

IK LEEF EINDELIJK

*Van het hok onder de trap naar een leven waarin
ik anderen help*

MICHEL PEEN

Ik leef eindelijk

Michel Peen

Eerste uitgave 2026

ISBN 9789465546155 | Uitgegeven via Brave New Books

Delen van Me eigen wereld zijn in 2016 geschreven.

Voor dit boek is het levensverhaal aangevuld tot en met 2026 en voor publicatie geredigeerd met behoud van Michels eigen stem.

Dit is een persoonlijk memoir: gebeurtenissen worden beschreven vanuit Michels herinnering en beleving.

Niet-publieke namen en herkenbare details zijn waar nodig weggelaten, veranderd of samengevoegd.

Dialogen zijn uit het geheugen gereconstrueerd. Dit boek is geen juridisch of medisch advies.

Omslagfoto: familiearchief Michel Peen. Foto zonsverduistering: Michel Peen.

© 2026 Michel Peen. Alle rechten voorbehouden.

Niets uit dit boek mag zonder toestemming commercieel worden hergebruikt.

*Voor mijn moeder
voor de dieren die bleven
en voor iedereen die ooit klem heeft gezeten*

INHOUD

Voorwoord	8
Een woord aan de lezer	11
Deel Een Me eigen wereld	13
1 Geboorte op 16 april 1980	14
2 Mijn jeugd	15
3 Naar opa en oma	22
4 Naar school	24
5 Pijn	28
6 Werk	30
7 Depressief en blowen	32
8 Observatiecentrum	35
9 Hangjeugd	37
10 Joint the club	40
11 De bureu	44
12 Ipse de Bruggen	46
13 Noodgedwongen verhuizing	53
14 De maan	56
15 De drank greep mij	59
16 PTSS	61
17 Een hulpvaardige vriend	63
18 Vriendinnetjes	65
19 Als je wint heb je vrienden	67
20 Dieren	73

INHOUD

21 Het is goed zo	75
Deel Twee	79
Wat ik nu begrijp	80
22 Bas en de doedelzak	81
23 Verhuizen is niet hetzelfde als ontsnappen	83
24 Pesten stopt niet bij het schoolhek	85
25 Waarom ik verdoving zocht	87
26 Mijn kluizenaarsleven	89
27 Terugkijken op Ipse	91
Deel Drie	93
Mijn stem terug	94
28 Leven onder bewind	95
29 Op papier bestaat het wel	97
30 Drie april	98
31 Zeven juli	99
32 Voor het eerst leven	101
Deel Vier	103
Dieren, mensen en verbinding	104
33 Mijn moeder	105
34 De dag dat alles kantelde	106
35 Zorgen en grenzen	108
36 Dieren praten zonder woorden	109
37 Rocky en Kitty	110

INHOUD

38 Ron, Noah en Tygo	111
39 De radio bleef aan	112
40 De antenne	114
Deel Vijf	115
Waarom ik help	116
41 Klem	117
42 Mijn dossiermethode	118
43 Geen advocaat	119
44 Voorbeelden zonder namen	120
45 Wonen en rechtvaardigheid	121
46 Openbaarheid als gereedschap	122
47 Grenzen van helpen	123
Deel Zes	124
Rock and roll en archieven	125
48 Herman	126
49 Unknown Brood	127
50 De Presleys	128
51 Feit, gevoel en vermoeden	131
Deel Zeven	132
Wat anderen hieraan kunnen hebben	133
52 Wat scholen moeten zien	134
53 Wat hulpverleners moeten weten	135
54 Wat herstel werkelijk vraagt	136

INHOUD

55 Wat organisaties kunnen leren	137
56 Voor wie nu klemzit	138
57 Ik leef eindelijk	139
Slotwoord	141
Praktische bijlage	143
Een dossier in tien stappen	144
Een brief die gelezen kan worden	145
Signalen van langdurig pesten	146
Als woorden niet lukken	147
Tijdslijn in hoofdlijnen	148
Dankwoord	150

Voorwoord

Dit boek begon in 2016. Toen schreef ik dat de cirkel rond was. Dat voelde zo. Ik schreef over mijn jeugd, school, drugs, drank, hulpverlening, vriendschappen en dieren. Niet met moeilijke woorden, maar gewoon zoals het uit mij kwam. Recht voor zijn raap. Soms met een traan en soms met een grap op een moment waarop je denkt: mag dat eigenlijk wel? Ja, van mij wel. Humor heeft mij vaak overeind gehouden.

