

TOT DE STILTE WEER VEILIG IS

TOT DE STILTE WEER VEILIG IS

HET VERHAAL VAN WENDY

Opgetekend door Mariëlle Ubink

*Een deel van de opbrengst van dit boek komt ten goede aan
Slachtofferhulp Nederland.*

TOT DE STILTE WEER VEILIG IS

Copyright ©2025: Mariëlle Ubink

Auteur: Mariëlle Ubink

Druk- en bindwerk: Brave New Books

Redactie: Bas Kammenga

Vormgeving en fotografie: Jiddy Kammenga

ISBN 9789465318998

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de rechthebbende.

INHOUD

Proloog	6
Alles heeft een begin	8
Leven in een cyclus van geweld	14
De eeuwige rust dichtbij	21
Weg van jou!	28
In het oog van de storm is het stil	32
Leugens en verraad	40
Reflectie	52
De kinderen, structuur versus chaos	56
Terug naar huis	61
Hulpverlening	65
Lichtpuntjes en complete duisternis	67
Wat is gerechtigheid	71
Voor altijd beschadigd	75
Onder mijn huid	95
De mama die niet meer thuis komt	98
Epiloog	100

PROLOOG

Dit boek is er omdat ik het heb overleefd.

Omdat ik jarenlang vastzat in een cyclus van geweld. Lichamelijk. Geestelijk. Omdat ik te lang geloofde dat dit normaal was. Dat ik kapot was.

Ik dacht dat ik gek werd. Dat er iets mis was in mijn hoofd. Want zo werkt het: hij wist precies hoe hij me kon laten twijfelen aan alles wat ik zag, voelde, wist. Aan mijn werkelijkheid.

En toen ik eindelijk weg was, begon een ander gevecht. Ik dacht dat ik vrij zou zijn. Maar er wachtte een wereld vol loketten, formulieren en wachtlijsten. Een taal die ik niet sprak. Een systeem dat mij net zo verdwaald liet voelen als hij dat ooit deed.

“Je bent eruit”, zeggen ze dan. Alsof het dan voorbij is.

Maar niemand vertelt je hoe het is om wakker te worden met angst in je lijf, ook als hij er niet meer is. Hoe je kinderen moet leren vertrouwen te hebben, terwijl jij zelf nooit meer écht kunt ontspannen. En het vertrouwen hebben, is kapot gemaakt. Altijd alert. Altijd op je hoede. Voor de rest van je leven.

Ik was onzichtbaar. Jarenlang. En toch weet ik dat ik niet de enige ben. Dat er nu, op dit moment, vrouwen leven zoals ik toen leefde.

Daarom vertel ik dit.

Voor de vrouw die vannacht in een opvang ligt, met haar hart in haar keel en de voetstappen in de gang telt. Voor de vrouw die haar sleutels stevig in haar hand klemmt, alsof ze een wapen zijn, onderweg naar huis. Voor de vrouw die haar eigen stem niet meer gelooft.

En ook voor wie denkt: dit gebeurt mij niet. Want het begint niet met een klap. Het begint met macht. Met isoleren. Met kleine signalen die je liever negeert.

Dit is mijn verhaal.

Ik vertel het omdat zwijgen erger is. Omdat mijn stem niet langer mag verdrinken in stilte.

Als je dit leest — écht leest — dan blijft er misschien iets hangen. Een onrust. Een spiegel. Een besef. Niet alleen voor mij. Maar voor haar die nu leeft met angst. Voor haar die straks misschien niet meer leeft. Voor haar die elke dag hoopt dat iemand eindelijk kijkt.

ALLES HEEFT EEN BEGIN

Misschien is het je sterke persoonlijkheid wat mij in je aantrekt in combinatie met mijn kwetsbaarheid. Ik ben nog maar net op de weg terug na een periode waarin ik labiel en overspannen was. Op zoek naar geluk, warmte en liefde. Als een mak en volgbaar schaap val ik als een blok voor jou. En jij valt net zo hard voor mij. Je bent lief en zorgzaam en het belangrijkste; we hebben respect voor elkaar. Dat je een dominante persoonlijkheid hebt neem ik voor lief. Een sterke man die weet wat hij wil en mij mee zal nemen in de slipstroom van dat leven. Ik geef je wat je wilt en doe wat ik altijd al deed, ik vermijd elke vorm van onenigheid.

Je werkt bij je vader in de zaak. Een onderneming die in de loop van de tijd alleen maar onrust zal veroorzaken. Het duurt niet lang dat je de algemene leiding overneemt. Jouw vader blijft aanwezig op de werkvloer. De sfeer is altijd grimmig tussen jullie twee. Jij voelt je altijd en eeuwig het verongelijkte, niet gehoorde zoontje dat in de ogen van je vader niets goed kan doen. Let wel, je vader heeft het bedrijf jarenlang gerund, weet van de hoed en de rand. Jij daarentegen hebt een andere visie. Op zich is daar niets mis mee. Gezond zelfs. Maar dat verandert wanneer jij uitdraagt dat er maar één iemand de baas is. Dat ben jij. In jouw ogen moet je vader zijn mond houden, accepteren en gehoorzamen.

