

Hoor mij zwijgen

een zoektocht naar genezing van misbruik en mishandeling

Colofon

ISBN: 978 90 8954 529 9

1e druk 2013

© 2013, Janetta Dorothea

Exemplaren zijn te bestellen via de boekhandel
of rechtstreeks bij de uitgeverij:

Uitgeverij Elikser

Ossekop 4

8911 LE Leeuwarden

www.elikser.nl

Vormgeving omslag en binnenwerk: Evelien Veenstra

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op wat voor wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur en de uitgeverij.

This book may not be reproduced by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from the author and the publisher.

Hoor mij zwijgen

een zoektocht naar genezing van misbruik en mishandeling

Janetta Dorothea

Met een woord vooraf van Onno van der Hart



Opgedragen aan mijn moeder,
die het graag anders had willen doen

en aan mijn man en kinderen,
van wie ik houd

het is alsof je kleurenblinden de kleuren wilt uitleggen. hoe moet ik beschrijven, hoe koud deze kou is, hoe zwart deze nacht, hoe leeg de leegte. hoe moet ik deze vertwijfelde strijd tussen silvia–silvio–silvana een stem geven, zodat jullie het begrijpen? jullie zien de tralies niet, en ik zal niet in staat zijn, over de grenzen van deze tralies heen te schreeuwen, opdat jullie het eindelijk horen.

uit: *steinzeit*, Mariella Mehr

Inhoud

Woord vooraf	11
Een begrafenis	17
Verloren stukjes	19
Hulp en hoop	19
Wat is er mis met mij?	21
Verwarring	27
Middelbare school	29
Geen hulp	36
Robert	43
Kind	45
Behandelafdeling	54
Crisisopnames	60
De vier stappen van Stettbacher	67
Vastgelopen	74
Lichaamswerk	76
Aardbeving	80
Te laat	85
Het leggen van de puzzel	88
Terug naar de vier stappen	88
Therapie die werkt	97
Herinneringen aan mijn vader	106
Herinneringen aan mijn moeder	111
Herinneringen aan ons gezin	118
Afscheid van Robert	124
Jean Jenson en andere boekenhulp	143
Symptomen die blijven	149

Puzzelstukjes op hun plek	162
De deur	162
Symptomen die erger worden	165
Praten	175
Hoofdpijn	178
De film	180
Wie zal mij geloven?	188
Niet echt, wel echt	191
Doodsangst	197
Vooruitgang	200
Internet	204
Alweer... therapie	211
Alweer... slapen	219
Alweer... praten	228
Nachtmerries en andere dromen	232
Mijn lichaam	240
Een gewoon leven	243
Epiloog	248
Literatuur	261
Appendix 1 De therapie van de vier stappen	264
Appendix 2 Stettbacher, Jenson en de wetenschap	269
Wat zijn de gevolgen van seksueel misbruik?	269
Wat werkt en wat niet?	271
Exposure en EMDR	272
Cognitive processing therapy	276
Herman en Briere	278
Conclusie	280
Literatuurverwijzingen	282

Woord vooraf

Dit buitengewoon indrukwekkende boek—het aangrijpende getuigenis van een overlevende van vroegkinderlijke chronische traumatisering—eindigt met: “Nu heb ik woorden om mijn verhaal te vertellen.” En wat voor woorden! En wat voor wereld gaat hierachter schuil. De wereld van een destructieve opvoeding, waarin de auteur echter ook al op heel jonge leeftijd een buitengewone taalvaardigheid ontwikkelde. Mede dankzij dit vermogen heeft zij een boek kunnen schrijven waarvan elke zin een enorme zeggingskracht heeft en met alle andere zinnen uiteindelijk een bijkans perfect maar tragisch geheel vormt.

