

Zie je mij?

HAMEEDA LAKHO
JEROEN WAPENAAR

OVER HET ZIEN, HOREN EN
VOELEN VAN DE IMPACT
VAN HUISELIJK GEWELD EN
KINDERMISHANDELING



Zie je mij?

Dit boek is voor alle overlevers van huiselijk geweld en kindermishandeling, voor de zichtbaren en de onzichtbaren onder ons, en voor hen die hun stem niet meer konden laten horen en de strijd hebben verloren. En voor alle betrokkenen die zich inzetten in de aanpak van huiselijk geweld en kindermishandeling.

“Trauma is een psychische wond die je psychisch verhardt en vervolgens je vermogen om te groeien en te ontwikkelen verstoort. Het doet je pijn en nu handel je uit pijn. Het veroorzaakt angst en nu handel je uit angst. Trauma is niet wat je overkomt, het is wat er in je gebeurt als gevolg van wat er met je is gebeurd. Trauma is die littekenvorming die je minder flexibel, stijver, minder voelend en meer defensief maakt.” Gabor Maté.

Dr. Gabor Maté (1944) is een Hongaars-Canadese voormalig huisarts, bestsellerauteur, therapeut, wetenschapper en overlevende van de Holocaust. Hij heeft zich grondig verdiept in de invloed van jeugdtrauma's op ons volwassen leven en in de invloed van stress op de fysieke en mentale gezondheid.

Op de cover van dit boek staat Love, de gevangen innerlijke kinderen, een bekend kunstwerk van de Joods-Oekraïense kunstenaar Alexander Milov. Hij presenteerde Love op het Burning Man festival van 2015 in Nevada, USA in een reusachtige ijzerdraadconstructie. Bij het vallen van de avond beginnen de kinderen op te lichten als symboliek voor puurheid. Het beeld symboliseert hoe we als volwassenen verlangen naar verbinding die we als kind niet hebben gehad of zijn kwijtgeraakt. Het innerlijke kind in ons dat gevangenzit en maar één ding wil: uitreiken en terugkeren naar verbinding en heelheid.

Zie

HAMEEDA LAKHO
JEROEN WAPENAAR

OVER HET ZIEN, HOREN EN
VOELEN VAN DE IMPACT
VAN HUISELIJK GEWELD EN
KINDERMISHANDELING

je

mij?



ISBN 978-90-368-2826-0

© Hameeda Lakho & Jeroen Wapenaar.

Uitgegeven door Bohn Stafleu van Loghum is een imprint van Springer Media B.V., onderdeel van Springer Nature, 2022

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën of opnamen, hetzij op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16b Auteurswet j^o het Besluit van 20 juni 1974, Stb. 351, zoals gewijzigd bij het Besluit van 23 augustus 1985, Stb. 471 en artikel 17 Auteurswet, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp). Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet) dient men zich tot de uitgever te wenden.

Samensteller(s) en uitgever zijn zich volledig bewust van hun taak een betrouwbare uitgave te verzorgen. Niettemin kunnen zij geen aansprakelijkheid aanvaarden voor drukfouten en andere onjuistheden die eventueel in deze uitgave voorkomen. De uitgever blijft onpartijdig met betrekking tot juridische aanspraken op geografische aanwijzingen en gebiedsbeschrijvingen in de gepubliceerde landkaarten en institutionele adressen.

NUR 752

Ontwerp: Marieke Zwartenkot, Amsterdam

Foto omslag: Lung Liu Photography

Opmaak: Manipal Technologies Limited

Bohn Stafleu van Loghum

Walmolen 1

Postbus 246

3990 GA Houten

www.bsl.nl

Een woord vooraf

Wereldwijd, in landen arm én rijk, is van elke drie kinderen één kind onveilig gehecht aan zijn of haar vader, moeder of andere opvoeder. Eén van de drie onveilig gehechte kinderen is dat weer in ernstige mate. Dat zijn de liefdeloos of 'opvoedeloos' grootgebrachte kinderen. De kinderen die zijn mishandeld, verwaarloosd, misbruikt. De kinderen die getuige waren van huiselijk geweld. De kinderen uit ernstig disfunctionele gezinnen. Als zij later, in en door een proces van rouwarbeid en verwerking, niet alsnog veilige gehechtheid verwerven, is het risico levensgroot dat zij hun omgeving op een of andere wijze met hun trauma's besmetten. Dat hun pijn en onmacht, woede en verdriet op een of andere wijze wordt doorgegeven aan de volgende generatie. Om de transgenerationale cirkel van kinderbeschadiging te doorbreken is dus rouwarbeid nodig. Rouwarbeid voordat aan opvoeding van de volgende generatie wordt begonnen. Mensenrechtelijk en maatschappelijk gezien is dus een belangrijke taak voor overheid en samenleving om rouwarbeid mogelijk te maken en te faciliteren. Maar dan doemt een reusachtig probleem op. Een probleem dat ik zie als de grote tweedeling in de maatschappij. Niet de tweedeling, of niet in de eerste plaats, tussen arm en rijk. Maar tussen van jongs af aan veilig gehechten, twee van de drie kinderen, en de ernstig onveilig gehechte kinderen. En dan met name de ernstig onveilig gehechten die, op jongere of latere leeftijd, in een rouwproces zitten en hun verleden te boven willen komen. Waar vinden zij persoonlijke en maatschappelijke steun? Waar vinden zij hulp? Waar vinden zij lotgenoten?

