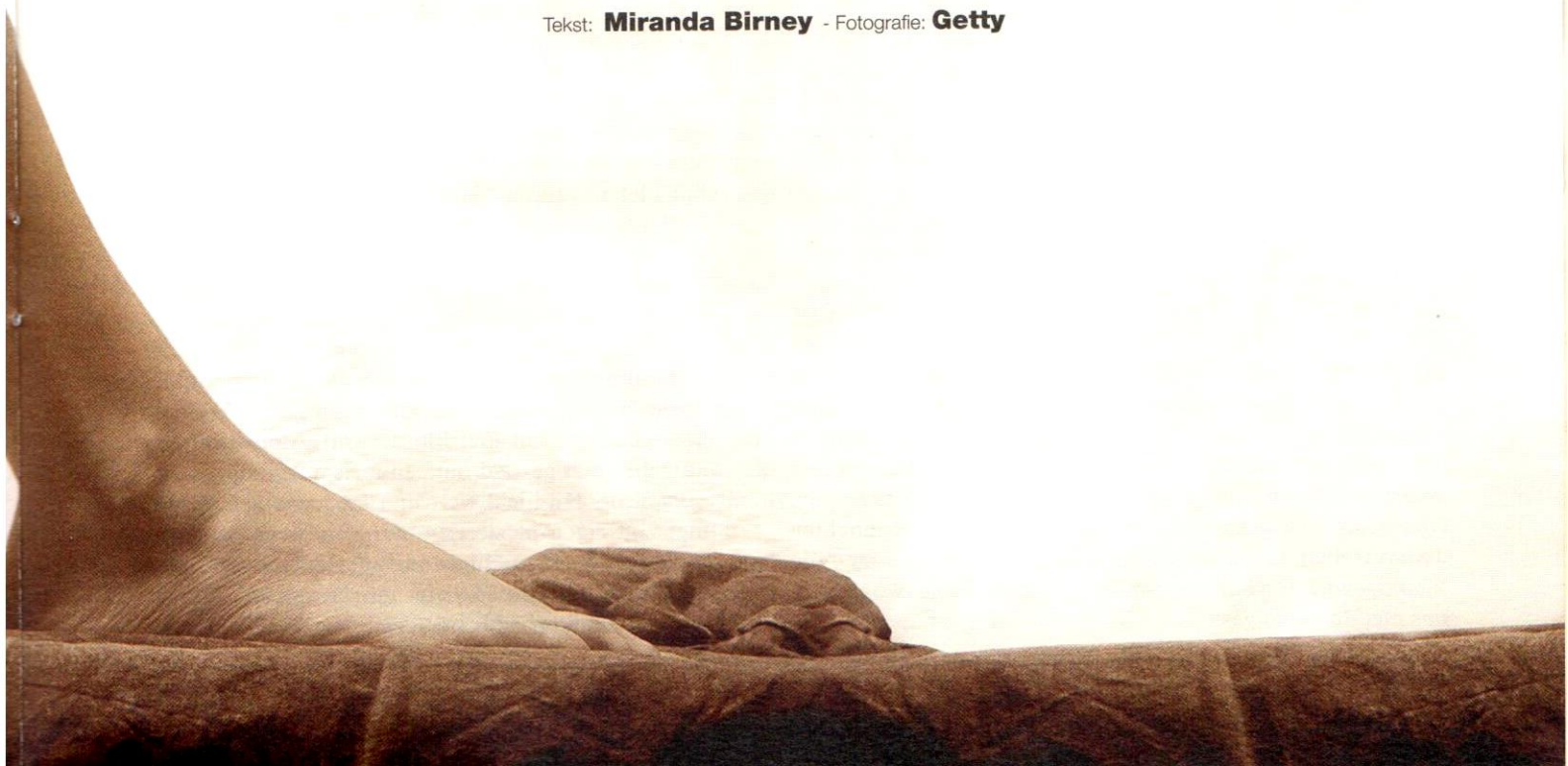




Er is leven na misbruik

Uit cijfers blijkt dat één op de vier meisjes voor haar achttiende jaar seksueel wordt misbruikt. Vaak zwijgen de slachtoffers uit angst of uit schaamte. De psychische gevolgen op de lange termijn kunnen groot zijn. Twee dappere vrouwen vertellen hun verhaal. Karin (37) werd twee jaar lang seksueel uitgebuit door haar eerste vriendje. Claudia (39) werd samen met haar zusje misbruikt door haar opa.