Met dit boek wil de auteur lotgenoten met een geschiedenis van misbruik en mishandeling een hart onder de riem steken. Ze wil hen aanmoedigen om het zoeken naar een therapie die helpt niet op te geven als het zo moeilijk blijkt te zijn om goede hulp te vinden—wat nog maar al te vaak het geval is. En ze hoopt hulpverleners te bereiken; een hoop die ik ten zeerste met haar deel. Ze wil psychiaters, psychologen en verpleegkundigen een venster bieden op hoe het is om met een onherkenbaar geworden geschiedenis van misbruik en mishandeling aan een therapie te beginnen of een psychiatrische afdeling binnen te komen. In mijn ogen is ze daar geweldig in geslaagd. Het is te hopen dat de hulpverleners en de beleids mensen om hen heen—die op dit moment geneigd zijn om juist op de hulpverlening aan de meest getroffen en te bezuinigen—dit boek zullen lezen en de moed zullen hebben om de uitdaging die zij biedt aan te nemen.

In haar kindertijd was het nooit goed, wat Janneke (de hoofdpersoon in het boek) ook deed—dat was juist de clou

van de bejegening die haar ten deel viel. Voor de weergave van haar chronische traumatisering had ze heel lang geen woorden. Zeker ook omdat ernstige traumatisering zo vaak woordeloos ervaren wordt, maar—zoals zij zich pas na lange tijd realiseert—vooral omdat haar vader haar met de dood had bedreigd als ze er ooit over zou praten. De gevolgen: naast alle klachten, zoals angsten, depressies, slapeloosheid en diverse lichamelijke aandoeningen, lang niet kunnen beseffen dat ze misbruikt en mishandeld is, en als ze er beelden en dromen van krijgt die afdoen als rare fantasieën. Op de lagere school is er ogenschijnlijk niets aan de hand. Althans, op school merkt niemand er wat van. Maar vanaf het begin van haar gymnasiumperiode mist ze de aansluiting met de andere kinderen en gaat het steeds moeilijker met haar; voelt ze zich chronisch moe, vervreemd en slecht, en heeft ze voortdurend nachtmerries. Ondanks het feit dat ze ook kan genieten van muziek—ze is inmiddels op het conservatorium—verminderen haar klachten niet. Ze krijgt angstaanvallen en gaat beseffen dat ze er niet uitkomt. Medio jaren '80 zoekt ze hulp en via de huisarts belandt ze bij de Riagg.

Hoor mij zwijgen is de getuigenis van haar zoektocht naar de verborgen waarheid van haar bestaan: “Ik moet weten hoe de puzzel eruitziet. Ik moet de waarheid weten. Ik wil leven, en ik heb de waarheid nodig om te kunnen leven.” Hierbij valt pijnlijk op hoe gebrekkig de hulp van zowel de ambulante als de intramurale geestelijke gezondheidszorg is. Janneke moet binnen een therapeutisch kader passen en behandelvormen ondergaan waar ze op z'n minst niets aan heeft en die haar veel vaker van de wal in de sloot helpen. Een voorbeeld van zo'n behandelvorm is haar opgedrongen intens lichaamsgericht werken dat op die manier alleen maar de traumatische herinneringen aan seksueel misbruik en

mishandeling reactiveert. Mede door het onvermogen van behandelaars moet ze worden opgenomen, waarbij ze nog sterker tegen een muur van onbegrip oploopt. “Ik merk dat er een paar dingen zijn waar verpleegkundigen en psychiaters op de crisisafdeling slecht tegen kunnen, waar ze kwetsend en soms ronduit vijandig op reageren: automutilatie, suïcidaal gedrag en regressief gedrag. En laat ik nou net alle drie die kenmerken hebben.” Er is, kortom, in de geestelijke gezondheidszorg niemand die haar wezenlijk bijstaat bij haar zoektocht naar de verborgen waarheid van haar bestaan. Belangstelling bijvoorbeeld voor de redenen waarom ze zichzelf beschadigt, waarom ze een eind aan haar leven wil maken, wat er aan de hand is als ze regressief gedrag vertoont ontbreekt volledig. Als we één ding ondertussen geleerd hebben, is dat dergelijke vragen essentieel zijn om hulp te bieden die hout kan gaan snijden.

