



OVER LEVEN

MOED EN GROEI NA
KINDERMISHANDELING
EN MISBRUIK

Lannoo

Dit is het boek dat niet bestond, het boek dat ook wij graag eerder hadden gehad. Vanaf nu bestaat het dus wel, voor al wie het nodig heeft. Om te begrijpen dat je zoveel meer kunt worden dan je dacht. Dat er hoop is op herstel, op een kracht die je je nu misschien nog niet kunt voorstellen, maar die er is, in ieder van ons.

Het is een boek dat jou jezelf laat zijn, dat bewijst dat je niet alleen bent. Dat begrijpt wat je is overkomen, wat je voelt en meemaakt. Het wordt tijd dat iedereen dat doet, zodat het taboe kan verdwijnen zonder dat we het trauma minimaliseren. Zodat iedereen beter weet wat hij moet doen, om te helpen voorkomen, te helpen helen en ons gewoon weer normaal te laten zijn. Zodat mensen eindelijk beseffen hoe vaak het gebeurt, maar dat het niemand definieert.

Te vaak worden kindermishandeling en kindermisbruik genegeerd, onder de mat geveegd, verzwegen. Te vaak zorgen schaamte en schuldgevoel voor een miskennis van wat je overkomen is. De reacties van anderen leiden tot onbegrip of vooroordelen. Terwijl het overal kan voorkomen en het velen van ons overkomt.

Dit boek gaat over de kracht van overlevers, de diepgang van ervaringen, slechte en goede. En de positieve kracht die daaruit kan groeien. Over een stem geven aan wie niet kan spreken. En over weigeren om nog langer te zwijgen.

Dit boek gaat over leven.

|

Valerie, Meredith en Anna

INHOUD

Voorwoord

9

I

Spreken

12

II

Voelen

38

III

Vertrouwen

92

IV

Overleven

112

V

Groeien

170

Nawoord

187

Lotgenotencontact

190

Literatuur

193

**Veel slachtoffers vrezen dat ze niet geloofd
zullen worden, en voor anderen is het verhaal
simpelweg te groot om te vertellen.**

1. Zwijgen

Al te vaak trekken omstanders een getuigenis van een slachtoffer van jeugdtrauma in twijfel omdat hij of zij zo lang gezwegen heeft. Voor wie het niet meemaakte, lijkt zo'n lange stilte vreemd. Maar dat is het niet. Velen van ons dragen hun verhaal zelfs een leven lang alleen.

Het zwijgen is onlosmakelijk verbonden met wat ons overkwam. Omdat we ons schamen voor wat er gebeurde. Want hadden we er zelf geen aandeel in? Hadden we het niet kunnen voorkomen? Vaak zwijgen we ook omdat de pleger dreigt met rampzalige gevolgen. Veel slachtoffers vrezen dat ze niet geloofd zullen worden, en voor anderen is het verhaal simpelweg te groot om te vertellen.

Allemaal denken we weleens dat ons verhaal niet 'erg' genoeg is, of toch niet in vergelijking met dat van anderen. Nochtans gaat het niet over de feiten op zich, maar wel om waar het ons aan ontbrak: veiligheid, respect voor onze integriteit en de liefde die ieder kind verdient. We minimaliseren de feiten om niet onder ogen te hoeven zien dat we daadwerkelijk slachtoffers zijn, terwijl net dat besef de sleutel is naar herstel.

Maar praten kan alleen in een veilige omgeving. Het zou helpen als de maatschappij het zwijgen leerde te begrijpen en het al zeker niet zou veroordelen. Het zou helpen als slachtoffers niet bekeken zouden worden als verloren, als mensen die aandacht zoeken of die het verleden niet kunnen loslaten. Zo simpel en eenduidig is het niet. We zijn veel meer dan wat ons overkwam, maar de gevolgen zijn onlosmakelijk verbonden met wie we vandaag zijn.

Niet langer zwijgen is een uitdaging voor ons allemaal. Het is de manier om het taboe te doorbreken en onze eigen kansen op herstel te vergroten. Niet iedereen hoeft het van de daken te schreeuwen – al zou het oorverdovend klinken mochten we dat wel met z'n allen doen. De wereld zou opschrikken van het besef met hoeveel we zijn.

