

Soms schrijven we onszelf terug

Nina Michiels

Soms schrijven we onszelf terug

Een verhaal over Trauma, veerkracht en helen

BraveNewBooks

Colofon

Dit boek werd geschreven tussen stofdoeken en slapeloze nachten, tussen kinderhandjes en dappere dagen, tussen wat te pijnlijk leek om te zeggen en wat eindelijk gezegd moest worden.

Auteur: Nina Michiels

Stem: geboren uit stilte

Hulplijn: een pen die bleef schrijven toen mijn mond nog zweeg

Vormgeving & opmaak: in eigen beheer, met liefde en littekens

Druk: ergens tussen het verleden en een nieuwe bladzijde

Eerste druk: 2025

ISBN: 9789465315058

Dank aan wie bleef luisteren zelfs als het stil was.

Dank aan wie durfde kijken ook naar wat moeilijk was.

En dank aan mezelf omdat ik bleef.

© Nina Michiels, 2025

Alle rechten voorbehouden.

Wil je delen? Vraag het eerst.

Sommige woorden zijn geen eigendom, maar adem.

Voorwoord

Dit boek is geboren uit stilte.

Uit nachten vol kieren en krop in de keel.

Uit tranen die niemand zag, uit gevechten die te lang alleen zijn gevochten.

Lang heb ik gezwegen. Uit angst. Uit schaamte.

Omdat ik dacht dat niemand het zou begrijpen.

Of erger nog: dat ik het misschien wel verdiende.

Maar zwijgen redt niemand. En als ik iets heb geleerd, is het dit: woorden kunnen levens redden. Verhalen kunnen deuren openen.

En erkenning... die kan adem geven aan wie al jaren onder water leeft.

Wat je hier leest is geen fictie. Dit is mijn leven. Mijn waarheid.

Geen netjes chronologisch verslag, maar een litteken in hoofdstukken.

Er zijn verhalen die zacht beginnen. Met licht, met liefde, met eenvoud.

Dit is niet zo'n verhaal. Dit is een verhaal over overleven. Over vluchten, zwijgen, vechten. Over vallen, en tóch weer opstaan. Over een meisje dat vrouw werd met littekens op haar huid en op haar ziel.

En over hoe ze, tussen alle brokstukken door, zichzelf langzaam weer bijeen heeft geschreven.

Je vindt hier geen afgerond einde. Wel groei. Wel liefde voor mijn kinderen, en stilaan ook weer voor mezelf. Wel hoop niet luid, maar stevig.

Trigger warning

In dit boek schrijf ik openhartig over huiselijk geweld, psychisch misbruik, verslaving, trauma, de traumaband, gaslighting, seksueel geweld, financiële uitbuiting, en moederschap in extreme omstandigheden. Soms in detail. Soms fluisterend tussen de regels. Maar altijd eerlijk. Altijd vanuit mijn beleving.

Als jij zelf worstelt, getriggerd wordt of nog midden in je eigen verhaal zit: wees zacht voor jezelf. Je hoeft dit boek niet in één keer te lezen.

En je hoeft het al helemaal niet alleen te dragen.

Dit is geen aanklacht. Dit is een getuigenis.

Voor wie wil weten hoe het écht is. Voor wie zichzelf herkent.

Voor wie het nodig heeft om ergens te mogen landen.

En als dat bij mij is dan is dat welkom.

Ik schreef dit boek niet alleen voor mezelf, maar ook voor jou.

Voor wie fluistert in plaats van roept. Voor wie twijfelt, verlangt, probeert te geloven dat het anders kan. Voor wie voelt: ik ben niet alleen.

Laat dit boek een plek zijn waar erkenning groeit.

Waar heling begint. Waar het onzegbare eindelijk taal krijgt.

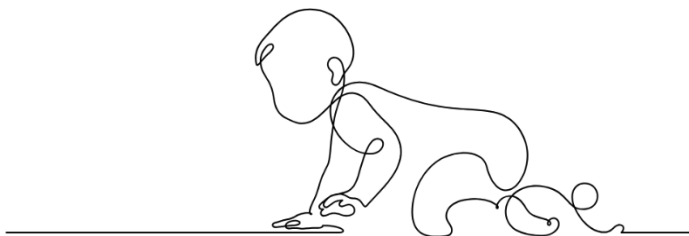
Welkom in mijn verhaal. Of misschien: in het jouwe.

Inhoud

Voorwoord	6
DEEL I Mijn kindertijd	8
DEEL II jong zijn en relaties	29
DEEL III Moederschap	63
DEEL IV Overleven	150
DEEL V Helen & kiezen voor mezelf	166
Epiloog - En toen koos ik voor mezelf	167
Zij die ik nog iets wilde zeggen	170
Dankwoord	182



Deel I – Mijn kindertijd



Mijn begin

Ik werd geboren op 27 oktober, in Aalst. Een klein meisje, nog onwetend hoe chaotisch en verwarrend de wereld zou worden. Mijn vader was toen nog getrouwd met een andere vrouw. Daarom kreeg ik zijn naam niet.

