

KRACHT UIT GEWELD

KRACHT UIT GEWELD

Trauma in beeld door lotgenoten

Esther Veerman (redactie)



Buijten & Schipperheijn *Motief* - Amsterdam

Colofon

ISBN: 978-94-6369-169-7

© 2022 Buijten & Schipperheijn *Motief* – Amsterdam

Behoudens uitzonderingen krachtens de Auteurswet van 1912 mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen of openbaar gemaakt, op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgevers.

Voor het maken van kopieën uit deze uitgave, ook voor zover toegestaan door de Auteurswet, zijn vergoedingen verschuldigd. Voor betaling van vergoedingen en voor toestemming voor het overnemen van gedeelten in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken wende men zich tot de uitgevers.

Omslagillustratie: Esther Veerman

Omslagontwerp: Buijten & Schipperheijn *Motief*

Opmaak binnenwerk: Theresia Koelewijn

Inhoud

Inleiding	7
Esther Veerman	
Hanny Lynch	12
De duif	
Hilde Moreel (België)	14
Door creativiteit leerde ik om verbinding te maken	
Mariëtte Schrijver	16
Leven voorbij de angst	
Voorbij het trauma	18
Esther Veerman	
Dieke de Jong	32
Kunst geeft stem in mij	
Jennie Sloof	34
Bloempjes plukken	
Nico van Oosten	38
Onvermoede krachten	
Als een steen in de vijver	40
Alexander Veerman	
Joke Bot	46
Kunst maakt het verhaal blijvend zichtbaar	
Trianda Yuliasty	48
Het zelfportret van Adrie	
Marycoba	50
Een afbeelding zegt meer dan duizend woorden	
Trauma	53
Alexander Veerman	

Janneke Nijboer	60
Kintsugi: Gouden verbinding	
Vicky Stata (USA)	62
Delen is een geschenk	
Yari van Buel	66
Remember your Wings	
Trauma en verbeeldingskracht	69
Hanneke Schaap en Hanneke Muthert	
Ingrid von Weersch	80
Doorbreek de stilte	
Renate	82
Creativiteit opent de ruimte naar emotie	
Veronica Wanchena, alias Gabriel Orion Marie (USA)	84
Kunst als levensveranderende kracht	
Jouw rechten als slachtoffer	87
Margaretha Coornstra	
Meer... kracht uit geweld	94

Inleiding

Esther Veerman

Jaren geleden, tijdens een van de vele crisisopnames waarin ik opgenomen werd in de psychiatrie, ontmoette ik een lotgenote. Zij kon nauwelijks overeind blijven, maar een van de dingen die haar telkens weer moed gaf, waren de liedjes en de songteksten van Marco Borsato. Hij was haar grote idool.

Het is niet zomaar iets dat *The Voice of Holland*, en met name Ali B en Marco Borsato in januari 2022 zo in opspraak zijn gekomen. Zij zijn grote idolen. Zeker Marco was een voorbeeld voor veel vrouwen en jonge meisjes, als beschermheer van War Child en zijn gevoelige liedjes.

Hoe kan het dat juist deze twee mannen, en ook de bandleider van het programma, zo van hun voetstuk zijn gevallen? De gelegenheid die door #BOOS geboden is aan slachtoffers om hun verhalen te vertellen in de media heeft enorm veel losgemaakt. *The Voice* werd immers jarenlang door miljoenen mensen bekeken. Het is verbijsterend dat ook zoveel jaar deze vreselijke grensoverschrijdende dingen konden plaatsvinden.

Eén van de ergste dingen vind ik persoonlijk dat mensen ervan hebben geweten en dat het desondanks niet is gestopt. Er konden daardoor ook meer vrouwen en meisjes slachtoffer worden. Deze mechanismen zijn stokoud.

De gebeurtenissen hebben een schokgolf teweeggebracht. Nog nooit kreeg slachtofferhulp het zo druk. Werd de zedenpolitie zo overspoeld met aanvragen van mensen die wilden praten. En ook wij als Stichting Kunst uit geweld kregen het druk.

Het betekent kort gezegd dat we te maken hebben met een maatschappelijk probleem. Schijnbaar is er iets fundamenteel mis met de manier waarop wij als burgers met elkaar omgaan. De manier waarop jongens naar meisjes kijken. En net zo goed hoe jongens naar jongens kijken en

meiden naar meiden. Het gaat over respect, over grenzen, over ‘nee is nee’ en nee is echt nee, en niet stiekem ja.’

