

Judith van Ruiten

Hoor mij

**Verder met een
hervonden trauma**



Inhoud

Voorwoord 9

Mijn verhaal – Waarom zouden we jou geloven?

1 – Een historisch overzicht 25

De oneindige geheugenoorlog

2 – Seksueel misbruik in de kerk 37

Het verhaal van Ireen Kootkar – Ongelovig meisje op kruistocht

Het verhaal van Piero Brogi – Op de barricade bij het Vaticaan

3 – Huiselijk geweld 61

Het verhaal van Marijke van der Linde – Buig je kop, papa!

4 – Therapeut met een verleden 79

Het verhaal van Irene van Delden – Therapeut op de sofa

5 – De hel die ‘dissociatie’ heet 89

Het verhaal van Jacqueline* – Gevangen aan het strand

6 – De verkeerde therapeut 105

Het verhaal van Yvonne* – Hulpverlener of misbruiker?

7 – Hervonden in therapie 121

Het verhaal van Petra* – Een klassieke hervonden herinnering

8 – Preverbaal trauma 135

Het verhaal van Marcel Jeninga en zijn dochtertje
– De nachtmerrie van iedere ouder

9 – Ouderen met een weggedrukt trauma 147

Het verhaal van Frits Siegel – Opa doet een boekje open
Het verhaal van Huget van Grinsven – Een hervonden Indisch verleden

10 – Oorlog, rampen en crisis 171

Het verhaal van Stephanie Pothof – Hier had je toch voor getekend?
Het verhaal van Kees Kustermans – De helse ambulancerit

11 – Uitgestelde rouw 205

Het verhaal van Sip Koning – Zijn naam was Joris
Het verhaal van Ann Kindts – Het vergeten broertje

12 – Dissociatieve stoornis 223

Het verhaal van Miryam Meijhed – Wekkers om wakker te blijven

Het verhaal van Stefanie Terpstra en Beatrix Verhofstad – De schaamte over DIS voorbij

Het verhaal van Mieke* – Je alters uitzwaaien als koningin Máxima

13 – Je recht halen 265

Het verhaal van Anika en Miranda Hoekstra – Het kankergezwel van de familie

14 – De balans 287

Het monster en de wetenschap

Nawoord 297

Het vervolg op mijn verhaal – Dr. Alban: ‘It’s my life’

Verantwoording 311

* Op verzoek van de geportretteerden is niet hun volledige naam gebruikt.

Mijn verhaal

Waarom zouden we jou geloven?

Slapen lukt niet en dat is vreemd. Want ik heb een geweldige maar ook uitputtende dag achter de rug. Mijn benen zijn moe van de lange wandeling die we vandaag hebben gemaakt langs de pittoreske dorpjes van de Cinque Terre. Doorweekt van het zweet belandden we op een terras in het laatste dorp. Lachend om chic geklede Italianen die een misprijzende blik wierpen op het zweet dat van onze lijven gutste.

Ik kijk naar mijn snurkende vriend naast me op zijn campingmatje, luister naar de krekels en probeer mezelf tot kalmte te manen. Het lukt niet. Ik voel me totaal opgefokt. Het heeft te maken met hoe de dag eindigde. Zoenend in een verlaten steegje in de buurt van de camping, uitmondend aan zee. Tot mijn eigen verbazing sloeg mijn gemoedstoestand als een blad aan de boom om. Mijn lichaam verkrampte. Ik voelde een absurde onuitgesproken doodsangst. Het had op de een of andere manier te maken met de intimiteit van dat moment, op een plek die een deur leek te openen naar mijn jeugd.

