

**GETEKEND  
VOOR HET LEVEN**

Auteur: Nadia van de Wetering

Design: Robin Huismans

Text copyright © Nadia van de Wetering

Illustratie copyright © Robin Huismans

ISB:

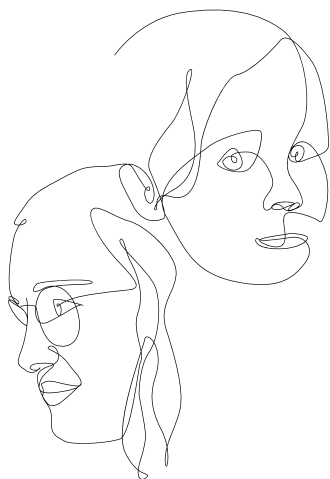
Eerste publicatie Nederland, Brave new

Books 2024

[bravenewbooks.nl](http://bravenewbooks.nl)

# **GETEKEND VOOR HET LEVEN**

**NADIA VAN DE WETERING**



# Voorwoord

**B**este lezer,  
als eerst bedankt dat jij mijn boek en daarmee mijn verhaal hebt opgepakt en opengeslagen. Mijn verhaal is een verhaal vol met wanhoop en pijn. Maar het gaat ook over zoeken naar de kleine sprankjes hoop. Mijn verhaal is een ontzettend kwetsbaar verhaal, met een vleugje kracht erdoorheen.

Voordat je verder bladert en meegenomen wordt in mijn verhaal, wil ik je nog even iets meegeven. De teksten in mijn boek gaan over hoe ik mijn verleden heb ervaren, zonder er doekjes om te winden of iets mooier te maken dan het was. Ga daarom ook even goed bij jezelf na of jij het momenteel aankan om over deze onderwerpen te lezen. Ben je gevoelig voor onderwerpen als seksueel misbruik, suïcide of zelfbeschadiging? Ga dan nu even bij jezelf na of dit het juiste moment is voor jou om dit boek te lezen. Twijfel je er nog over, leg het dan nog even weg of praat erover met iemand in je directe omgeving.

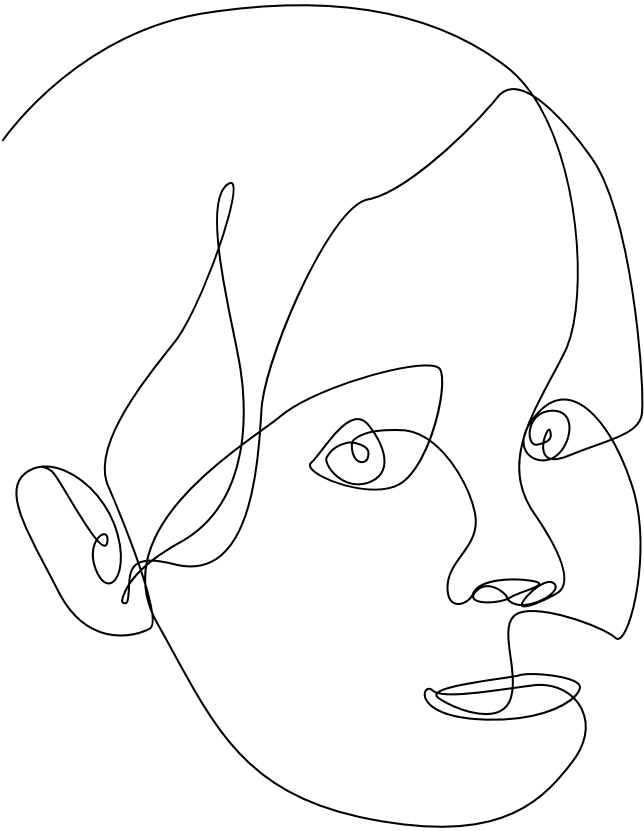
Zoals net al benoemd heb ik dit boek en deze gedichten veelal voor mezelf geschreven. Een aantal jaar terug, toen ik begon met het schrijven van gedichten, had ik nooit kunnen denken dat ik deze ooit zou publiceren.