Alleen bleek de cirkel geen cirkel te zijn. Het leven ging verder. Er kwamen jaren bij waarin ik mij opnieuw opgesloten voelde. Niet meer letterlijk in een hok onder de trap, maar in angst, regels, stiltes, afhankelijkheid en het gevoel dat anderen over mijn leven besloten. Ik leefde vaak als een kluizenaar. De deur dicht. De gordijnen bij wijze van spreken ook dicht. Mensen buiten, dieren binnen. Dat voelde veiliger.

Op 3 april 2024 werd mijn bewind opgeheven. Dat gaf mij mijn zelfstandigheid terug, maar de echte ommekeer kwam later. Ik gebruikte nog steeds en trok mij veel terug. Op papier was ik vrij. In mijn hoofd en dagelijks leven nog niet helemaal.

De echte ommekeer begon op 7 juli 2025, toen ik stopte met alcohol en harddrugs. Voor het slapen rook ik nog wel een joint. Toen mijn moeder in oktober 2025 een ongeluk kreeg, kwam alles in een stroomversnelling. Ik moest medische stukken lezen, afspraken bewaken, brieven begrijpen en vragen stellen aan instanties. Wegduiken kon niet. Mijn moeder had mij nodig en ik ontdekte dat ik kon blijven staan.

Ik kreeg mijn stem terug. Eerst zacht. Daarna iets harder. Soms misschien iets té hard, maar goed, een radio heeft ook een volumeknop en ik moest nog leren waar die zat.

Ik leerde dossiers maken. Ik leerde brieven lezen zoals een ander een puzzel maakt. Ik ging vragen stellen. Ik wilde weten wie iets had besloten, waarom, wanneer en op basis waarvan. Niet om ruzie te zoeken, maar omdat onduidelijkheid mensen klein kan maken. Dat kende ik. Klemzitten kende ik ook.

Toen kwamen er mensen bij mij met hun verhaal. Mensen die een woningcorporatie, gemeente, zorginstelling of andere organisatie tegenover zich hadden. Ze wisten niet meer waar ze moesten beginnen. Ik hielp ze. Niet omdat ik jurist ben, want dat ben ik niet. Ik hielp omdat ik weet hoe het voelt als je niet gehoord wordt en als je dossier groter lijkt dan jijzelf.

Sindsdien is er iets veranderd. Voor het eerst in mijn leven heb ik niet alleen het gevoel dat ik overleef. Ik leef. Ik kan genieten. Juist door anderen te helpen. Als iemand na weken spanning eindelijk overzicht krijgt, een antwoord ontvangt of weer een beetje vertrouwen voelt, doet dat ook iets met mij. Dan heeft wat ik heb meegemaakt niet alleen pijn achtergelaten. Dan kan er ook iets goeds uit voortkomen.

Dit boek is daarom geen zielig verhaal. Ik ben niet zielig. Ik heb wel dingen meegemaakt die geen kind en geen volwassene zou moeten meemaken. Ik vertel ze omdat zwijgen de verkeerde mensen beschermt en omdat herkenning soms het eerste kleine gaatje in een dichte deur is.

Een deel van dit boek schreef ik al in 2016. Voor publicatie zijn onnodige herhalingen weggehaald en zinnen verduidelijkt waar ze het verhaal in de weg zaten. Mijn stem is niet gladgestreken. Soms schrijf ik kort, rauw of springerig, omdat mijn herinneringen ook zo binnenkomen. De boosheid, humor en twijfel horen bij mij. Later in het boek kijk ik als oudere Michel terug op wat er gebeurde en vertel ik hoe mijn leven verderging.