Het antwoord op die eerste vraag zou om te beginnen moeten zijn: in de persoonlijke en maatschappelijke erkenning en herkenning van jeugdtrauma's en hun levenslange impact op het leven van vroeg en langdurig getraumatiseerden. Het antwoord op de tweede en derde vraag zou daar dan al vrij snel uit voortvloeien. Net zoals een paar generaties terug de erkenning en herkenning van onderdrukking en discriminatie van vrouwen en meisjes al vrij snel tot andere wetgeving en beleid hebben geleid. Niet van de ene dag op de andere, en niet zonder strijd, slag of stoot. Maar wel tot aanzienlijke verbeteringen, geleidelijk en nog altijd onvoldoende, in de positie van de vrouw. Voor huiselijk geweld en in het bijzonder kindermishandeling geldt dat niet. Nog niet? Waar zijn hier de pioniers? De helden die dwars tegen de stroom in aandacht vragen voor die onzichtbare tweedeling in de samenleving? Voor de uitsluiting en marginalisering van onveilig gehechten door het onbegrip – het zich niet kunnen verplaatsen in de positie van het kwetsbare en gekwetste kind in de volwassene – van de twee derde

meerderheid van van jongs af aan veilig gehechten? De pioniers en helden die, in en door en na een proces van rouwarbeid over hun eigen ervaringen, aan de slag gaan voor die een derde minderheid? Die gewoon beginnen? De strijd aangaan? Tegen de stroom in zwemmen?

In Nederland ken ik er maar één zo dapper en strijdbaar, zo warm en diep menselijk, zo krachtig en prachtig als Hameeda Lakho. Als geen ander weet en lééft Hameeda: liefde is het slot, en verwerking is de sleutel. Zo opent zij deuren in individuele levens. Zo opent zij harten in een maatschappij die zo vaak, al te vaak, harteloos lijkt. Zij schreef en schrijft boeken, zij organiseerde en organiseert lotgenotencontacten en lotgenotendagen. En in dit boek zet zij weer volgende stappen in haar missie de onzichtbaren zichtbaar te maken en een stem te geven. Om hen te helpen in hun individuele rouwprocessen. En om hen aldus gezamenlijk de vuist te kunnen laten maken: hier zijn wij en het kan en moet anders! Het kan en moet beter! Niet overmorgen, niet morgen, maar vandaag! Hier en nu!

Maar ook – juist ook – hulpverleners wil Hameeda de hand reiken, voor hen een schakel zijn tussen wetenschap, beleid en praktijk. Hulpverleners zijn onderdeel van en geen uitzondering op het probleem van de tweedeling. Er zijn er die van jongs af aan veilig gehecht waren: de gezegenden; die door rouwarbeid en therapie veilige gehechtheid hebben verworven: de helden; en die hun onveilige gehechtheid ontkennen of bagatelliseren: de survivors. Survivors en helden weten elkaar onderling soms feilloos te vinden en te herkennen: survivors andere survivors, helden andere helden. Zoals een vriend me eens zei: ze hebben een ‘ragfijn of draadloos contact’ met elkaar. Bij survivors kan dat rampzalig uitpakken, vooral als verlatings- en bindingsangstigen met elkaar in zee gaan. Helden in de hulpverlening noemen we ervaringsdeskundigen. Voor deze laatsten zal het niet, maar voor de gezegenden juist wél moeilijk zijn om de impact van jeugdtrauma’s op de levensloop in al zijn diversiteit en complexiteit te doorgronden. Om in volle omvang te bevatten hoe bodemloos wreed en onmenselijk volwassenen jegens kinderen, hun ‘bloedeigen’ kinderen, kunnen zijn. Net als survivors lopen gezegenden dan het risico in de ontkenning of in andere vormen van afweer te schieten: ‘dit kan en mag niet waar zijn’.

Helden weten als geen ander dat het verleden in het heden geïntegreerd moet worden en nooit kan worden weggepoetst. Dat het om complexe en langdurige processen gaat, in ontelbare vormen en varianten, met ups en downs en nooit volledig afgerond. En bovenal dat hulpverleners in staat moeten zijn tot diep menselijk contact: ‘niets menselijks is mij vreemd’. Veiligheid, verbinding en vertrouwen zijn daarbij sleutelbegrippen. In dit boek geeft Hameeda Lakho – op basis van de persoonlijke en moedige verhalen van ervaringsdeskundigen, hun adviezen en

de nabeschouwingen van deskundigen – haar lezers, en in het bijzonder hulpverleners in de breedste zin van het woord, levenslessen mee. Hoe gezegend zijn wij allen met een ervaringsdeskundige pionier en heldin als zij.

*Jan C.M. Willems**

Maastricht, 27 mei 2022

*Voormalig slachtoffer van kindermishandeling, oud-hoogleraar (traumakundige) kinderrechten en dichter. Auteur van onder meer *Wie zal de Opvoeders Opvoeden?* (1999), *Hier en nu – Senryu's* (2021), *Hier en nu – deel 2, Senryu's in reservetijd* (2022) en *Hier en nu – deel 3, Senryu's in overlevingstijd* (2022). Zie voor diverse publicaties PedagogiekDigitaal.nl, Jan Willems.