Al van bij mijn eerste ademhaling was ik omringd door geheimen en stilzwijgen.

Toen ik vijf maanden oud was, vluchtte mijn mama weg van hem met mij in haar armen. Dat vertrek was misschien haar eerste poging om mij te beschermen, al begreep ik dat pas veel later. Twee jaar later werd ik grote zus en een één jaar later trouwde ze met de papa van mijn halfzus.

Een nieuwe man, een nieuwe naam want hij adopteerde me.

Op papier werd ik zijn dochter. In werkelijkheid voelde dat anders.

Mijn allereerste herinnering? Angst. Ik zat in het eerste kleuterklasje.

Hij duwde me van de trap. Ik weet niet meer of ik huilde, maar ik herinner me hoe mijn lijfje de zwaartekracht volgde. Hoe niemand me opving.

Vanaf toen werd ik alert. Mijn kind zijn maakte plaats voor overleven.

In het tweede kleuterklasje werd het erger. Slagen. Niet zomaar een tik, echte slagen. Zelfs een koekje of snoepje werd verboden terrein.

Niet omdat ik stout was, maar omdat hij dat besliste. Macht.

Ik herinner me mama's geschreeuw, hoe ze probeerde tussenbeide te komen. Hoe ze klappen kreeg omdat ze me verdedigde. En ik? Ik keek toe.

Bang. Maar ook trots. Ze gaf me op haar manier wat ze kon.

Mijn start? Een baby op de vlucht. Een meisje met een andere naam.

Een kleuter met blauwe plekken en een honger naar liefde. Ik leerde al vroeg: liefde is niet altijd veilig. En bescherming... die kan pijn doen.

“Soms begint overleven al voor je woorden hebt je lijf herinnert zich wat je hoofd nog niet begrijpt.”

Ons drieën

Twee jaar later vluchtte ze. Deze keer niet alleen met mij, maar ook met mijn halfzus.

We lieten hem achter.

De man die me zijn naam gaf, maar ook mijn eerste littekens.

Ik was vijf. Mijn mama, mijn zus en ik. Gewoon ons drieën.

Voor het eerst in mijn jonge leven voelde het... anders.

Niet per se veilig. Niet per se vrolijk. Maar wel stiller. Lichter.

We belandden in een vluchthuis voor moeders in Brugge. Geen thuis, maar een tussenstop. Vier muren die bescherming boden, hoe kaal of vreemd ze ook voelden. Daarna volgde een noodwoning, zes maanden lang.

Tijdelijk. Alles hing van tijd af, alsof ons leven even in uitstel leefde.

Tot we uiteindelijk een sociale woning kregen in Meise.

Daar leerde ik Lotte kennen. En met haar ook haar broers.

We trokken vaak samen op, speelden in het verwaarloosde speeltuintje in de straat, waar roestige schommels en een scheefstaande glijbaan toch uren plezier boden.

Met Lotte haar mama had ik een warme band. Zij zette Britney Spears op, deed de danspasjes voor en wij volgden giechelend. Soms deed mijn zus ook mee. Af en toe trakteerde ze ons op fruit of een croque-monsieur.

Kleine dingen die groot voelden.

De straat zelf was één grote familie. Iedereen kende iedereen. Iedereen hielp elkaar zonder iets terug te verwachten.

Onze buurvrouw had altijd snoepjes in huis en liet me na school bij haar videobanden bekijken tot mama thuiskwam. Op woensdagnamiddag zette het busje me af aan ons huis, waarna ik vaak bij Lotte of de buurvrouw mijn boterhammen at en verder de dag doorbracht, tot mama klaar was met werken.

Het waren eenvoudige dagen. Maar in hun eenvoud school iets bijzonders.
Er was warmte. Er was nabijheid.
Een vorm van veiligheid die ik tot dan toe niet had gekend.

Geen man meer die riep.
Geen handen die sloegen.
Geen treden die me omlaag duwden.
Alleen wij. Een mama met twee dochters.

Voor even was het gewoon: *ons drieën*.

“Soms is het niet de grootsheid van geluk, maar de afwezigheid van angst die je leert wat veiligheid betekent.”

De kok

Na een tijd als “ons drieën” verscheen er een nieuwe man in ons leven. Een kok. Hij werkte in een café en rook vaak naar eten, rook en bier. Maar hij bracht geen geweld met zich mee, zoals de vorige.

Toen hun relatie begon, had ik net het eerste leerjaar afgerond. Ik was zes, bijna zeven. Te klein om alles te begrijpen, maar groot genoeg om het verschil te voelen.