Als jij jezelf in delen van dit verhaal herkent, hoop ik dat je één ding onthoudt. Klem is niet hetzelfde als klaar. Er kan ergens een kier komen. Soms door één mens. Soms door een

dier. Soms door muziek. Soms door een microfoon. En soms door eindelijk alles op papier te zetten.

Michel Peen

Een woord aan de lezer

In dit boek staan herinneringen aan kindermishandeling, pesten, angst, depressie, zelfbeschadiging, verslaving en gedachten aan de dood. Ik schrijf daar eerlijk over, maar niet om het groter of mooier te maken dan het was. Integendeel. Verdoving lost niets op. Geweld tegen een kind is nooit de schuld van dat kind. Pesten is geen grap als degene die het ondergaat niet meer durft te leven.

Waar ik over andere mensen en organisaties schrijf, beschrijf ik mijn eigen herinnering, beleving en interpretatie. Dit boek is mijn levensverhaal en geen objectief feitenrapport, rechterlijk oordeel of journalistiek onderzoek. Herinneringen uit een jeugd vol spanning zijn niet altijd een kalender waarop ieder uur netjes staat afgevinkt. Soms weet ik precies hoe een kamer rook of hoe voetstappen op de trap klonken, maar niet meer of ik zes, zeven of acht was. Dat maakt het gevoel niet minder echt. Daarom doe ik niet alsof ik alles tot op de minuut kan bewijzen.

Niet-publieke personen die geen aantoonbare toestemming gaven, worden zonder volledige naam aangeduid of hebben een pseudoniem. Herkenbare details zijn waar nodig weggelaten, veranderd of samengevoegd. Gesprekken zijn uit mijn geheugen gereconstrueerd en zijn dus geen woordelijke transcripties. Verhalen van mensen die ik later hielp, zijn eveneens herkenbaarheidsvrij gemaakt. Hun problemen zijn niet van mij om openbaar te maken. De les mag naar buiten. Hun privéleven niet.

Lees op je eigen tempo. Leg het boek weg als een hoofdstuk te dichtbij komt. Praat met iemand die je vertrouwt. Bij direct gevaar hoort hulp, geen schaamte.

Denk je aan zelfdoding? Bel gratis 113 of chat via 113.nl. Voor advies over huiselijk geweld of kindermishandeling is Veilig Thuis dag en nacht gratis en anoniem bereikbaar via 0800-2000. Bel 112 bij direct gevaar.

DEEL EEN

—

ME EIGEN WERELD

Mijn verhaal tot 2016

HOOFDSTUK 1

Geboorte op 16 april 1980

Mijn moeder lag al vier weken in het ziekenhuis voordat ik werd geboren.

Ik werd vijf weken te vroeg geboren. Toen ik eruit floepte, zag ik blauw, kreeg ik te weinig zuurstof en was ik veel te licht en klein. Ik werd meteen in de couveuse gelegd.

De eerste twee dagen na mijn geboorte kreeg mijn moeder mij niet te zien. Daar was zij verdrietig en behoorlijk boos over.

Na drie moeizame weken mocht ik eindelijk mee naar huis.

De eerste twee jaar was ik een behoorlijke huilbaby. Als mijn moeder even rust wilde pakken, hield ik haar vaak wakker. Wist ik toen al wat mij in het leven te wachten stond? Dat vraag ik mij nu ineens af.

Wij woonden in een bovenwoning aan de Putsebocht in Rotterdam-Zuid. Aan de voorkant lag de huiskamer, in het midden een tussenkamer en achterin een kamer met een bedstee en een klein keukentje. Mijn opa bouwde de bedstee om tot douche. In de jaren tachtig was dat best een luxe.

De wc stond toen nog in het trappenhuis. Bizar als je nu bedenkt hoe die huizen vroeger waren. Ze waren ook zo gehorig dat slapen niet altijd makkelijk was.

Toen ik wat groter was en net op mijn benen kon staan, keek ik graag naar de auto's die voorbijreden.