Echter, ook met een therapeut die zich zeer inzet om haar te begrijpen en voldoende hulp te bieden komt Janneke uiteindelijk niet verder, en zij voelt zich gedwongen zelf op zoek te gaan naar een aanpak van haar problemen die verbetering brengt. Ze vindt baat bij de zogeheten vier-stappen-methode van de Zwitserse psychotherapeut Konrad Stettbacher, die erop gericht is dat men met betrekking tot de problemen die men ervaart een viertal vragen tracht te beantwoorden. Terwijl ze hierbij, door gereactiveerde traumatische herinneringen, vaak door de hel gaat, slaagt ze er steeds beter in om de puzzelstukjes van haar bestaan in elkaar te passen. Ze schrijft een autobiografie met betrekking tot de manieren waarop haar moeder en vader met haar zijn omgegaan en de gevolgen hiervan voor de rest van haar leven. Een essentieel onderdeel van dit schrijven is dat ze hen als het ware ter verantwoording roept. Dit doet ze op indrukwekkende

wijze; ik vermoed dat tal van lotgenoten zich hierdoor gesteund voelen en er inspiratie uit zullen opdoen. Vervolgens helpen andere zelfhulpboeken haar, in het bijzonder *Op weg naar je ware zelf* van Jean Jenson, wier bespreking van de diverse “excuses”, of ontkenningen van de werkelijkheid van het verleden, haar bijzonder aanspreekt, zoals “andere mensen hebben het veel erger gehad dan ik”, “ze hebben hun best gedaan”, “iedereen deed dat zo in die tijd”, “ik ben er sterk door geworden”. Dit helpt haar om deze excuses te herkennen en te weerleggen. Haar klachten verminderen hierna snel. Met behulp van deze zelfhulpmethodes lukt het Janneke om, zonder therapeut, in twee jaar tijd het grootste deel van haar problemen op te lossen.

Anno 2013 zou de auteur waarschijnlijk iets meer kans op een passende behandeling hebben. Maar ondanks toegenomen inzichten en onderzoeksresultaten en de ontwikkeling van richtlijnen voor de behandeling, blijft het behandelaanbod in kwantitatief opzicht schamel. Overal in het land worden lotgenoten met een geschiedenis van vroegkinderlijke chronische traumatisering die wanhopig op zoek zijn naar een instelling of therapeut die hen kan helpen van het kastje naar de muur gestuurd of lopen tegen dezelfde beschadigende bejegening op die de auteur in de jaren '90 ten deel viel. En bij de instellingen waar zij in principe wel goed terecht zouden kunnen komen en waar men zich hun lot wel aantrekt, lopen zij in de regel tegen de lange wachtlijsten op.

Wat bestaat er aan inzichten en behandelvormen die in de jaren '90 nog nauwelijks bekend waren? Het bestaan van de complexe posttraumatische stress-stoornis, waarop Judith Herman al in 1992 wees, wordt steeds meer onderkend en er zijn duidelijke behandelmodellen voor ontwikkeld. Voorts

bestaat er veel kennis over de complexe dissociatieve stoornissen en de behandeling hiervan, die fasegericht is. Binnen deze kaders zijn specifieke behandeltechnieken ontwikkeld, waarvan ik de toepassingen van EMDR bij de integratie van de traumatische herinneringen apart wil noemen. En binnen deze behandelmodellen en binnen de veiligheid van de therapeutische relatie kunnen de technieken die de auteur uit de literatuur heeft gehaald en waarmee zij grotendeels in haar eentje zulk uitzonderlijk goed werk—maar tegen een enorme prijs—heeft gedaan uitstekend tot hun recht komen.

