

Bevrijd van schaamte en schuld

*seksuele beleving na seksueel misbruik*

## Colofon

ISBN: 978 90 8954 888 7  
Eerste druk 2016  
© 2016 Brigitte M. Lommers

Uitgeverij Elikser  
Ossekop 4  
8911 LE Leeuwarden  
[www.elikser.nl](http://www.elikser.nl)

Vormgeving omslag en binnenwerk: Evelien Veenstra  
Schilderij omslag: Emma van Osch

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.

# Bevrijd van schaamte en schuld

*seksuele beleving na seksueel misbruik*

Brigitte M. Lommers





*Hoe voelt het als je jezelf doodlacht, mama?*  
- Cerita (2008)



## Seks is afschuwelijk

Ik wil niet dat je me aanraakt  
niet daar  
en al helemáál niet daar!  
Blijf van me af, schreeuw ik heel hard... in gedachten

Ik ben pas 7 jaar  
en ik wil het niet  
ik heb alleen niks te zeggen

Jij zegt dat ik moet gaan liggen  
en ik doe wat jij zegt

Je hand ligt op mijn kruis  
mijn hand leg je op jouw kruis  
Ik weet wat ik moet doen  
en doe het  
Zoals ik dit altijd weer doe wanneer jij dat zegt

Ik onderga wat jij bij mij doet  
zonder dat ik er met mijn hoofd bij ben  
loskoppelen tussen geest en lichaam gaat steeds beter

Mijn eerste seksuele ervaring had ik toen ik 7 jaar was  
Wanneer iemand me vraagt wanneer ik ontmaagd ben,  
sla ik *die periode over* en zeg met een strak gezicht  
“op mijn 16e”

Mijn eerste positieve seksuele ervaring had ik op mijn 29e  
Vrijwillig  
Een openbaring, zo kon seks dus ook voelen

Er lag een lange weg voor me  
minstens zo lang als de weg achter me  
Ik besloot niet langer gevangene te zijn van het misbruik  
Ik besloot te genieten  
Ik besloot dat ik bepaal



## Inhoud

Dank	11
Voorwoord Karin Bloemen	15
Inleiding	17
Het hier en nu	29
Krachtig wijf!	32
Het begon met monopoly	37
Boulimia nervosa versus binge eating disorder	42
Verwerking is een hel!	46
Foto's en herinneringen	53
Ik was 14 jaar en wilde dood	56
Een kind moet kind kunnen zijn	60
Seksualiteit	61
Het kán fijn zijn	65
Lesbisch, dus toch!	68
Erotiek	75
Mijn absolute vriend	77
Ga weg - blijf bij me	82
Mam, ik moet je wat vertellen	85
De ervaringsverhalen	90
Edwin (1969)	91
Monique (1974)	96
Michelle (1986)	103
Monique (1965)	109
Rider (1973)	112
Marianne (1972)	116

Wouter (1985)	124
Marjolijn (1962)	133
Angélique (1970)	140
Nancy (1969)	145
Ivonne (1964)	149
Gonnie (1980)	154
Cindy (1978)	158
Erik	161
Frido (1964) - <i>echtgenoot van Monique</i>	167
Seks	177
Orgasme versus lichamelijke reactie	180
Vertrouwen - na een verknijpte kindertijd	184
Dissociëren (tijdens seks)	188
Revictimisatie	195
Een leven zónder shit!	203
Gevoelens	208
Aangifte doen	210
Bestaansrecht terug	213
Resultaten	216
In gesprek met Prof. dr. Agnes van Minnen	217
ReAttach - Silvia's dochter	229
Bijlage	231
De opzet van de enquête	238
Nawoord van de auteur	240
Literatuurlijst en hulpverlening	243
Over de auteur	244

## Dank

*Er zijn veel mooie mensen in mijn leven voorbij gekomen. In feite wil ik iedereen bedanken voor de rol die zij of hij in mijn leven heeft gespeeld. Er zijn ook mensen die een speciale rol hebben gespeeld en met name tijdens mijn helingsproces of in de ontdekkingsreis naar mijn seksualiteit. Hen wil ik op mijn eigen wijze bedanken.*

Cerita, mijn alles! Mijn geweldig mooie dochter. Je hebt me vaak moeten delen met de laptop. Dat deed je soms moppend, vaak liet je me gaan. Je bent de absolute nummer één van alle dochters die er bestaan. Dagelijks zeg ik je hoeveel ik van je hou, ik app je, of laat briefjes voor je achter. En jij voor mij ;-). En dat ik trots op je ben, dat mag de wereld weten. Bij deze, anakmu manis, ik ben zo enorm trots op jou. En trots dat ik jouw moeder mag zijn. Altijd!