Vaak denken we misschien dat het probleem niet zo groot is. Een van de mensen die nauw betrokken is bij dit boek zei bijvoorbeeld: ‘Als ik tegen mijn vriendinnen zeg waar ik me mee bezig houd, kijken ze me een beetje glazig aan.’ Huiselijk geweld en seksueel misbruik zijn onderwerpen waarvan mensen zeggen: ‘Ik ken in mijn omgeving geen mensen die daar ‘last’ van hebben.’ Maar als je toch de gelegenheid hebt om met mensen echt door te praten over het onderwerp van huiselijk geweld en seksueel misbruik, dan hoor je uiteindelijk heel andere geluiden. Of wanneer je langer in een woonplaats woont, en aangeeft dat je ruimte maakt voor de thematiek, ontmoet je snel genoeg mensen, die wel degelijk vertellen over hun ervaringen. En helaas zijn de ervaringen er in elke woonplaats en onder alle lagen van de bevolking, en ze zijn altijd verdrietig en vaak verschrikkelijk. En af en toe komt er een grote zaak in de media en hebben we het er tijdelijk wel heel veel over. Zoals ten tijde van de commissie Deetman er veel verhalen in de Rooms Katholieke Kerk naar boven kwamen en gedeeld werden. Of zoals op het moment van schrijven bij *The Voice*.

8

Het is dus geen kleinigheid. #MeToo heeft veel goeds gebracht, namelijk dat we meer gaan praten over de gevolgen van geweld, maar er blijft nog steeds veel verborgen. Laten we vooral niet vergeten dat het meeste huiselijk geweld en seksueel misbruik achter de voordeur plaatsvindt. De meeste daders zijn bekenden van het slachtoffer. De vriendelijke huisvader, de voor het oog nette broer, de naar buiten toe georganiseerde moeder, de huisvriend, de oom die vaak komt aanwaaien, en ga zo maar door.

De cijfers over huiselijk geweld en seksueel misbruik zijn alarmerend. In 2019/2020 publiceerde het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) cijfers dat van de 17.500.800 miljoen inwoners van Nederland naar schatting 1.2 miljoen inwoners slachtoffer zijn geweest van een vorm van huiselijk geweld. Bij 820 duizend personen had dit een structureel karakter, dat wil zeggen dat ze het (bijna) dagelijks, wekelijks of maandelijks meemaakten. Van seksueel geweld, binnen of buiten de huiselijke kring, werden 1,6 miljoen zestienplussers slachtoffer. 185 duizend personen maakten dit structureel mee. Dat blijkt uit de Prevalentie-monitor Huiselijk Geweld en Seksueel Geweld die het CBS heeft uit-

gevoerd op verzoek van het WODC (Wetenschappelijk Onderzoek- en Documentatiecentrum). Ook al komt er dus meer aandacht voor het thema, we zijn er nog lang niet.

Zo horen we uit verhalen van mensen dat jongeren langer moeten wachten op goede hulpverlening en in de tussentijd zienderogen achteruitgaan. Overlevenden van langdurige verwaarlozing, huiselijk geweld, of seksueel misbruik, mensen die in hun leven complexe problematiek, komen steeds moeilijker aan goede zorg. Zij vertellen over lange wachtlijsten, of dat zij zelfs helemaal geweigerd worden en dat er voor hen geen langdurige intensieve geestelijke gezondheidszorg meer beschikbaar is. Kortdurende therapie is soms nog wel mogelijk, maar een ander heeft zeker gevolgen voor overlevenden van ernstigere vormen van huiselijk geweld en/of seksueel misbruik. Mensen die niet vooraan staan om over hun verhalen te vertellen.

Vaak duurt het al lang voordat een overlevende van geweld voor het eerst aan de bel durft te trekken. Hoe komt het dat dat zo lang duurt? Waarom praten we zo moeilijk over huiselijk geweld of seksueel misbruik? Allereerst omdat het onze beleving van de werkelijkheid fundamenteel verandert. Voor de slachtoffers is het traumatiserend. Ten eerste is er de schok van wat hun is aangedaan, maar daarnaast ook nog alle gevoelens die daarbij komen kijken: de intense schaamte dat jouw integriteit en intimiteit zijn geschonden, de schuldgevoelens over of het niet aan jou lag, of jij het verkeerd hebt gedaan. En daaroverheen ligt de zware deken van

