

# HAMEEDA LAKHO

## HELP JEZELF

ONTDEK HET  
GEHEIM VAN  
INNERLIJKE MOED  
EN VEERKRACHT



PERSOONLIJKE  
ONTWIKKELING

HAMEEDA LAKHO

&

MAGDA VAN DER RIJST

# Help jezelf

Het geheim van innerlijke moed en veerkracht



Uitgegeven door Xander Uitgevers bv  
Hamerstraat 3, 1021 JT Amsterdam

[www.xanderuitgevers.nl](http://www.xanderuitgevers.nl)

Co-auteur: Magda van der Rijst  
Omslagontwerp: Studio Marlies Visser  
Ontwerp binnenwerk: Studio Marlies Visser  
Omslagbeeld: Bonnita Postma  
Auteursfoto: Bonnita Postma  
Zetwerk: Michiel Niesen, ZetProducties

Copyright © 2016 Hameeda Lakho en Xander Uitgevers bv, Amsterdam

Eerste druk 2016

ISBN 978 94 0160 464 2 | NUR 400

De uitgever heeft getracht alle rechthebbenden te traceren. Mocht u desondanks menen rechten te kunnen uitoefenen, dan kunt u contact opnemen met de uitgever. Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Noch de uitgever, noch de auteur is aansprakelijk voor enig verlies of risico, persoonlijk of anderszins, als direct of indirect gevolg van het gebruik en de toepassing van de inhoud van dit boek.

Voor mijn geliefde dochters, het licht in mijn leven, opdat de stormen van het leven aan jullie voorbijgaan. Komen ze in sombere tijden als deze toch op jullie pad, trotseer ze dan met veel moed en kracht, die al besloten ligt in jullie zelf. Vertrouw dan op het vermogen om jezelf te helen en op het licht dat jullie zal leiden in donkere tijden.

Voor alle moedige mensen die moeilijke tijden hebben meegemaakt, erdoorheen zijn gegaan, hoop hebben gehouden en hun verhaal hebben durven delen.

Meet je verlies niet af aan zichzelf; dan zal hij ondraaglijk lijken. Maar als je het ziet in het licht van alles wat mensen kan overkomen, zul je daar enige troost uit kunnen putten.

— Sint-Basilius

# Inhoud

Woord vooraf 11

## I Ontkenning 16

Mary-Jane 17

Hameeda over ontkenning 36

Hoe herken je ontkenning? 47

## 2 Erkenning 50

Danny 51

Hameeda over erkenning 62

Hoe kom je tot erkenning? 73

## 3 Woede 76

Anneke 77

Hameeda over woede 98

Wat doe je bij boosheid? 105

## 4 Angst voor het loslaten 110

Charlotte 111

Hameeda over angst om los te laten 126

Kun je loslaten? 135

5 Geen schuld meer voelen 138  
Shahnaz 139  
Hameeda over geen schuld meer voelen 164  
Wat doe je met gevoelens van schuld? 171

6 Loslaten 174  
Hanno 175  
Hameeda over loslaten 190  
Ben jij klaar om los te laten? 199

7 Openstaan 202  
Betsy en Jan 203  
Hameeda over openstaan 232  
Kun jij openstaan voor een nieuw begin? 240

Dankwoord 243

Meer weten 247

Meer lezen 253

Adressen 255

Over Hameeda Lakho 257

# Woord vooraf

Dit boek gaat over jou, over mij, over ons. Het gaat over onze innerlijke kracht om na een traumatische ervaring verder te leven.

