

Hoofdstuk 1 – Leven met de nasleep

Mensen denken vaak dat alles beter wordt zodra het geweld stopt. Alsof het einde van een relatie automatisch het begin van rust betekent. Maar zo voelde het voor mij niet. Toen alles eindelijk stil werd rond mij, begon de echte strijd pas.

Ik zat alleen met mezelf. Met herinneringen. Met angst. Met een lichaam dat nog altijd leefde alsof er elk moment gevaar kon komen.

Zelfs wanneer niemand meer riep, schrok ik van geluiden. Zelfs wanneer niemand mij nog controleerde, voelde ik mij schuldig als ik iets voor mezelf deed.

Ik wist niet meer wie ik was zonder constante spanning.

Zoveel jaren had ik alleen maar geprobeerd te overleven. Alles draaide rond aanpassen, vermijden, bang zijn, terug goedmaken, wenen, doorgaan.

En plots viel dat weg.

Maar de rust voelde niet meteen veilig. Ze voelde leeg.

Soms zat ik uren stil zonder iets te zeggen.
Gewoon kijken naar de muren terwijl mijn
gedachten alle kanten uitgingen.

Ik dacht aan alles wat ik verloren had. Aan
de jaren die ik kwijt was. Aan hoe hard ik
gevochten had om graag gezien te worden.
En tegelijk voelde ik ook woede. Een diepe
woede.

Woede omdat niemand mij vroeger
beschermd had. Woede omdat ik zolang
geloofd had dat pijn normaal was. Woede
omdat ik mezelf onderweg volledig
kwijtgeraakt was.

Toch voelde ik ergens ook iets anders. Iets
klein. Iets voorzichtig.

Vrijheid.

Voor het eerst in jaren moest ik niet meer
constant bang zijn voor ruzie. Niet meer
uitleggen waarom ik iets voelde. Niet meer
leven op iemands humeur.

Maar vrijheid na trauma voelt vreemd.

Alsof je uit een kooi komt maar vergeten
bent hoe je moet bewegen.

Ik moest opnieuw leren leven.

Hoofdstuk 2 – De pijn van een moeder onder toezicht

Niets heeft mij zo hard gebroken als het gevoel dat ik geen moeder mocht zijn zoals andere moeders.

Mijn kinderen zijn alles voor mij. Ze zijn de reden dat ik ben blijven vechten wanneer ik zelf geen kracht meer had.

En toch moest ik hen zien onder toezicht.
Begeleide bezoeken.

Koude ruimtes. Mensen die toekeken.

Verslagen die geschreven werden. Blikken die alles analyseerden.

Het voelde niet natuurlijk. Niet warm. Niet vrij.

Ik moest glimlachen terwijl mijn hart brak.
Elke keer dat ik mijn kinderen zag, voelde ik tegelijk geluk en verdriet. Geluk omdat ik hen eindelijk kon vastpakken. Verdriet omdat ik wist dat het moment opnieuw zou eindigen.

Het afscheid was telkens het zwaarste.

Hun kleine stemmetjes. Hun knuffels. Hun ogen die vroegen waarom mama niet gewoon mee naar huis kwam.

En telkens wanneer ik naar buiten wandelde zonder hen, voelde het alsof iemand een stuk uit mijn lichaam trok.

Ik heb zoveel gehuild in stilte. In auto's. Onder de douche. In bed terwijl niemand het zag.

Want hoe leg je uit hoe het voelt om van je kinderen te houden met alles wat je hebt, maar hen toch niet volledig te mogen vasthouden?

Ik voelde mij mislukt. Gebroken. Alsof het systeem alleen mijn fouten zag en niet alles wat ik had overleefd.

Maar ondanks alles bleef ik komen. Elke afspraak. Elke ontmoeting.

Omdat liefde soms betekent dat je blijft vechten, zelfs wanneer je hart elke keer opnieuw breekt.

Hoofdstuk 3 – Depressie die alles opeet

Depressie is niet gewoon verdrietig zijn. Het is wakker worden en al moe zijn voor de dag begonnen is. Het is geen energie hebben

om recht te staan. Het is verdwijnen in jezelf
terwijl de wereld blijft doorgaan.

Sinds mijn veertiende draag ik die duisternis
mee.

Soms stil op de achtergrond. Soms zo zwaar
dat ik dacht dat ik erin zou verdrinken.

Er waren dagen waarop ik niemand wilde
zien. Waarop praten te veel energie kostte.

Waarop zelfs ademen zwaar voelde.

Mensen begrijpen depressie vaak niet. Ze
zeggen dingen zoals: 'denk positief' 'het
komt wel goed' 'je moet sterker zijn'

Maar depressie luistert niet naar positieve
woorden.

Ze kruipt in je hoofd. Ze maakt je leeg. Ze
laat je geloven dat je niets waard bent.

Soms keek ik naar mezelf en voelde ik niets
meer. Geen verdriet. Geen hoop. Alleen
leegte.

En die leegte is gevaarlijk.

Want op een bepaald moment begin je te
denken dat niemand jou echt nodig heeft.

Dat de wereld beter zou zijn zonder jou.

Dat zijn gedachten die mensen kapotmaken.

Toch bleef ik doorgaan. Voor mijn kinderen.
Voor het kleine deel in mij dat nog hoopte
dat het ooit beter kon worden.

Hoofdstuk 4 – Verdoving

Tijdens mijn zwaarste depressie kwam
cannabis in mijn leven.

Niet omdat ik wilde feesten. Niet omdat ik
stoer wilde zijn. Maar omdat ik moe was van
voelen.

Ik wilde rust in mijn hoofd. Even stilte. Even
geen herinneringen.

In het begin voelde het alsof de scherpe
randen zachter werden. Alsof mijn
gedachten eindelijk trager gingen.

Maar verdoving lost niets op.

De pijn wacht gewoon tot alles terug stil
wordt.

Ik schaamde mij. Omdat ik moeder ben.

Omdat ik wist dat mensen zouden oordelen.

Omdat ik zelf ook wist dat het geen
oplossing was.

Maar wat mensen niet begrijpen, is hoe
uitgeput een mens kan raken.

Wanneer je jarenlang trauma meedraagt, begin je soms gewoon te zoeken naar iets dat de pijn even minder maakt.

Dat maakt mij geen slecht mens. Het maakt mij iemand die te lang geprobeerd heeft sterk te blijven.

Hoofdstuk 5 – Woede die nergens heen kan

Mijn woede heeft veel mensen bang gemaakt.

Maar weinig mensen vroegen ooit waar die woede vandaan kwam.

Woede groeit niet zomaar. Ze ontstaat wanneer een mens te lang pijn moet dragen.

Ik was kwaad op mijn verleden. Kwaad op geweld. Kwaad op mannen die dachten dat liefde pijn mocht doen. Kwaad op instanties die mij bekeken alsof ik een probleem was in plaats van iemand die hulp nodig had.

En soms was ik ook kwaad op mezelf.

Omdat ik bleef. Omdat ik twijfelde. Omdat ik niet vroeger vertrokken was.