Steeds sterker dringt zich de laatste tijd een jeugdherinnering aan me op. Ik zit naast mijn moeder op de bank. Hyperventilerend, stikkend in de tranen, terwijl mijn moeder me tevergeefs probeert te troosten. Ik probeer iets te zeggen, maar

dat lukt niet. Uiteindelijk zeg ik wel iets, maar wat? Het ligt op het puntje van mijn tong. Ik heb het ooit geweten, en het was belangrijk, maar nu zit er een laag dikke stroop omheen. Ik kan er niet doorheen prikken, hoe vaak ik het ook probeer. Het enige wat ik voel, is een onmetelijk verdriet.

HET HUIS IS EEN ZWART GAT

Het lukt me voor het eerst om liefdevol terug te kijken naar deze herinnering. Ik was nog maar een klein meisje. Een jaar of acht, denk ik. Tot voor kort dacht ik altijd met kille schaamte terug aan dat hoopje vreugdeloze ellende en wendde ik snel mijn blik af. Maar nu ik in gedachten opnieuw kijk naar dat schokschouderende blonde meisje, wil ik haar in mijn armen sluiten. Ik wil haar voor altijd beschermen, bedenk ik me, terwijl stille tranen over mijn wangen rollen.

Mijn oude buurt doemt op in mijn hoofd. De rijtjeswoningen uit mijn geboortedorp en hun bewoners uit de jaren tachtig en negentig komen moeiteloos tot leven. Een tijd waarin moeders veel thuis waren. Kinderen zwierven over straat om 'ballietrap' te spelen en te knikkeren. Ik denk aan de burens links en rechts van ons huis, aan de burens op de hoek. En aan de overburen aan de andere kant van het plein dat grensde aan onze achtertuin. Iedereen kende elkaar. Ik herinner me hun gekeutel, namen en gezichten alsof het gisteren was.

Maar het tweede stel overburen waarmee mijn ouders veel omgingen, zie ik vreemd genoeg niet voor me, terwijl ik me nog zo concentreer. Het is alsof dat huis een zwart gat is. Ik dwing mezelf helder na te blijven denken. Hoe zat het ook alweer? Zij speelden tennis met mijn ouders en gingen naar dezelfde kerk. Ze hadden kinderen waarmee we speelden op het plein. Hij was leraar. Ik besluit de ademhalingsoefeningen

te doen die ik tijdens mijn yoga- en mindfulnesslessen heb geleerd om kalm te worden.

HIJ, HIJ, HIJ!

Ik doezel in en schrik plotseling overeind in mijn slaapzak. Ik hoor zijn stem. Ik zie zijn gezicht. Ik voel doodsangst, mijn ademhaling stokt. Ik weet het weer. Alles. Het is terug. Hij is terug, die verdomde overbuurman. Ik moet naar buiten, trap de slaapzak van me af en kruip struikelend de tent uit. Ik haal diep adem en ruik de geur van lavendel en de zilte zeelucht. Ik kijk uit over de door de maan verlichte vredige baai van camping *Aqua Dolce*. 'Jezus Christus', mompel ik, terwijl een vreemde kalmte me overvalt. Alles valt ineens op zijn plek.

De volgende dag borstcrawl ik met krachtige slagen naar de overkant van de baai. Heen en weer. Net zo lang kijkend naar de vissen om me heen en naar de zeilboten vol lachende mensen met glazen rosé, totdat ik me weer mezelf voel. In de kracht van mijn leven, 29 jaar. Sterk, sportief. Ik zie er best aardig uit, met leuk werk als journalist, een fijn huis in Haarlem, hechte vriendschappen en een leuke relatie. Niet dat meisje van toen. Met haar wil ik niets te maken hebben. Kan ze niet voor eeuwig terug naar waar ze vandaan is gekomen?

Maar de herinneringen zijn niet meer te stoppen. Alles is in één klap terug. Het is alsof er een la met ordners is opengesloten, de spullen eruit zijn gesprongen en door elkaar heen op de grond zijn beland. Ik hoef ze alleen maar op te rapen om te zien wat voor rotzooi het is.

