

# Karin Janssen uit Baarlo zet zich als ervaringsdeskundige in voor slachtoffers van seksueel misbruik

57 minuten geleden

Algemeen

Voorlezen



**Karin Janssen (38), woonachtig in Baarlo, start deze week met een steungroep waarbij personen die te maken hebben gehad met een vorm van seksueel misbruik hierover kunnen praten met lotgenoten. Karin is zelf ervaringsdeskundige en door onder andere haar verhaal te delen, heeft ze haar trauma kunnen verwerken. Door een Talking Circle te starten, hoopt ze dat anderen dezelfde stap durven te zetten.**

**K**arin groeide op in Velden. Op 14-jarige leeftijd kreeg ze te maken met seksueel misbruik door haar sportleraar. Ze werd door hem drie keer verkracht, maar hield daarover tot drie jaar geleden haar mond tegenover iedereen. Zelfs haar man wist niets van haar verleden. Schaamte en angst overheersten. Het weerhield haar om het verhaal te vertellen. Een tv-programma van Geraldine Kemper gaf haar de eerste aanzet om het misbruikverhaal te gaan delen. "Geraldine bezocht Kroatië met zes vrouwen die in het verleden waren misbruikt. Door

hun verhalen kwam mijn eigen verleden naar boven. Door schaamte trek je een muur op en gaat het overlevingsmechanisme aan. Eigenlijk heb ik jarenlang een dubbelleven geleid. Na het zien van het programma ging het balletje rollen en begon ik mijn trauma pas te verwerken. Mijn man was volledig van slag toen ik mijn verhaal vertelde.”

## Therapie

Na verschillende sessies met een psycholoog besloot ze zich op te laten nemen in een traumacentrum en door therapieën ging het bergopwaarts met Karin. Ze kwam als een heel ander mens thuis. “In het begin heb ik met veel angst geleefd en zat ik vaak binnen. Ik voelde me heel klein, terwijl de wereld voor mij heel groot voelde. Je vraagt jezelf af of je wellicht iets anders had moeten doen, of dat je beter dit of dat had kunnen doen toen het seksueel misbruik gebeurde. Je geeft jezelf de schuld. Pas als je voor jezelf duidelijk hebt dat het niet jouw schuld is, kan je het verwerken. Het klinkt cliché, maar delen is echt helen. Het is waar. Je moet daarvoor wel een knop omzetten”, legt ze uit.

## Speak Now

Inmiddels is Karin erg open over haar verleden en zijn er op dit moment sinds een tijdje geen therapieën meer nodig. Dat komt mede doordat ze haar verhaal regelmatig deelt met lotgenoten. Dat is voor haar ook een vorm van therapie geweest. In 2020 zocht ze contact met de stichting Project Speak Now, die als doel heeft misbruik en seksueel geweld breed bespreekbaar te maken. Deze stichting is in 2013 opgericht en heeft inmiddels zeven locaties waar lotgenoten elkaar één keer per maand kunnen treffen in de vorm van een Talking Circle. Baarlo is de nieuwste. “Ook in Limburg zijn er veel gevallen van misbruik, er is alleen geen plek waar je de verhalen met lotgenoten kan delen.”

Als hoopverlener wilde Karin een luisterend oor bieden aan ervaringsgenoten. Toen ze in december werd gevraagd om in het bestuur van de stichting te treden en zich hard te maken voor een Talking Circles in Limburg, stemde ze meteen in. “Het doet mij veel als anderen ook hun verhaal willen delen. Je herkent veel van elkaar en snapt wat er in die persoon omgaat. Als lotgenoten bij elkaar zijn, is de sfeer anders dan als er mensen aanwezig zijn die geen verleden met misbruik hebben. Lotgenoten voelen vaak hetzelfde.”

## Rozekwartssteen

Daarom leidt Karin samen met ervaringsdeskundige Nicole Diepstraten uit Veldhoven het steunpunt in Baarlo. Op donderdag 7 september zal de eerste bijeenkomst plaatsvinden. Tijdens een bijeenkomst wordt de groep eerst met koffie of thee verwelkomt. Als iedereen zover is, stellen Karin en Nicole zich eerst voor en vertellen ze wat over hun eigen verleden. Ook is er ruimte voor vragen. “Tijdens een bijeenkomst gebruiken we een rozenkwartssteen,

die staat voor zelfliefde en eigenwaarde. Wie behoefte heeft om te praten, mag deze steen in de handen vasthouden. Je merkt dat wanneer iemand over zichzelf heeft verteld, de rest makkelijk volgt en ook wil delen. Uiteraard is het niet verplicht om te praten, er zijn ook wel voorbeelden van personen die niet willen praten en voor de herkenning komen.”

Het kwam in het verleden zelfs wel eens voor dat de hele groep niet wilde praten, legt Karin uit. “Daarom hoeven wij ons niet voor te bereiden op een bijeenkomst. Er is ook een mogelijkheid tot het maken van een wandeling als iedereen dat wil of om gewoon te praten over alledaagse dingen. We bieden ruimte aan hetgeen dat mag ontstaan op een avond.”