Het is aan ieder van ons om ons eigen spreken vorm te geven. Om te kiezen aan wie we wat vertellen, met het besef dat ons spreken een stem geeft aan alle anderen die zich nog te veel schamen om te spreken. We laten ons zien als de overwinnaars die we zijn, trots op waar we staan. Ondanks alles. Of net daarom.

Valerie

Toen het misbruik plaatsvond, van mijn zevende tot mijn negende ongeveer, heb ik gezwegen. Ik was nochtans een uitbundig en open kind, een echte flapuit zelfs. Maar blijkbaar werkte het dreigen van de pleger, zelfs bij een kind als ik. Hij maakte me als het ware medeplichtig. Nu ik erop terugkijk, kan ik dat eigenlijk niet vatten, maar het was zo.

Ik heb het lange, eenzame jaren alleen gedragen, tot ik het niet meer kon. Ik vertelde het eerst tegen een vriendinnetje. Later tegen een vriendje. En op mijn veertiende schreef ik het in een brief naar mijn ouders. Daarna durfde ik hen niet onder ogen te komen en liep ik weg van huis. Ze vonden me redelijk snel terug, en toch werd er nog steeds niet over gepraat. Het bleef oorverdovend stil. Dat vergrootte de eenzaamheid, het gevoel niet begrepen te worden. Het gaf me bovendien het idee dat ik overdreef. Als niemand er aandacht aan schonk, kon het toch niet erg genoeg geweest zijn om me er zo slecht over te voelen? En dus richtte ik de schuldvraag op mezelf. Ik was niet normaal. Ik had de anderen schade berokkend. En ik zweeg opnieuw.

Tijdens mijn studententijd schreeuwde ik mijn interne strijd op bepaalde momenten letterlijk uit. Het was een periode van veel labiliteit, aandacht trekken en verkeerd begrepen worden. En toch merkte ik dat de pijn met minieme stapjes leek te verzachten elke keer dat ik erover vertelde. Dat was de juiste weg. Na die woelige periode werd het voor mijn dichte omgeving nooit meer een geheim.

Toen ik 37 was, besloot ik te getuigen op televisie. De trigger was een uitspraak van de advocaat van bisschop Vangheluwe over het lange zwijgen van een vermeend slachtoffer, die hij daarom beschreef als een fantast. De noodkreet van Chris Dusauchoit – ook een slachtoffer – die daarop volgde en de verkeerde reacties hierop in de media duwden me over mijn twijfel heen. Ik wilde een stem zijn voor velen en de maatschappij duidelijk maken dat onze omgang met slachtoffers zo niet verder kon. Dat er nood

was aan begrip en inzicht in hoe wijdverspreid dit fenomeen was. En dat werkte: tot op vandaag vinden lotgenoten de weg naar mijn mailbox. Elke persoon die ik een beetje kan helpen, helpt ook mij, omdat ik van iets negatiefs iets positiefs heb kunnen maken.

De dag na die tv-uitzending was ik als politica uitgenodigd om ergens te gaan spreken en ik merkte dat mijn getuigenis het DNA van de opkomst had veranderd. Na mijn uiteenzetting kwamen maar liefst negen mensen naar me toe die me met veel opgekropte emoties hun persoonlijke misbruikverhaal vertelden. Voor het eerst. Mijn getuigenis bracht hen daartoe. Het moest eruit. Het waren vooral mannen, vijf van hen boven de zestig, zeventig jaar. Sommigen met hun geliefde naast zich, die ook voor het eerst hoorden wat hun partner als kind was overkomen. Ze waren samen met mij getuige van de ongelooflijke moed en kracht om na decennia het zwijgen te doorbreken. Ik hoorde het aan met een grenzeloos respect.

Het is me altijd bijgebleven, hoe dat zwijgen zo velen van ons een leven lang bezwaart. Het zat ook in mijn achterhoofd toen ik samen met collega-politicus John Crombez met man en macht heb gevochten voor de afschaffing van de verjaring van kindermisbruik, wat ons uiteindelijk is gelukt in 2019. Het zwijgen maakt deel uit van het misbruik, stel het dus alsjeblieft niet in vraag.