Inhoud

Een woord vooraf	5
Inleiding	10
1 Sylvia	12
2 Sanne	28
3 Nicole	48
4 René	66
5 Ferry	82
6 Jacqueline	98
7 Ray	116
8 Philomenia	128
9 Pauline	144
10 Tara	164
11 Tim	184
12 Hameeda	200
Dankwoord	218
Over de auteurs	219

Inleiding

Dat veiligheid en vertrouwen onmisbaar zijn in het contact tussen hulpverlener en slachtoffer of plegger van huiselijk geweld en kindermishandeling lijkt vanzelfsprekend. Maar de voormalige slachtoffers en voormalige pleggers die de lezer na deze inleiding zal ontmoeten, maken duidelijk dat deze boodschap nog veel krachtiger benoemd moet worden. Voor echte veiligheid en echt vertrouwen is veel meer nodig dan wij ons realiseren.

Het begint al met het besef dat geweld generaties lang doorwerkt, waarbij ook de complexe geschiedenis van bijvoorbeeld ouders en grootouders heel bepalend kan zijn in de opvoeding. Wie te maken heeft (gehad) met huiselijk geweld of kindermishandeling stopt heel veel weg omdat gevoelens en behoeften er niet mochten zijn. Hoe kom je bij iemands gevoel of behoeften als de ander zichzelf heeft aangeleerd om te overleven en iedere poging om door die muur te breken afslaat?

In veel van de verhalen vertellen voormalige slachtoffers en voormalige pleggers over hoe ze als kind mishandeld zijn door hun vader of moeder, maar in die fase niet wisten dat andere ouders hun kind(eren) anders opvoedden. Ze dachten dat de schuld vooral bij hen lag. Als ze meer hun best deden, liever waren of onzichtbaar waren, zou het thuis beter gaan. Het gemis van een gezonde opvoeding en een veilige hechting vergroot het risico dat bepaald gedrag, bewust of onbewust, kan worden overgedragen. Dit verhoogde risico is er voor zowel mannen als vrouwen. We zien in de verhalen de gevolgen hiervan.

Belangrijke adviezen, over bejegening, gespreksvaardigheden, traumatherapie, en vooral het bieden van veiligheid en vertrouwen, zijn met veel voorbeelden uitgelicht in dit boek. Als auteurs hebben we er echter bewust voor gekozen de verhalen voorop te laten staan, en vervolgens de vertellers te vragen met eigen meer praktische adviezen te komen. We willen namelijk vooral duidelijk maken hoe belangrijk het is dat hulpverleners erin slagen bij die complexe geschiedenis en thematiek te komen, en bij wat er voor de ander echt toe doet. De aangrijpende verhalen getuigen van een enorme veerkracht en wijsheid, en ook dat is een van onze belangrijke boodschappen: herken en erken de veerkracht van zowel slachtoffers als pleggers.

Hoe diep iemand ook in de put lijkt te zitten, hij of zij kan daar uitkomen, als maar gezien wordt dat trauma's niet verdwijnen met alleen therapie. Hoe integreer je jouw trauma in je leven, dat is de hoofdvraag, want huiselijk geweld en kindermishandeling veranderen je voorgoed als mens. Eenzaamheid, angst en verdriet kunnen (ook onverwacht) jaren later weer omhoogkomen. Hoe ga je daarmee om

en waar haal je desondanks jouw geluk uit? Hopelijk geven de verhalen ook voor die vragen inspiratie.

De persoonlijke ervaringen van de vertellers en hun ervaringen met hulpverleners zijn beschreven aan de hand van de vraag “Zie je mij?”. Elk verhaal raakt aan een specifieke vorm van worsteling die zich kan voordoen bij/na huiselijk geweld of kindermishandeling. Vandaar dat we kozen voor titels als “Zie je mij als ik na een traumatische jeugd worstel met mijn moederschap?” en “Zie je mij als ik altijd heb geleerd dat agressie mij beschermt?”. We hebben de vertellers steeds gevraagd hun eigen levensgeschiedenis te delen, in combinatie met voorbeelden van hoe hulpverleners hen positief konden raken. En ook naar wat hen teleurgesteld heeft of zelfs teruggeworpen.

Na elk afzonderlijk verhaal volgt een nabeschuiving van een vooraanstaande expert op het thema huiselijk geweld, kindermishandeling en trauma. Wij zijn dankbaar voor deze waardevolle bijdragen van de experts: kinder- en jeugdpsychiater Peter Adriaenssens, psycholoog en expert relationele veiligheid Sietske Dijkstra en psychiater en medisch antropoloog Hugo Konz. Hun nabeschuivingen geven meer inzicht in de gevolgen van trauma's en de ondersteuning die slachtoffers en plegers zo hard nodig hebben. Ook bedanken we oud-hoogleraar (traumakundige) kinderrechtser, dichter en auteur Jan Willems voor zijn gepassioneerde voorwoord. Auteur Hameeda Lakho geeft in hoofdstuk 12, ons slothoofdstuk, op basis van de eerdere verhalen en haar eigen ervaringen als slachtoffer de twaalf levenslessen mee die de lezer, hopen wij, in hoofd en hart kan houden. Maar nu willen we eerst het woord geven aan de elf andere vertellers die we zo dankbaar zijn voor hun moed, openheid en vertrouwen. Dit zijn op chronologische volgorde:

1. Sylvia
2. Sanne*
3. Nicole
4. René
5. Ferry
6. Jacqueline
7. Ray
8. Philomenia
9. Pauline*
10. Tara*
11. Tim*

**De namen met een sterretje zijn gefingeerde namen. Uit privacyoverwegingen noemen we alleen voornamen, uitgezonderd bij het verhaal van René Haring die zijn verhaal al op heel veel andere plekken heeft verteld. Andere namen (ook bijvoorbeeld van zorginstellingen) en details hebben we waar nodig ook weggelaten.*

*Hameeda Lakho en Jeroen Wapenaar
Oktober 2022*

•1•

SYLVIA

“Zie je mij als ik na een traumatische jeugd worstel met mijn moederschap?”

Sylvia hoorde als klein meisje haar vader vaak over haar opmerken dat ze nergens goed voor was. Hij kon er niet mee omgaan dat ze moeite had te communiceren na een ernstig ongeluk. Bovendien was hij zelf ook met harde hand opgevoed, wat mogelijk deels verklaart waarom hij Sylvia zo behandelde. Hoe groot de impact was van haar verleden merkte Sylvia in diverse fasen van haar leven. Bijvoorbeeld toen ze zelf moeder werd en uit wanhoop haar eigen zoon begon te slaan. In zijn ogen zag ze de angst die ze zelf vroeger had gevoeld. Dit moment bleek een cruciaal kantelpunt in haar leven.

Waarom ik mijn verhaal vertel

‘Zonder verbinding tussen mensen kan niemand groeien, en zeker niet mensen die traumatische ervaringen hebben door bijvoorbeeld huiselijk geweld of kindermishandeling. Ik heb het geluk gehad dat ik altijd hulpverleners kreeg met wie ik een goede klik had. Tegelijk zie ik nu in mijn werk als ervaringsdeskundige ook dat het soms wel erg veel over de theorie gaat, ook in gesprekken tussen hulpverleners en cliënten. Soms wil iemand wel gewoon eens lachen of janken, daar moeten we meer aandacht voor hebben. Plus: ga er niet van uit dat iemand die verbaal wat minder sterk is ook daadwerkelijk niet begrijpt wat hij of zij zelf vooral nodig heeft. Die persoon heeft misschien wel degelijk daar de juiste ideeën over, maar kan ze alleen nog niet goed onder woorden brengen. Help hem of haar daar dan bij, heb geduld, neem het gesprek niet over en stop iemand vooral niet zomaar in een hokje.’

‘Op mijn linkerarm en -borst zit een groot litteken. Ik vind het prachtig, het is letterlijk een brandmerk, een teken dat laat zien dat ik een overlever ben, een strijder. Het litteken komt van een verbranding: anderhalf jaar oud was ik toen ik me verbrandde aan een hete pan soep. Zes weken lag ik in het ziekenhuis, ik had een zuurstoftekort en mijn ouders werden gebeld met de boodschap dat ze afscheid van me moesten komen nemen, want ik zou het niet gaan halen. Toch heb ik het gered, maar ik moest vrijwel alles opnieuw leren, want ik had alleen nog een zuigreflex. Daarom moest ik bijvoorbeeld jarenlang naar logopedie. Ik smakte tijdens het eten, ik stotterde en ik moest lang nadenken over wat ik wilde zeggen voordat ik me verstaanbaar kon maken. Dit waren allemaal veranderingen waar mijn vader niet goed mee om kon gaan.

Buitengesloten

Mijn vader dronk vaak. Hij was zelden thuis, maar als hij wel thuis was zat hij bijna altijd aan het bier. Vaak volgde op bier ruzie tussen mijn ouders, ruzies die vaak over mij gingen. Ik hoorde mijn vader vanuit mijn kamertje tegen mijn moeder schreeuwen dat hij er niet tegen kon dat ik zo dom deed. ‘Maar ze kan er niks aan doen’, wierp mijn moeder dan tegen. Waarop mijn vader vaak iets mopperde als “Ze is nergens goed voor!”

“Ruzies tussen mijn ouders gingen vaak over mij”

Mijn vader heeft me vaak geslagen en bij de keel gegrepen, maar wat nog veel meer impact heeft gehad was dat ik me altijd buitengesloten voelde, en dat ik in

zijn ogen nooit iets goeds kon doen. Behalve die opmerkingen over hoe dom ik wel niet was herinner ik me bijvoorbeeld de eenzaamheid van alleen op de trap moeten eten. Daar zat ik in mijn uppie met een bord op schoot, omdat mijn vader blijkbaar vond dat het eten veel te lang duurde als zo'n onhandig kind er ook nog bij zat. Ik herinner me ook hoe hij tekeer kon gaan als ik iets gedaan had wat niet goed genoeg voor hem was. Ik kleide een asbak voor hem op school, maar die gaf ik blijkbaar op een verkeerd moment want hij smiet mijn werkje kapot. Toen mijn zus en ik wilden helpen in de tuin en we per ongeluk zand hadden opgeveegd dat nog moest blijven liggen, ging hij helemaal door het lint.