Evert, mijn grote platonische liefde. Je bent wie je bent en ik mag zijn wie ik ben. Dank je. Je hebt mijn hart. X Geneviève, ook voor jou. Ik ben blij met je, mijn geweldig mooie nicht! X - Koen, je moest eens weten hoezeer je invloed hebt gehad. Dank je. X - Elja, mijn steun en toeverlaat tijdens mijn laatste helingstraject! Je bent meer dan *een contact* geworden ;-). - Lucenda, vanaf de eerste dag een klik, die uitgroeide tot een vriendschap die ik koester. Blonde doos en Zwarte Lola, that's us! Je bent me dierbaar! X - Inge, door jou weet ik hoe fijn vriendschap kan voelen.

N. mijn eerste echte liefde! Zij was het die me op alle vlakken die roze wolk liet zien en voelen. Zij was het die mijn hart zo snel liet kloppen dat ik dacht dat ik zou ontploffen. Zij

was het met wie ik kon vrijen zonder te dissociëren. Bij haar kon ik voor de eerste keer genieten van aanrakingen, intense seks en liefde. En ook zij was het die mij voor de eerste keer liefdesverdriet liet voelen. Bij haar ontdekte ik... volledig. X Altijd!

Karin Bloemen, hoe kan ik omschrijven wat je eerste reactie op mijn vraag met me deed? Ik mailde je met uitleg over mijn boek en vroeg je of je het voorwoord zou willen schrijven. Enkele dagen later had ik een bericht van je in mijn mailbox! Ik las het en mijn hart ging als een razende tekeer. Als mijn deadline binnen de jouwe paste, dan zou je mee willen werken. Oh help, dit is fantastisch! Mijn deadline en de jouwe bleken een match te zijn. Lieve Karin, ik vond en vind je een fantastisch mens en een groots artiest, dit is ook wat ik je schreef in mijn eerste mailtje naar je. En groots is het zeker van je om in dit boek, dat toch om seksualiteit ná seksueel misbruik gaat, het voorwoord te schrijven. Je noemde mij dapper. Ik op mijn beurt vind jou dapper. Openheid geven over seksueel misbruik en de gevolgen ervan, vergt lef. Dank je wel, vanuit mijn hart en met liefde.

En natuurlijk wil ik allen bedanken die zich openstelden voor me, die de zeer intieme vragen die ik hen stelde wilden, durfden en konden beantwoorden. Dank je, Monique, Erik, Wouter, Michelle, Monique, Rider, Marianne, Edwin, Marjolijn, Angélique, Ivonne, Nancy, Gonnie, Cindy. En natuurlijk Frido, die liefdevol zijn verdriet en pijn deelde vanwege het seksueel misbruik van zijn vrouw. En ook Agnes van Minnen wil ik bedanken, zij staat open voor ervaringsdeskundigen en we gaan samen nog een mooi project aan!

*Jaren geleden zijn zij overleden... Twee bijzondere vrouwen*

Desirée, mijn nicht en peettante. Mijn alles in mijn kinderen pubertijd. Je hebt een stempel achtergelaten in mijn hart. Ik hield ongelooflijk veel van je en jij van mij. En wat zou je trots op me zijn nu!

Jopy, je was de eerste die me als hulpverlener confronteerde met mijn verdriet, herinneringen en woede. Je was niet bang voor mijn reactie, je was niet bang als ik dissocieerde en mijn agressie aan je liet zien. Je *was* de verandering. Dank je.

Liefs,  
Brigitte



## Voorwoord Karin Bloemen

Dit is een belangrijk boek! En ik vind het een eer dat ik er een kleine bijdrage aan mag leveren met dit voorwoord. Wat trouwens niet echt makkelijk is, een voorwoord schrijven voor een boek als dit. Want bij een gewoon boek wens je de lezer dan ‘veel leesplezier’, maar dat is in dit geval niet bepaald toepasselijk. Het is geen leesplezier wat je aan dit boek beleeft; het is meer noodzaak om het te lezen. Je hebt het gevoel dat je iets heel waardevols in handen hebt, iets waar je niet onderuit kunt.

