

Karin Janssen is mede-initiatiefneemster van de eerste Talking Circle in Limburg.

ARCHIEFFOTO FOTOGRAFIE KUIT



BAARLO

‘Er is een leven na seksueel misbruik’

Venlonaar Danny van Cleef liep de Nijmeegse Vierdaagse om geld op te halen voor Project Speak Now, een stichting voor slachtoffers van seksueel misbruik. Twee ervaringsdeskundige vrouwen starten een Speak Now-steunpunt in Baarlo.

DOOR MARCEL VAN LIER

Karin Janssen (38) uit Baarlo en Nicole Diepstraten (53) uit Veldhoven, initiatiefneemsters van de eerste Talking Circle in Limburg, zijn zelf allebei slachtoffer van seksueel misbruik en weten daarom hoe belangrijk het is om je verhaal te delen met lotgenoten, praten over wat je is overkomen. Karin kostte het meer dan twintig jaar om daartoe de

moed te vinden. Bij Nicole duurde het ruim drie decennia. „Door het zo diep mogelijk weg te stoppen hoop je dat de pijn minder wordt”, weet Karin. „Maar hoe langer je erover zwijgt, hoe erger het wordt.”

Druk op de ketel

Na het zien van een tv-programma over seksueel misbruik werd de druk op de ketel te groot. Karin rukte het deksel eraf en vertelde haar man en een vriendin over het trauma dat ze als veertienjarig meisje opliep. „Dat was ontzettend zwaar, maar voelde tegelijkertijd als een enorme bevrijding”

In de jaren van therapie die volgden, ervoer ze hoe waardevol het is om (h)erkenning te vinden bij andere

slachtoffers. „Zij begrijpen wat je hebt doorgemaakt, je gevoelens van angst en schaamte en hoe het je leven beheerst. Ik heb er veel baat bij gehad om te vertellen wat mij is gebeurd. Delen is helen, zegt Nicole altijd. Het helpt om te weten dat je niet de enige bent en er ook niet alleen voor staat.”

Praten en luisteren

Het is geen therapiegroep, benadrukt Karin. „Praten en luisteren, meer doen we niet. Nicole en ik begeleiden de deelnemers vooral door ons volledig open te stellen. Ze mogen echt alles aan ons vragen. Dat stadium hebben we in ons helingsproces inmiddels bereikt.”

Antwoord geven doen beide vrou-

wen puur vanuit hun eigen ervaring. Bijvoorbeeld over hoe om te gaan met triggers. „Iets waardoor alles ineens bovenkomt. Soms zo heftig dat het lijkt alsof je het allemaal opnieuw beleeft, met alle pijn en emoties van toen. Zo'n trigger kan van alles zijn. Een geur of geluid kan al een traumareactie oproepen. De een raakt in paniek, de ander verstijft.” Op zoek naar een geschikte plek voor de Talking Circle kwam Karin uit bij basisschool De Diamant in haar woonplaats. „Daar mogen we elke maand gratis gebruikmaken van een gezellig ingerichte ruimte waar iedereen zich veilig en op z'n gemak voelt.”

» Lees verder op pagina 11

‘Voor mannen is de stap nog groter, merken we’

» Vervolg van de voorpagina.

In de groep is nog plek. „Tot nu toe hebben zich alleen vrouwen aangemeld. Voor mannen is de drempel hoger, merken we. Daar is dit onderwerp nog echt taboe.”

Danny van Cleef weet er alles van. Hij doorbrak pas na veertig jaar het stilzwijgen. Karin: „De eerste stap is de moeilijkste, maar als die eenmaal is gezet valt er een enorme last van je schouders. Het is zo fijn om je gehoord en gezien te voelen, letterlijk. Dat was ook voor mezelf een eye-opener. Langzaam maar zeker krijg je weer oog voor de mooie dingen in het leven.”

De Talking Circle gaat op 7 september van start. Informatie is te vinden op de website www.seksueelmisbruik.nl.