

Xavière Heeremans
Waar de lucht BREEKT

Eerste druk 2025
Tweede druk 2026
© 2025 Xavière Heeremans
Titel: Waar de lucht BREEKT
Coverfoto: Chloë Elodie Monsma
Coverontwerp: Chloë Elodie Monsma

Alle rechten zijn voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever of auteur.

Xavière Heeremans

Waar de lucht
BRE
EKT

Inhoudsopgave

Leesaanwijzing	6
Proloog	8
PS	11
Deel 1 Het geweld	13
Deel 2 Gevolgen van seksueel geweld	79
Deel 3 Het overleven voorbij	151
Epiloog	203
PS	207
Hulpbronnen	209

Leesaanwijzing

Dit boek is de weergave van mijn participerende journalistieke onderzoek naar 'leven na seksueel geweld'.

Om dit manuscript te schrijven, heb ik zeven slachtoffers van seksueel geweld een jaar lang gevolgd en geïnterviewd over het geweld, de gevolgen en hun leven na overleven. Daarnaast ben ik zelf één van de slachtoffers en ik weef mijn verhaal door dit boek heen. Eén van de slachtoffers werd zelf dader.

Ik heb geprobeerd om een boek te maken vanuit maatschappelijk perspectief. Wij dragen tenslotte met zijn allen de verantwoordelijkheid om onze samenleving veiliger te maken, voor bijvoorbeeld onze kinderen en kleinkinderen, onze burens en de kleinkinderen van de burens van de burens van iemand uit een stad hier ver vandaan. Samen moeten we dit grote maatschappelijke probleem en onrecht aan durven kijken, samen moeten we de verschillende rollen een stem geven, want allemaal hebben we een rol in de cirkel van geweld. Slachtoffer. Dader. Omstander. Alleen samen kunnen wij de cirkel doorbreken.

Het boek bestaat uit de volgende drie onderdelen:

Deel 1 Het geweld

Deel 2 Gevolgen van seksueel geweld

Deel 3 Het overleven voorbij

Ieder onderdeel bestaat uit interviews en na ieder interview vertel ik een stukje van mijn eigen verhaal.

Omdat de geïnterviewden zich ontwikkelden tot creatieve levenskunstenaars, heb ik bij een aantal interviews ook kunst van de geïnterviewde toegevoegd. Teken-, structuur- of woordkunst. De portretten en kunstwerken van verschillende geïnterviewden in dit boek vertellen wat woorden niet kunnen zeggen. Er staan songteksten en gedichten in. Een aantal gedichten zijn van Sammie en mij, anderen sluiten aan bij de verhalen. Het gedicht Ithaka bijvoorbeeld, is een verwijzing naar de poëtische/literaire zoektocht naar de liefde.

In ieder gesprek kwam dit thema terug: hoe moeilijk het is om na seksueel geweld gezonde relaties op te bouwen.

De songtekst van Matisyahu's 'One day' verwoord bijna letterlijk hoe ik me vaak voel: de ene dag wil ik wel zingen van dankbaarheid voor mijn leven en de volgende dag weet ik niet meer waar ik de energie en de moed vandaan moet halen om verder te gaan.

*When negativity surrounds
I know some day it'll all turn around, because ...*

*All my life I've been waiting for, I've been praying for
For the people to say
That we don't wanna fight no more, there'll be no more wars
And our children will play*

Ik hoop dat u het lezen van dit boek als waardevol zult ervaren! Het onderwerp is zwaar, dat is onmiskenbaar waar. Wij, interviewer en de geïnterviewden zijn dat niet, maar we hebben wel allemaal een verhaal.

Proloog

Vannacht ben je gestorven.
Trok je weg
uit je gekwelde lijf.
Zachtjes en zonder veel tumult
bleef je lege lichaam
zitten in een stoel.
Verontschuldigend bijna
om de ophef die je maken zou
door zomaar te vertrekken.

Je ging zoals je leefde,
alsof je voor iedere
niet gemaakte beweging,
al je stilte,
een sorry de wereld in wenste
uit je stille lippen.
Je schouders en je nek
lichtjes gebogen.
Niet te veel, niet nadrukkelijk
aanwezig.