Misbruik is zo’n woord waarbij je je oren spitst, zeker als je er zelf mee te maken hebt gehad. Toch is dit beslist niet een boek dat alleen gelezen kan worden door mensen die zelf misbruikt zijn (hoewel het voor diegenen zeer waardevol kan zijn natuurlijk). Het is juist ook zinvol voor mensen die er niet zelf mee te maken hebben gehad, om inzicht te krijgen in wat er in iemand omgaat die probeert te ontsnappen aan de ongelooflijke impact van misbruik.

Iedereen die met misbruik te maken heeft gehad heeft een eigen verhaal, een eigen ervaring en een eigen manier om ermee om te gaan. Maar wel geldt altijd dat het ongelooflijk ingrijpend is, dat het invloed heeft op alle lagen van je persoonlijkheid: je ziel, je gedrag, je dagelijks leven. En vooral dat ‘dagelijks’ maakt het zo ingrijpend; het is niet een stukje van je persoon dat beschadigd is, dat je misschien ver weg kan stoppen en alleen op een zwak moment een huilbui oplevert. Het is iets dat zo beschadigend is, dat je er dag in dag uit mee te maken hebt.

Ieder verhaal heeft zo z'n eigen specifieke punten en in dit boek leest u het verhaal en het gevecht van de schrijfster. Ze schrijft meedogenloos eerlijk, zonder terughoudendheid. Dat maakt dat het zo nu en dan dwars door je ziel snijdt. Ik heb enorm respect voor haar zoektocht naar geluk en voor haar rotsvaste vertrouwen dat dat geluk ooit komt. Respect ook voor hoe ze het in dit boek heeft durven formuleren, tegen alle schaamte in. Want schaamte is een gemeen gif, een monster waartegen je bijna net zo hard moet vechten als tegen alle angst die misbruik met zich meebrengt.

Ik wens en hoop dat dit boek een steun is voor een ieder die slachtoffer is geweest van misbruik en inzicht geeft aan een ieder die in de hulpverlening werkzaam is of er op een andere manier mee te maken heeft (bijvoorbeeld als partner/familie/vriend). Ik ben ervan overtuigd dat erover spreken de enige manier is en blijft om ermee te dealen en langzaam te kunnen genezen.

Ooit schreef ik een gedichtje op mijn zestiende jaar:

*Heel diep van binnen*

*Hoor ik mezelf zingen*

*En heel ver buiten*

*Hoor ik mezelf fluiten*

*Maar hier heel dichtbij*

*Hoor ik niets van mij*

Dankzij dit boek hoor ik weer iets meer.

Karin Bloemen



## Inleiding

*Jaren terug ontstond bij mij de wens om te schrijven over mijn ervaringen met seksueel misbruik. Ik had niet altijd een concreet idee, ik zat min of meer vol met ideeën die ik wilde delen. Omdat ik het schrijven over de jaren dat ik seksueel werd misbruikt een te algemeen stuk vond, heb ik besloten om er een belangrijk aspect uit te nemen en dat te verwerken in een boek. Zodat er direct een doel aan verbonden kon worden. Niet slechts mijn verhaal, maar het verhaal van velen. Herkenning.*

Dit boek is een afsluiting van een heftige, intensieve periode van heling, groei en het werkelijk steeds meer mezelf worden. Ik heb genoten van het schrijven, het interviewen, het onderzoeken en praten over alles wat me over dit onderwerp bezighoudt. Ik heb prachtige mensen mogen ontmoeten. Allen waren zij bijzonder. Sommigen raakten me zo intens in mijn hart, dat zij er direct een plekje kregen.

Om de ervaringsverhalen semiwetenschappelijk te kunnen onderbouwen, heb ik tevens een literatuurstudie verricht, met deskundige therapeuten gesproken, een enquête uitgezet en tientallen interviews afgenomen. De resultaten hiervan heb ik verwerkt in het boek.

De naam van degene die mij heeft misbruikt, vind ik niet relevant voor het verhaal op zich. Het is mijn verhaal en het verhaal van andere ervaringsdeskundigen en niet dat van de daders.

Degene die mij misbruikt heeft noem ik in dit boek ‘hij’, ‘mijn neef’ of simpelweg ‘hem’.



*Ik kan me niet meer herinneren wanneer het precies begon. Het was er ineens, misbruik. Ik kan me ook niet herinneren hoe het kwam dat het misbruik ineens stopte.*

*Het stopte.*