Meredith

Over mij als peuter werd gezegd: 'Zet Meredith op de kast en ze zit daar drie uur later nog.' In mijn eerste levensjaar werd ik ernstig verwaarloosd. Als kind hield ik me stilletjes. Ik zei tegen mezelf: 'Ik mag niet storen. Iedereen heeft het al moeilijk genoeg. Beweeg en spreek wat minder.'

Melissa

Het heeft intensieve therapie en oefeningen gevergd om echt te leren spreken over wat me is overkomen. In het begin kon ik wel aangeven dat ik niet zo'n fijne jeugd heb gehad, maar mijn therapeut wilde dat ik de volgende zin uitsprak: 'Ik ben een slachtoffer van kindermishandeling.' Die woorden – 'ik', 'slachtoffer' en 'kindermishandeling' in één zin – dat lukte me niet. Ik werd boos op mezelf: 'Komaan, het zijn maar woorden, zeg ze gewoon!' Maar het lukte echt niet.

Pas na een lange tijd was het eindelijk zover. Zo fier als een gieter en met een klein hartje zei ik tegen mijn therapeut dat ik er klaar voor was. Met enige aarzeling sprak ik de zin uit. Meteen volgde er een rollercoaster aan emoties. Angst, pijn, schaamte, verdriet, maar ook een bepaalde opluchting. Ik weende tranen met tuiten. Het waren 'maar' woorden, maar die specifieke woorden waren voor mij nodig om te kunnen accepteren wie ik was. Ik voelde dat het niet eerlijk was. Niet normaal was. Dat mij onrecht werd aangedaan.

Hameeda

Ik was een open en nieuwsgierig kind toen ik als vierjarige van Pakistan naar Nederland verhuisde. Mijn vader woonde en werkte daar al vier jaar. Hij was kort na mijn geboorte uit Pakistan vertrokken op zoek naar een betere toekomst. Mijn zussen en ik verbleven bij hem en onze Nederlandse stiefmoeder.

Vanaf mijn vijfde vertelde ik op school openlijk dat we werden geslagen. Ik dacht dat dat normaal was. Zodra er vragen werden gesteld, moesten we telkens van school veranderen. Spreken werd toen zo hard bestraft dat ik al gauw leerde te zwijgen. Het Pakistaans en de Pakistaanse gewoontes werden uit ons geslagen. Ons haar werd telkens opnieuw routinematig gekort-wiekt. Het Pakistaans, mijn lange haar, mijn onbevangingheid en

avontuurlijke nieuwsgierigheid... ik mocht niet langer mezelf zijn. Mijn zussen en ik moesten en zouden keurige Nederlandse meisjes worden.

Ik wou zo graag gezien en gehoord worden en ik bleef maar beter en beter mijn best doen. Tegen de puberteit beseftte ik echter dat wat ik ook deed, hoe hard ik ook mijn best deed, het nooit goed genoeg zou zijn. Ik begon me op mijn eigen manier af te zetten tegen mijn thuisomgeving. Niet door een grote mond op te zetten of ruzie te maken – dat was ondenkbaar – maar door kleine stapjes van verzet. Op mijn veertiende verzamelde ik de moed om zacht en vriendelijk aan mijn stiefmoeder te vragen of ik mijn haar mocht laten groeien, maar ze werd meteen witheet van woede. Op dat moment vluchtte ik in paniek het huis uit, niet wetende waar ik heen moest.

Het heeft jaren geduurd voor ik kon begrijpen wat er thuis gebeurd was en pas daarna kon ik er eindelijk over praten. Er volgden eerst vele lange jaren van schaamte, schuld en angstvallig zwijgen. Ik begon me te verdiepen in literatuur over trauma en las veel waargebeurde verhalen. Zo ontdekte ik dat wat ik had meegemaakt een naam heeft. Het heet kindermishandeling.

Ik besloot mijn verhaal neer te schrijven. Mijn vader heeft nog geprobeerd de boeken uit de handel te krijgen, maar dat lukte hem niet. Mijn verhaal mocht er zijn. Dat verzet sterkte me. Ik dacht: mij krijg je niet meer klein, iedereen zal mijn verhaal lezen en weten wat jij en mijn stiefmoeder gedaan hebben.