In stilte vult de kamer zich
met hier en daar een bloem,
een blik, een groet,
gedachten over afscheid.
Van ieder die voor jou ging
en gekend werd.
De lollige. Wat werd het stil na jou.
De kattige. Wat is het saai zo zonder jou.
De knappe. De talloze geliefden
die een indruk achterlieten.
Geleefd te hebben.
En jij, jij laat je stilte na
die nadreunt in mijn hoofd.

Jouw stilte,
je onnadrukkelijke, gebogen leven.
De geheimen die spraken uit je angst.
De leugens die je liegen liet
om de schaamte te verbergen.

*Zo was het gewoon,
vertelde je me.
Toen ik je stille uitgeputte lijf
vasthield.
En wiegde, wiegde,
zachtjes heen en weer.
Op het ritme van de klok.
Die onherroepelijk
doortikte en draaide.*

*Het was gewoon zo
dat hij je kamer in kwam,
je bed liet bewegen.
Jij die daar niet meer was
in jouw lichaam daar, in bed.
Je had nog geen woorden,
kende geen grenzen.
Het was gewoon zo.
Je hield je mond
over ieder vuilig wezen
dat jou jezelf ontnam.
Je vertelde het niet.
Hoopte
dat het stoppen zou.*

*Een redder kwam je halen.
Hij was toch zo vertrouwd.
Je kreeg een dochter,
je kreeg een zoon.
Je keerde je gezicht af
en zweeg.
Zo ging dat nu eenmaal.
Zo was dat gewoon.*

*Ik vraag me af
wie je beschermde
met de stilte van jouw leven.
Vannacht ben je gestorven.
Vertrok je zonder ophef,
uit jouw niet-geleefde leven.*

PS

Ik houd mijn mond niet.

Want jouw zwijgen gaf mijn daders de ruimte.

Jij droeg een schaamte, een schande die de dader toebehoort.

Daarom, aan eenieder die deze tekst in handen heeft en leest, als jij op de één of andere manier ooit geconfronteerd werd met seksueel geweld, zelf of iemand dichtbij je: Praat.

Draag niet de schande van een ander. Help ook een ander niet, door te zwijgen, om de schande te dragen die hem of haar niet toebehoort. Laat ieder zijn of haar eigen modder dragen.

Spreek. Jank. Deel je pijn.

Het is niet jouw schuld en dat zal het ook nooit zijn.

Voor ieder die geen eigen ervaringen heeft met seksueel geweld: help mee om dit zo wijd verspreidde, zo veel te vaak voorkomende probleem, te voorkomen. Help slachtoffers en hun naasten te genezen door het onderwerp niet langer te vermijden. Praat over de gruwelijke gevolgen van seksueel geweld.

Deel je kracht met duizenden om de wereld veiliger te maken, om (toekomstige) slachtoffers te laten weten: Jij bent niet alleen! Om de onschuld te herdenken met liefde, respect en waardigheid, om daders de ruimte te ontnemen weer een slachtoffer te maken, om daders de ruimte te geven te herstellen wat zij kapot maakten, want eerlijk, ik denk dat veel daders verschrikkelijk gebukt gaan onder hun daden. Ik denk dat zij, in een moment van ongelofelijke moed, heel graag de kans aan zouden grijpen om te herstellen. Om zich te ontworstelen aan het pijnlijke juk van dader-zijn.

Daarom zwijg ik niet meer.

Zwijg ook niet meer.

Xavière, 24 april 2024.

Deel 1

Het geweld



De reis met veel vertrekken

Ik schrijf mijn levensverhaal, omdat ik denk dat mijn zoektocht naar een zelf dat liever, zachter en verdraagzamer is -vooral voor mezelf- ook jou of een ander kan helpen. Maar ik schrijf het ook, omdat ik mezelf wil leren begrijpen, omdat ik geleerd heb te overleven. Ik heb zelfs geleerd om te leven, maar ik heb nooit geleerd om mezelf te begrijpen. Waarom word ik bijvoorbeeld steeds weer verrast door:

- ‘Lara Croft’ momentjes, waarin ik onterecht en overdreven in de verdediging schiet;
- ‘Struisvogelen’, waarbij ik me afzijdig houd van het leven;
- ‘Tijgertje’ kuren, waarbij ik ondoordacht een nieuw avontuur inspring.

