

Als het licht
weer aan gaat

Als het licht
weer aan gaat

Joyce de Groot

Copyright © Joyce de Groot
Coverontwerp: Gerrit Hendriks
ISBN: 978.94.021.5289.0

Inhoudsopgave

Voorwoord	blz. 7
Het boek wordt geboren	blz. 10
Vakantietijd	blz. 15
Oktober/november 2014	blz. 17
Yvonne en ik	blz. 24
December 2014	blz. 26
God en ik	blz. 30
Muziek en ik	blz. 35
De rest van december 2014	blz. 40
2015	blz. 48
Mijn ouders/zus en ik	blz. 63
Februari	blz. 66
Onderzoeken in het ziekenhuis	blz. 70
De psycholoog en ik	blz. 74
Vervolg februari en verder	blz. 80
April	blz. 87
De oefentherapie en ik	blz. 90
Wat is oefentherapie Cesar- Mensendieck?	blz. 102
Vriendschap en ik	blz. 107
De jij-persoon	blz. 109
De misbruiker en ik	blz. 110
Vervolg april	blz. 115
Mei	blz. 120
Juni	blz. 127
Juli	blz. 131

Augustus	blz. 136
September en afsluiting	blz. 138
Slotwoord van Yvonne	blz. 142

Voorwoord

Het was op 19 september 2015 dat de gedachte om een boek te schrijven in mij opkwam. Een gedachte die ik meteen serieus nam, want misschien was het schrijven van dit boek wel iets wat ik nodig had.

Ik heb geruime tijd een dagboek bijgehouden. Niet omdat ik dat zelf zo leuk vond, maar omdat ik hoopte dat het zou helpen bij het verwerken van moeilijke situaties, lastige emoties en gedachten die ik niet durfde uit te spreken. Ik kan je vertellen, dat klopt, het helpt. Tijdens het schrijven van mijn verhaal heb ik extra stukken toegevoegd. De 'en ik' -stukken zoals ik ze noem. Hiermee probeer ik extra informatie te verschaffen en, als het ware, meer vorm te geven aan het dagboekverhaal. Het hangt samen met het verhaal als geheel en loopt niet altijd gelijk met de daarvoor of daarna genoemde datum. Houd tijdens het lezen

goed in gedachten dat het een dagboek is. Het is een eenzijdig verhaal, gebaseerd op mijn beleving. Het boek kan hier en daar wat ruw zijn of misschien in jouw ogen hard overkomen. Daarom wil ik graag zeggen dat wat je nu gaat lezen 'daar en toen' was en niet meer 'hier en nu' is. Ik was toen emotioneel gebroken, moe, zwaar belast. Nu ben ik dat niet meer. Het boek is niet geschreven om mensen (zoals degene die mij seksueel misbruikt heeft) in een kwaad daglicht te stellen of wraak te nemen. Dit boek gaat puur over mijn beleving en emoties, hetzij positief, hetzij negatief, en over mijn reis.

De grootste drijfveer om dit boek te schrijven is de schade die ik in het verleden heb opgelopen. Ik was negen of tien jaar oud toen het seksueel misbruik begon. De laatste keer dat het gebeurde was ik dertien jaar oud. Ik heb er nooit over gesproken. Hooguit met een paar mensen, vrienden. Kort, niet inhoudelijk. Uit schaamte wilde ik het er niet uitgebreid over hebben. Ik had niet het

gevoel serieus genomen te worden. Wat als mensen je niet geloven en je verhaal in twijfel trekken? De enige oplossing die ik zag was doorgaan. Jarenlang heb ik mijn mond dichtgehouden. Tot nu.

Halverwege augustus 2014 kon ik niet meer. Het was klaar, over. De lange emotionele reis was begonnen. Daar gaat dit boek over. Het gaat niet over de tragische gebeurtenissen die hebben plaatsgevonden, maar over de emotionele reis van gebrokenheid naar genezing.

Als het licht weer aan gaat, als je mag uitstappen van het donker naar het licht. Ik hoop dat ik mensen kan bemoedigen. Ik heb erg de behoefte gehad aan iemand die mij begreep en die mij aanvoelde. Tot op de dag van vandaag heb ik die persoon niet gevonden.

Ik nodig je uit een kijkje te nemen in mijn hart en deel te nemen aan mijn reis.

Joyce de Groot

Het boek wordt geboren

19 september 2015

Vanmorgen onder de douche heb ik besloten om een boek te schrijven. De titel kwam al meteen in me op: *Als het licht weer aan gaat*. Het boek moet gaan over mijn proces van genezing. Dit boek schrijf ik naar aanleiding van hetgeen mij overkomen is. Niet in mijn verleden, maar in het heden. Toen ik ongeveer negen à tien jaar oud was, ben ik seksueel misbruikt. Dit heeft geduurd tot ik dertien jaar was. Ik heb dit altijd verborgen gehouden, mijn grote geheim. Uit schaamte heb ik het tegen bijna niemand verteld. Ik was bang dat niemand me zou geloven.

Dit verborgen houden ging mij goed af. Hoe meer de tijd verstreek, hoe minder ik eraan terugdacht. Ik had het zelfs zover weggestopt dat het leek alsof het mij helemaal niet overkomen was, alsof het mijn verhaal niet meer was.