Echter merkte ik dat lotgenootjes kracht en herkenning uit mijn gedichten konden halen. Om deze reden en omdat ik het gesprek over seksueel misbruik wil openen, heb ik er nu voor gekozen dit toch te doen.

Ik hoop dat ik met het delen van mijn levensverhaal mensen inzicht kan geven, hoe het is om te leven met psychische problemen. Ik wil laten zien hoe je leven beperkt en overhoopgegooid kan worden door seksueel misbruik. Dat misbruik niet alleen voorkomt in het uitgaansleven of wanneer je in het donker alleen over straat gaat. Maar dat misbruik juist het meest voorkomt door een bekende. Dat jaren aan misbruik zich vaak afspelen terwijl de omgeving niks doorheeft. Helaas ben ik verre van de enige met zo'n verhaal.

Met mijn boek wil ik de stilte over dit onderwerp verbreken, want het gebeurt, veel meer dan we denken.

Ik hoop dat het delen van mijn verhaal iemand helpt. Wellicht zich minder eenzaam te voelen. Of iemand helpt voor zichzelf de stilte te doorbreken. Al is het maar één iemand.



Ik wil dat je weet  
Hoeveel pijn je me deed

Hoe je me in stukjes brak  
Liet me achter weerloos en zwak

Hoe je met jouw daden  
Mij voor eeuwig schaadde

Hoe je mijn ziel in tweeën scheurde  
Daarmee mijn leven zwart kleurde

Hoe je mij mijn kindertijd hebt ontzegd  
Toen al mijn toekomst hebt vastgelegd

Hoe jij met de pijn die je mij hebt gegeven  
Mij hebt getekend voor het leven





# **Deel 1 :**

Mijn jeugd

Op vrijdag 4 augustus 2000 werd ik als kerngezond baby'tje geboren in het ziekenhuis in Oss. Ik had op dat moment een zus van 2 jaar oud en 2 jaar later kwam daar nog een broertje bij. Op mijn zevende kreeg ik nog een halfbroertje. Ik was als klein kind altijd vrolijk en er zat altijd veel leven in mij. Op mijn vierde ging ik naar de basisschool. Daar werd ik gezien als een vrij onzeker en bescheiden meisje dat zich liever op de achtergrond hield, dan in het middelpunt van de belangstelling stond. Ook hielp ik toen al eerder een ander, dan dat ik aan mezelf dacht. Aard van het beestje of aangeleerd gedrag? Daar ga ik niet meer achter komen. Toch bleef ik een vrolijk meisje, dat plezier uitstraalde en kon genieten van de kleine dingetjes. Op mijn vijfde zijn mijn ouders gescheiden. Een scheiding die niet even vriendelijk verliep en ook daarna bleef mijn thuissituatie onrustig. Als klein kind had dit zeker wel impact op mij, maar ik maakte me eerder druk om een ander, dan dat ik liet zien dat ik het moeilijk had. Ik wilde anderen niet tot last zijn.

Ondanks alles wat er in mijn leven gebeurde, ging de basisschool mij goed af. Ik ging met plezier naar school, behaalde goede resultaten en had veel vriendinnetjes. School was voor mij een soort escape, mijn veilige plek. Op school hoefde ik even niet na te denken over alle dingen die zich buiten school afspeelden. School was school; leren en spelen met mijn vriendinnetjes. Ik was altijd vrij leergierig, maar had er eigenlijk eerder last van dat ik me verveelde op school, de lesstof was niet uitdagend genoeg voor mij. Na groep 8 ging ik samen met mijn beste vriendin naar het VWO.

# *Onschuld*

Een meisje  
Zo onschuldig en klein  
Zal niet veel langer  
Onschuldig zijn

De wereld zal haar pijn doen  
Het leven zal haar breken  
Verdriet in overvloed  
Geluk dat zal ontbreken

Haar hart voor eeuwig geschaad  
Ogen zagen te veel pijn  
Zoveel dat zij zich af ging vragen  
Of ze hier nog wel wil zijn

Ik wou dat ik je kon beschermen  
Kon behoeden voor wat komen gaat  
Ik wou dat ik je nog kon redden  
Maar lief klein meisje daarvoor ben ik te laat