Hij was streng, maar ook rechtvaardig. Hij poetste, kookte, hield alles netjes. En hij kookte echt lekker geuren die soms nog in mijn geheugen hangen, alsof ik weer even aan tafel zit.

Hij was de eerste man die me beschermde, in plaats van pijn deed. Als hij thuis was, voelde ik me... veiliger.

Maar die veiligheid gold niet voor iedereen.

Mijn zus was zijn slachtoffer.
Zij had ADHD, iets waar hij moeilijk mee om kon.
Hij had geen geduld voor haar onrust, haar spontane buien, haar energie.

Ze kreeg af en toe een “pedagogische tik.”
Een woord dat volwassenen gebruiken om iets goed te praten wat eigenlijk pijn doet.

Ik hoorde het. Zag het. Voelde het.
Ook al kwam hij nooit aan mij. Want ik was “de brave.”

Ik wist hoe het moest: luisteren, aanpassen, aanvoelen wat er verwacht werd. Ik had al vroeg geleerd om gedrag te voorspellen. Om mensen te lezen. En dus deed ik wat nodig was om te zorgen dat hij geen reden had om boos te worden. Geen reden om te slaan.

Soms voelde ik me schuldig.
Alsof ik veilig was ten koste van haar.
Maar tegelijk was ik opgelucht. Want ik kende de pijn van klappen.
Van angst. Van altijd op je hoede zijn.

En ik wist: dit wil ik nooit meer voelen.

Die relatie duurde tot het vierde leerjaar. Niet lang, maar voor mij voelde het als een tussenfase: niet onbezorgd, maar ook geen hel.

Een periode waarin ik leerde dat bescherming bestaat maar ook dat liefde niet eerlijk verdeeld wordt.

“Soms wordt bescherming gegeven met één hand, terwijl de andere toekijkt hoe iemand breekt. En leer je al vroeg dat stilte soms veiliger voelt dan gerechtigheid.”

De brief van de paashaas

Paasmaandag betekende maar één ding: naar oma en opa.
Samen met mijn zus, mijn mama en een buik vol verwachting.

De tafel stond vol paaseitjes, chocoladefiguren en feestelijke servetten met kuikentjes. Maar wat ik me het meest herinner, is wat mijn peter/ mijn nonkel dat jaar deed.

Hij kwam binnen met een grote, plechtige stem en las een brief voor... van de paashaas.

In de brief stond dat de paashaas had gehoord dat mijn mama een wasmachine nodig had. Maar zo stond het er een wasmachine was te groot en te zwaar om zelf mee te brengen. Dus had hij iets anders bedacht.

Tussen de pakjes en chocolade had hij geld verstopt. Niet voor snoep of speelgoed. Maar voor iets wat écht nodig was: een nieuwe wasmachine.

Die brief. Dat zoeken. De blijde chaos tussen de chocolade.
Het was geen gewone Paasdag.

Dankzij dat cadeau moest mama niet meer naar het wassalon. Geen lange wachttijden meer. Geen muntjes tellen.
Geen uren zitten tussen draaiende trommels.

En het mooiste? Tot op vandaag heeft ze nog steeds die wasmachine. Een stille getuige van een warm gebaar, verpakt in een brief van een denkbeeldige haas met een groot hart.

“Soms verstopt het leven het grootste geschenk niet in een doos, maar tussen de kleine gebaren.”

Wemmel

Na zoveel onrust kwam er plots iets onverwachts: rust.

Mijn zus kreeg extra hulp op school voor haar ADHD. Ze slikte Rilatine, en er kwam iemand bij ons thuis kijken hoe de situatie was, hoe mama alles bolwerkte. Het oordeel was zwaar: ofwel moest mijn zus naar een internaat, of ik. Twee kinderen tegelijk opvoeden was te veel voor mama, zolang mijn zus haar ADHD niet onder controle had.

Mijn grootouders wilden dat niet laten gebeuren. Zij besloten dat ik bij hen mocht verblijven, zolang het nodig was. Dat betekende een verhuis: van Meise naar Wemmel. En dus ook een nieuwe school.

Ze gaven me niet alleen onderdak en stabiliteit, maar ook iets van mezelf: een hobby. Zwemmen. Elke week mocht ik het water in. Daar zag ik mijn zus weer, twee uurtjes per week. Twee kostbare uren die, hoe kort ook, het gevoel gaven dat we toch nog verbonden waren.

Wat eerst tijdelijk leek, groeide uit tot iets groters. Zonder dat ik het toen helemaal kon beseffen, was dit de mooiste tijd van mijn leven.

Mijn oma was een zachte vrouw. Ze gaf me iets wat ik nog niet vaak had gekend: keuze. Ze vroeg wat ik graag wilde eten. Ze respecteerte mijn smaak. Mijn grenzen.