Ik ben nieuwsgierig naar de gevolgen van het geweld dat mij vanaf mijn vroege jeugd aangedaan werd. Ik ben minder nieuwsgierig naar ‘waarom gebeurde dit mij nou toch?’ Ik ben vooral op zoek naar wat er zich in het groot afspeelt in de samenleving, dat zovelen slachtoffer zijn van misbruik.

Hoe komt het dat wij, slachtoffers van seksueel geweld, gedrag ontwikkelen dat vergelijkbaar is met dat van andere slachtoffers? Gedrag dat zich op enig moment tegen ons keert. Wat gebeurde er in ons toen we strategieën begonnen te ontwikkelen die wél helpend waren? Ik wil weten wat wij doen en deden om te helen van de verwoestingen die het misbruik, de afwijzing van onze menselijkheid, in ons teweegbracht.

Helen is niet, zoals ik altijd dacht vóóordat ik aan deze reis begon, een hoedanigheid waarin de pijn er niet meer is of waarin ons gekwetste innerlijke kind niet meer als een Lara Croft probeert om onszelf te verdedigen. Helen is de pijn erkennen. Helen betekent voor mij dat ik niet dagenlang van mijn stuk ben, als dat gekwetste innerlijke kind weer staat te schreeuwen en de loopgraven in duikt om te vechten, maar dat ik accepteer: Ik ben dit. Het is vast wel lastig om met mij te leven, maar er zijn ook hele leuke kanten aan mij en met mij leven kan ook echt heel tof zijn. En ik kan het weten, want ik leef al veel langer met mij dan jij.

Mijn reis

Mijn reis begon op 3 augustus 1971 in een flat in Heemskerk, waar ik geboren werd als het tweede kind van een talentvolle pianiste/pianolerares en een personeelsmanager-to-be. Ik werd rond twee uur in de nacht geboren en mijn driejarige broer vond mij maar een vreemd en lawaaiërig wezen. Kennelijk was ik heel lelijk, want tijdens verjaardagen kwam de anekdote regelmatig ter tafel dat, toen mijn moeder mij voor het eerst zag, ze me op de wereld verwelkomde met de woorden: “Jeetje, wat is die lelijk!” Liefkozend noemde ze mij ook vaak haar ‘dikkertje’.

Voor een deel van mij eindigde de reis toen ik voor het eerst misbruikt werd, want dat deel van mij, het kind dat ik was, bevroor en sluimerleefde verder in mijn ziel. Na dit begintrauma kwamen andere

trauma's. Momenten waarop ik, tot op mijn botten naakt, alleen stond tegenover een koude, gewelddadige wereld. Ieder trauma voegde een nieuw bevroren kind toe aan mijn ziel. Ieder nieuw toegevoegd kind heeft een verhaal over wie ik toen was en welke situatie haar bevroor. Zij laten zich zien als boosheid, angst, vermijding. Reacties die de buitenwereld ziet als 'overdreven reactie' op een situatie.

Naast de bevroren kinderen, de eindpunten op mijn reis, heb ik ook vele startmomenten gehad, mooie momenten, liefde, mama zijn, vriendschappen, de wereld ervaren, plezier, lachen, vertrouwen, zon en regen op mijn gezicht, de moed om altijd weer te kiezen voor het Leven met een hoofdletter L.

In de jaren waarin ik opgroeide en volwassen werd, ontwikkelde ik mij tot een gezonde volwassene die een goed en liefdevol leven opbouwde en een bijdrage aan de wereld wil leveren. Deze prachtige wereld, het paradijs, waarin velen in verwarring verkeren en waarin ziekmakend geweld van generatie op generatie wordt doorgegeven. Die wereld hoop ik een beetje beter te maken, voor mijn kinderen en voor de kinderen van anderen.