'Hij', 'hij', 'hij...' Dat zei ik tegen mijn moeder tijdens het huilen totdat ik geen lucht meer kreeg. Ik stikte bijna in dat woordje. Totdat mijn moeder een boterhamzakje pakte om mijn hyperventilatie mee onder controle te krijgen. 'Hij

had het over je', weet ik uiteindelijk uit te brengen... 'Wie?', vraagt mijn moeder ongerust. 'Wie bedoel je?', dringt mijn moeder aan. 'De overbuurman', stotter ik uiteindelijk. 'Hij had het over je.'

Terwijl mijn vriend 's middags geniet van Italiaanse deuntjes uit de speakers van de auto en wijst op de kunstig opgerolde balen hooi die hij aan de horizon ontwaart, speelt zich in mijn hoofd een horrorfilm af. Ik zie het ene weezinwekkende beeld na het andere. En probeer stille woorden te geven aan wat zich ontvouwt. Aan dat wat ik altijd heb verzwegen, en er nu weer is. Maar waarover ik ook nu besluit mijn mond te houden. 'Zolang je er niet over praat, is het er niet. En ben je gewoon Judith.' Zelfs de mantra's die me in mijn jeugd overeind hielden, zijn terug.

BOEMERANG DOOR DE TIJD

Ik weet weer hoe mijn moeder reageerde. Ik herinner me haar woorden, haar hand op mijn rug: 'Maar dat is toch niet zo vreemd, dat de overbuurman het over mij had? We tennissen immers samen, we gaan naar dezelfde kerk en we kunnen het goed met elkaar vinden. Dat is vast niet waarom je zo van slag bent. Is er soms iets op school gebeurd? Of heb je geen zin meer om het er nu over te hebben?'

Op de terugweg vanuit Italië naar huis verval ik in een hardnekkig stilzwijgen. Mijn vriend lijkt niets door te hebben, ik ben immers wel vaker stil in de auto. Hij neuriet vrolijk mee met de muziek op de radio. Als hij naar me kijkt, glimlach ik zoals ik altijd doe.

In de autospiegel kijk ik naar mezelf. Het is alsof het meisje dat ik was, terugkijkt. We sluiten een pact dat vreemd vertrouwd voelt. Ik kijk in stilte naar de boemerang die ze dwars

door de tijd met een noodvaart terug heeft geslingerd. Zij kan hem na al die jaren niet meer vasthouden en ik moet hem vangen, maar kan ik dat wel?

Ik weet nu wat ik tegen mijn moeder had willen zeggen over die eerste afschuwelijke keer met de buurman. Ik moest op zijn schoot zitten. Hij had begrepen dat het niet zo goed ging op school en zou een apparaatje inbrengen, zodat ik beter kon leren. Dat zou vanzelf naar mijn hoofd zwemmen. Het zou wel even pijn doen en het moest misschien nog een keer. Terwijl hij het 'apparaatje' naar binnen duwde alsof het een doktersbehandeling was, hijgde hij in mijn oor dat ik later vast net zulke lekkere tietjes zou krijgen als mijn moeder. Ik herinner me fysieke pijn en ontzetting. Ik weet dat ik huilend naar huis rende, waar ik mijn vader met zijn rug naar me toe in de achtertuin trof. Hij was onbekommerd de heg aan het knippen onder een stralend blauwe hemel.

ONBEGREPEN ZENUWTREKKEN

De volle omvang van wat zich in mijn hoofd voltrekt, begint op de terugweg naar huis langzaam tot me door te dringen. Ik ben seksueel misbruikt. Ik realiseer het me, maar kan het nauwelijks bevatten. In de auto zet ik de feiten op een rij. Ik veeg zonder dat het opvalt over de knokkels van mijn handen en tel minstens vijftien verkrachtingen, verspreid over meerdere jaren en met soms grote tussenpozen.