Uiteindelijk verkocht ik honderdduizenden exemplaren in Nederland en België. De boeken verschenen in acht talen bij toonaangevende uitgeverijen in het buitenland. Mijn stem werd zichtbaar, gehoord en (h)erkend. Zoveel mensen schreven mij achteraf over gelijkaardige ervaringen. Ik gaf anderen kracht door mijn verhaal te delen. Het moment dat we ons zwijgen doorbreken, geven we lucht aan de zwaarte die we meedragen..

Abdellah

Als driejarige peuter ben ik in korte tijd drie keer opgenomen in het ziekenhuis. De eerste keer met zware blauwe plekken, de volgende keer met kleine inwendige bloedingen en ten slotte met een schedelbreuk en een zware bloeding in de hersenen. Het was niet mijn moeder die de ambulance belde, dat deden de burens. De artsen hebben hemel en aarde moeten bewegen om mij erdoor te krijgen. Slechts één procent van de kinderen met een dergelijke blessure komt er nog helemaal normaal uit. Ik ben die ene procent – ik heb geluk.

Op zich voel ik niet echt de nood om te gaan graven in de details uit mijn jeugd. Wat gebeurd is, is een deel van mij. Verder laat ik geen emotie toe. Ik herinner me het meeste ook niet, al staan sommige feiten zwart op wit in een dossier.

Het is nog altijd geen verhaal dat ik vaak vertel. En vertel ik het wel, dan merk ik dat mijn toehoorders altijd emotioneler worden dan ikzelf. Ik laat het niet binnen. Ik leef heel erg in het hier en nu. Ik wil vooruit, niet achteruit. Wellicht is dat mijn manier om ermee om te gaan.

Jan

Nooit vertelde ik iemand over wat me was overkomen. Mijn vrouw – toen nog mijn lief – was de allereerste die het hoorde. Tegen alle anderen zweeg ik. Niet omdat ik me schaamde, tenminste dat dacht ik. Ik maakte mezelf wijs dat het verleden beter begraven kon worden. *Live and let die.*

Zwijgen, want praten lijkt zelfvernietiging

PETER ADRIAENSSENS

Er zijn drie hoofdredenen waarom slachtoffers van kindermishandeling lang zwijgen over wat gebeurd is: de vrees voor de almacht en de wraak van de dader, de negatieve gevolgen die (spreken over) kindermishandeling kan hebben op de zelfwaarde van een slachtoffer, en de tegenstrijdige gevoelens die een slachtoffer heeft over het gebeuren.

De angst om te spreken over wat er gebeurd is stoelt vaak op concrete bedreigingen van de pleger. Daardoor vrezen slachtoffers niet alleen voor zichzelf, maar ook voor anderen, zoals een broer of zus die ze willen beschermen. Niet iedere pleger verbiedt zijn of haar slachtoffer uitdrukkelijk om te praten, maar maakt soms wel op een andere manier duidelijk dat er iets zou kunnen gebeuren. De pleger geeft bijvoorbeeld aan dat hij of zij dankzij de seksuele relatie met de jongere bij het gezin blijft of zorgt voor een inkomen. Of hij of zij rijdt heel langzaam voorbij een groot gebouw en zegt aan de jongere dat die daar door de rechter geplaatst zal worden als hij of zij zou praten. En voegt daar veelbetekenend aan toe: 'Maar als je er echt met iemand over wilt spreken, dan moet je dat doen. Misschien leef je wel liever opgesloten in zo'n huis.'

Mishandeling en misbruik hebben een grote invloed op de manier waarop een jongere zichzelf ziet, over zichzelf denkt en begrijpt wat er aan de hand is. Ik wil zijn zoals alle anderen in mijn klas, denkt een kind, en dus vertel ik zeker niets waardoor ze zouden weten dat ik anders ben, 'abnormaal' ben. Als zo'n kind op school de hele dag kan doen alsof het net zoals de anderen is, lijkt het misbruik op de een of andere manier minder 'echt'. Er zijn ook jongeren die hun gebrek aan zelfrespect of de onzekerheid of angst om niet geloofd te worden een groter probleem vinden dan het misbruik zelf. Wie zich minder waard voelt, heeft automatisch het gevoel de hulp van anderen niet waard te zijn. Bij jongens zorgen die elementen ervoor dat zij er gemiddeld nog langer over doen dan meisjes voor ze het zwijgen verbreken. Sommige slachtoffers hebben het sowieso al moeilijk om vrienden te maken. Dat maakt hen

extra kwetsbaar voor die ene volwassene die hun wel aandacht geeft.