“In de ogen van mijn vader kon ik nooit iets goeds doen”

Er waren wel degelijk fijne dingen die mijn vader voor me deed. Hij was heel handig en heeft mijn kamer een keer grondig verbouwd, in mijn lievelingskleur (blauw toen, paars nu). Er zat van alles bij: een eigen wastafel, een mooi bureau, een platenspeler met een gouden naald (een Marantz). Vooral die Marantz was voor mij heerlijk want ik was toen gek op muziek. Misschien was het zijn manier om zijn gedrag goed te maken, maar dat goedmaken deed hij alleen met materiële zaken.

Ik ben me de afgelopen jaren steeds vaker gaan afvragen waar zijn gedrag vandaan kwam. Ik weet dat hijzelf met heel harde hand is opgevoed. Zijn ouders hadden negen kinderen, die allemaal met een stok of riem werden geslagen als ze ongehoorzaam waren. Dat zou zijn gedrag mogelijk deels kunnen verklaren. Mijn vader heeft zichzelf ook nooit een moment rust gegund. Hij was altijd maar aan het werk. Als het vakantietijd was, bracht hij ons naar de caravan en reed hij dezelfde dag nog alleen terug naar huis. Vakanties waren voor mij dan ook een zeldzaam moment van ontspanning.

“Als kind werd mijn vader geslagen met een stok of riem”

Kindertehuis

Me verbaal uiten bleef moeilijk, ook op school. Mede daarom vond ik weinig aansluiting met leeftijdsgenootjes. Ik stond vaak alleen, te kijken naar hoe andere kinderen aan het spelen waren. Ik had wel een vriendinnetje, maar ook zij vond mij “een beetje raar”. Vanaf mijn pubertijd ging ik me steeds meer afzetten tegen mijn

ouders. Tegelijkertijd nam het geweld van mijn vader toe, omdat hij me maar niet kon begrijpen. Ik ben een keer bijna gestikt, en dat verstikkende gevoel draag ik nog steeds met me mee, ik voel het soms ineens in mijn keel als ik moet spreken.

Ik kreeg ook last van hyperventilatie. Mijn leraar biologie was dat ook opgevallen. Met hem had ik in de pauze een keer een gesprek over mijn situatie thuis. Hij was erg begaan met me, en het is mede aan hem te danken dat er verdere hulp voor mij werd gezocht. Ik kreeg gesprekken bij de toenmalige Riagg. Naast mijn ouders is ook die leraar een keer mee geweest naar zo'n gesprek. Hoe de gesprekken precies verliepen weet ik niet meer, ik kan me wel herinneren dat ik ze ergens griezelig vond, maar dat ik ook het gevoel had dat vanaf dat moment mijn situatie ten goede zou kunnen veranderen.

Ik heb in die gesprekken diverse oefeningen moeten doen om duidelijk te maken hoe ik over mijn gezinssituatie dacht. Uiteindelijk kreeg ik de vraag of ik thuis wilde blijven wonen, of dat ik naar een kindertehuis zou willen. Ik koos voor het kindertehuis. Ik begreep later dat mijn moeder daar heel verdrietig over was, maar dat mijn vader het alleen maar fijn vond.

Leren zelfstandig te leven

In het kindertehuis heb ik een heel fijne tijd gehad. Er werd ons op een heel plezierige manier geleerd hoe we na dat verblijf zelfstandig konden gaan leven. Dit is en blijft voor mij een niet te onderschatten tip voor alle hulpverleners. Kinderen die het thuis moeilijk hebben willen net als ieder ander kind kunnen leren, niet alleen taal en rekenen, maar ook alles wat volwassenen al kunnen. Dan kun je wel willen praten over de problemen die er thuis zijn, en dat kan ook heel belangrijk zijn, maar kinderen in een onveilige situatie willen vooral net als ieder ander kind kunnen zijn. En dat betekent dus ook: ons helpen te oefenen met alles wat we op een bepaalde leeftijd helemaal zelf zullen doen.

Wij kregen bijvoorbeeld praktische hulp bij koken. Dan kwam iemand je precies laten zien hoe je een mes moet vasthouden als je aardappels gaat snijden. Ook gingen we altijd samen boodschappen doen, soms alleen met een groepsgenoot, soms ook met een begeleider erbij. Iedereen had ruime inbreng van wat hij lekker vond.

Koken was voor mij eerder al een passie geworden, vanaf toen ik een boekje had gekregen met allerlei recepten erin. Maar thuis was er rondom eten constant stress. Mijn moeder was altijd druk in de weer om mijn vader maar niet voor het hoofd te stoten. "Ruim jij dit even snel op voordat papa het ziet en weer boos wordt" of enorm haasten om het maar precies op tijd klaar te hebben, want anders zou hij zeker ontploffen. Dat er ook ontspanning kon zijn tijdens koken of boodschappen doen was voor mij een openbaring.

“Dat er ook ontspanning kon zijn tijdens koken of boodschappen doen was voor mij een openbaring”

We leerden ook met geld omgaan, ook al zo ontzettend belangrijk, zeker als je niet uit een stabiel gezin komt. We kregen een keer in de drie maanden kleedgeld, met kinderbijslagtoelage, en daarnaast weekgeld. Je kon het natuurlijk meteen uitgeven, maar ook voor grotere dingen sparen. We kregen vrijheid, maar ook gezonde stimulans om slimme keuzes met ons geld te maken. Als je had aangegeven dat je iets leuks wilde kopen, werd daar steeds op teruggekomen als ze dat nodig vonden. “Je zei toch vorige week dat je gave sportschoenen had gezien? Maar nu zeg je ook dat je naar de film wilt? Als je wilt sparen voor die schoenen, moet je dat dan wel doen, een filmkaartje kopen? Dat kost je dan wel dit en dit.”