Ik herinner me op welke plekken het gebeurde, grotendeels wat ik moest doen, dacht en voelde. Soms weet ik dat ik hem trof, maar herinner ik mij op een paar flitsen van herinneringen na alleen nog hoe het eindigde. De chronologische volgorde is zoek, maar probeer ik in de stilte van de lange autorit naar huis te reconstrueren.

Het misbruik vond op wisselende plekken plaats. Hij greep mij op onverwachte momenten. Bij hem thuis, in de verlaten kerk van ons dorp waar hij mij met list en bedrog insloot, en hij heeft mij een keer overmeesterd in de badkamer toen ik alleen thuis was. Boven alles herinner ik me de bedreigingen die steeds heftiger werden. Uiteindelijk dreigde de overbuurman mij en mijn familie te vermoorden als ik mijn mond open zou doen. Het had tot gevolg dat ik een paar keer zelf naar hem toe ben gegaan op stille plekken in omliggende natuurgebieden, precies waar en wanneer hij dat wilde. Doodsbang en daarna vol schaamte, want dit had ik immers zelf gewild, toch?

De spanningen kwamen na die eerste keer bij hem thuis tot uiting in zenuwtrekken in mijn gezicht die niemand echt begreep, want ik zei niets. 'Als ze weer zo met haar gezicht trekt dan moet je er wat van zeggen', zei mijn moeder tegen mijn beste vriendinnetje. In de klas gebeurde het regelmatig dat ze steng tegen me zei: 'Je doet het nu weer, daar moet je mee ophouden!'

Maar ik dacht dat er een apparaatje in mijn hoofd zat. En dat het niet goed werkte. Dus misschien moest ik wel met mijn gezicht trekken om het 'aan' te zetten. Mijn werkjes dansten voor mijn ogen, concentreren was onmogelijk. Na verloop van tijd trok mijn gezicht oncontroleerbaar in een kramp.

Ik herinner mij hoe ik tevergeefs mijn best deed om die rare tic onder controle te krijgen. Hoe ik angstvallig uit het schoolraam keek of hij niet toevallig voorbijliep. Hoe doodsbang en op mijn hoede ik kon zijn. En dat het van levensbelang was om mijn schoolprestaties op orde te houden.

Ik ontwikkelde faalangst en moest soms al huilen als mij een vraag werd gesteld in de klas. Meestal had ik geen idee waarom ik mij zo inferieur voelde. Terugkijkend was het besef er als kind met vlagen wel, maar vaker helemaal niet. Wat mij overkwam was te groot en te veelomvattend om toen te kunnen begrijpen. Dat het seksueel misbruik was wat mij werd aangedaan, wist ik niet.

Naarmate ik ouder werd, veranderde dat. Ik voelde meer woede. Ik herinner me de dialogen die ik met mezelf voerde. Hoe het verder moest. Hoe ik het moest 'oplossen'. Hoe ik mijn familie kon sparen door de façade op te blijven houden. Op het laatst voelde ik me minder dan een hoer, want zij kreeg tenminste nog betaald voor wat ze deed.

De schaamte was zo groot dat helemaal niemand mij meer aan het praten had kunnen krijgen. Mijn bewustzijn werd op de een of andere manier uitgewist op de momenten dat het erop aankwam. Ik kon het besef over wat er met mij gebeurde niet aan.

Ik denk aan het beroemde liedje van Paul van Vliet dat mijn moeder graag gekscherend zong in mijn jeugd. Ik walgde van die tekst:

Meisjes van dertien, er net tussenin
Te groot voor de poppen, te groot voor de merels
Te klein voor de liefde, te klein voor de kerels
Nog nergens een vrouw, ja van boven voorzichtig
Maar verder nog nergens, nog te dun en te spichtig
Met een glimmende neus
En met knokige knietjes
Paul van Vliet

Mijn lieve ouders. Als je, zoals zij, gelooft in de goedheid van de mensen om je heen dan is het ondenkbare ondenkbaar. Zij dragen geen schuld. Seksueel misbruik kwam in hun belevingswereld simpelweg niet voor. Seksuele voorlichting gaven ze mij in de vorm van een informatief boekje dat op de gebruikelijke puberleeftijd in de kast werd gezet. Ook op school kreeg ik dat niet goed en op te late leeftijd. Er werd – op de potloodventer in de bosjes na – niet verteld wat misbruik precies is.