het zwijgen van de omstanders, want als we iets weten, is het dat trauma als onderwerp door velen wordt vermeden en bijna erover wil praten als het niet perse hoeft. Kijk naar al die patiëntenorganisaties. Longpatiënten, kankerpatiënten, reumapatiënten en veel meer anderen hebben verenigingen en stichtingen die opkomen voor hun belangen. Maar bij geweld is het anders. Deze slachtoffers worden nauwelijks vertegenwoordigd. Er heerst een andere dynamiek. Het is niet populair. Mensen willen er liever niet van weten. Want het gaat opeens jou aan. Het kan bij jouw burens spelen. Opeens zijn onze keurig aangeharkte voortuintjes minder groen en staan de bloemen minder te stralen in de zon. Want het schreeuwen van het buurmeisje dat je al jaren hoorde, dat gaat jou ook aan. Diverse keren heb ik van lotgenoten gehoord dat wat ze het ergste vonden het zwijgen van de omstanders was. Als ik naar mijn eigen verhaal kijk, herken ik dat. Wat vond ik nou een

van de ergste dingen? Dat ik na 25 jaar te horen kreeg van een van de burens: 'We hebben het altijd wel geweten, maar we durfden nooit onze mond open te doen. Ja nu, nu achteraf nu durven we iets toe te geven aan jou.' Maar weet je, dat is toch rijkelijk te laat. Toen ik jong was, kind was, had toen iets gedaan, was voor mij opgekomen. Ik was een *kind*. Ik kon dat niet zelf.

Wat we samen nodig hebben is een bedding om deze verhalen van grensoverschrijdend gedrag te kunnen en mogen vertellen. Dit boek vormt zo'n bedding. Het is als een rivier die stroomt en kolkt en uitloopt op beelden van kracht en van hoop. In dit boek komen verschillende dingen samen. In de eerste plaats zijn er de verhalen en kunstwerken van vijftien kunstenaars die ik door de jaren heen heb leren kennen: Veronica Wanchena, Hanny Lynch, Dieke de Jong, Marycoba, Mariëtte Schrijver, Ingrid von Weersch, Jennie Sloof, Nico van Oosten, Hilde Moreel, Janneke Nijboer, Renate, Vicky Stata, Yari Amaruq, Trianda Yuliasty en Joke Bot. Zij vertellen over hun worsteling om het hoofd boven water te krijgen en te houden in een wereld van pijn en rouw. Maar tegelijk is er ook een begin van groei, opstanding en een weg terug naar het leven. En alleen de mensen die dit hebben meegeemaakt, kunnen vertellen hoe dat is geweest. Ook ikzelf, Esther Veerman, oprichter van de stichting Kunst uit geweld, vertel mijn eigen verhaal.

10

Daarnaast is er in dit boek een aantal hoofdstukken om de thema's rondom huiselijk en seksueel geweld verder uit te diepen en te bespreken wat het allemaal met zich meebrengt. Wat uiteindelijk vaak erg onderbelicht blijft is de aandacht voor het gezin. Als er één lid lijdt, lijden alle leden mee, is een Bijbelse gedachte. Maar het is ook werkelijk van toepassing op een gezin. Bij trauma gaat soms alle aandacht uit naar de overlevende van geweld, terwijl de andere leden van het gezin door de heftigheid van het trauma ook werkelijk geraakt worden in hun emoties. En dan hebben we het nog niet eens over de soms jarenlange intensieve mantelzorg. Alexander Veerman deelt zijn verhaal over wat hij hierin heeft gevoeld en beleefd als echtgenoot van een overlevende van seksueel geweld. In het hoofdstuk daarna legt hij uit wat trauma is, wat het doet met een mens en hoe je erdoorheen kan komen.

En daar gaat dit boek ook over: de weg naar herstel. Hanneke Schaap en Hanneke Muthert vergelijken het proces van trauma met het uit balans raken van lichaam, geest en ziel. Het is alsof alles verandert in en om je heen. De weg van herstel is daarom lang en fundamenteel. Het bijzondere van kunst is dat het op zulke diepe niveaus zoveel laat zien. En ook dat niemand het op dezelfde manier heeft meegemaakt, en zich dus ook op verschillende manieren uiten in hun kunst. Het vechten tegen de gevolgen van trauma en geweld voelt daarom vaak als een eenzaam gevecht. En we willen in dit boek ook wat aandacht geven aan hoe de omgeving, de politiek en de maatschappij overlevenden van geweld daarin beter bij zou kunnen staan. Margaretha Coornstra (journaliste) heeft Margreet de Boer (lid van de Eerste Kamer en vrouwenadvocate) geïnterviewd en haar vragen voorgelegd over de maatschappelijke en politieke implicaties rondom trauma. Misschien dat er na het lezen van het boek alleen maar meer vragen zijn, maar misschien kan het ook een aanzet geven tot een open en eerlijk gesprek over vragen die leven bij overlevenden van geweld. Ook dat zouden we al een heel goede uitkomst vinden.