## Taboe

Tijdens de bijeenkomst is er plaats voor maximaal zes personen, inmiddels hebben vier personen zich aangemeld. Daar zit ook een man bij, geeft Karin aan. “Bij seksueel misbruik wordt vaak gedacht aan vrouwen, maar er zijn ook mannen die daarmee te maken hebben gehad. Men denkt dat mannen zich er tegen kunnen weren, terwijl dat niet altijd het geval is. Er ligt dus nog een groter taboe op dit thema bij mannen. Het is bijzonder dat er wel mannen zijn die hun verhaal willen delen, omdat zij vaak vergeten worden. Er ligt nog meer schaamte bij hen, wat het trauma nog complexer maakt.”

## Spanning

Toch heeft het delen van hetgeen je is overkomen volgens Karin veel voordelen. “In het begin zie je mensen heel gespannen binnenkomen. Maar als ze eenmaal in de gaten hebben dat alles oké is en dat je jezelf mag zijn, dan zakt de spanning naar mate de avond weg. Soms wordt er ook gelachen tijdens een bijeenkomst. Er hangt niet alleen een gespannen sfeer.”

## Triggers

Zelf heeft Karin geen moeite meer om over haar eigen verleden te spreken. Verhalen van anderen raken haar wel, maar kan ze van haar eigen verhaal scheiden. “Je groeit daarin. Mijn eigen verhaal vergeten doe ik niet. In het dagelijkse leven heb ik er, op enkele triggers na, geen last meer van.” Die triggers komen vooral voor tijdens feestjes, legt Karin uit. “Als ik in het donker een herkenbaar postuur zie, komt er bij mij een schrikreactie vrij. Ook als er bij anderen alcohol in het spel is, ben ik erg op mijn hoede. Je weet nooit waar handen terechtkomen.”

## Alcohol

Dat is ook de reden dat Karin zelf gematigd alcohol drinkt. In het verleden dronk ze zelfs geen druppel. “Ik heb me toen afgevraagd waarom ik me dat zelf afnam. Enkele drankjes drinken

voor de gezelligheid, kan geen kwaad. Mij zal je echter niet dronken zien. Daar ligt voor mij de grens. Wat doe ik als ik dronken ben? Misschien neem ik dan een beslissing die ik niet wil. Ik moet zelf de controle houden.”

## Bang

Ook al heeft Karin meerdere keren gedacht haar sportleraar nog eens tegen te komen, is dat na de derde verkrachting nooit meer gebeurd. “Bij de derde keer beloofde hij me dat ik hem nooit meer zou zien. Ik ging nog één keer met hem mee, omdat ik hoopte dat het dit keer wel klopte. Na dat moment heb ik hem nooit meer gezien. Toch ben ik altijd bang geweest om hem tegen het lijf te lopen, omdat hij me in het verleden zelfs op school opzocht.” Karin is nu stellig over het moment dat ze haar belager ooit zou tegenkomen. “Ik ben niet meer bang voor hem. Ik zou misschien wel op hem afstappen en vragen waarom hij me dit heeft aangedaan.”

## Rust

Nu ze die rust heeft gevonden, kan ze ook weer genieten van het leven. De verhuizing naar Baarlo heeft daar mede voor gezorgd. “Mijn man en ik komen allebei uit Velden en daar komen we nog regelmatig omdat onze ouders daar wonen. Zelf hebben we een tijdje in Blerick gewoond, maar daar heb ik altijd met wantrouwen geleefd. Nu ik in Baarlo woon, voel ik pas echt wat thuis is. Hier heb ik veel lieve mensen om me heen, die naar me omkijken.”

De Talking Circles vinden plaats op donderdag 7 september, donderdag 5 oktober, donderdag 2 november en donderdag 7 december in basisschool De Diamant. De bijeenkomsten worden gehouden in het gebouw van de onderbouw van 18.30 uur tot 20.30 uur. Vragen stellen kan via [karin@projectspeaknow.nl](mailto:karin@projectspeaknow.nl) en aanmelden kan via [www.sekuseelmisbruik.nl](http://www.sekuseelmisbruik.nl)

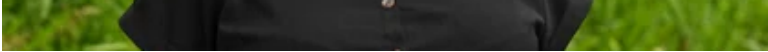
Tekst en beeld: Jeanine Hendriks

---

## Lees ook







**Robin Coenen-Joosten uit Baarlo**



**Huizen met een ziel: Markt 4 in Baarlo, bewoond door 'Jan van de köster'**



**Syrische Muhjeh Hamdan zet eigen ervaring om in het begeleiden van statushouders van Peel en Maas**



**Miranda Grubben uit Maasbree**



**Marij Tinnemans uit Panningen genomineerd voor beste praktijkopleider van Nederland**



**21-jarige Esmay uit Panningen richt stichting op voor kinderen van veteranen**



**Shirley Alards uit Grashoek**



**Dames voetbalteam van Maasbree bestaat vijftig jaar**

HALLO Peel en Maas

Archief

Adverteren

**Afhaalpunten**

**Bezorgklacht**

**Contact**

**Uitgaven**

**HALLO Horst aan de Maas**

**HALLO Peel en Maas**

Handelstraat 17

5961 PV Horst

**Redactie**

077 - 208 32 01

redactie@hallopeelenmaas.nl

**Algemeen**

077 - 208 32 00

adverteren@kempenmedia.nl



---

Gemaakt met behulp van