Hoewel ik toen nauwelijks besepte wat er aan de hand was, voelde het als van levensbelang om mijn ‘sporen’ uit te wisselen. Ik was gehaaid. Vieze onderbroekjes stopte ik bijvoorbeeld onderin de po waarin de menstruatie-onderbroeken van mijn oudere zussen en moeder lagen te weken. Mijn moeder mikte ze zo in de wasmachine, zonder te kijken van wie ze waren. Ik voelde mij vaak schuldig en raar, zonder goed te begrijpen waarom.

Ik weet niet precies hoe oud ik was toen ik mij wist te bevrijden uit de ketenen van mijn overbuurman. Het zal ergens eind lagere school, misschien begin middelbare school zijn geweest toen ik besloot dat ik nooit meer zijn speelpop zou zijn.

Ik herinner mij dat bewuste moment aan tafel, het kwam haarscherp terug. Ik keek mijn lieve ouders en zussen tijdens het avondeten in de ogen. Als ik nu alsnog zou praten, zou het leven de verkeerde wending nemen. Er zou verdriet, woede en schuldgevoel zijn. Er zou verhaal gehaald worden. De buurt zou het weten. Ik zou waarschijnlijk in een gouden kooi terecht komen. Het zou mijn genadeslag betekenen, terwijl ik maar één ding wilde: leven! En dus zweeg ik. Tegelijkertijd zei ik tegen mezelf terwijl ik naar de overkant keek:

‘Er komt een dag en dan zet ik je betaald wat je mij hebt aangedaan.’

WAT NU?

In de weken na de Italiaanse vakantie blijven de herinneringen bij gebrek aan een klankbord in cirkels in mijn hoofd ronddraaien. Tranen zijn er niet. Het is alsof ik in volle vaart tegen een blinde muur aan ben gereden. De herinneringen aan het misbruik zijn afschuwelijk, maar minstens zo erg zijn de herinneringen aan het dubbelleven en het besef dat ik door ook nu niet te praten opnieuw een toneelstukje aan het opvoeren ben.

Wat nu, vraag ik me af als ik elk vunzig detail uit mijn jeugd heb doordacht en weer ‘gewoon’ aan het werk ben. Gewoon, behalve dat ik zo de kluts kwijt ben dat ik soms zelfs vergeet uit te stappen bij de juiste treinhalte. Ik heb de grootste moeite om me te blijven concentreren. Toch slaag ik erin op routine te blijven doen wat moet gebeuren en blijkbaar ben ik een gezellige collega, want iedereen gedraagt zich net als voordien.

Maar 's nachts hoeft de dagelijkse façade niet opgehouden te worden en laat de kille werkelijkheid haar ware gezicht zien. Met open ogen staar ik naar het plafond. Klaarwakker, niet in staat om te bewegen of te praten. Bevroren voel ik me. Doodsbang, als een konijn dat in de koplampen van een auto kijkt voordat hij wordt aangereden.

HET IS GEKKENWERK OM JE MOND TE HOUDEN
Het is de verlamme angst om aangevallen te worden zonder jezelf te kunnen beschermen. Urenlang kan ik zo verkrampt blijven liggen, totdat ik uiteindelijk tegen de ochtend toch in slaap val. De wekker maakt me vervolgens na veel te

weinig slaap ruw wakker. Als een zombie stap ik mijn bed uit en alleen met heel veel koffie ben ik weer op de been te krijgen. Een meesterlijke toneelspeler blijf ik te zijn... Maar de vermoeidheid begint me parten te spelen en de kritische blik van mijn vriend, ook journalist, werkt op mijn zenuwen. Zijn wenkbrauwen gaan steeds verder omhoog als ik hem weer eens op een zijspoor probeer te zetten.