Tekst: **Miranda Birney** - Fotografie: **Getty**



Claudia werd misbruikt door haar opa

'Uiteindelijk heb ik hem vergeven'

Ik kom uit een echt arbeidersgezin met een 'niet lullen maar poetsen'-mentaliteit. Mijn zus zit net een jaar boven mij en mijn broer is vier jaar ouder. Op zich vond ik het wel prettig thuis. Ik groeide op in een christelijk dorp, maar mijn ouders waren niet kerkelijk.

Mijn grootouders van vaderskant woonden in hetzelfde dorp. Opa had een grote schuur bij het huis en een flink stuk land. Als hij daarop werkte, moesten wij meehelpen. We loeerden daar regelmatig. Onze grootouders sliepen niet meer in dezelfde kamer. Mijn zus en ik sliepen bij opa op de kamer en zelfs bij hem in een eenpersoonsbed. Nu denk ik: dat is kolder. Zoiets klinkt niet gezond.

In mijn herinnering was ik een jaar of vijf toen opa aan ons begon te zitten. Hij was echt heel brutaal. Als ik op zijn schoot zat, ging hij met zijn hand onder mijn rokje en friemelde hij in mijn broekje. Gewoon terwijl we met z'n allen in de bijkeuken zaten! Niemand had het in de gaten. Ik kan me ergens ook wel voorstellen dat het niet in je opkomt dat iemand zo onbetrouwbaar is dat hij je dochter of nichtje misbruikt.

Toch kwamen we er graag en heb ik ook leuke herinneringen aan opa. Het was daar één groot avontuur en we mochten er ook van alles, zoals knutselen en hutten bouwen. Opa had twee koeien en beneden in de schuur werden kippen geslacht. Er was zo veel te beleven en te ontdekken.

Maar op de hooizolder gebeurde ook het nodige. Daar deed opa ons allerlei dingen voor, bijvoorbeeld hoe we met hooisprietjes bij elkaars geslacht konden kriebelen. We moesten ook aan hem zitten. Zelf zat hij niet in z'n blootje, maar wij renden daar meestal rond in slechts een hemdje en een onderbroek, omdat het hooi anders zo in je kleren gaat prikken.

Hij zette mijn zus en mij ook aan om met elkaar te vrijen. Hoe het allemaal precies ging, heb ik denk ik verdrongen. Mijn zus en ik deden die dingen ook bij elkaar zonder dat opa erbij was. Ergens wisten we wel dat het niet klopte, maar we spraken er niet over. Het was in elk geval iets stiekems en het voelde als een stil verbond. Je ziet of hoort het nergens anders en dan lijkt het beter om er maar niet over te praten. Opa heeft overigens nooit gezegd dat we het niet mochten doorvertellen aan anderen. Juist dat vergrootte later mijn schuldgevoel. Hij had ons immers nergens toe gedwongen en ons niet de mond gesnoerd...

In mijn beleving heb ik het rond mijn achtste aan mijn moeder verteld, maar zij kan zich daar niets van herinneren. Naderhand zei ze: "Ik zou willen dat jullie het eerder hadden verteld. Dan had ik echt ingegrepen!" Mijn zus en ik hebben ons weleens afgevraagd of oma ervan wist.

Tongzoenen, dat was een spelletje dat opa me leerde. Toen ik een jaar of twaalf was en erachter kwam wat het wérkelijk was, dacht ik: gadver, dat wil ik niet met hem! Ik besepte dat mijn opa dingen bij me deed die je niet hoorde te doen bij een kind en dat voelde vreselijk vies. Vanaf dat moment heb ik afstand van hem genomen en liet ik hem niet meer aan me zitten.

Mijn ouders gingen uit elkaar toen ik zestien was en ik plaatste mezelf veel te veel in de rol van een volwassene. Ik vroeg niet om hulp, want ik stond zo in die overlevingsstand. Rond mijn achttiende vertelde ik aan mijn vader wat opa had gedaan. De oude man had inmiddels alzheimer, dus kon mijn vader weinig meer met hem bespreken.