Op zaterdag was er een ritueel waar ik elke week naar uitkeek: Cornetto's met nootjes. Gewoon een ijsje, zou je denken, maar voor mij was het vrijheid. Genot. Een moment dat helemaal van mij was.

Op zondag gingen we altijd naar de kerk. Soms was het een mis waar ik me welkom voelde: vrolijke liedjes, warme woorden. Soms was het zwaar, een lange zit waarin ik mijn gedachten liet afdwalen. Maar daarna keken we samen televisie: Familie, Lili en Marleen, Lingo, Blokken, een Franse quiz... Iets van ons drieën. Ritme. Voorspelbaarheid. En dat op zich was al een geschenk.

Wat misschien moeilijk klinkt om te zeggen, maar gewoon waar is: ik miste mijn mama niet vaak. Niet omdat ik haar niet graag zag, maar omdat ik rust vond bij oma en opa. Daar was stabiliteit. Daar was liefde die zacht bleef.

Aan het eind van dat jaar mocht ik naar het eerste middelbaar.

Ik wist precies wat ik wilde: een school in Wemmel, een koksschool.

De interesse in koken had ik meegekregen van die ene ex van mama, de kok uit het café. Zonder het te beseffen had hij me iets nagelaten: een vaardigheid. Een passie.

“Soms komt heling niet in de vorm van grote woorden, maar in een ijsje op zaterdag, een stille tafel met respect, en iemand die gewoon vraagt wat jij graag zou willen eten.”



Lieve oma,

Ik weet niet of jij ooit beseft hebt wat dat jaar bij jou voor mij betekend heeft. Misschien leek het voor jou gewoon logisch: zorgen, koken, ruimte geven. Maar voor mij... was het alles.

Bij jou voelde ik me veilig. Er werd niet geroepen. Niet geslagen.

Geen koekjes die verboden waren. Geen treden die me deden vallen.

Je vroeg me wat ik graag at. Je hield rekening met wie ik was, wat ik voelde. Voor het eerst voelde ik dat ik iets mocht kiezen. Dat mijn voorkeuren belangrijk waren.

Die zaterdagse cornetto's meer dan een ijsje. Een klein moment van vrijheid, een zoete herinnering die ik voor altijd bij me draag.

Samen op zondag naar de mis, soms saai, soms warm maar altijd: samen.

En 's avonds tv zien, lachen, gewoon thuis zijn in stilte, zonder angst.

Bij jou vond ik ritme. Rust. En een liefde die niet ruw was, maar zacht en stil.

Dankzij jou leerde ik dat het ook anders kon. Dat liefde ook veiligheid kan betekenen.

Dat er volwassenen zijn die niet breken, maar dragen.

Lieve oma, je gaf me niet alleen onderdak.

Je gaf me ademruimte. Een plek waar mijn hart kon vertragen.

En dat, dat was misschien wel het mooiste cadeau dat iemand mij ooit gaf.

Dank je.

Terug naar huis

Mijn zus had begeleiding gekregen en haar ADHD was min of meer stabiel door medicatie en een aangepast dieet minder suiker, geen frisdrank na 16u, kleine regels die toch verschil maakten. Dus ik mocht terug na één jaar bij mijn grootouders te hebben gewoond.

Ik weet nog dat het vreemd voelde. Niet als thuiskomen. Eerder als een soort straf. Alsof ik uit iets moois werd getrokken en weer teruggeplaatst in iets waar ik al afscheid van had genomen.

Ik miste mijn grootouders. Hun huis. Hun ritme. Zelfs de saaie misvieringen op zondag. Want die saaiheid betekende rust. Voorspelbaarheid.

Thuis voelde in het begin leeg. Onwennig. Alsof ik op bezoek was in mijn eigen leven.

Maar langzaam, heel langzaam, werd het weer een thuis.

Niet zoals vroeger maar anders. Een plek waar ik me terug kon nestelen.

Mama deed haar best. Ze werkte veel. Hard. En daardoor werd ik, zonder het echt te kiezen, even de mama in huis.

Ik kookte voor mijn zus. Ik waste af. Haalde haar van school.

Zette haar in bad. Hielp met huiswerk. Liet haar lachen als mama moe was. Ving haar op als ze het moeilijk had.

Ik was nog maar een kind. Maar voelde me vaak volwassen. Niet omdat ik dat wou, maar omdat het moest.

En ergens, diep vanbinnen, voelde ik ook trots. Dat ik dit kon. Dat ik iets goeds kon maken van een situatie die lang zo onzeker was geweest.

Dat thuis, ondanks alles, weer een plek werd waar ik mezelf mocht zijn of het toch stap voor stap kon worden.

“Soms is thuis geen plek, maar een rol die je opneemt tot iemand anders het weer aankan.”