

‘Praten over
wat ik heb
meegemaakt
is de kern van
mijn heling
geweest’



Marianne Kimmel (49), werkt als inspirator, coach en voorzitter van stichting Project Speak Now, mariannekimmel.nl

“Veiligheid in jezelf vinden is een heidens karwei”

Marianne werd in haar jeugd seksueel misbruikt. Hierdoor was haar thuis geen veilige haven. De afgelopen jaren heeft ze er hard aan gewerkt om deze gemiste veiligheid in zichzelf te vinden.

“Ik kan mij niet anders herinneren dan dat ik tot mijn tiende altijd ben misbruikt. Mijn vader was de dader. Hij was een heel dominante, overheersende man. Als hij mij 's avonds als ik in bed lag welterusten kwam wensen, wist ik genoeg. Alleen van het horen van zijn voetstappen op de trap kreeg ik het al ijskoud, werd ik misselijk en ging ik trillen. Ik voelde me zó machteloos. Mijn vader was iemand die ontzettend boos kon worden. Hij sloeg met deuren en kon vreselijk schelden. Was ik daardoor in paniek, dan troostte mijn moeder mij met de woorden: ‘Maar jullie lijken ook zo op elkaar, meisje. Jullie triggeren elkaar.’ Dat maakte dat ik mij ook niet veilig voelde bij mijn moeder. Het ontbreken van veiligheid is, denk ik, ook het grootste probleem van misbruik. Het is een heidens karwei om dat in jezelf te vinden als het kapot is gemaakt of niet eens heeft kunnen ontstaan. Daar heb ik heel lang mee geworsteld.”

Paniekaanvallen

“Honderdduizend voorbeelden heb ik van hoe ik merkte dat die veiligheid ontbrak. Ik was bang in groepen, heb uren langs de kant van de weg gestaan omdat ik een paniekaanval had en zat op mijn dertigste nog trillend

op of onder mijn bed. Voor een heel lange tijd was paniek mijn metgezel. In mijn studententijd had ik de meeste paniekaanvallen. Ik wilde graag uit huis en ging op kamers, maar ontdekte toen dat ik totaal niet op eigen benen kon staan. Ondanks dat mijn ouders mij veel pijn hadden gedaan en ik heel graag weg wilde, ging ik toch nog vaak naar huis. In mijn eentje voelde ik me verloren. Langzaam zag ik in dat ik die veiligheid daar ook niet kon vinden en ik er zelf aan moest werken. Dat was het begin van mijn helingspad. Praten over wat ik heb meegemaakt is de kern van mijn heling geweest. Van het contact maken met herinneringen tot dingen durven voelen en met angst leren omgaan. Daarom heet mijn stichting ook Project Speak Now en heb ik het boek *Ondersteboven* geschreven. Ik weet hoe belangrijk het is om je te uiten als je vanuit je jeugd monddood bent gemaakt.”

Zwakke plek

“Toen ik eind twintig was, heb ik mijn vader geconfronteerd met alles wat er is gebeurd. Hij zei dat ik het verzon en heeft mij ontferd. Sindsdien hebben we nooit meer contact gehad. Mijn moeder heeft verhaal bij mij gehaald, maar gelooft mij niet. Ik kon daardoor niet anders dan afstand van haar nemen. Dat ik geen familie heb, blijft een zwakke plek. Ik heb nog wel twee nichtjes, maar ik hoor er niet meer bij. Het verlangen naar een moeder die als een vriendin is en geniet van mijn leven gaat denk ik nooit meer weg. Gelukkig is het mij na al die jaren wel gelukt om een thuishaven te vinden. Waar ik nu woon, voelt als de eerste plek waar ik kan zeggen: hier ben ik thuis. In mezelf, maar ook in het huis.” ➤