Opa stierf en mijn zus en ik besloten niet naar zijn begrafenis te gaan. Toen ook onze ooms en tantes hoorden wat er was voorgevallen, bleek dat wij als enige kinderen in de familie waren misbruikt. Ze waren behoorlijk geschokt en ook heel boos op opa. Toch hebben ze geen contact met ons opgenomen om hun medeleven te tonen of om te vragen hoe het nu met ons ging. Dat stukje erkenning heb ik heel erg gemist. Het is ook een boerenfamilie van weinig woorden. Ze wisten waarschijnlijk niet hoe ze dit moesten aanpakken en schaamden zich voor hun vader, dat soort dingen. Niets zeggen was echter wel pijnlijk voor mij als slachtoffer.

ERKENNING

Vaak als ik mijn verhaal vertel, merk ik dat ik het benader vanuit de Claudia die ik nu ben. Maar als ik denk aan mijn nichtjes van tien en me voorstel dat een ouwe vent aan hen zou zitten, dan word ik krankzinnig! Maar ik was zelf destijds óók zo'n jong meisje! Iemand die ik blindelings vertrouwde, is enorm over mijn grenzen heen gegaan.

In mijn beleving was mijn opa ziek in zijn hoofd en dacht hij alleen maar aan zijn eigen gerief. Hij wist heel goed dat het niet klopte wat hij deed. Het is namelijk niet gezond dat een meisje van vijf jaar al seks heeft. Hij hield wel van ons, maar was vooral met zijn eigen pleziertjes bezig om maar aan zijn trekken te komen. Hij dwong ons nergens toe, maar deed alsof we een spelletje gingen doen. Juist dat maakte het later zo frustrerend. Het voelde alsof ik

een vies kind was, dat al heel vroeg seks had. Dat vond ik moeilijk.

Rond mijn eenentwintigste raakte ik overspannen op mijn werk. Alles kwam naar boven, maar daarna ebde het weer weg. Ik trouwde met een rigide man. Enerzijds voelde ik me veilig bij hem, juist omdat hij zo rationeel was, maar op den duur miste ik toch het intieme contact. Hij merkte wel dat ik nog steeds met het misbruik worstelde, maar ik kon het niet met hem delen.

Ik ging in therapie, maar die therapeut gaf vooral mijn ouders de schuld en dat voelde niet goed. Een jaar later - ik was toen vijftientig - ging mijn zus in therapie. Op haar aanraden ben ik toen ook weer in therapie gegaan. Dat was het grootste cadeau dat ik mezelf kon geven.

Dat ik met mijn zus had gevreeën, daar heb ik veel moeite mee gehad. Ik had het idee dat ik haar had aangezet om dingen bij mij te doen en daar voelde ik me heel schuldig over. Toen ik dat aan mijn zus vertelde, bleek dat zij precies hetzelfde gevoel had naar mij toe! Er viel zo'n last van ons af, alleen al door dit tegen elkaar uit te spreken. We hebben het misbruik los van elkaar verwerkt, maar als we het moeilijk hadden, wisten we elkaar te vinden. Sowieso voelen we ons erg met elkaar verbonden.

Ik ben hartstikke kwaad geweest op mijn opa. Een tijdlang kotste ik van mijn achternaam en dacht ik er serieus over na om die te veranderen. Tot ik me realiseerde dat ik voor een kwart opa's genen in mij droeg en dus eigenlijk een kwart van mezelf miskende. Uiteindelijk heb ik het hem kunnen vergeven.

Achteraf had ik er graag nog met mijn oma over willen praten. Ook op haar begrafenis ben ik thuisgebleven, omdat ik het gevoel had dat zij het heeft geweten en er niks aan heeft gedaan. Maar dat is ook maar een aanname. Nu zou ik haar willen zeggen dat het goed gekomen is met ons.

Jarenlang gunde ik mezelf niet het allerbeste. Ik wist niet wat ik wilde en was onzeker. Ik scheidde van mijn man. Pas op mijn dertigste durfde ik mezelf echt te laten zien en wist ik dat ik met mensen wilde werken. Inmiddels heb ik een communicatiebureau dat zich richt op het bereken van wat je echt wilt in het leven.