Het is gekkenwerk om je mond te blijven houden als je met zoiets groots rondloopt. Maar ik worstel met dezelfde dilemma's als destijds. Want wat brengt het mij als ik openheid van zaken geef? Zou mijn vriend, of welke man dan ook, nog wel een relatie met me willen? Zou ik het stempel 'misbruikt' ooit nog van mijn voorhoofd gewist krijgen? Of erger nog: zullen mensen mij wel geloven? Want ik kan onmogelijk bewijzen dat ik daadwerkelijk misbruikt ben.

Als journalist ben ik bovendien gewend om elk verhaal, dus ook dat van mezelf, kritisch onder de loep te nemen. Want hoe is het mogelijk dat mijn herinneringen zestien jaar verborgen hebben gelegen in de krochten van mijn geheugen? Jaren waarin ik na de havo als au pair werkte in Parijs, op kamers ging om journalistiek te studeren, liftend rond backpackte in de zomer en uiteindelijk begon te werken bij de krant. Mooie jaren, waarin ik overigens ook diepe dalen heb gekend. Maar als iemand toen had gesuggereerd dat ik misschien misbruikt was, had ik dit uit volle overtuiging ontkend.

De eerste veelzeggende titel van een boek dat ik online tegenkom wanneer ik de betekenis van de gebeurtenissen uit mijn kindertijd probeer te begrijpen, is *Hervonden herinneringen en andere misverstanden*, van de hoogleraren rechtspsychologie Hans Crombag en Harold Merckelbach. Het is een gek-

makend boek voor mensen zoals ik. De informatie is verouderd, maar het is mogelijk een voorproefje van wat mij staat te wachten, realiseer ik me. De conclusie luidt dat verdrongen herinneringen zeer onwaarschijnlijk zijn en meestal worden aangepraat. Het zou daarom oppassen geblazen zijn met beschuldigingen op basis van hervonden herinneringen.

Ik probeer een tijdje net te doen alsof ik niet misbruikt ben, alsof ik alles heb verzonnen. Maar dat is simpelweg onmogelijk. Als ik daarmee door zou gaan dan zou ik mezelf verloochenen. Want mijn herinneringen en de pijn die ik voel, zijn levensecht. Niemand heeft me dit aangepraat, ook ikzelf niet. Was dat maar zo, dan was alles zoveel makkelijker geweest.

Na weer een slapeloze nacht besef ik dat het zo niet langer kan doorgaan. Als ik niet heel snel hulp inschakel, gaat dit ten koste van mijn gezondheid, mijn relatie en mijn carrière. Ik kom tegenover een huisarts in opleiding te zitten, maar dat maakt me allemaal geen barst meer uit. Daar aan zijn tafel knapt de ballon en loop ik leeg. Van voor tot achter vertel ik het verhaal. Huilend zeg ik dat ik doodmoe en helemaal op ben. Met als slotvraag aan de arts tegenover me: of het niet raar is dat al die herinneringen ineens zomaar zijn teruggekomen?

Als ik hem eindelijk weer aankijk, zit de huisarts tot mijn verrassing nog rustig op zijn stoel. Hij zegt dat hij regelmatig patiënten over de vloer krijgt bij wie dit speelt. Mensen die trauma's hebben opgelopen in oorlogen bijvoorbeeld, of oudere mensen die ineens geconfronteerd worden met herinneringen uit hun jeugd. Hij legt uit dat het een heel normaal fenomeen is, dat het belangrijk is dat mensen hierover praten en dat hij blij is dat ik dat nu doe. Hij schrijft me een middel voor om beter te slapen en verwijst me door naar de

psycholoog die verbonden is aan de praktijk voor als ik daar behoefte aan zou hebben.