“Dat je leert zelfstandig te leven is ontzettend belangrijk”

Ik heb in dat tehuis ook veel geleerd over wat ik leuk vond en hoe ik dat een plek kon geven in mijn leven. Een voorbeeld: ik had een witte kamer en geen idee wat ik daarmee aan moest. Ik kreeg de opmerking dat ik van die kamer een veilig thuis voor mezelf mocht maken, maar ik had geen idee wat een veilig thuis was. De begeleiders hebben me geholpen te verkennen wat ik dan zou willen: misschien muziek, posters aan de muur? Dit lijken simpele dingen, maar ze gaan voor mij over veel meer dan alleen maar een kamer inrichten. Het was een van de momenten vanaf wanneer ik eindelijk durfde te gaan nadenken over wie ik ben, wat ik voel en wat ik belangrijk vind.

Dat ik in dat tehuis voor het eerst verliefd werd was natuurlijk ook heel bijzonder. De begeleiders maakten ook daarover goede afspraken met ons, zoals niet bij elkaar op de kamer komen (al was dat natuurlijk voor hen moeilijk te controleren). Het huis was gelegen in een bosachtige omgeving, die ik vooral de eerste maanden griezelig vond. Het was fijn dat ik een lieve vriend had die me gerust kon stellen.

“In de kliniek heb ik veel geleerd over wat ik leuk vind”

Steeds agressiever en opgenomen

Na het kindertehuis kreeg ik nog kamertraining, maar voordat ik begeleid kon gaan wonen had ik geen andere keuze dan tijdelijk thuis naar mijn ouders te gaan. Daar zat ik weer, op dat rotkamertje... ik merkte toen pas echt dat ik veranderd was. Veel dingen van mijn vader pikte ik niet langer. Een halfjaar later vond ik iets voor mezelf, ik rondde de mavo af, ging een opleiding doen tot activiteitenbegeleider en toen kreeg ik de kolder in mijn kop.

Ik leerde op school een jongen kennen en ging met hem vaak stappen in een bekende tent in Tilburg. Ik ben bij hem blijven slapen, en daar begon mijn leven van seks, drugs en rock-'n-roll. Het was misschien wel de meest intense periode uit mijn leven. Nog steeds heb ik ontzettend veel spijt dat ik mijn vroegere vriendje zomaar heb achtergelaten. Hij hield ontzettend veel van mij, en eigenlijk heb ik hem net zo gedumpt als mijn vader inmiddels met mijn moeder heeft gedaan.

“Nog steeds heb ik ontzettend veel spijt dat ik mijn vroegere vriendje zomaar heb achtergelaten”

Ik blowde in die tijd veel, had seks met meerdere mannen en werd steeds agressiever. Ik gooide zelfs een fauteuil naar iemand zijn hoofd. Er waren veel ruzies met vrienden, en desondanks hebben zij me ontzettend geholpen om weer op het rechte pad te komen. Ze spraken heel duidelijk en eerlijk uit wat ik nodig had. “Als jij iets moois voor jezelf wilt, moet er iets veranderen.” En samen met mensen van die uitgaansplek heb ik uiteindelijk de keuze gemaakt om in therapie te gaan. Ik heb me vrijwillig aangemeld voor opname, de diagnose borderline werd vastgesteld en ik ben anderhalf jaar in die instelling gebleven.

“Ik blowde in die tijd veel, had seks met meerdere mannen en werd steeds agressiever”

De eerste weken in die kliniek heb ik vooral heel vaak verdwaasd om me heen gekeken. Mijn kamergenootje ging helemaal door het lint, dat vond ik een bizar moment, en ik had geen idee wat ik tussen deze mensen deed. Ik moest de eerste drie maanden intern blijven, mocht dus niet naar buiten. Wat had ik mezelf aangedaan? Ik bleef maar huilen. Totdat een begeleider me zo zag en vroeg waar ik zo verdrietig om was. “Ik weet niet wat ik hier doe” zei ik letterlijk. “Dan ben jij goed bezig” antwoordde hij me.

Op dat moment begreep ik helemaal niks van dat antwoord. Nu weet ik dat hij me duidelijk wilde maken dat ik op mijn gevoel moest gaan vertrouwen. Ik had nooit geleerd om naar mijn gevoel te luisteren, dat was thuis nooit toegestaan door mijn vader, laat staan dat ik mijn gevoel met anderen durfde te delen. “Er komt toch niks zinnigs uit dat kind” was immers de zin die ik voortdurend over mezelf had gehoord. Het was vanaf dat moment dat ik veel doelgerichter aan mezelf ging werken. Daarbij werd ik geholpen door de motto’s die ik samen met groepsgenoten en therapeuten van verschillende disciplines voor mezelf opstelde. In de kliniek bespraken we elke drie maanden wat voor de komende periode je nieuwe motto zou zijn. Mijn eerste motto was “Mijn gevoel is goed, ook al is het dubbel”. Ik koos dit motto omdat ik inmiddels begreep dat ik eigenlijk nog helemaal geen middenweg kon voelen; ik voelde me of heel goed, en zo niet was het altijd slecht. Ik wilde dus proberen wat meer in balans te komen.

