

## HOE DAN?

Mijn leven begint net na de Tweede Wereldoorlog en is in een andere periode met andere normen en waarden dan nu. Helaas, soortgelijke gebeurtenissen overkomen meerdere kinderen, en nog steeds, meer dan we kunnen bedenken.

Zo schrijf ik van mij af. Lekker zeggend wat ik ervaar op dat betreffende moment. Het schrijven geeft zicht op hetgeen ik van binnen ervaar, voel en denk. Er zijn heftige momenten. Uiteindelijk zie ook ik een lijn van herstel.

*Herstellen van herhalende, niet prettige en daarbij ook nog verschillende gebeurtenissen, trauma's genoemd, zoals ik het hier beschrijf, kost tijd. Het kan en geeft, hopelijk, moed en kracht te weten dat ernstige trauma's overwonnen kunnen worden.*

De herinneringen blijven, maar de pijn vermindert met het verwerken steeds meer. Bij mij, en uit de praktijk, weet ik dat het verwerken doorgaans, meerdere jaren nodig kan hebben. Zeker bij meerdere en verschillende trauma's. Gelukkig zijn wonderen de wereld nog niet uit. Anderzijds onderschat ik mijn tegenstander niet, in natuurlijke en geestelijke zin. En zeg ik tegen mijzelf 'Moed houden, overwinnen kan.'

Dit schrijven wil ik niet te zwaar maken, ik wil ook niet mensen laten triggeren en ik hoop dat de situaties verstandelijk, cognitief, en gevoelsmatig, van meerdere kanten bekijkend, begrepen

zullen kunnen worden. Wat grappige momenten hier en daar kunnen helpen. Het leven is niet alleen kommer en kwel, gelukkig is het mijne te dragen.

Wanneer jij jezelf denkt te herkennen, de beschreven situaties zijn uit het leven van meer mensen dan wij kunnen bedenken.

Een opmerking: daders kunnen zelf ook trauma's meegemaakt hebben, waardoor zij gefragmenteerd kunnen zijn. Dat wil zeggen dat hun ziel uit meerdere delen bestaat en op meerdere persoonlijkheden kan lijken. Sommige daders willen wel veranderen, herstellen. Helaas niet allen. Toch, vind ik, mag men zich niet achter een trauma of ziekte verschuilen. Ieder mens is immers verantwoordelijk voor hetgeen hij of zij zelf doet? Daar zullen advocaten mogelijk anders over kunnen denken al is het maar om voor hun cliënt strafvermindering te krijgen.

Er is een groep mensen, met schizofrenie die, wanneer zij hun medicatie niet innemen, wat helaas vaak gebeurt, gevaarlijke dingen kunnen doen die zij in helderheid niet zouden doen. Neem, ten alle tijden, de juiste medicatie in al denk je dat je het niet (meer) nodig hebt. Jij kunt er niets aan doen dat je een stofje mist en dat via medicatie moet innemen. Dat is prima. Je bent een geliefd mens. Er zijn meer mensen die hun hele leven medicatie gebruiken om te kunnen leven.

Gelukkig dat vele survivors niet herhalen hetgeen henzelf is overkomen. Ieder mens heeft diens eigen verantwoording: verstand, wil, emoties om te beseffen wat goed is of niet. Daarvan bewust geworden, zou er verandering kunnen komen. Zo denk ik er ook over.

Het kan in ieders leven anders zijn gegaan. Iedereen heeft immers een ander referentiekader. Bedoeld wordt: een ander leven, andere opvoeding, scholing en mening. Wat ik hoop is inzicht te kunnen geven.

Begrip voor de survivors, dat zijn degenen die het overleefd hebben en zichzelf ingezet hebben om, zo ver als mogelijk is, te herstellen of zicht te krijgen op de mogelijkheden tot herstel, van alle kanten bekeken.

Met al dit bovenstaande in mijn hoofd heb ik dit boek geschreven.

Het hoe ik er mee ben omgegaan en er uitgekomen ben geeft mogelijk hoop dat jij, als je een trauma hebt, er ook uit zult kunnen komen, op jouw manier. Jij bent ook uniek en geliefd. Je kunt het.

Ik wens je veel leesplezier.