De werkelijkheid was echter heel anders. Het is wél mijn verhaal. Hoewel ik er heilig van overtuigd was dat het mij niet beschadigd had, mijn leven niet had beïnvloed, was dit wel het geval. Ik heb mijn hele leven rond de pijn gebouwd, in de hoop dat het gebied nooit zou worden aangeraakt.

Ik ben christen. Ik geloof in de Levende God, in Jezus Christus , Zijn dood en wederopstanding. In de kerk zing je regelmatig liederen die gaan over Zijn liefde, trouw en goedheid. Maar ook over jouw toewijding aan God. Dat je alles wat je bent in Zijn handen legt. Ik was van mening dat ik alles wat ik ben, heb, denk vind en voel al wel in Zijn handen gelegd had. Wat in het verleden had afgespeeld was niet belangrijk. Ik dacht, dat ik niet beschadigd was en dat ik het hier niet over hoefde te hebben met God. Hoewel Hij er wel met mij over wilde praten, keerde ik Hem mijn rug toe in de veronderstelling dat het niet nodig was.

Maar 17 augustus knapte er iets in mij en stortte ik in. Rond dezelfde tijd was er een reorganisatie gaande op mijn werk, waardoor ik afscheid moest nemen van een aantal collega's en daar had ik het moeilijk mee. Ik vond het een verdrietige tijd. De combinatie van mijn verleden en het afscheid van mijn collega's maakte dat mijn hoofd vol, zat waardoor ik geen rust meer kon vinden. Mijn vrouw Yvonne en ik hadden de avond van 17 augustus een gesprek. Ik was bijna jarig en we hadden het over mijn verjaardag. Vanuit het niets begon ik tijdens ons gesprek te huilen. Ik voelde me vreselijk verdrietig. Yvonne begreep niets van deze huilbui en na een tijdje raakte ze geïrriteerd. Ik vond het heel moeilijk om te vertellen wat er aan de hand was. Het was voor mij meteen duidelijk dat het seksueel misbruik me altijd had dwarsgezeten. En nu was het klaar, ik was op. Ik heb de emoties altijd weggestopt. Ik heb Yvonne er nooit veel over verteld. Alleen dat er in het verleden een aantal vervelende gebeurtenissen waren geweest. Het is nooit uitgebreid

besproken. Tot deze dag. Na veel huilen kon ik eindelijk mijn woorden vinden. Ik vertelde Yvonne waar ik al die jaren mee had gezeten. De last van het misbruik, de moeite die het mij altijd had gekost om mensen te vertrouwen. De angst om dat vertrouwen weer kwijt te raken als ik dan eindelijk dacht dat ik iemand kon vertrouwen.

Ik besloot om heel open te zijn, om alles op tafel te gooien. Dan was ik er maar vanaf. Zo is seks voor mij ook altijd een ding geweest. Het is iets waar ik veel moeite mee heb. Ik heb het nooit laten merken, maar van lichamelijk contact krijg ik het benauwd. Dit alles vond Yvonne verschrikkelijk om te horen. Mijn pijn maakte haar erg boos en verdrietig. Na een lang gesprek waarin ik van alles vertelde over de nare gebeurtenissen uit het verleden met alle pijnlijke details, emoties en angsten, gingen we slapen. Het was behoorlijk laat geworden. Ik was kapot. Het zware gesprek had me veel energie gekost. Ik was wel blij dat ik

zoveel eruit had kunnen gooien. Er was een last van mijn schouders gevallen maar tegelijkertijd voelde ik mij ondanks de veiligheid die Yvonne mij bood verscheurd van binnen. Ik ervoer veel pijn en verdriet in mijn hart. Eigenlijk wist ik toen al dat ik hulp moest zoeken. De stap daarnaartoe was voor mij alleen nog te groot en te eng. Ik wist ook niet goed bij wie ik terecht zou kunnen. Ik geloof in God, dus een christelijke hulpverlener was voor mij belangrijk. Als ik die stap zou nemen, dan zou ik mezelf opnieuw moeten openstellen. Alles voorleggen aan een vreemde, je hart uitstorten. Dat is dus een van de dingen waar ik erg veel moeite mee heb. Dit alles had tijd nodig.

Vakantietijd

Terugblik

In augustus 2014 hadden Yvonne en ik vakantie. We gingen er een weekje tussenuit. De honden gingen ook mee. Heerlijk, de tijd vloog voorbij. Ondanks dat ik weg was van werk en huis kon ik niet weglopen van mezelf. Ik kreeg erg last van stemmingswisselingen en vermoeidheid. Ook had ik een kort lontje. Het drong steeds meer tot mij door dat dit niet langer kon doorgaan. Yvonne zou slachtoffer worden van iets waar ze geen schuld aan had. Ze wilde mij heel graag helpen, maar ze wist ook niet hoe. Ik vond dat niet vreemd, want ik wist ook niet hoe ik met mezelf om moest gaan.

De druk die op mijn schouders lag werd steeds zwaarder. Het werd steeds moeilijker om te blijven presteren op mijn werk en thuis de leuke echtgenote te zijn, terwijl ik het zo zwaar had. Het voelde alsof ik altijd tekortschoot. De wereld lag