Ik wou dat ik je op kon pakken  
Wens dat ik je in mijn armen kan sluiten  
Al je tranen op kan vangen  
Je voor al het kwaad kon afsluiten

Ik wou dat ik je kon vertellen  
Dat ik je vast de hoop kon geven  
Dat het leven straks echt makkelijker wordt  
Dan kon je daar vast naartoe leven

Maar lief klein meisje  
Dat kan ik je helaas niet zeggen  
Weet wel dat jij een vechter bent  
En jezelf voorop mag stellen

# *Klein Meisje*

Lief klein meisje  
Zo klein en zo onschuldig  
Er zijn zoveel dingen die ik tegen je wil zeggen  
Je wil uitleggen heel zorgvuldig

Vrolijk klein meisje  
Volop genietend van het leven  
Ik zou je willen beschermen voor wat komen  
gaat  
Je zoveel liefde willen geven

Onwetend klein meisje  
Ik zou uren met je willen spelen  
Daarna samen uitgeteld op de bank  
Liefdevol je haren strelen

Angstig klein meisje  
Die nu heeft gezien wat komen gaat  
Weet hoeveel pijn de wereld haar gaat doen  
Ik zou je willen beschermen voor het kwaad

Verdrietig klein meisje  
Niet wetend dat je ooit zoiets mee zou moeten  
maken  
Ik zou je zo graag vast willen houden  
En je nooit meer kwijt hoeven raken

Beschadigd klein meisje  
Zo bang en o zo eenzaam  
Ik wou dat ik je kon beschermen  
Je ziel maar ook je lichaam

Wanhopig klein meisje  
Snakkend naar liefde en een veilige plek  
Ik zou je dat zo graag willen geven  
Samen schommelen en klimmen op het  
klimrek

Lief klein meisje  
Daarvoor is het helaas te laat  
Hoe graag ik het ook zou willen  
Ik kan je niet meer behoeden voor het kwaad







# **Deel 2:**

Maar intussen

**W**at niemand wist, is dat ik al die tijd niet 'gewoon' een verlegen en bescheiden meisje was, maar dat daar veel meer achter lag. Dat verlegen meisje was eigenlijk een meisje met een heel groot geheim en vooral een meisje met heel veel pijn.

Van mijn 6e tot mijn 14e werd ik seksueel misbruikt. Acht jaar lang werd er keer op keer ingebroken in mijn lichaam. Niemand die het zag, niemand die het wist en niemand die er iets aan deed.

Als zes jarig meisje had ik geen idee wat me overkwam. Natuurlijk wel de doodsangst, de pijn en alle andere nare dingen die het me liet voelen, maar de woorden die hoorden bij wat me werd aangedaan, kende ik nog lang niet. Ik heb als klein meisje meer pijn en angst gekend dan de meeste mensen in hun hele leven mee zullen maken. En die pijn zal mij dan ook nooit meer loslaten. Ik heb dingen mee moeten maken, waarvan je hoopt dat niemand ze ooit mee hoeft te maken. Dat als klein kind, dat niet snapte wat haar aangedaan werd en er met niemand over kon praten. Niemand had om zich aan vast te houden, niemand die haar begreep, niemand die haar echt zag.

Het misbruik ging door tot mijn 14de, maar zelfs daarna hield ik het nog ruim vier jaar voor alles en iedereen geheim.

Het misbruik heeft mij uiteindelijk opgebroken, maar in al die jaren dat het speelde, kon ik ondanks de pijn en de

doodsangst die mij nooit meer heeft verlaten, toch nog redelijk 'functioneren'. Ik ben als het ware in een soort 'overlevingsstand' geschoten en tot op de dag van vandaag lijkt ik daar maar niet uit te kunnen komen.

Iedereen heeft vast wel eens gehoord van de 'fight flight or freeze'. Dat was de overlevingsreactie die ik tijdens het misbruik dan vaak ook had. De enkele keren dat mijn brein koos voor fight or flight pakte het nog nadeliger uit, want ja, wat moet je als klein kind tegen een volwassene? Je maakt geen schijn van kans. Dus eigenlijk maak je met freeze de meeste kans om te overleven en de situatie niet nóg gevaarlijker te maken.