Andere motto’s die ik me herinner waren “Ik ben in contact met mijn gevoel” en “Ik ben er”. Nog steeds zijn deze motto’s voor mij van levensbelang. Ze maken dat ik durf te luisteren naar mijn lichaam en mijn gevoel, en het ook vooraf durf uit te spreken als ik me niet zo goed voel. Voorafgaand aan een gesprek kan ik bijvoorbeeld wel eens een brandend gevoel of een knoop in mijn maag hebben. Vroeger zou ik daar nooit over begonnen zijn, vanuit de gedachte dat als ik mijn kwetsbaarheid toon een ander daarmee aan de haal kan gaan. Nu durf ik die gevoelens wel te delen en erop te vertrouwen dat ik me na een tijdje weer beter ga voelen.

“Een motto als ‘Mijn gevoel is goed ook al is het dubbel’ is voor mij nog steeds van levensbelang”

Ontreddering

Anderhalf jaar ben ik in de kliniek gebleven. Nadat ik eruit kwam merkte ik dat ik een stuk stabiel was geworden. Ik ging eerst naar Rotterdam om de pabo te gaan doen, maar dat bleek een inschattingsfout, de opleiding en vooral de sfeer daar, met veel meiden veel jonger dan ik, bevielen me niet. Ik koos er uiteindelijk voor terug te gaan naar Tilburg, en ik kwam in een warm bad terecht: veel vrienden die ik nog kende waren heel blij me te zien, en ook met nieuwe mensen kon ik goed opschieten. Een eigen plek om te wonen had ik nog niet, maar ik kon bij een goede vriend terecht. Ik zat alleen nog met de twee katten die ik toen had, die mochten gelukkig tijdelijk logeren bij een andere jongen, tot ik mijn eigen woning zou hebben. Deze jongen vond ik in eerste instantie helemaal niet zo leuk, maar toen ik hem beter leerde kennen bleek hij ontzettend vriendelijk, gestructureerd en netjes.

Uiteindelijk werden we zelfs verliefd en trouwden we, hij is nog steeds mijn man, we zijn inmiddels bijna negentien jaar getrouwd.

Toen kreeg ik zelf een kind, en bleek wat ik in mijn verleden heb meegemaakt nog steeds heel veel impact te hebben. Al realiseerde ik me destijds niet dat het verdriet en de wanhoop die ik voelde mede door die ervaringen zijn ontstaan. Het begon bij de geboorte van mijn eerste kind. Ik had altijd dolgraag kinderen gewild, maar nu wist ik het helemaal niet. Ik voelde net zo veel ontredde-ning als die eerste weken in de kliniek. De borstvoeding kwam ook al niet op gang, dus ik voelde me een ontzettend slechte moeder. De hele eerste week heb ik gehuild, ik kon mijn eigen kind niet eens vasthouden. Kraamtranen, dacht de huisarts, maar gelukkig had ik een heel fijne kraamhulp en zij zag dat er veel meer aan de hand was. Ze heeft moeten praten als Brugman tegen de huisarts, maar uiteindelijk kreeg ik dan toch een verwijzing naar de ggz.

“Na de geboorte van mijn eerste kind voelde ik me een ontzettend slechte moeder”

Vervolgens kreeg ik gesprekken met een maatschappelijk werker, die me hielp grip te krijgen op mijn moederschap. Ze leerde me bijvoorbeeld letterlijk even stil te staan als mijn kind aan het huilen was. Wat hoor je precies en hoe beweegt hij? Als hij iets probeert te pakken in de lucht wil hij waarschijnlijk spelen. Dit is misschien een heel logische situatie voor ouders, maar voor mij was het ‘moeder worden’ zo overweldigend dat ik die eerste periode niet zelf in staat was dit te leren, mede omdat in die periode allerlei oude gevoelens van eenzaamheid en kwetsbaarheid naar boven kwamen. Na vijf gesprekken met de maatschappelijk werker ging het veel beter met me. Ik had toen het gevoel: ik heb controle over mijn leven en mijn moederzijn.

Kind tik gegeven

Jarenlang leek dat ook echt zo te blijven, en ging het met het opvoeden van mijn zoon veel beter dan in die eerste weken. Maar desondanks bleek ik sommige elementen van het gedrag van mijn vader zelf te gaan gebruiken in de opvoeding. Ik begon me steeds machtelozer te voelen toen mijn zoon maar niet wilde luisteren, hoe vaak ik hem ook rustig probeerde uit te leggen dat hij iets niet mocht doen of juist wel iets moest doen. Toen heb ik hem een keer een tik gegeven. Natuurlijk heb ik mezelf heel vaak gezegd dat dat niet de juiste manier van opvoeden kon zijn, en ik probeerde van alles om hem wel liefdevol op te vangen, maar het lukte me gewoon niet, en uit dat machteloze en radeloze ontstonden af en toe die tikken. Ook mijn man wist helaas geen raad, hij heeft zelf als kind ook wel eens een tik

gehad. Voor hem was het mede door zijn ervaringen ook moeilijk om de moeilijke situatie waar we voor stonden op te lossen.