Op het moment dat ik het Woord vooraf schrijf is het bekend dat de auteur niet lang meer te leven heeft. Het publiceren van dit boek is iets wat zij graag nog wil doen in haar leven: “omdat ik mijn verhaal wil vertellen, omdat ik niet langer wil zwijgen, en vooral omdat al dit leed nog enige zin heeft gehad als ik met mijn verhaal anderen zou kunnen helpen.” Ik ben ervan overtuigd dat haar getuigenis anderen zal helpen. Ik ben er ook van doordrongen, door het voorrecht dit te hebben mogen lezen, dat zij door de ongelooflijke weg die zij is gegaan ook tijdens haar leven veel aan andere mensen heeft gegeven. Het zal velen intens verdriet geven als zij er niet meer is. Maar haar nagedachtenis zal tot zegen zijn.

Onno van der Hart

Emeritus hoogleraar psychopathologie van chronische traumatisering, Universiteit Utrecht

Auteur (samen met Ellert Nijenhuis en Kathy Steele), *Het be-
laagde zelf: Structurele dissociatie en de behandeling van chronische
traumatisering (2010)*

Een begrafenis

2 juli 1994

Mijn vader – hij is dood. Eerder zou dat voor mij niets hebben uitgemaakt. Zes jaar lang heb ik hem niet gezien of gesproken, nooit wou ik meer iets met hem te maken hebben. Maar nu, nu had ik nog met hem willen praten. Ik belde hem, vijf dagen geleden. Het was een kort telefoontje. We maakten een afspraak voor een gesprek, volgende week. Nu zit ik naast zijn kist. Hij geeft geen antwoord meer op mijn vragen.

De dominee spreekt. “Er was een geheim in zijn leven en hij heeft om vergeving gevraagd.” Ik vraag het aan de dominee: heeft mijn vader hem verteld dat hij mij heeft misbruikt? “Nee, dat heeft hij niet verteld. Hij was erg bang en zei weinig. Hij heeft maar vier dingen gezegd: dat er een geheim in zijn leven is, dat hij vreselijke dingen heeft gedaan, dat hij erg schuldig is en dat hij vergeving nodig heeft.”

Waarom heeft mijn vader geen boodschap voor mij achtergelaten? Als hij had gewild, had hij mij zo nog kunnen helpen. Als hij zijn geheim had uitgesproken, als hij had verteld wat hij met mij heeft gedaan, dat had mij geholpen. Als hij zijn excuses had aangeboden. Als hij in ieder geval mijn naam had genoemd – maar zelfs in de vage bewoordingen van “vreselijke dingen” heeft hij het niet opgebracht om te erkennen dat hij vreselijke dingen met MIJ heeft gedaan. Zelfs dat heeft hij niet voor mij gedaan.

Ik blijf met lege handen staan – bang, wanhopig en aan het eind van mijn Latijn. Ik weet niet hoe ik verder moet met de hele en halve herinneringen die ik heb, de fragmenten en flarden. Ik heb informatie nodig van iemand die erbij is geweest – en mijn vader is, behalve ikzelf, de enige die erbij is geweest.

Hij is dood en heeft zijn en mijn verhaal meegenomen in zijn graf. Hoe moet ik de ontbrekende puzzelstukjes van mijn leven vinden, of de stukjes die ik heb op de juiste manier in elkaar passen? Ik weet het niet.

Ik weet alleen dat het moet, ik moet weten hoe de puzzel eruitziet. Ik moet de waarheid weten. Ik wil leven, en ik heb de waarheid nodig om te kunnen leven.

Waarom ben ik niet eerder met mijn vader gaan praten? Waarom heb ik gewacht tot ik eenendertig was? Waarom heb ik gewacht tot het te laat was?