Als slachtoffer van kindermishandeling weet ik zelf maar al te goed wat het is om ernstig beschadigd te zijn. Als vierjarige kwam ik vanaf het Pakistaanse platteland samen met mijn moeder en zussen naar Nederland. We gingen naar mijn vader, die al enkele jaren in Den Haag werkte. We woonden nog maar kort op een portiekflat in Rijswijk toen mijn vader op een avond thuiskwam en meldde dat mijn moeder en jongste zusje waren omgekomen bij een auto-ongeluk. In werkelijkheid had hij hen afgevoerd naar Pakistan omdat hij met zijn Nederlandse vriendin verder wilde leven. Met haar bleek hij toen al een kind te hebben. Mijn vaders vriendin werd onze 'moeder'. Jaren van terreur, vernederingen, isolement en mishandelingen volgden en dwongen mij om op jonge leeftijd het huis te ontvluchten. Stukje bij beetje lukte het me om een eigen bestaan op te bouwen. Na dertig jaar hervond ik mijn echte moeder en zette ik alles op alles om mijn Pakistaanse familie naar Nederland te halen. Dat is gelukt, maar de hereniging verliep niet zo rooskleurig en eindigde in een fiasco. Ik had gehoopt dat mijn moeder met haar onvoorwaardelijke moederliefde de sleutel zou zijn tot de

## Levenskracht haal je uit jezelf.



rust, het geluk en de zelfbevestiging waar ik mijn hele leven naar zocht. Het bleek een illusie om die dingen buiten jezelf te zoeken.

Levenskracht haal je uit jezelf. Tot die conclusie ben ik toen gekomen en die ervaring deel ik met Mary-Jane, Danny, Anneke, Charlotte, Shahnaz, Hanno, Betsy en Jan. Zij praten in dit boek over hun leven, over het verdriet dat hen is overkomen en over de manier waarop ze met hun traumatische ervaring omgaan. Het zijn zeven aangrijpende verhalen van schokkende gebeurtenissen over achtereenvolgens seksueel misbruik door je vader, het meemaken van de moord op je moeder en broers, de onopgeloste vermissing van je echtgenoot, de diepe teleurstelling na een echtscheiding, de zelfmoord van je dochter, moeten leven met een dodelijke ziekte en het verlies van je kind. Elk verhaal getuigt van moed en kracht en elk verhaal geeft hoop.

Hoewel de verhalen onderling totaal anders zijn, tonen ze ook overeenkomsten. Verdergaan na een trauma, ermee leren leven, heeft namelijk een verloop. In dit boek is dat verloop in de volgende zeven fases verdeeld:

1. Ontkenning van gevoelens.
2. Erkenning ervan.
3. Woede.
4. Angst om los te laten.
5. Geen schuld (meer) voelen.
6. Loslaten.
7. Een nieuwe toekomst.

# Ik weet inmiddels hoe belangrijk het is om erover te praten, gehoor te vinden.

Deze fases worden vooral gebruikt bij stervensbegeleiding en het verwerken van rouw, maar ze zijn ook zeker van toepassing bij de emotionele reacties na een ander persoonlijk trauma.

Sommige mensen gaan bij de verwerking van hun trauma letterlijk van de ene fase naar de volgende. Anderen slaan fases over en/of blijven heel lang in een bepaalde fase hangen. Velen gaan tussen de fases heen en weer en het komt ook voor dat je verschillende fases tegelijkertijd doorloopt.

In dit boek ligt in elk hoofdstuk de nadruk op één fase. Die fase staat centraal in het verhaal dat de geïnterviewde vertelt. Aansluitend leg ik uit wat zo'n fase precies inhoudt, welke emoties erbij horen en wat de functie ervan is.

Daarna volgen enkele vragen waarmee je voor jezelf kunt uitzoeken of jij de gevoelens die bij die fase horen herkent. Bij jezelf of bij een ander. Ook vind je daar tips over hoe je jezelf door zo'n fase heen kunt helpen of hoe je een ander die in die fase zit hulp kunt bieden.

Door mijn traumatische verleden ben ik noodgedwongen ervaringsdeskundige geworden. Ik herken de verschillende fases bij mezelf en bij anderen. Kennis van de zeven fases

Met mijn openheid en kwetsbaarheid heb ik volkomen onbewust veel harten geopend en mensen aan het denken gezet over hun eigen situatie.

heeft me in eerste instantie geholpen om mezelf, mijn emoties en mijn eigen reacties beter te begrijpen. Nu kan ik er anderen mee helpen. Al vanaf mijn puberteit zie ik of iemand ooit is mishandeld. Tegenwoordig herken ik ook emoties en gedrag die het gevolg kunnen zijn van andere traumatische ervaringen. Ik weet inmiddels hoe belangrijk het is om erover te praten, gehoor te vinden, en handvatten te krijgen om met een trauma te kunnen leven.