Dit boek verschijnt ter ere van het tienjarig jubileum van Stichting Kunst uit geweld. Een geschiedenis van een stichting is bijna altijd verweven met levensgeschiedenissen van mensen. Kunst uit geweld is zo'n stichting, waarin lief en leed wordt gedeeld en waar zonder dat lief en leed ook nooit een stichting zou zijn. Gestoeld op de kwetsbaarheid van mensenlevens, maar tevens opgericht vanuit de kracht van diezelfde mensen, hebben we onze stichting opgebouwd. We laten zien hoeveel kracht er schuilgaat in mensen die de meest onwaarschijnlijke pijn proberen te boven te komen en ook nog eens van daaruit scheppend bezig zijn gegaan. En als je je als toeschouwer door die prachtige kunst laat raken, zie je hoe wonderlijk mooi ook die scheppende kracht is die mensen in zichzelf en elkaar weten te vinden en naar buiten brengen. Ik geloof, als oprichter van die stichting, in die kracht. Het is alleen wel van het grootste belang dat er mensen zijn die met ons in die kracht geloven. Immers, zonder dat geloof in de mens, zullen we niet tot dat herstel komen. En dan zullen minder mensen kunnen opstaan uit wat hen zo gevangen houdt. En dat is eeuwig zonde. Voor relaties, voor gezinnen, voor ons als samenleving.

Hanny Lynch

De duif

Als kind ben ik binnen mijn gezin seksueel misbruikt. Dat heeft invloed gehad op de rest van mijn leven. In 2006 zat ik midden in het proces van verwerking van mijn incestverleden. Ik was toen nog behoorlijk labiel. Tekenen en schrijven hielpen mij in dit proces. Dit gedicht kwam als vanzelf uit mijn pen rollen. Nog steeds raakt het me na al die jaren. Ik kan de machteloosheid nog voelen. De foto is in 2011 genomen op het Empire State Building in New York. Het uitzicht was spectaculair, ik had het gevoel dat ik een groot overzicht had. De duif in alle rust op een van de hoogste gebouwen van de stad was heel bijzonder. De heling van mijn trauma was toen al aardig in gang gezet, dus de foto was voor mij symbolisch, de rust en het overzicht. Samen met het gedicht was het compleet.

Creatief bezig zijn heeft mij enorm geholpen in mijn stappen naar genezing. Nog steeds is het fijn om iets met mijn handen te doen. Ik hou van kleur en diverse materialen en technieken. Schrijven, schilderen, tekenen, iets met stof creëren, foto bewerken of collagewerk. Het maakt me rustig en het brengt me veel.

Om mijn werk met anderen te delen is fijn, vooral als er herkenning is van lotgenoten. Dat maakt het voor mij extra waardevol. Wel was het een grote stap om mijn eerste werk achter te laten op een van de tentoonstellingen van de stichting Kunst uit geweld. Het schilderij bleef een tijdlang achter in een openbare ruimte en het was voor mij niet eenvoudig om het los te laten. Iedere kunstenaar ziet zijn werk, denk ik, als een kostbaar kindje, maar voor lotgenoten is hun eigen werk door het onderwerp nog kwetsbaarder. Ik ben regelmatig actief op social media door open mijn teksten en foto's te delen. Het geeft het gevoel dat ik iets nuttigs doe en helpt het taboe te doorbreken dat nog steeds op seksueel misbruik rust.

Voor mensen met een verleden van huiselijk en/of seksueel geweld zou ik willen meegeven: praat over wat jou is overkomen, dat helpt. Jij hebt niets verkeerd gedaan, het was niet jouw schuld. Als praten nog niet lukt, schrijf erover, of probeer eens te tekenen. Krijt werkt bijvoorbeeld heel goed omdat je werk daarmee makkelijker abstract kan blijven. Beeld werkt dan soms beter dan woorden. Verder hoop ik dat dit boek de lezer kan inspireren om de kunstenaar in zichzelf te ontdekken.