HET GORDIJN MOEST ONS BESCHERMEN

Vervolgens vertel ik mijn vriend en daarna mijn familie dat waarvoor ik niet langer mijn ogen kan sluiten. Ze zijn geschokt, maar geloven en steunen mij. Mijn moeder herinnert zich mijn heftige huilbuien, dat ik niets anders kon zeggen dan 'hij' en de zenuwtrekken die daarna in mijn gezicht ontstonden. Ze bezweert dat ze nooit vermoedens had van het misbruik, maar het een 'rare man' vond en zich met de kennis van nu kan voorstellen dat hij daartoe in staat was.

Mijn middelste zus weet nog dat ik tijdens het eten het gordijn ineens half dicht deed. Als ik het verder dichttrok, kreeg ik commentaar. Ik deed dat omdat de overbuurman mij had wijsgemaakt dat hij het aan onze gezichtsuitdrukkingen en consternatie aan tafel kon zien als ik mijn mond voorbij zou praten. Hij zou dan niet aarzelen te schieten. Het voelde als mijn verantwoordelijkheid om iedereen te beschermen. Ik kon doodsangsten uitstaan tijdens het avondeten, vooral als er discussies of ruzies waren, want dat zou mogelijk verkeerd uitgelegd kunnen worden door de overbuurman.

Mijn lieve overbuurvrouw van het huis ernaast herinnert zich dat ik de kerkboekjes die ik soms rondbracht altijd bij haar in de bus deed, terwijl zij helemaal niet gelovig was. Die waren voor haar burens bedoeld, maar ik durfde hun tuinpad niet op te lopen. Mijn zus, die een keer was meegelopen, herinnert zich hetzelfde. Mijn jeugdvriendin slaat haar armen om me heen en huilt helende tranen met me mee.

Er zijn echter ook dorpsbewoners die ik helemaal niet ken die partij trekken voor de overbuurman. Ik zou een kutwif zijn, een journalist nota bene, iemand met een levendige fantasie.

HET VOELT ALSOF IK OPNIEUW BEN VERKRACHT

Ik doe politieaangifte in de overtuiging dat het recht moet zegevieren, maar dat pakt helemaal verkeerd uit. Mijn aangifte wordt in eerste instantie niet serieus genomen. Ik word behandeld als een verdachte in plaats van een slachtoffer. Een briesende zedenrechercheur zet de toon. 'Leg mij eens uit waarom we jou zouden geloven als ik mij niet eens meer herinner wat ik gisteren heb gegeten?!', vraagt hij zich af, terwijl hij achteroverleunt en mij doordringend aankijkt. Hij fulmineert onder meer: 'Ik heb echt een teringhekel aan vrouwen die zomaar dit soort dingen zeggen over mannen!'

De aangifte voelt alsof ik opnieuw ben verkracht, dit keer door het systeem. Ik kom in een zware burn-out terecht, heb antidepressiva nodig om te kunnen slapen en verval in hardnekkig stilzwijgen. Maar ik weiger op te geven. Want dan zou de man die dit alles heeft veroorzaakt, winnen. Bovendien houd ik mijzelf voor: het misbruik was erger. Het kind in mij heeft dat overleefd, dus deze vrouw die ik nu ben kan dit ook aan. En dit keer met hulp. Heel langzaam krabbel ik uit een diep duister dal, met dank aan cognitieve gedragstherapie, EMDR (zie ook pagina 72), groepstherapie, mindfulness, sport en de onophoudelijke steun van mijn familie, vrienden en man.

Ik stuur een brief naar de zedenpolitie met mijn klacht over de aangifte en vul belangrijke details aan die ik tijdens de aangifte zelf niet kon uitspreken. De journalist in mij leest ondertussen literatuur en publicaties over trauma's, om daarmee grip te krijgen op de materie en moet te verzamelen om

naar buiten te treden. Niet veel later krijg ik een telefoontje van het hoofd van de zedenpolitie in Spijkenisse. Hij deelt me mee dat mijn aangifte vanwege vormfouten ongeldig is verklaard en biedt mij zijn excuses aan. Ik kan opnieuw aangifte doen als ik wil.