HOOFDSTUK 2

Mijn jeugd

In het begin van mijn jeugd had ik het redelijk naar mijn zin. Op het kinderdagverblijf kon ik goed met de andere kinderen overweg. Ik speelde graag met skelters en van die kleine fietsjes.

Ik ben een jaar of vier of vijf, een stil jongetje dat in zijn eigen wereld leeft. Ik zit in de huiskamer met mijn autootjes. In mijn herinnering kan mijn biologische vader slecht verdragen dat ik speel. Hij heeft gedronken, klinkt agressief en scheldt mij uit. Ik begrijp niet waarom.

Ik speel gewoon verder. Opeens komt hij snel op mij af, grijpt mij hard bij mijn arm en sleept mij naar de trap. Ik moet naar boven.

Op mijn slaapkamer zit ik te huilen. Beneden hoor ik mijn moeder tegen mijn vader schreeuwen. Ik sluip naar de trap en luister zittend naar wat er wordt gezegd.

Ik begrijp lang niet alles, maar voel heel goed dat het over mij gaat.

Mijn moeder beschermt en verdedigt mij. Mijn vader is ook agressief tegen haar en ik voel mij machteloos. Na een ruzie vertrekt hij vaak naar het café waar hij veel zit. Als ik naar bed moet, komt mijn moeder altijd even kijken. Een kus en een aai over mijn bol. Zij zit zelf ook in een strijd waar ze niet gelukkig van wordt. Ik speel en fiets veel buiten, omdat thuis niet veilig voelt. Over de Groene Hilledijk en door de speelweide, richting het Zuiderpark en Ahoy, soms urenlang. Bij voetbal in De Kuip staan er veel supporters buiten. Eén van hen biedt mij drinken

aan. Ik heb geleerd niets van vreemden aan te nemen, dus zelfs als hij cola voor mij neerzet, durf ik geen slok te nemen. Daarna moet ik toch weer naar huis, hoezeer ik daar ook tegenop zie. Als mijn vader er niet is, eet ik rustig met mijn moeder. Soms zit Bennie, onze kat, er ook bij. Mijn vader eet meestal met zijn bord op schoot, omdat hij niet bij ons aan tafel wil zitten.

Als we wel met zijn drieën aan tafel zitten, ontstaat er bijna altijd ruzie. Eet ik mijn bord niet leeg, dan komt mijn vader dreigend naar mij toe. Als ik tegensputter, knijpt hij mijn neus dicht zodat mijn mond opengaat en dwingt hij mij te eten.

Mijn moeder en ik gaan samen naar de Efteling. Langnek, de draak en het Sprookjesbos: ik vind het interessant, maar de boze wolf jaagt mij flink de stuipen op het lijf. Dagenlang droom ik ervan. Vanuit mijn bed houd ik de slaapkamerdeur in de gaten, alsof hij ieder moment kan binnenlopen. Ik slaap moeilijk en plas ook in bed. Soms is dat eerlijk gezegd een reden om mijn moeder te mogen roepen. Ik krijg een plaswekker. Leuk joh: eerst warm, dan koud en daarna zit je letterlijk met het gezeik. Als ik voetstappen op de trap hoor, hoop ik op mijn moeder of desnoods Roodkapje. Meestal is het gelukkig mijn moeder. 'Rustig maar, lieverd. Er is niets. Ga maar lekker slapen.'

Mijn slaapkamer is niet geïsoleerd en heeft enkelglas. In de winter hangen er ijspegels aan het raam en soms zelfs aan het plafond. Ik slaap weleens met vijf T-shirts, vijf truien, handschoenen, een muts en een stapel dekens. Niet erg fijn, kan ik je vertellen, maar we moeten het ermee doen.

Ik kan mij moeilijk met woorden uiten en krijg daarom logopedie. Mijn moeder weet vaak niet wat er in mij omgaat. Langzaam leer ik beter praten, al zijn het nog geen hele gesprekken.

Als kind zit ik onder andere op een LOM-school, een vorm van speciaal onderwijs waar het rustiger is. De eerste keren reist mijn moeder 's ochtends met mij mee, zodat ik later alleen met de stadsbus naar IJsselmonde kan. Bij mijn eerste