The world is cold and so am I,
although there is no snow.
The awful dreams keep coming back
and scare me more and more.....
I want to solve the puzzle,
looking for missing links.
I don't know where, I don't know how,
the chaos is complete.

©Hanny Lynch - 2006



Hilde Moreel (België)

Door creativiteit leerde ik om verbinding te maken

Ik ben Hilde Moreel, geboren in 1967 te Brugge. In mijn kindertijd was ik slachtoffer van verschillende vormen van mishandeling en verwaarlozing. Daardoor ontwikkelde ik een Dissociatieve Identiteitsstoornis (DIS). Ik leefde gefragmenteerd. Ik bestond uit allemaal verschillende delen.

Door jarenlang DIS-gerichte therapie te volgen en een zeer emotionele gebeurtenis, integreerde ik in 2018 tot één identiteit. Dit was voor mij niet zonder gevolgen. Toen begon het leven eigenlijk pas... Ik moest nog leren leven met alles wat ik voelde. Ik kon niet meer weg dissociëren. Ik verloor mezelf in een reactionele paranoïde psychose. Ik werd daarom veertig dagen gedwongen opgenomen. Dit was een ervaring van pure hel...

Mijn werken zijn allemaal gemaakt vanuit mijn buikgevoel, waarmee ik blokkades kan wegwerken en gevoelens kan uiten. Die kan ik nu ook benoemen. Dit was me eerder nooit geleerd. Ik leerde praten aan de hand van collages, tekenen, schilderen. Ik vond een uitingsvorm voor mijn gevoelens. Ik doe het als volgt: ik schakel als het ware

mijn hoofd volledig uit en ga naar mijn buik. Daar waar mijn gevoelens zitten. Ik mag niet denken: 'ik teken een huisje', want dan zit ik reeds in mijn hoofd. Ik zet een stip, vertrek vanuit het niks om tot iets zeer abstracts te komen. Dat diepe dat zo ver verborgen is. Je hoeft dus feitelijk niks van kunst af te weten of ooit iets creatiefs gedaan te hebben. Elk van ons zit wel met buikgevoelens. Laat ze los, laat ze komen.

Vroeger was creativiteit voor mij een communicatiemiddel met mijn hulpverleners. Uiterlijk functioneerde ik vrij normaal. Op een creatieve manier vond ook mijn binnenkant zijn uitweg. Ik kan nog steeds niet zonder creativiteit. Nu deel ik die ook met anderen door deel te nemen aan tentoonstellingen. Door met mijn kunst naar buiten te komen wil ik vooral taboes doorbreken. De stichting Kunst uit geweld is daarin een grote trekker met massaal veel goeie initiatieven waar ik als Vlaming ook mijn plekje krijg en vindt. Toch, ik liet het daar niet bij. Ik ben gaan werken als ervaringsdeskundige. Ik vertel overal mijn verhaal, op hogescholen, bij verschillende organisaties,



aan medewerkers van psychiatrische centra en nog veel meer. Ook geef ik creatieve workshops en leer ik mensen werken vanuit hun buikgevoel. Ik werk nauw samen met het Netwerk ggz Noord-West-Vlaanderen en neem deel aan verschillende Netwerkgroepen.

Je kan je de vraag stellen waarom ik dit doe. Ik doe dit omdat ik iets moet doen met wat me is aangedaan. Het mag niet voor niks geweest zijn. Nu krijgt het een

doel en kan ik mijn ervaringen zinvol maken. Ik zou niet kunnen leven zonder creativiteit. Ik kan er al mijn emoties in kwijt. Het heeft in mijn leven een enorme betekenis!

Mijn advies is: niet proberen maar gewoon doen. Laat je buik spreken. Gooi het eruit. Een aanrader voor iedereen.

Succes!

Mariëtte Schrijver

Leven voorbij de angst

Jet toont de vrouw (ik), waarvan ik na veel strijd heb besloten dat ik haar niet meer wil zien. Na een leven lang angst om niet gehoord en/of gezien te worden, overlopen als was ik een worm, heb ik besloten dat ik eindelijk eens zonder die angst wil gaan leven. Ik ben wie ik ben en ik ben oké!

16

Bange mannen gaat over gedachten die ik soms heb en die reflecteren aan de mensen die mij zo misvormd hebben in mijn zijn.

Beide foto's zijn iPhone-artwerken.

