

Op het pad naar
herstel

Op het pad naar herstel

Renske De Neart

Schrijver: Renske de Neart
Coverontwerp: Renske de Neart
ISBN: 9789403652450
© renskedeneart

Inleiding

"Je zou er eens een boek over kunnen schrijven om anderen te inspireren of te ondersteunen in hun proces", zegt Suzanne naast me in de auto. Ja, dat is iets wat me ook wel aanspreekt. Maar toch: het is zo'n persoonlijk verhaal en wil ik al die details wel met de hele wereld delen? Wat betekent de keuze om mijn persoonlijke verhaal naar buiten te brengen voor betrokkenen?

Daarnaast zou een beeld kunnen ontstaan over bepaalde personen. Er zijn talloze voorbeelden in dit verhaal waar mijn ouders pijnlijk laten zien dat ze geen ouder konden zijn. Ze hebben ontelbaar veel fouten gemaakt en mij beschadigd. Alleen: zij hebben ook een verhaal. Ze hebben ongetwijfeld gedaan wat ze konden doen en hun gedrag stamt voort uit eigen problemen, genetische pech en onvermogen tot het oplossen van de problemen die er waren. Hoe intens de pijn of verdriet soms nog kunnen zijn: ik heb ze wel vergeven.

Waarom dan dit verhaal naar buiten brengen? Ik hoop er verschillende mensen mee te bereiken. Allereerst: zij die in een soortgelijke situatie zitten en er (h)erkenning in vinden en hoop uit mogen putten.

Verder voor de ontelbaar veel mensen die beroepsmatig te maken hebben met jeugdtrauma. Mijn eigen ervaringen met therapie of andere hulpvormen zijn divers. Soms werkte iets niet en soms bracht iets me juist in korte tijd veel verder. Toch was de betrokkenheid van deskundigen altijd groot en ik vind dan ook dat zij prachtig werk verrichten.

Schrijven heb ik altijd leuk gevonden. Als kind schreef ik kleine 'boekjes' met avonturen. Daarnaast is schrijven voor mij een grote uitlaatklep. Ik heb in bijna alle fases van mijn leven van me afgeschreven in moeilijke tijden.

Dit om de last op mijn eigen schouders te verlichten en soms ook om de last te delen met belangrijke mensen om me heen en zo troost te vinden.

Dit boek bestaat voor het grootste deel uit deze eerder geschreven teksten. Ik heb mijn oude papieren dagboeken erbij gepakt en zinnen letterlijk overgetypt. Deze citaten zijn *schuingedrukt*. Het geschreven werk stamt uit de tijd vanaf dat ik kon schrijven tot aan nu. Vanaf de eerste zinnen die ik in een schriftje schreef tot aan de gedachten die ik vandaag de dag even snel in mijn notities op mijn telefoon zet.

Voor een deel is het verhaal chronologisch, maar de indeling volgt vooral de route van de gebeurtenissen in mijn verleden via diverse momenten in mijn proces naar geschreven teksten over dankbaarheid en hoop. Het doet er niet toe in welke tijd welk stuk tekst is geschreven. Er zijn altijd momenten waarop het verleden zich aandient, een worsteling in een proces plaatsvindt of er ruimte is voor hoop en gevoelens van dankbaarheid.

Soms ervaar je in dit boek misschien het jonge kind dat schrijft en dan weer de volwassene die er met wat afstand naar kan kijken. Los van plaats en tijd.

Heb je mensen in je omgeving die leven met de gevolgen van jeugdtrauma? Laat zijn wat er is. Je kunt en hoeft het niet voor die persoon op te lossen of te repareren. Wees wie je zelf bent en geef wat jij kunt geven. Of dat nou als professional of vriend is.

Vind je herkenning in dit verhaal? Zorg goed voor jezelf. Kies de juiste momenten om te lezen. En zodra iets je zodanig raakt dat je het moeilijk hebt: zoek steun en troost bij mensen die je vertrouwt, bij dieren, in de natuur of bij jezelf.