Het gevoel dat je niets voorstelt is al in je jeugd ontstaan. Je vindt geen aansluiting. Je leeftijdsgenoten zien je als een watje. Dat wil zeggen, als ze je al zien staan. Een zelfbeeld dat je jezelf hebt aangepaat. Wanneer je een willekeurig iemand vraagt, met dezelfde opvoeding, hoe hun jeugd is geweest, dan zullen de meesten zeggen dat ze terug kunnen kijken op een fijne en ongecompliceerde tijd. Jij hebt talent, al vanaf kleins af aan blink je uit in ijshockey en in de motorcross. Je vader rijdt je overal naar toe. Of het nu in Nederland is of daarbuiten. Elk vrij weekend is hij er voor je. Met liefde, daar ben ik van overtuigd. Je ouders ondersteunen je hierin ook financieel. Het woord nee ken je niet. Het versterkt een deel van je karakter. Vooral het dominante en het niet accepteren wanneer zaken anders gaan dan hoe jij het wil en ziet.

Je vader komt zelf uit een gezin waar warmte en liefde niet de basis waren. Hij groeide op in een grillige omgeving. Iets wat hij zelf koste wat kost anders wil doen. Met de beste bedoelingen wil hij zijn eigen kinderen een andere jeugd geven. Zachte heelmeesters maken stinkende wonden. Een uitdrukking die in jullie gezin van toepassing is. In de ogen van je vader zie je de angst in wat hij ziet in jou. Hij gaat met je mee in je grillen, je woede, je eisende houding. Hij laat het gebeuren en zwijgt of loopt weg. Je moeder probeert te lijmen, maar al het lijm van de wereld blijkt niet sterk genoeg. Je sterke wil neemt alles over. Je spaart ze niet met je agressie en woedeaanvallen. Ik denk dat ze niet sterk genoeg zijn en kiezen er steeds weer voor hun kop in het zand te steken. Wanneer het om henzelf gaat en wanneer het om mijzelf gaat en erger nog: om hun kleinkinderen gaat. Juist omdat je

ouders echt voelen als mijn tweede ouders begrijp ik het gebrek aan steun niet. Alleen zij weten hoe je kunt zijn. Zij zijn de mensen met wie ik over jou en je grillen kan praten. Door hun ogen en oren te sluiten voor de situatie voel ik me alleen en eenzaam. Ik durf er op dat moment niet over te praten met mijn eigen familie. De afstand is te groot. Natuurlijk bellen we vaak en zien we elkaar op verjaardagen. Dat zijn niet de momenten waarop ik het wil aankaarten. Daarin speelt ook het gevoel van falen en schaamte een rol.

De onrust in jou is altijd gebleven, wordt groter en versterkt door je gevoel te onderdrukken met drank en drugs. Het laat nog meer je dominante kant naar boven komen. Ik ben een klankbord waar jij in woorden tegen tekeer kunt gaan. Ik begrijp je niet. Ik heb geen idee hoe het is wanneer je keer op keer wordt vernederd en gekleineerd door de man die je vader is. Ik luister naar je en begrijp niet waarom jij toch steeds het idee hebt dat je wordt vernederd en gekleineerd door je vader.

Na een aantal jaren op verschillende plekken te hebben gewoond kopen we ons eerste huis. We krijgen een zoon en al gauw is er een tweede kindje onderweg. Alles in mij hoopt dat een eigen gezin je rust zal brengen. Dat het grootste geluk in je handen ligt. Dat je een thuis hebt en een gezin. Een plek waar warmte, geluk en plezier zouden moeten overheersen.

Hoop hebben in een relatie is een illusie. Achterdocht en beschuldigingen zijn de hoofdonderwerpen binnen ons gezin. Des te harder ik roep dat alleen jij en de kinderen mij

gelukkig maken, des te achterdochtiger je wordt. Ik ben de overspelige hoer. Het kind in mijn buik is van een ander. Met mijn zeven maanden zwangere buik duw je me zo hard dat ik over een houten kist val. Dit was het moment waarop ik mij realiseerde dat je niet de man bent wie ik dacht dat je was. In plaats van te vertrekken stop ik mijn hoofd in het zand. Het is niet meer dan een incident, een momentopname, of een opeenstapeling van frustraties. In mijn hoofd kan het niet zo zijn dat ik, met een kind van twee en één op komst, ik mijn toekomst omgooi zonder de vader van mijn kinderen. Dat kan niet, dat mag niet, ik ben het aan mijn kinderen verplicht. Jij betuigt diepe spijt en ik accepteer deze gretig met beide handen en houd het klemvast. Jij blijft mijn prins op het witte paard. Ik ben zo naïef en zo kwetsbaar.

Je roepnaam zou ‘manipulator’ kunnen zijn. Ik ga geloven in je beschuldigingen. Hoe jij het brengt moet wel de waarheid zijn. Dus natuurlijk heb je gelijk dat ik je woedeaanvallen zelf uitlok. Al weet ik ook diep van binnen dat je al je eigen tekortkomingen projecteert op mij. Overdag loop ik rond als een zombie en pieker ik in de nacht waarom je doet wat je doet. Ik weet niet wat ik erger vind, het lichamelijke geweld of dat je keer op keer mijn geest geweld aan doet door mij dag in en dag uit emotioneel te chanteren.

Je denkt je onrust te beteugelen door gebruik van alcohol en drugs. Wanneer ik je daarop aanspreek moet ik niet zeiken. Je bent clean. Je hebt niets nodig om de dag door te komen. Dat je als pathologische leugenaar vooral in je eigen leugens blijft geloven maakt de situatie alleen maar schrijnender. Je voldoet aan alle kenmerken van een verslaafde. Overal vind