De publicatie van mijn boeken (*Verborgene tralies* (2000), *Gebroken cirkel* (2002) en *Geheim geweld* (2005)) bracht me met veel mensen in contact. Met mijn openheid en kwetsbaarheid heb ik volkomen onbewust veel harten geopend en mensen aan het denken gezet over hun eigen situatie. Ik ontving ongelooflijk veel openhartige, ontroerende en hartverwarmende reacties, als blijk van erkenning en herkenning. Voor mij was duidelijk dat ik daar iets mee moest doen. Behalve brieven en e-mails terugschrijven, heb ik toen de Stichting Geheim Geweld opgericht waar lotgenoten

elkaar kunnen ontmoeten. Mede door die contacten ben ik me steeds meer in de gevolgen van een traumatische ervaring gaan verdiepen, in het verloop ervan en ook in de verschillen en overeenkomsten. Na mijn opleiding coaching en counseling kon ik zelf slachtoffers begeleiden en hen helpen om de weg te vinden naar hun eigen innerlijke kracht. Ik voel mij bevoorrecht dat ik door mijn werk veel mensen heb mogen ontmoeten en kunnen spreken. Hun verhalen inspireerden mij om dit boek te schrijven: *Help jezelf. Het geheim van innerlijke moed en veerkracht.*

Misschien moet jij het vermogen van je eigen innerlijke moed en kracht nog ontdekken. Ik hoop dat dit boek je daarbij helpt. Dat je inspiratie put uit de verhalen over zeven verschillende traumatische ervaringen, hun gevolgen en de oerkracht die ervoor zorgt om verder te leven.

Hameeda Lakho

Ontkenning

# Het verhaal van Mary-Jane

Mary-Jane Sahanaja had voor haar gevoel twee vaders: de ene was de echte en de andere was de man die haar seksueel misbruikte. Jarenlang verzwegen Mary-Jane wat haar vader met haar deed, ook nadat het misbruik allang was gestopt. Ze sprak er nooit over, met niemand, niet eens met zichzelf. Door die allesoverheersende ontkenning wist Mary-Jane haar ware gevoelens jarenlang te onderdrukken. Totdat ze zelf kinderen kreeg. Toen kwam ze in aanraking met diep verstopte emoties en wist ze niet hoe ze daarmee om moest gaan. Mary-Jane vertelt over haar verleden, haar zoektocht naar hulp en de heling. Door haar ervaringen te delen hoopt ze lotgenoten inzicht te geven in hoe je jezelf kunt helpen en de kracht vindt om door te gaan.

‘Ik vind het onvoorstelbaar wat er allemaal in je hoofd kan gebeuren. Wat een ander met je hersenen kan doen. Beangstigend is dat. Van jongs af aan zijn me dingen geleerd die het daglicht niet konden verdragen, maar die ik als “gewoon” beschouwde. Dat ik als kleuter mijn vader hielp zijn seksuele behoefte te bevredigen, heette een spelletje. Ik wist dat hij mij extra lief vond als ik meespeelde. Vergelijk het met het hondje van Pavlov, dat begon te kwijlen als hij een bepaald geluid hoorde. Pavlov had hem geleerd dat hij na dat geluid eten kreeg. Het hondje volgde zijn natuurlijke instinct niet meer – een hond gaat van een geluid niet kwijlen – maar ontwikkelde wel die reflex. Hij deed precies wat zijn baasje van hem wilde, omdat hij er daarna voor werd beloond. Op ongeveer dezelfde manier kun je een mens conditioneren. Dat is wat mijn vader bij me deed toen hij mij misbruikte. Hij manipuleerde me. Het heeft lang geduurd voordat ik dat begreep. Nadat een therapeut me precies had uitgelegd hoe de hersenen werken en hoe je geconditioneerd kunt worden, hoe angst en manipulatie werken, leerde ik pas anders met mijn verleden om te gaan. Vanaf dat moment was er sprake van een soort herstel. Ik ben nu veertig plus en wil graag mijn ervaringen delen, in de hoop dat anderen die seksueel misbruikt zijn eerder tot die inzichten komen. Dat kwam bij mij pas twintig jaar nadat het misbruik was gestopt.