Kortom, ik ontwikkelde me tot een gezonde volwassene met grote idealen, plus een aantal bevroren kinderen die koud blijven plakken aan mijn ziel. Ik voel de bevroren kinderen in mijn Lara Croft momentjes. Wanneer iets mij raakt op één van mijn trauma's schiet het bijbehorende kind(gedrag) uit haar slaap en reageert. Als ik later achter me kijk, wanneer de rookdampen optrekken en ik me, vanuit mijn gezonde volwassene, realiseer dat het wellicht niet nodig was om zo heftig te reageren, vang ik het kind op in mijn armen en wieg het. Ik vertel het kind in mij dat het niet alleen is. Dat ik er nu voor haar ben en dat ik haar altijd zal beschermen en accepteren. En dat ik, de volwassen Xavière, de puinzooi ga proberen op te ruimen. Never a dull moment.

Boterbloemen hebben niets te maken met boter

Ik was tussen de twee en vier jaar, toen mijn vader mij en mijn grote broer meenam naar een veldje ergens waar geen mensen kwamen. In ieder geval niet op dat moment. We gingen zitten en hij had heel veel pijn aan zijn piemel en als ik daar aan zou zuigen dan werd hij beter.

Ik wilde het niet, maar toch had ik dat grote ding in mijn mond. Ik keek naar de lucht waarin wolkjes waren en ik weet nog dat het gras onder mij warm was. In mij voelde ik verzet, verwarring. Ik moest iets doen wat ik niet wilde en wat ook heel vies smaakte. Ik was bang en benauwd, ik voelde dat ik bijna zou stikken. Ook zie ik nog steeds mijn drie jaar oudere broer, die was gaan zitten met zijn benen opgetrokken, als een schijnbare buitenstaander die toch deel had.

Ik denk dat dit mijn eerste echte herinnering is. En omdat ik weet dat ik, tussen mijn tweede en mijn vierde jaar, een ernstige seksueel overdraagbare ziekte opdeed, plaats ik dit op mijn tijdlijn tussen mijn tweede en mijn vierde levensjaar.

Ook al zeggen veel mensen dat je voor je vierde jaar geen echte herinneringen kunt hebben, ik heb die wel. Haarscherp.

Die middag in dat veldje in Heemskerk of in Beverwijk, veranderden de kleuren om mij heen in grijs. Toen we terugliepen door het grijze gras, wees papa mij op gele bloemen en hij vertelde dat het boterbloemen waren. En hij zei dat daar boter van gemaakt werd.

Op een dag, ik zal een jaar of zes geweest zijn, hoorde ik dat boter niet van boterbloemen gemaakt werd. Ik voelde me verraden en een vreemd trekken in mij, een trekken aan mijn ziel. Ik voelde dat iets zich aan mij wilde laten zien. Iets, dat te maken had met het bewegen van mijn bed in sommige nachten. Of met de grijze flarden van gedachten die als stukjes film aan mij voorbij trokken en een misselijk gevoel achterlieten. Omdat papa tegen mij gelogen had, want boterbloemen gaven helemaal geen boter, kon ik nooit meer vergeten dat ik daar, op dat veldje, papa's piemel in mijn mond had met dat misselijkmakende gevoel en dat mijn broer erbij was.

Het werd steeds normaler dat ik geen normaal meisje bleek te zijn. Ik maakte iedereen om mij heen boos. Zomaar uit het niets kon papa me hard slaan of schoppen. Naarmate mijn broer en ik ouder werden, gooide ook mijn broer mij op de grond. Dan wilde hij stoeien en dan deed hij dingen met me die ik niet wilde, maar ik was een vechter dus ik vocht terug totdat ik niet meer kon. Ik vocht ook terug tegen papa trouwens. Dat maakte hem razend. Waarom kon ik niet gewoon een lieve dochter zijn, die wist hoe ze zich hoorde te gedragen?

Dapper

Op een ochtend ging mijn moeder in bad en ik lag bij papa in bed. Ik weet niet meer precies wat er gebeurde, maar iemand beet in zijn piemel en aangezien er geen anderen bij waren, was ik dat vast, want toen gooide papa mij tegen de bedrand aan. Er kwam bloed uit mijn hoofd en ik had hoofdpijn.