Ik treed naar buiten, al is het soms met aarzeling en angst voor een oordeel, om anderen die nog niet zo ver in het proces van verwerking zijn een hart onder de riem te steken en daarbuiten iedereen te doordringen van de ernst en jarenlange ontwrichting van misbruik en geweld. Ooit moet het stoppen, al dat leed, al die pijn.

Liefs,
Jet

Jet

eindeloos moe. snerp
snijdend scherp
verscholen in en beschermd door
de harde bast van een stekelnoot.
bedolven onder jarenlange troep,
onderin een donkere voorbijgelopen kast,
ligt zacht kloppend een
rijstpapieren hart

zo moe. dwangmatig
zeurend ligt de levenslange rauwe pijn
van allesoverstijgende angst

niet gezien
niet gehoord
overlopen
alsof je er nooit was

erg moe
van branie, bravoure, lef
ratelen, overschreeuwen, bluf



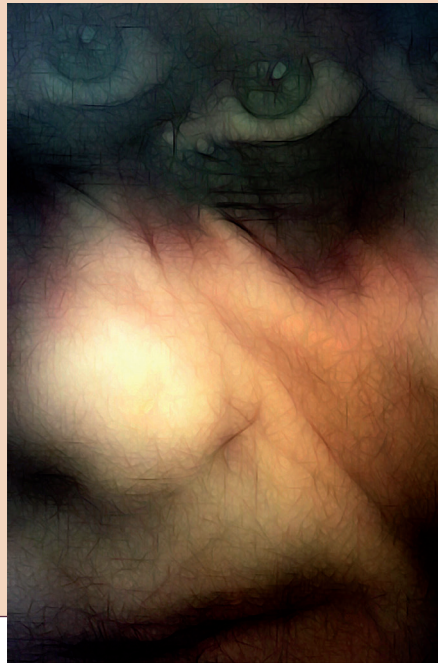
erg moe. van stil
en verdwijnen
met niet vergoten tranen

immer moe. praat ik
soms andere taal?
ondergespit en afgestoft
met batsen of plumeau
strenger. dan streng
liefde-levens-loos

niet gezien niet gehoord

nog steeds zo moe.
maar steeds meer
zie ik
en ik samen
meer leven
omdat ik wel besta

Jet



Bange mannen

Soms moet ik er aan denken
Hoe zou het met de daders gaan
en zie ik ze keurig op een rij
in mijn gedachten staan

Dan maak ik ze tot wormen
van heel groot worden ze dan klein
en ik besluit ze te vermalen
MIJ doen ze nooit meer pijn

Ik maak van hen heel bange mannen
Uitgekotst door alles, iedereen
Creperend in hun eigen slijk
Ze kunnen nergens..., nergens heen

Dan voel ik me wat beter
sta er met een krullend lachje bij
Bevrijd van angst sluit ik ze buiten
Oh.. dapper gedachtegoed in mij

Zo leerde ik mezelf te overleven
Groef met geweld dat gat in mijn hoofd
Om hen fijn gemalen in weg te stoppen
en nam zo terug wat ze mij hadden geroofd

Voorbij het trauma

Over trauma en de weg naar herstel
met behulp van kunst.
Een persoonlijk verhaal

Esther Veerman

Mijn therapeut zei tegen mij: “Je had de pech daar op te groeien; je hebt gedaan wat je kon.”

Een gewoon meisje

Waarschijnlijk zal bijna iedereen die wel eens een getraumatiseerd mens heeft ontmoet mij na kunnen zeggen dat getraumatiseerde mensen in zichzelf heel normale mensen zijn. Er is niet iets fundamenteel anders aan deze mensen dan aan anderen.

Laat ik mijzelf verduidelijken: voordat ik als klein meisje misbruikt ben, was ik heel gewoon. In de grond van mijn bestaan, in mijn aanleg was niet zoveel mis, totdat onverlaten zich aan mijn lichaam, mijn geest en mijn ziel vergrepen hebben. Dat deden zij bij mij toen ik zo jong was dat de sporen van het geweld onuitwisbare voren hebben getrokken. In mijn brein, dat nog in aanleg was voor mijn achtste jaar, maar ook in mijn lichaam, waarbij mijn immuunsysteem in de war moet zijn geraakt, en in mijn geest en ziel die niet konden verwerken dat de wereld, en de mensen die ik had moeten kunnen vertrouwen, niet betrouwbaar bleken te zijn.