Als zes jarig meisje had ik de tools niet om iemand te vertellen wat mij overkwam. Ik had heel goed door dat het fout was, vooral naarmate ik ouder werd. Natuurlijk wist ik vanaf het begin wat het met mij deed, de pijn, de angst, de machteloosheid, maar ik had er geen woorden voor. Seksueel misbruik en verkrachting stonden als zes jarig meisje echt niet in mijn woordenboek. Hoe zou ik ooit iemand kunnen vertellen dat dit mij overkwam?

# *Nooit Meer Hetzelfde*

Ik kan niet beschrijven  
Hoeveel pijn jij mij hebt gedaan  
Ik kan het ook niet laten zien  
Niet eens met een traan

Je hebt mij beschadigd  
Veranderd voor het leven  
Was dat het nou echt waard?

Want jouw plezier duurde maar even  
Mijn pijn zal nooit meer stoppen  
Zal ik voor altijd bij me dragen  
Ik neem het voor altijd met me mee

In mijn mooiste en mijn zwaarste dagen  
Want door jouw daden  
Door alle pijn  
Door alles wat jij mij hebt aangedaan  
Zal ik nooit meer hetzelfde zijn

# *Dat Meisje*

Dag in dag uit leef ik door  
Hoewel ik lang geleden al mijn hoop verloor  
De pijn die jij mij hebt gedaan  
Maakt niemand ooit meer ongedaan  
Ik zal nooit meer zijn wie ik ooit was  
Dat meisje dat graag boeken las  
Dat meisje dat van het leven kon genieten  
En niet overal van zou verschieten  
Dat meisje dat bestaat niet meer  
Want jij beschadigde haar keer op keer  
Dat meisje,  
is nu een meisje dat niet meer wil leven  
Door alle pijn die jij haar hebt gegeven

## *A Girl*

Remember who I used to be?  
Before you did all this to me  
The girl with a sparkle in her eyes so bright  
From miles away you could see the light  
But that girl no longer exists  
She now is a girl with scars on her wrists  
A girl who cries herself to sleep  
Who is in deeper than deep  
A girl who has been hurt so much  
She now fears a single touch  
Because after all the pain  
I have gone insane  
You have permanently changed me  
Into someone I don't want to be

# Slave

I want to be brave  
But that's hard when you never feel safe  
Everywhere I can feel your touch  
Because you have hurt me oh so much  
I am a child not your slave  
So don't make me give you whatever you crave  
I am your blood, not your slave  
But what you did to me will send me to my  
grave

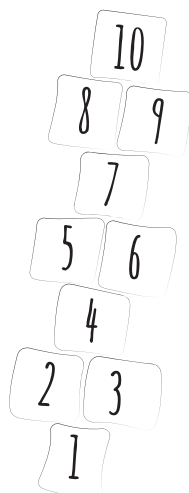


# Kind Zijn

Onbezorgd kind zijn  
Zonder angst en verdriet  
Wat lijkt dat me fijn  
Maar die ervaring heb ik niet

Onbezorgd kind zijn  
Niet altijd op je hoede  
Zonder al die pijn  
Omdat je altijd al het ergste vermoedde

Onbezorgd kind zijn  
Lekker lachen en spelen  
Wat lijkt dat me fijn  
Een jeugd hebben zoals velen





## *Beest*

De blik die jij mij gaf  
Staat in mijn geheugen geschreven  
Jarenlang groef jij mijn graf  
En toch ben ik bij jou gebleven  
Jij zei immers dat je van me hield  
En smeekte me je niet te verlaten

Maar nu laten jouw woorden mij koud  
Ik wil je nooit meer horen praten  
Ik wil je nooit meer hoeven zien  
Alleen al de gedachte aan jou doet me pijn  
Je hebt geen recht op mij bovendien  
Jij hebt mij jarenlang misbruikt  
Ik zie jou slechts als een beest

## *Just A Kid*

You weren't who I thought you'd be  
Remember all the times you lied to me?  
Every time you told me 'I love you'  
Now I know none of it was true  
If you really meant those words you said  
You would never have gotten into my bed  
You wouldn't have touched me the way you  
did

Remember  
I was just a kid