DELEN IS HELEN, TOCH?

Inmiddels werk ik alweer vele jaren als onderzoeksjournalist voor *BNNVARA*, daarnaast werk ik aan eigen projecten voor mijn bedrijf *PU-blicaties.nl*. Mijn bedrijf is ironisch genoeg vernoemd naar mezelf. ‘Pu kan alles’, dat zei mijn oudste zus ooit als geheugensteuntje voor het voltooid deelwoord van het Franse werkwoord *pouvoir* (kunnen). Het was één van de vele peptalks die ik in mijn jeugd nodig had om mijn verlamme faalangst te overwinnen. Mijn bijnaam ‘Pu’ was ook een van haar bedenksels, ‘Pudipu’ werd ik vaak liefkozend genoemd.

Interviewen en spitten is mijn werk, maar mijn eigen verhaal hield ik tot nu toe zoveel mogelijk verborgen. Mijn misbruikverleden en de aangifte die volgde, deelde ik uit angst voor veroordeling vanuit de maatschappij tot op heden alleen met familie en een paar dierbaren. Een reële angst. Collega Matthijs van Nieuwkerk onderwierp de Vlaamse schrijfster Griet op de Beeck in *De Wereld Draait Door* in 2017 en 2018 aan een spervuur van kritische vragen toen zij vertelde over haar hervonden incestherinneringen. Er werd op de werkvloer bij *BNNVARA* volop nagepraat over deze uitzendingen, waarbij sommige collega’s aangaven Op de Beeck absoluut niet te geloven. Ik vroeg me achter mijn bureau stilletjes af hoe haar verhaal werkelijk in elkaar stak, want wat ik op tv zag was slechts een uitsnede.

Steeds vaker voelde ik mij de afgelopen jaren een toneelspeler, omdat ik mij niet meer durfde uit te spreken. Want hoe verwerk je hervonden traumatische herinneringen in een wereld met zoveel sceptici? En is het überhaupt mogelijk om je recht te halen met een geheugen dat een loopje met je heeft genomen? Dat is de vraag die mij nu al zeventien jaar bezighoudt.

‘Delen is helen’, is het credo van *Slachtofferhulp Nederland*. Zo zou het inderdaad moeten zijn. Ik wil niet langer een gevangene zijn van mijn eigen gedachten. Ik geloof in de kracht van verhalen delen. Daarom treed ik nu, op mijn 46e, naar buiten in de hoop mijzelf en anderen verder te helpen in hun verwerking.

Dit boek is het resultaat van mijn persoonlijke en journalistieke zoektocht naar het fenomeen ‘hervonden herinneringen’. Tientallen slachtoffers kwamen op mijn pad die net als ik te kampen hebben of hebben gehad met ‘weggeraakte’ traumatische herinneringen aan onder meer seksueel misbruik, huiselijk- en/of oorlogsgeweld. Ik ging daarnaast het gesprek aan met onder meer klinisch therapeuten, geheugenwetenschappers en strafrecht deskundigen en ik dook in wetenschappelijke publicaties.

Nog een klein woord vooraf: er is in dit boek voor de eenduidigheid gekozen voor het woord ‘slachtoffers’. Dit is een woord dat de lading niet volledig dekt. Om mijn psycholoog van de stabilisatiegroep ‘Terug naar Nu’ van de GGZ (Geestelijke Gezondheidszorg) *inGeest* te herhalen: ‘Jullie zijn overlevers die de ergste verschrikkingen op indrukwekkende wijze hebben doorstaan!’

In het volgende hoofdstuk duik ik in de krantenarchieven en kom ik tot de conclusie dat de 'memory war' waarover in de jaren negentig volop werd geschreven nog altijd gaande is.