Wat kon ik doen? Wat kon ik zeggen? Hoe had ik dat op een rij moeten houden? Dat kon ik niet, want ik voelde als klein meisje wel dat wat er gebeurde niet klopte, maar ik kon daar geen woorden aan geven, laat staan het begrijpen. En dus lukte het niet om alarm te slaan. Wat ik deed, was me aanpassen en proberen door te leven, zo goed en kwaad als dat ging. Maar wat ik me vooral herinner en wat er later overbleef is de voortdurende angst.



Klein meisje

Als kind tekende ik veel. De tekeningen die er echt toe deden, over de ervaringen gingen die verborgen bleven, verfrommelde ik en gooide ik in de prullenbak. Pas later, toen ik op kamers ging, durfde ik ze te bewaren. Eerst schoof ik ze nog onder mijn bed. Tijdens therapie kwamen ze nog niet aan bod, zelfs niet bij creatieve therapie, waar de zaken toch niet te diep mochten gaan. De psychiater was namelijk bang dat ik zou 'decompenseren' als ik te veel op zaken van trauma in zou gaan. Pas vele kostbare jaren later heb ik geleerd de tekeningen en schilderijen te integreren in mijn traumatherapie en -verwerking. Wat ik niet kon vertellen, werd door mijn onderbewustzijn toch al zoveel jaren eerder treffend weergegeven in de kunst. En gaandeweg leerde ik te vertrouwen op mijn interne gids. Te vertrouwen op wat in mij is aan onverwoestbare kracht.



20

Closed environment

Verward en ontzet ben ik vele malen opgesloten op een gesloten afdeling. Ik was suïcidaal, maar de zorg die me daar geboden werd was niet adequaat. Over trauma werd niet gesproken, als er überhaupt al tijd was om te praten. Per dag mocht ik tien minuten met iemand praten, maar per se niet over het trauma. Dat was voorbehouden aan therapie. Maar de therapie werd stopgezet als ik in crisis was opgenomen. Ziedaar het dilemma. Opgesloten in mezelf en geen enkele uitlaatklep om het trauma ruimte te geven. Tenzij ik erover kon schilderen. En dat deed ik.

Hoe zou ik van dat angstige getraumatiseerde meisje op kunnen groeien tot een volwassen vrouw die dat trauma ooit een plek zou kunnen geven? Ik zal proberen in dit hoofdstuk in grove lijnen te schetsen hoe mijn zoektocht hierin is geweest en waar ik vandaag ongeveer uitgekomen ben.

Een wereld vol angst

De angst die ik had was uiteindelijk allesomvattend. Ik trok me terug in mezelf. Ik hunkerde naar de liefde van mijn moeder en deed alles voor haar. Maar ten diepste was ik bang voor alle mensen. Aan de buitenkant zal het er zo niet uitgezien hebben. Misschien leek ik zelfs een aanhankelijk meisje. Gedwee en gehoorzaam, bang om maar het minste fout te doen. Maar vanbinnen werd mijn wereld zo klein. Ik was zo teruggeworpen op degene die mij de diepste pijn deed. Mijn isolatie als misbruikt kind voelde als een aangetrokken koord. Het leek of er buiten het huis waar ik woonde ook niets was. Het kwam niet in me op dat er eventueel ook hulp mogelijk zou zijn. Als ik het zou proberen. Het was toch immers mijn schuld? Ik was toch dat slechte kind?

De wereld om mij heen voelde leeg, zonder mensen, zonder kleur, zonder leven. En wat er wel was, daar was ik intens bang voor. En dat dag in dag uit, maar vooral zodra het donker werd en de nacht inviel. Het hielp niet dat ik geloofde. Want zelfs God stond aan de kant van de daders. Want zij claimden Hem ook. Want zij geloofden in Hem. Hoe kon Hij dan ooit mij helpen? Er was geen hoop, geen hulp. Niet hier op aarde, niet daar ooit, in de hemel. Er was geen liefde voor mij.