Daarnaast zit ik in het bestuur van de stichting Project Speak Now. Ik hou van aanpakken, moed en doorzetten. Ik wil lotgenoten helpen door ze, net als mezelf, weer in hun kracht te zetten. De grootste pijn is geen erkenning krijgen en schaamte weerhoudt slachtoffers er vaak van om hun verhaal te vertellen. Wij creëren een veilige omgeving voor lotgenoten, waardoor ze hun verhaal gemakkelijker kunnen delen. Zo vinden ze erkenning bij elkaar en wordt de schaamte eerder overwonnen.

Het misbruik heeft geen negatieve invloed meer op mijn leven. Wel kom ik het nog af en toe tegen. Maar uiteindelijk ben ik zelf verantwoordelijk voor de verdere in-

PROJECT SPEAK NOW

Praat over je ervaringen

De meeste slachtoffers van seksueel misbruik en seksueel geweld zwijgen. Maar door te zwijgen groeit hun innerlijke strijd en blijft het een geheim. Stichting Project Speak Now maakt seksueel misbruik en seksueel geweld bespreekbaar. Door te praten, komt het in de openheid en juist daar is geen plaats meer voor manipulatie, dreiging en geheimzinnigheid. Project Speak Now onderstreept dat praten over je ervaringen een belangrijke stap is op weg naar heling. Het zorgt ervoor dat lotgenoten weer meer vertrouwen krijgen, in zichzelf en in de omgeving. Zo kunnen zij hun wonden helen. Van je scars stars maken is dan ook de visie en missie van Project Speak Now.

Talking circles

Project Speak Now biedt zogeheten talking circles: gespreksgroepen van maximaal acht personen, waar iedereen zijn verhaal kwijt kan en ondersteuning en (h)erkenning vindt bij lotgenoten. Alleen diegene met de talking stick (praatstok) is aan het woord, de anderen luisteren.

Telefonische coaching

Iedereen die over zijn ervaringen wil praten, kan goed terecht bij onze telefonische coachings sessies. In één-op-ééngesprekken van een half uur over de telefoon, bieden onze coaches een luisterend oor en geven ze ondersteuning.

Tekst: Marianne Kimmel, voorzitter Stichting Project Speak Now

Meer weten over de stichting?

Kijk op: www.projectspeaknow.nl.

vulling van mijn eigen leven en dat voelt goed. Het vereist doorzettingsvermogen, maar je kunt de baas zijn over je eigen gedachten. Ik laat me er niet langer door meeslepen, want dat gaat me niet helpen. Het misbruik is mij vroeger overkomen, maar wat ik er daarna mee heb gedaan, dat was mijn eigen keuze. Het leven kan echt een feest zijn. Alleen moet je wel zelf de slingers ophangen! ►



Karin werd het slachtoffer van haar vriend

‘Praten over het misbruik helpt’

Ik ben als enig kind opgegroeid in een stabiel gezin. Toch was ik in mijn jeugd niet altijd gelukkig. Ik ben slechthorend en werd vreselijk gepest op school. Door mijn onzichtbare handicap had ik het gevoel dat ik niet serieus werd genomen en overal werd buitengesloten. Ik was anders.

Op mijn eenentwintigste had ik nog nooit verkering gehad. Daarom was ik nog zo groen als gras toen ik Patrick leerde kennen. Hij kwam in hetzelfde kamertrainingscentrum wonen als ik. Ik studeerde toen amerikanistiek, hij volgde een opleiding elektrotechniek. We vonden elkaar leuk en kregen een relatie. Ik was dolblij dat ik eindelijk een vriendje had en dus bij de ‘normale mensen’ hoorde.

Patrick was negentien jaar en maar met twee dingen bezig: geld en seks. Hoewel dat voor mij niet altijd goed voelde, ging ik erin mee. De eerste keer dat we gemeenschap hadden, was een heel pijnlijke ervaring, maar Patrick toonde geen enkele empathie. Toch denk ik dat hij in het begin op zijn manier wel van me heeft gehouden. Hij was alleen zo ontzettend materialistisch.

Op een gegeven moment moet hij gedacht hebben: seks plus geld is kassa! Heel geleidelijk aan begon hij mij te exploiteren. Hij had er geen enkel probleem mee als iemand in de kroeg interesse in mij toonde en een balletje opgooide: “Ik zou best eens met jouw vrouwtje willen...” Integendeel, dan antwoordde Patrick: “Prima, als je er maar voor betaalt.” Dan moest ik met zo’n jongen mee, of Patrick had samen met een vriend seks met me.