Mijn moeder schrok en ze nam me mee naar het ziekenhuis. Daar kreeg ik eierdoosjes om te schilderen, omdat ik kennelijk dapper was toen mijn hoofd gehecht werd. Ik was niet dapper, ik was uit mijn Ik weggetrokken. Ik was in een dromerige Ik terechtgekomen. Een nieuwe Ik die ik kon laten meemaken wat ik maar wilde. Zo hield ik mezelf bezig terwijl al die volwassenen andere dingen met me deden.

Daar werd ik heel goed in, me in mezelf bezig houden met andere dingen. Ik maakte prachtige verhalen in mijn hoofd. Verhalen waarin er van mij gehouden werd. Verhalen waarin mijn ouders het heel belangrijk vonden om goed voor mij te zorgen en mij te beschermen. Ik schreef liedjes, tekende en maakte nieuwe dansjes. Soms, als ik terugkwam in mijn lijf, kreeg ik nare dromen, ook dagdromen, waarvoor ik me schaamde. Dan liep ik over straat en zat ik ineens in een andere wereld, waarin met veel geweld een lijf misbruikt werd dat ik niet zijn kon. Ik schrok ervan, kon het niet plaatsen en probeerde weg te komen uit die dwingende dromen.

Medeverantwoordelijk

Ondertussen leende mijn broer mij uit aan zijn vrienden. We waren nog heel jong. Ik denk dat ik acht jaar was en mijn broer dus elf. Mijn broer en een vriend, of twee, namen me mee naar de badkamer en deden de deur op slot. Ik vond het heel normaal dat ik gewoon deed wat zij wilden. Toen mijn moeder op de deur klopte en vroeg of alles goed was daarbinnen, antwoordde mijn broer: “Ja hoor” en liep zij weer weg. Ik moest mijn mond houden en werd zo medeplichtig aan wat we deden.

Vooraf onze overbuurjongen vond het heel normaal dat hij een drie jaar jonger seksslaafje had. Op vrije woensdagmiddagen wachtte hij

me op en sommeerde mij om aan hem te zitten en hem aan mij te laten zitten. Het was op zo'n woensdagmiddag dat hij me voor het eerst misbruikte zonder dat mijn broer erbij was. Hij bood me een mooie pen aan als ik met hem meeding naar de hut bij de zandbak. Het was een pen in de vorm van een grote zilvergrijze spijker. Ik ging mee. Ik kan me niet herinneren dat ik de pen graag wilde hebben. Ik denk dat ik meeding omdat ik dat nu eenmaal gewend was, maar ik heb de pen wel gekregen en die heeft heel lang in een mandje op mijn kamer gelegen.

Een nieuwe jongen in onze buurt wachtte me op en zei dat mijn broer tegen hem had gezegd dat ik zijn vriendinnetje wel mocht zijn. Ik was doodsbang voor deze jongen, want hij was heel erg jaloers. Toen hij op een middag dacht dat een andere jongen naar mij keek, legde hij zijn handen rond mijn nek en drukte mijn keel dicht, totdat ik het gevoel had dat mijn hoofd ontplofte.

Bijensteken

De druppel die maakte dat ik, op mijn dertiende, voor het eerst vluchtte, was huisvriend 'Ome' Herman die me met zijn vieze oude mannenhanden betastte. Deze 'oom' had een bijenstal en omdat mijn vader ook graag imker wilde zijn, leerde hij papa hoe bijen te houden.

Ik vertelde mijn moeder dat 'Ome' Herman mij betastte als zij niet thuis waren. Mijn ouders hebben het daar heel kort over gehad. Wat er besproken werd weet ik niet, maar als 'Ome' Herman mij nadien kwam ophalen, omdat 'hij me nodig had op de bijenmarkt als hulpje', werd ik gewoon meegegeven. Herman lachte me nog uit ook. "Zie je wel dat ik je gewoon meekrijg?" zei hij.