Wanneer mijn vader ermee begon, weet ik niet precies. Het was in elk geval een dagelijks ritueel toen ik naar de kleuterschool ging. Vanaf die tijd herinner ik het me exact. Ik ontbeet altijd met mijn vader. Mijn moeder lag dan nog in bed. We aten iedere ochtend havermoutpap en als die op was, zei mijn vader: “Wie heeft er zin in een spelletje?” En ik riep dan het hardste: “Ikke, ikke, ikke!”

Mijn vader zette een krukje tegen de kast aan die de afscheiding vormde tussen de kamer en het bed van mijn ouders. Het was een soort schuifkast die als wand diende, we woonden in die tijd klein. Hij opende zijn kast en viste er, onder een stapel onderbroeken en t-shirts, een van zijn seksboekjes uit. Dan bladerde hij wat in zo'n boekje, betastte mij en begon zichzelf af te trekken. Ik moest hem daarbij helpen. Eerst met mijn handjes en later ging ik met mijn mond verder. Dat was het allerergste. Soms moest ik op hem gaan zitten. De rest kun je je dan wel voorstellen. Daarna gingen we met z'n tweeën douchen.

## Dat was natuurlijk het laatste wat je wilde, als kind, dat iemand boos op je zou worden.

Ik was mijn vaders vriendinnetje en daar mocht niemand anders aankomen. Die bescherming was wat ik ervoor terugkreeg: mijn vader nam het altijd voor mij op en ik kreeg heel veel aandacht en liefde van hem. Ik was dol op mijn vader, hield van hem en beschouwde de ochtendsessies als de gewoonste zaak van de wereld. Dat ik er niet over mocht praten, voelde als ons geheimpje, maar niet als iets stiekems. Mijn moeder was er tenslotte vlakbij, die sliep achter die kast in bed. Mijn vader zei wel nadrukkelijk: “Niet vertellen, hè?! Aan niemand! Als ze van ons spelletje weten, worden ze jaloers en jaloerse mensen doen lelijke, gemene dingen. Die doen boos.” Dat was natuurlijk het laatste wat je



wilde, als kind, dat iemand boos op je zou worden.

Op zaterdag verliep het ritueel een beetje anders. Als mijn moeder de boodschappen voor de hele week deed, nam mijn vader me mee naar hun bed. Dan smeerde hij me zorgvuldig in met babyolie terwijl hij lieve dingen zei. Hij noemde me liefkozend *angel* en zijn *nona*, dat betekent meisje. Daarna moest ik boven op hem gaan liggen en heen en weer bewegen totdat hij klaarkwam. “Je kunt het goed, nona, heel goed,” fluisterde hij met zijn warme stem in mijn oor. Verkrachting heet dat, maar ik deed wel mee. Ik wist namelijk niet beter en wilde het lievelingetje van mijn vader zijn.

Dit heeft vier jaar geduurd, ongeveer vanaf mijn derde, totdat ik zevenenhalf was. Toen zijn we verhuisd. Mijn moeder had door wat er gebeurde, maar durfde er in eerste instantie niets tegen te doen. Ze was bang voor hem. Mijn vader was een imposante man van Molukse afkomst met prachtig dik zwart haar en donkere ogen. In 1951 kwam hij vanuit Nederlands-Indië naar Nederland. Toen mijn moeder hem leerde kennen, had hij een vrouw en vier kinderen. Dat moet eind jaren zestig zijn geweest. Mijn vader speelde in een band, hij was de zanger, en mijn moeder ontmoette hem tijdens een van zijn optredens in Haarlem. Hij was drieëntwintig jaar ouder dan zij. Ze was helemaal gek van hem: mooi, sterk, muzikant, populair bij de meisjes. Ze raakte snel zwanger. Haar ouders accepteerden dat niet, zeker toen ze begrepen dat hij Moluks was en een gezin had. Ze moest het huis uit. Mijn vader is vrijwel meteen gescheiden en bij mijn moeder gebleven, totdat ze bij hem wegging.