Zo werd hij een soort loverboy en niet eens met vooropgezet plan. Maar geld was zo belangrijk voor hem. Daar kocht hij dure audioapparatuur en merkkleding van, voor zichzelf. En ik liet het gebeuren. Ik was jong en naïef en verlegde steeds mijn grenzen. Eindelijk hoorde ik bij iemand.

Patrick keek vaak naar het tv-programma *Sex voor de Buch*, waar mensen hun persoonlijke seksfantasieën konden uitleven. Dat was denk ik een van zijn inspiratiebronnen. Het

record aantal jongens waarmee ik tegelijkertijd seks had, was vijf. Ze deden ook experimentele dingen met me, zoals bondage en wurgseks. Ik huilde niet, maar dissocieerde: ik stapte gewoon buiten mezelf en voelde dan niks meer. Dat dit een overlevingsmechanisme is, werd me pas later tijdens therapie duidelijk.

Natuurlijk heb ik me weleens verzet, maar dat leverde dusdanige reacties op dat ik het nadien wel uit mijn hoofd liet. Patrick sloeg me met een gedraaide theedoek, waar je een uitstekende zweep van kunt maken en geen blauwe plekken of littekens aan overhoudt. Ik was op een gegeven moment zo murw gebeukt. Daarna deed hij vaak weer lief. Hij deed ook leuke dingen met me. Dan gingen we bijvoorbeeld samen naar een pretpark of hij gaf me een flesje parfum.

Geen van Patrick's vrienden corrigeerde hem of sprak hem aan op waar hij mee bezig was. Het waren allemaal adolescenten. Nu achteraf, met de blik van een zevenendertigjarige, kan ik zeggen dat het de hormonen waren en dat ze niet voor elkaar wilden onderdoen.

De begeleiders van het kamertrainingscentrum hadden niet in de gaten wat er aan de hand was en ik sprak er met niemand over. Het is heel simpel om nu achteraf te zeggen: had ik toen maar dit of dat... Maar zo werkt het niet. Ik schaamde me enorm voor wat ik me liet aandoen.

GEEN WROK

Op een gegeven moment verbrak Patrick onze relatie, maar het misbruik bleef gewoon doorgaan. Misschien hoopte ik hem op die manier te behouden en liet ik het daarom nog toe. Maar toen ik klaar was met de kamertraining en op mezelf ging wonen, begon hij me plotseling te negeren. Ondanks alles wat hij me twee jaar lang had aangedaan, vond ik dat heel erg.

“Pijn hoort nu eenmaal bij liefdesverdriet”, zeiden mensen uit mijn omgeving, maar zij kenden de werkelijke achtergrond niet. Ik voelde me zo gebruikt en vervolgens aan de kant gezet! Ik was heel boos en heb een keer darts gespeeld op Patrick's foto. Daarna heb ik alle herinneringen aan hem geblokkeerd. Ik heb ze als het ware in een grote kist gegooit, er een paar sloten op gelegd en er vervolgens acht jaar lang niet meer over gesproken. Ik ontkende het seksueel misbruik simpelweg, ook naar mezelf toe. Want op het moment dat ik erover zou praten, zou ik het ook onder ogen moeten zien en er iets mee moeten doen.

Toen ik twee jaar later mijn huidige man ontmoette, kon ik er nog steeds niet over praten. Intussen was ik stuk vanbinnen. Omdat ik het bleef ontkennen, begon mijn lijf allerlei klachten te verzinnen om aandacht te krijgen en gehoord te worden.

Ik begon aan een coaching-opleiding, maar het liep niet lekker. Op een keer kreeg ik tijdens een training een ontzettende huilbui. Toen ben ik met mijn trainer gaan praten en eindelijk ging die beerput open. Zonder die trainer was ik hier misschien niet meer geweest. Later ben ik bij hem in behandeling gegaan en die therapie heeft me enorm geholpen.

Patrick en ik hebben nooit iets uitgepraat. Eén keer ben ik hem nog tegengekomen op een reünie. Mijn man was daar ook bij. In het voorbijgaan hoorde ik Patrick spottend zeggen: "Wat heeft die vent meer dan wat ik heb?"