Exemplarisch voor het belang dat mijn ouders hechtten aan mijn welzijn was wel het 'scheppen' van een zwerm bijen waarbij ik moest helpen. Ik zat nog op de basisschool. Mijn vader kleedde zich in een beschermend wit imkerpak met een grote kap waarin aan de voorkant een vierkant, zwart stuk gaas zat. Uit een leren gaatje in dat gaas hing een pijp waaruit zoete rook op de bijen kon worden geblazen om ze te verdoven, zodat mijn vader met een stevige tik op de tak waaraan de zwerm hing, de tros bijen in de bijenkorf kon storten. Mijn taak was het vasthouden van de rieten korf onder de tak om de tros bijen

daarin op te vangen. Het was mooi weer en ik had een groen gebloemd zomerjurkje aan. Mijn lievelingsjurkje, met een elastieken bovenlijfje, spaghettibandjes en kleine mooie roze roosjes in de groene stof. Toen de eerste bijen me begonnen te steken, raakte ik niet in paniek. Dat mocht niet, want dan zou ik de korf misschien laten vallen. Naderhand zat ik onder de bijensteken op mijn buik, rug, armen en benen. De volgende dag gaf mama mij een doorgesneden ui mee om op de bijtende bulten te smeren, tegen de pijn.

Weg

Ik was er klaar mee toen ik dertien jaar oud was. Van de moeder van een vriendinnetje en haar dronken vriend kreeg ik geld voor de trein om naar Enschede te vluchten, naar wegloop/opvanghuis De Klomp. Daar vertelde ik dat ik gewoon niet meer thuis wilde wonen. Verder hielden mijn ouders heel veel van mij hoor. Een jongerenwerker van het JAC (de overkoepelende organisatie waar de wegloophuizen onder vielen) in Enschede geloofde me niet, hij prikte er doorheen en ik hoorde mezelf aan hem vertellen dat er 'weleens vervelende opmerkingen' gemaakt werden over bijvoorbeeld mijn borsten. Toen hij me daar met zijn collega over doorvroeg, voelde het als verraad om te praten over ons gezin, maar ik vertelde wel een heel klein beetje. Op mijn kamer praatte ik tegen mezelf om te oefenen wat ik kon vertellen. Het kleine beetje dat ik vertelde, maakte dat mijn vader op een officieel gesprek moest komen, wat mij enorm veel spanning gaf.

De lieve jongerenwerker vertelde mij dat ik veilig zou zijn in het opvanghuis. Hij vertelde me dat de volgende dag mijn vader een gesprek had met zijn leidinggevende en iemand van wat later jeugdzorg zou worden. Ik voelde spanning en hij zei tegen me dat als mijn vader of mijn moeder met mij contact op zou nemen, ik daar niet op in moest gaan, want dan konden zij mij niet meer beschermen. Hij troostte mij met een arm om mijn schouders en zei dat ik hem deed denken aan zijn dochter. Ik schrok me rot. Ik heb me jarenlang geschaamd dat ik met mijn ouders mee ben gegaan toen ze dat vroegen, ondanks dat ik toen opsprong en had gezegd dat ik dat niet zou doen.

Toen die avond een vriendin me belde in het opvanghuis, gaven de

jongerenwerkers mij privacy. Mijn moeder bleek achter mijn vriendin te staan en huilend vroeg ze om met haar koffie te drinken, want ze miste me zo vreselijk. Mama was heel erg lief. Ze kocht een nieuw joggingpak voor me bij de Bristol. Ze vertelde dat we samen als gezin moesten praten over de problemen die we hadden. Ik kon gewoon naar huis komen, niemand zou boos op mij zijn. De volgende dag ging ik naar huis en bleken mijn ouders helemaal niet zo lief, begripvol en van plan om samen aan de problemen te werken. Het duurde niet zo lang voordat ik weer wegliep.

In opvanghuizen zijn trouwens ook altijd opgevangen jongens en ik had geleerd dat jongens met mij mochten doen waar ze zin in hadden. Dus ik had altijd al snel 'relaties' waar ik echt helemaal geen zin in had, maar ja, hoe moest ik dat stoppen? Ook leerde ik snuiven en blowen in opvanghuizen.

Ik ben anders

Ik was nog heel jong toen ik voor het eerst seksueel misbruikt werd, en ik had geen woorden voor wat er met mij gebeurde. Ik had letterlijk geen woorden, omdat op die jonge leeftijd de woorden voor misbruik in mijn woordenschat nog niet bestonden.