“Uit dat machteloze en radeloze ontstonden af en toe die tikken”

Vervolgens kwam er een heel ingrijpend moment: ik hoorde van de juf dat mijn zoon niet in de klas zat, hij bleek te zijn weggelopen. Zijn gedrag zorgde überhaupt voor veel problemen op school, was de boodschap. Hoe daar door de school in eerste instantie op gereageerd werd zorgde ervoor dat ik me alleen maar nog radelozer ging voelen. Ik moest namelijk langskomen voor een hele commissie: het zorgteam met de directeur, de adjunct-directeur, een leerkracht en een maatschappelijk werker zaten aan de ene kant, ik zat aan de andere kant. Ik vond dit ontzettend intimiderend. Ik voelde me al een slechte moeder, en nu werd ik helemaal in een hoek gezet naar mijn gevoel. Misschien was dit gesprek op deze wijze met de beste bedoelingen bedacht, maar op mij kwam het niet zo over. Waarom niet eerst een 1-op-1-gesprek tussen mij en een maatschappelijk werker namens school?

“Hoe school reageerde maakte me alleen maar radelozer”

Angst en jeugdzorg

Na dit overleg verbeterde de situatie niet, integendeel, ik ging me alleen maar in mezelf terugtrekken en het opvoeden werd nog moeilijker. Ergens wilde ik wel hulp zoeken, maar ik was ontzettend bang dat mijn kind bij me weggehaald zou worden als ik mijn verhaal zou doen. Toen kwam het kantelpunt: ik weet niet meer precies waarom ik boos op mijn zoon was, maar ik weet nog wel dat ik hem op bed gooide, en toen een blik in zijn ogen zag die ik nooit meer zal vergeten. In zijn ogen zag ik dezelfde angst die ik als kind zolang heb gevoeld. Dat was het moment dat mijn man en ik besloten: dit willen we niet meer, we hebben echt hulp nodig.

“In de ogen van mijn zoon zag ik de angst die ik vroeger vaak had gevoeld”

Nog steeds met veel angst dat ik mijn kind zou kwijtraken belde ik kort daarna jeugdzorg. Ik werd doorverbonden, ik geloof naar de ggz. Vrijwel direct werd ik

gerustgesteld: mijn kind kon voor nu gewoon bij mij blijven wonen en ik zou hulp krijgen. Er werd daarnaast gelijk een duidelijke grens getrokken: “Slaan doen we niet, geweld ook tegen je eigen kind is strafbaar in Nederland.” Dat op die boodschap meteen volgde “Maar we willen je helpen en gaan samen kijken wat voor jullie het beste werkt” was voor mij een pak van m’n hart. Sindsdien heb ik alle hulp gehad die ik nodig had.

Anderhalf jaar lang kreeg ik twee dagen in de week mentalisation based therapy. Daarin leerde ik mijn gevoelens uit te pluizen. Voorheen was het vaak zo dat hoe een ander reageerde meteen impact had op hoe ik me voelde. Als iemand kribbig overkwam riep dat vaak bij mij een gevoel op van “Ik doe het niet goed”. Terwijl ten eerste die persoon misschien helemaal niet zo kribbig is, dat is alleen maar mijn idee. En als diegene echt kribbig is, kunnen daar allerlei redenen voor zijn die helemaal niets met mij te maken hebben. Misschien heeft ze wel slecht geslapen, misschien heeft ze wel met iemand ruzie gemaakt, misschien heeft ze wel ergens verdriet om. Door allerlei gevoelens op deze wijze uit te pluizen kreeg ik meer ruimte in mijn hoofd. Daardoor lukte het ook me te beseffen dat schelden en slaan niet nodig is. Ik kan zelf op zoek naar manieren om mijn kind wel een veilige omgeving te bieden, daar is hulp voor en ik ben geen slechte moeder als ik die hulp opzoek.

“Door allerlei gevoelens op deze wijze uit te pluizen kreeg ik meer ruimte in mijn hoofd”

Kwetsbaarheid als grote kracht

Nu ik me zo gestut en gesteund voelde, mede dankzij mijn lieve man die met me meedenkt en diverse goede vrienden, wilde ik per se EMDR gaan doen. Omdat ik merkte dat meerdere ervaringen waar ik over vertelde me nog wel angst en stress bezorgden. Ook hierbij merkte ik hoe fijn het is als hulpverleners open en eerlijk met je meedenken.

Meerdere hulpverleners die ik sprak gaven aan dat het hun nog te vroeg leek voor EMDR, omdat ik in diezelfde periode al zo veel therapie kreeg. Maar voor mij was die drive om aan mezelf te werken zo sterk dat ik toch vroeg of het al gestart kon worden. Dat was prima: als ik ervan overtuigd was dat het me zou lukken, dan zouden we gaan beginnen, in een zo veilig mogelijke omgeving voor mij. Als toch zou blijken na een of twee sessies dat ik de therapievorm niet aan zou kunnen, zouden we altijd kunnen overleggen of doorgaan op dat moment wel verstandig was. Dit is precies hoe je veiligheid biedt en vertrouwen opbouwt bij huiselijk geweld en kindermishandeling.