"O, dat weet ik heel goed", antwoordde ik rap. "Hersens!" Ook kwam ik een van Patrick's vrienden op een keer tegen in de supermarkt. Misschien schrok hij wel toen hij mij herkende, want hij was het vast niet vergeten. Toch ben ik er niet over begonnen tegen hem. Hij was indertijd ook nog maar een jochie van een jaar of achttien dat zich door alles liet meeslepen. Wat voor zin heeft het om lelijk tegen zo iemand te doen? Dat kost mij alleen maar energie.

Hetzelfde geldt voor Patrick. Ik heb nooit aangifte tegen hem gedaan, maar wel een melding neergelegd bij de politie. Mijn zaak is inmiddels verjaard, maar als er ooit iemand met hetzelfde verhaal over hem komt, dan kan ik altijd een ondersteunende verklaring geven. Verder boeit hij me niet meer. Ik koester zelfs geen wrok jegens hem. Maar als hij nu voor mijn neus een hartinfarct krijgt, stap ik zo over hem heen.

What doesn't kill you, makes you stronger, vind ik. Door het misbruik ben ik mezelf verder gaan ontwikkelen en ik ben er zo veel sterker uitgekomen! Ik leerde dat er leven is na misbruik. Het misbruik is namelijk maar een klein stukje van mij. Je kunt echt van overleven omschakelen naar leven. Ik ken daar inmiddels ook zo veel andere voorbeelden van.

Ik wil die ervaring graag doorgeven aan anderen en daarom ben ik ook actief bij Project Speak Now, een stichting voor slachtoffers van seksueel misbruik. Daar heb ik ook een keer deelgenomen aan een Talking Circle. Dat is een gesprekgroep, waarin je in een veilige omgeving alle ruimte krijgt om je verhaal te delen met lotgenoten.

Praten over je ervaringen is zo belangrijk voor het helingsproces. Daarom wil ik ook met mijn verhaal naar buiten treden, maar de details houd ik wel liever privé. Dat vond ik ook zo sterk aan het boek van Natascha Kampusch, *3096 Tage*. Zij beschrijft het seksueel misbruik zonder verder in details te treden. Die zijn ook niet relevant voor de impact van het verhaal.

Ik wil niet blijven klagen over mijn verwondingen. Ik kies ervoor om ze goed te gaan verzorgen

Inmiddels ben ik beeldhouwster geworden. Ik ben gespecialiseerd in het maken van gelijkende portretkoppen en ik denk dat het aan mijn gevoeligheid te danken is dat ik hier goed in slaag. Daarnaast doe ik een heleboel vrijwilligerswerk. Ik ben onder andere buddy van mensen die seksueel misbruikt zijn. Vaak zijn dat mensen waar de reguliere hulpverlening niets meer mee kan. Ze kunnen niet eens in therapie, omdat ze dissociëren. Wij leren mensen hoe ze daar grip op kunnen krijgen. Zelf kan ik nog steeds dissociëren, maar ik heb er nu controle over, wat verdraaid handig is als ik bijvoorbeeld naar de tandarts ga.

Je kunt ervoor kiezen om voor altijd slachtoffer te blijven en te blijven klagen over je verwonding, maar het is beter om die wond goed te gaan verzorgen. Door anderen te coachen, heel ik tegelijkertijd ook nog steeds mijn eigen wond.

Toch blijft seks een trigger. Er zijn bepaalde seksuele handelingen die ik absoluut niet doe. Mijn man weet dat - en ook waarom - en respecteert het. Hij is zelf ook niet zo'n seksbeest en dat is heel prettig voor me. Hij is een zacht, lief en goedaardig mens en ik ben heel gelukkig met hem. We zijn nu al bijna veertien jaar samen, en dat terwijl ik vroeger zo bang was om alleen te blijven. Mijn vrienden hadden allemaal al relaties en ik wilde zo graag net zoals zij zijn...

Nu ik anders durf te zijn, word ik meer geaccepteerd dan ooit. ■

Wil je reageren op dit verhaal? Mail o.v.v. 'MGS1404 misbruik' naar redactie@mijngeheim.nl. Je kunt ook je eigen verhaal vertellen op www.mijngeheim.nl.