Een traumatische jeugd

Als ik terugkijk op mijn eigen leven, zie ik dat het seksueel misbruik een immense impact heeft gehad op mijn jonge jaren. Ik deed mijn uiterste best om 'gewoon' naar school te gaan, mee te komen en elk jaar over te gaan. Het sociale isolement waarin ik zat als meisje, accepteerde ik als normaal. Ik had er geen idee van dat wij als gezin een abnormaal leven leidden en er waren ook geen omstanders die ingrepen. Pas na ruim veertig jaar stilzwijgen zijn er mensen naar mij toegekomen die toegaven



Pandora's Box

Het angstige (buiten)kind met de kleren van Knorretje uit Winnie de Poe. Zij kan niet praten, maar toont ons wel de geopende doos van het interne kind dat naakt is en het uitschreeuwt. Het begin van traumatherapie is verwarrend, verschrikkelijk en doodeng. Wat gaat er gebeuren? Wat wordt er losgemaakt? Voor mij was dit de enige uiteindelijke weg om te gaan. Er dwars doorheen, omdat ik niet verder kon leven. Maar o, wat was het verschrikkelijk zwaar.

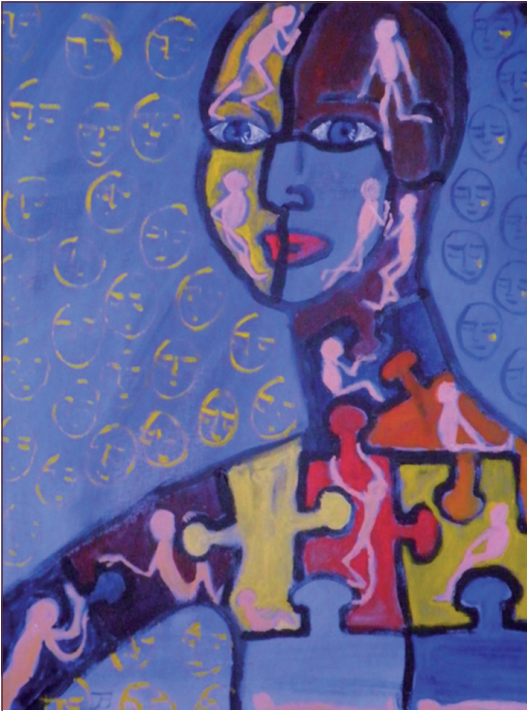
dat zij het gezin waar ik uit kwam abnormaal vonden en ze wel vermoedden dat er huiselijk geweld plaatsvond.

Ik trachtte als kind met alles wat in me was van mijn ouders te houden, maar mijn hunkering naar liefde bleef onbeantwoord. En daarom leek het voor mij alsof ik het misbruik verdiende. Pas nadat ik zelf een kindje kreeg, ontdekte ik dat er van dat idee niets klopte en leerde ik met veel vallen en opstaan dat liefde wederkerig kan en mag zijn en dat sommige mensen in het leven wél te vertrouwen zijn. Hoe lang die weg naar herstel zou duren kon ik toen, 26 jaar geleden, nog niet bevatten.

Coming out

Kort na de geboorte van onze zoon werd ik psychotisch en werd ik opgenomen op de PAAZ (Psychiatrische Afdeling Algemeen Ziekenhuis). Goede diagnostiek bleef uit en mijn verwarring was groot. Mijn grootste angst was om verstoten te worden uit mijn gezin van oorsprong. En dit gebeurde ook, want de vuile was hang je toch niet buiten? Ik kon het verhaal van seksueel misbruik niet meer binnenhouden en daardoor verloor ik mijn hele familie. Van de ene op de andere dag kwam niemand van hen meer langs en alle contact werd verbroken. Maar ook vrienden en toekomstige collega-theologen vonden de omgang met ons gezin in één keer te ingewikkeld geworden.

Het taboe op incest is groot, maar op psychiatrische aandoeningen ook. Als kind mankeerde mij niets, maar van de ene op de andere dag was ik een zwaar en onbehandelbaar psychiatrisch vraagstuk. Zeker, er werd van alles uit de kast getrokken, maar als je foutdiagnose op foutdiagnose krijgt, slaat natuurlijk geen enkele behandeling aan. En na een aantal jaren ploeteren duwde ik opnieuw alle trauma's in mijn onderbewustzijn weg (wat niet werkt natuurlijk) en besloot ik om dominee te worden. So far so good. Het ging een aantal jaren goed, tot mijn lichaam mij in de steek liet, want ook een lijf houdt in iedere vezel en cel herinneringen vast. Wat erin zit, komt er op enig moment ook weer uit.



Puzzel

Toen ik ging onderzoeken hoe het trauma mijn leven had beïnvloed, bleek toch wel dat er vroeg in mijn leven al veel versplintering had plaatsgevonden. Het zou tijd en aandacht vragen om de stukjes van de puzzel weer bij elkaar te brengen en om mij weer één mens te gaan voelen.