Al het geweld, de plotselinge woede-uitbarstingen van mijn vader, het negeren van onze behoefte aan veiligheid en warmte; natuurlijk wisten mijn broer en ik dat dit anders ging in andere gezinnen, maar het kwam niet in ons op dat het verkeerd kon zijn. Tenminste niet dat de schuld bij een ander dan onszelf zou liggen. Dus hielden wij onze mond.

Mijn broer en ik waren anders, want van mijn vriendinnen werd gehouden door papa's en mama's. Als ik mijn bord niet leeg at, of gewoon niet wilde eten, werd met geweld mijn neus dichtgeknepen en mijn mond opengetrokken om er eten in te proppen. Dat zag ik niet bij mijn beste vriendinnetje. Ik vroeg eens aan de moeder van een vriendinnetje of ik haar óók mama mocht noemen. Dat vond zij gek, want ik had al een mama en zij had al een kind, twee zelfs.

Zo groeide het besef dat van anderen gehouden werd en dat ik zelf verantwoording diende te dragen voor de onveilige, liefdeloze opvoeding die mijn broer en ik kregen. Mijn vader hield wel van mij,

als ik zijn ‘vrouwtje’ was en hij hield wel veel van de blote meisjes in zijn seksboekjes die namen als ‘teensex’ hadden.

Op een zondag, ik zal zeven of acht jaar geweest zijn, verkleedde ik me hoerig met kleding die ik vond in de logeerkamer. Mijn vader werd woedend. Vanaf dat moment wist ik heel zeker dat ikzelf de schuld droeg van alle geweld. En als ik, heel soms, tegen iemand buiten ons gezin iets vertelde over slaan, schoppen en vieze dingen doen in je blootje, werd dat in het beste geval genegeerd.

In een niet zo best geval vertelde de moeder van mijn beste vriendin aan mijn vader dat ik had gezegd dat hij gekke dingen deed en dat hij veel boekjes had met heel blote mensen. Mijn ouders waren, nadat de moeder het tuinpad uitgelopen was, erg boos en dat maakte eigenlijk al niet meer uit. Want ik was wel gewend om hardhandig opgevoed te worden.

Mijn broer moest het vaak heel hard ontgelden. Hij kreeg de eerste helft van onze jeugd zo vaak klappen, stompen en schoppen dat het gewoon werd. En iedere keer werd ons verteld dat het wel meeviel. Dat als de wonden van mijn broer gehecht moesten worden, hij moest zeggen dat hij zelf tegen de schouw was aangelopen.

Mijn broer was altijd een lieve jongen die deed wat hem verteld werd. Hij deed na wat onze ouders voordeden.

In die tijd wisten we niet wat er met mijn broer aan de hand was, waarom hij soms vreemd kon doen. Keihard het thema van The A-team zingen bijvoorbeeld. Hij werd gepest, erg gepest. In de buurt werd hij geslagen of geschopt en als ik dat zag, vocht ik hem vrij. Ik had houten klompjes en die konden keihard door de lucht vliegen. Van mijn broer bleef je af! Ook al bleef hij niet van mij af.

NB: ongeveer vijftien jaar geleden is bij mijn broer autisme vastgesteld.

Alex Schepel



Als ervaringswerker Alex Schepel het podium oploopt, gebeurt er iets. Met zijn vrolijke, vriendelijke energie breekt hij de saaiheid van een middagje presentaties bijwonen over nieuwe methodieken, in een oud schoolgebouw in Leeuwarden. Ervaringswerker Alex vertelt over zijn reis langs onzekerheid en niet gezien worden in een warm huishouden waar armoede een vast meubelstuk is, in een buurt in Groningen waar iedereen arm is.

Ik ben een expositie aan het organiseren van en met ex-dakloze kunstenaars en wellicht kent hij mensen die zich willen aanmelden als kunstenaar, dus we wisselen kaartjes uit na afloop van de presentatie. Als we drie weken later koffie drinken bij Van der Valk in Drachten vertelt hij over zijn misbruikverleden. Vanaf zijn twaalfde tot zijn twintigste heeft hij samengeleefd met een veel oudere man. Het was een huisvriend die zich over hem ontfermde, nadat hij twee jaar daarvoor als tienjarige jongen ontvoerd en verkracht werd en er vanaf dat moment geen land met hem te bezeilen viel.