

# Inleiding

Mijn naam is Sally Jane. Ik ben op dit moment een vrouw van 36 jaar oud. Ik ben moeder van twee kinderen, geschoold hulpverleenster en werk bij een grote zorgorganisatie. Mijn leven begon in de Smitstraat in Amsterdam-Oost. Ik woonde daar samen met twee tweelingbroers en twee oudere zussen.

Ik ben op mijn zesde uit huis geplaatst vanwege mishandeling en verwaarlozing. Mijn moeder is schizofreen en mijn vader was een draai-deurcrimineel, ook verslaafd aan drugs. Samen met mijn middelste zus kwam ik in een kindertehuis in Amsterdam terecht, terwijl mijn broertjes in Utrecht werden geplaatst en mijn oudste zus zelfstandig ging wonen. In het kindertehuis heb ik anderhalf jaar lang een fijne tijd gehad, maar daar moest ik weg, omdat het een tijdelijke crisisplek was. Mijn middelste zus en ik stroomden door naar een woongroep in De Glind, waar ik tot mijn vijftiende gewoond heb. Vanaf de eerste dag in dit dorp had ik het gevoel dat mijn leven voorbij was.

In september 2022 stond mijn wereld totaal op zijn kop, door de geslaagde suïcide van mijn lieve broer. Eenieder reageert anders op het overlijden van een dierbare. Ik was verdrietig, maar bruiste van energie. Mijn liefde voor hem nam het over.

In oktober 2022 werd ik ingehaald door mijn verleden. Omroep Gelderland kondigde een grootschalig onderzoek naar misstanden in De Glind aan. Het betrof een onderzoek naar mentaal, fysiek en seksueel geweld richting pleegkinderen, waarvan ik slachtoffer was en ben.

Mijn verleden gaf mij en veel van de lotgenoten levenslang. Je zou kunnen spreken van een collectief trauma, opgelopen door ons jeugdzorgverleden. Ondanks dat we samen optrokken en gesprekken voerden met de directie van de betreffende organisatie, kreeg ik het gevoel op een dood spoor te zijn beland. Het gaf mij niet de erkenning

waar ik voor mezelf en voor de andere lotgenoten naar op zoek was. Het maakte mij gefrustreerd en boos. Ik moest een manier vinden om die emoties in een positieve richting om te buigen. Het maakte dat ik het van mij af ging schrijven.

Ik werd verliefd op een lotgenoot en er ontstond een intense relatie tussen ons. Maar eind december moest ik toegeven dat het overlijden van mijn broer en ons verleden een grotere impact op mij had dan ik dacht. De positieve energie sloeg om in gevoelens van woede en intens verdriet. Ik moest een stap terug doen om overeind te blijven. Doordat het verleden terug van weggeweest was, kwamen mijn trauma's opnieuw tot leven en mijn relatie liep stuk. Ondanks het feit dat ik de breuk veroorzaakt had, brak mijn hart. Ik kwam tot de ontdekking dat ik ondanks de therapieën uit het verleden nog steeds in de overlevingsstand stond. Door het verlies van mijn grote liefde(s) raakte ik gemotiveerd om aan mezelf te gaan werken. Ik moest leren om van mijzelf te gaan houden.

In februari 2023 besloot ik me volledig te concentreren op mijn eigen verwerkingsproces en het beschrijven daarvan. Voor mijzelf, mijn kinderen, geliefden en voor de lotgenoten, maar ook voor de instanties, zodat ze misschien beter begrijpen wat wij doormaken en hoe wij door de trauma's, die wij opgelopen hebben, nog steeds met overleven bezig zijn. Ik hoop dat zij inzien wat de impact is geweest en er lering uit trekken voor de kinderen van nu, voor de kinderen van de toekomst. Dit is mijn verhaal, maar het kan net zo goed het verhaal zijn van eenieder in dezelfde situatie.

Ik hoop dat mijn verhalen en de verschillende technieken en methodes die ik door het verhaal heen beschrijf, een eyeopener zijn voor alle betrokkenen. Ik schrijf omdat de reguliere zorg niet altijd tot de kern van het trauma komt, maar ook om andere mensen een hart onder de riem te steken. Ik hoop dat ik een voorbeeld mag zijn voor anderen. Dat ik anderen mag inspireren en dat ik bij kan dragen aan het doorbreken van taboes rondom moeilijke onderwerpen. Ik schrijf dit boek om het stigma van het jeugdzorgkind te doorbreken. Met liefde voor en in het belang van het kind. De verhalen vloeien voort uit een combinatie van het uitvoeren van innerlijk kindwerk, het doen van meditaties en visualisaties, het

beluisteren van muziek, het doen van dans, het luisteren naar podcasts, het lezen van gedichten, het bekijken van films, het lezen van artikelen, maar ook het bestuderen van handvatten vanuit bestaande behandelmethoden, zoals *past reality integration*, systemisch werken, schematherapie, schaduwwerk en lichaamsgerichte en creatieve therapie.

Gaandeweg heb ik geleerd dat het visueel maken van mijn trauma's door te tekenen, onderbouwd met muziekstukken en meditatie, voor mij de manier is om dichterbij mijn gevoel en sneller tot inzichten te komen. Op die manier kan ik mijn trauma's beter en sneller verwerken.

EMDR (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*) is niet de meest geschikte methode bij vroegkinderlijk jeugdtrauma, maar kan wel ingezet worden als het om een specifieke gebeurtenis gaat. De grootste inspiratiebron om tot inzichten te komen, is mijn omgeving. Dat zijn de mensen die ik op mijn zoektocht tegen ben gekomen en die mij inspireren. En door te dromen, ik droom graag dat het beter kan. Liefdevoller.

Ik wil mijn verhaal graag inleiden met een klein gedichtje, als vorm van steun aan een klein, getraumatiseerd en dapper meisje:

*"Lief meisje, wat moest je veel meemaken en wat heb je veel doorstaan.*

*Al je wensen en verlangens heb je in het verleden moeten laten gaan.*

*Nu sta je op een nieuwe weg, na al zoveel stappen te hebben gemaakt.*

*Ik ga nu naast je staan, want het is nooit te laat.*

*Je mag het verleden achter je laten en alle innerlijke beschermengelen in  
jezelf omarmen.*

*Laat je liefde vrijelijk stromen, zodat je nu jouw eigen hart kan verwarmen.*

*Er is geen reden meer om jezelf nog langer pijn te moeten doen.*

*Leef het leven, het is nu en niet meer toen.*

*Laat het donker je verlichten en het licht je duisternis helen.*

*Misschien kan jij, klein, dapper meisje, het goede voorbeeld zijn voor  
velen."*

**Let op!** Dit boek gaat over thema's als suïcide, fysiek/seksueel geweld