Ten slotte zijn er de complexe, dubbele gevoelens over wat gaande is. De meeste slachtoffers spreken niet louter verwerpend over de dader, zeker niet in het begin. Ze ervaren ook iets positiefs wanneer een volwassene hun extra aandacht geeft. Vele daders trachten hun gedrag ook te verbergen door gul te zijn, geschenkjes te geven, iets extra's toe te laten, de jongere te prijzen. Dat is zeker het geval als de pleger een familielid is. Dan ziet de jongere die volwassene functioneren in verschillende omstandigheden, en niet alleen als dader. Dat is verwarrend. Waarom is hij vriendelijk of niet agressief tegen broers, zussen, nichtjes, neven? Waarom is het dan opeens een lieve man? Hoe valt het als kind te begrijpen dat je een goede relatie hebt met je grootvader, je moeder, je oom, maar dat die persoon je ook pijn doet? En wat als vrienden zeggen hoeveel geluk je hebt 'met zo'n fijne familie'? Het zwijgen doorbreken zou in dat geval een totale ommekeer kunnen betekenen voor je positie tussen klasgenoten en vrienden en voor het voortbestaan van je familie. Als praten dan ook nog eens stoot op zwijgende volwassenen die je niet geloven, die het gesprek opnieuw dichtgooien, dan dreigt zelfvernietiging: 'Wie dacht ik wel te zijn?'

Seksueel misbruik verandert je cognitieve en emotionele relatie met de wereld, omdat het je zelfbeeld, je emotionele en relationele vaardigheden en je denkprocessen aantast. De complexe mix hiervan isoleert een jongere en ondermijnt de droom dat iemand hem of haar uit deze situatie zal halen. Dat zie je ook als het gaat over herstellen van (seksueel) trauma.

Slachtoffers zijn om al deze redenen heel vatbaar voor stigmatiserende uitspraken. 'Je leven is kapot wanneer je dat hebt meegeemaakt.' 'Na misbruik kun je makkelijk zelf een dader worden.' Die hardnekkige stigma's dreigen hen te overtuigen dat heling niet mogelijk is, dat alle aspecten van hun leven door het misbruik aangetast zijn. Initiatieven om slachtoffers aan te moedigen om te praten over wat hun is overkomen, moeten daarom rekening houden met deze gevoeligheid voor het stigma van 'slachtoffer-sukkelaar'.

Omstanders en hulpverleners kunnen slachtoffers helpen door te vermijden dat ze een stap in het onbekende moeten zetten. Oproepen

om het zwijgen te doorbreken is nodig, maar slachtoffers hebben ook behoefte aan informatie over wat er gebeurt zodra zij willen praten: bij wie ze terecht kunnen en hoe deze mensen hen kunnen helpen. Bovendien kan de kennis waarover we beschikken begrijpelijk helpen maken wat zij voelen en waarom ze zwegen. Als hulpverlener of omstander kun je tegen een slachtoffer zeggen dat je begrijpt dat hij of zij bang is voor wat komt, maar dat je er voor hem of haar bent, en voor iedereen die geen veilige start van het leven gekend heeft.



Valerie

Lief klein Rieke, wanneer je zeven bent, val je in de verkeerde handen. Niemand zal het zien. Niemand zal handelen. En zelfs wanneer je later als tiener het hele verhaal vertelt, zal het stil blijven. Hard wordt het, en eenzaam. Maar je leert vechten en doorzetten tot ook anderen bewegen. Met die kracht zul je er alles aan doen om te voorkomen dat anderen moeten meemaken wat jij hebt meegemaakt. Je zal meer steentjes verleggen dan je zelf verwacht. Maar blijf ook wat kind. Het leven is veel meer dan alleen maar een strijd, echt waar.