Verloren stukjes

1984–1994

HULP EN HOOP

September 1984. Eindelijk krijg ik hulp. Een vriendin heeft mij het zetje gegeven dat ik nodig had om naar de huisarts te gaan. Ik ben haar dankbaar – zelf durfde ik die beslissing niet te nemen. Met mij is immers niets aan de hand, ik stel mij alleen maar aan. Andere mensen hebben het moeilijk, ik niet. Ik heb geen recht op hulp. Maar ik verlang wel naar hulp, en gelukkig begreep mijn huisarts dat ik het in mijn eentje niet meer red. Hij heeft mij doorverwezen naar de Sociaal-Psychiatrische Dienst van het Riagg. Nu zal het beter met mij gaan. Het heeft dan wel geduurd tot ik eentwintig was, maar nu zal ik toch eindelijk mijn leven op orde krijgen.

In de wachtkamer ben ik bang. Ik weet niet hoe ik moet doen. Hoe moet ik me gedragen bij een hulpverlener, hoe moet ik naar hem of haar toe lopen, wat moet ik zeggen? De vrouw die mij ophaalt uit de wachtkamer stelt zich voor als Lucie. In haar spreekkamer weet ze mij enigszins op mijn gemak te stellen. Dan vraagt ze wat er met mij aan de hand is. Waarom ben ik hier? Ik doe mijn best iets te zeggen. Maar het lukt niet. Mijn mond zit op slot. Ik krijg er geen woord uit. Mijn gedachten schreeuwen: “Dit is er met mij aan de hand: ik kan niet praten. Dit is waar het over gaat. Dat ik niet kan praten. Begrijp me alsjeblieft. Hoor je me? Precies dit is het: ik kan niet praten!” Lucie begrijpt me niet. Ze hoort mijn gedachten niet schreeuwen. Ze kan niets met mijn zwijgen. Ze ziet mijn zwijgen niet voor wat het is. En

ik kan er niets aan veranderen. Zwijgen is de enige manier waarop ik mijn probleem kan uitleggen.

Het doet zeer dat Lucie mij niet hoort zwijgen. Ergens heb ik toch verwacht dat ze iets zou doen met mijn stilte, dat ze er iets van zou snappen. Ik heb zo uitgekeken naar dit gesprek en er zoveel hoop op gevestigd. Die hoop ligt in duigen.

Toch slaag ik er nog wel in iets te zeggen. Op een aantal vragen geef ik antwoord – al is dat niet altijd het goede. “Hoe ging dat bij jullie thuis, praatte jouw moeder veel?” “Nee”, antwoord ik naar waarheid. “En je vader, die praatte zeker meer?” Als zij dat zegt, dan zal dat wel zo zijn, en ik antwoord “ja” terwijl ik me verward afvraag of dat nou waar was of niet. Maar het was niet waar. Mijn vader was nog stiller dan mijn moeder. De werkelijkheid was dat er bij ons thuis een dodelijke stilte hing, af en toe onderbroken door een hatelijke opmerking van mijn moeder of een nergens op slaande bord-voor-z’n-kop-opmerking van mijn vader. Maar deze werkelijkheid komt Lucie niet te weten.

Terwijl ik mij nog zit af te vragen wie van mijn ouders nou het meeste praatte, stelt Lucie mij een vraag over vriendinnen in mijn middelbareschooltijd. Ik denk aan die keer in de brugklas dat Lotte met mij mee naar huis ging. Voor Lotte sprak het vanzelf dat ik mijn moeder zou vertellen dat ik een negen had gehaald voor een proefwerk. “Nee”, zei ik tegen Lotte, “dat vertel ik niet aan mijn moeder.” Waarom niet? Dat kon ik niet uitleggen. Lotte hield vol. Lotte vond het leuk dat ik een negen had. Lotte vond het raar als ik het niet vertelde. Ik durfde niet raar te zijn, dus ik vertelde toch maar aan mijn moeder dat ik een negen had gehaald. En toen kreeg ik een preek, de bekende preek van mijn moeder. Dat het nergens voor nodig was om een negen te halen. Dat ik