Doe iets dat jou kalmeert en weet dat je niet alleen bent. Ook dit gaat weer over en ik wens je veel warmte en liefde.

Vanwege privacyredenen zijn de meeste namen in dit boek gefingeerd.

Mijn verhaal

Wachtend voor de school

Mijn basisschool was ongeveer tien minuten lopen van huis. Ik was blij, toen het moment kwam dat ik deze route alleen mocht afleggen. Heel vroeg ging ik de deur uit op weg naar mijn vriendinnetjes met wie we aan het begin van het schoolplein stonden te wachten. In de verte zag ik dan altijd mijn moeder aankomen die mijn zusje naar school bracht. Ik vertelde mijn klasgenoten dat ik haar haatte en dat ze zich gedroeg als een heks. Als we daar dan stonden te wachten, zeiden zij dan ook regelmatig: "Kijk daar komt de heks aan." Ik was blij dat zij het met me eens waren.

Regels

Thuis was er een streng regime met veel regels en straffen. Op de kast naast de eettafel hingen veel briefjes met regels en opdrachten: "Tuinhekje sluiten. Vergeten: 10 cent betalen", "De deuren zachtjes dichtdoen. Boete: 25 cent", "Niet praten tijdens het eten", "Lief zijn voor je moeder" en dan was er een vast tijdschema, tot op de minuut, voor alles rondom het avondeten. Ik was braaf en volgde de regels zo goed als ik kon op, maar soms was ik toch vergeten het tuinhekje dicht te doen of kreeg ik het droge eten niet weggewerkt. Voor straf moest ik het dan op de gang opeten. Ik spoelde het regelmatig door het toilet, totdat mijn moeder dit doorhad. Dan stopte ik het, als ik het echt niet meer weggewerkt kreeg, in mijn regenlaars om het later op de avond alsnog door de wc te spoelen. Ook konden vriendinnetjes niet spontaan op bezoek komen en konden wij niet zomaar bij iemand gaan spelen. Dit moest altijd een week van tevoren worden aangevraagd en dan zette mijn moeder dat in haar agenda. De precieze tijden stonden daarmee ook meteen vast. Ik mocht wel dagelijks buiten spelen en maakte hier vaak gebruik van om toch stiekem naar een vriendinnetje te gaan. Regelmatig vergat ik daarbij dan ook de tijd.

Ik wist dat mijn moeder streng zou zijn op elke minuut die ik ook maar te laat kwam, dus koos ik er vaak voor om dan nog maar een uurtje extra bij dat vriendinnetje te blijven. Dan nog maar even wat langer genieten, voordat de straf zou komen.

Straf

Op het moment dat ik dan thuiskwam en de voordeur achter mij sloot, dook ik instinctief in elkaar voor wat er komen zou. Harde klappen, getrek aan mijn haar en in grote razernij werd ik bij mijn hoofd gepakt en sloeg mijn moeder mijn hoofd tegen de muur. Soms schopte ze me vanuit de gang de woonkamer in en volgde een achtervolging om de bank en salontafel heen. Meestal gaf ik me uiteindelijk over, omdat het daarna maar voorbij was. Regelmatig zat ze bovenop me en spuugde ze in mijn gezicht. Ik zat vol angst en koos ervoor om niet terug te vechten, maar mezelf zo klein mogelijk te maken en alles over me heen te laten komen totdat het voorbij zou zijn. Daarna ging ik naar mijn kamer en luisterde muziek of keek naar foto's van mooie herinneringen.

Op zoek naar liefde

Ik zocht wanhopig naar liefde en geborgenheid buiten huis. Ik aaide alle katten in de buurt en probeerde ze dagelijks allemaal op te zoeken. Ik fantaseerde erover dat moeders van vriendinnetjes of juffen mijn moeder zouden zijn. In gedachten had ik dan wel een lieve moeder en dat gaf toch enige troost.

De was

Thuis probeerde ik me weer goed aan alle regels te houden om zo min mogelijk in de problemen te komen. Mijn moeder vroeg me bijvoorbeeld om de was af te halen. Dit deed ik en ik legde de stapel op een stoel naast het wasrek.