

Het Trauma voorbij!

Helen van seksueel kindermisbruik

Voorwoord

In 2009 heb ik voor een Amerikaanse blog site een serie artikelen geschreven die ik in dit boek vertaald en gebundeld heb. Nadat ik de serie geschreven had ben ik verder gegaan met mijn leven. Het schrijven van de blogs was een afsluiting van een deel van mijn leven, een catharsis als je wilt. Na afloop heb ik er dan ook niet meer naar omgekeken. Ik was klaar met het verwerken van mijn seksueel misbruik.

Na een jaar kwam ik terug op mijn blog site en was geraakt door de commentaren van mensen die zich in mijn verhalen herkennen. Die zich erkend, gezien en geraakt voelen. Ik wist meteen dat ik hier iets mee wilde.

Ik herlas de serie en ik besepte dat ik veel kennis heb en durf te vertellen over een onderwerp waar veel mensen moeite mee hebben. Dat die kennis het verspreiden waard is. Het is een onderwerp waar veel mensen niet over willen, kunnen of durven spreken.

Ik ben er van overtuigd dat het noodzakelijk en belangrijk is om er over te spreken, gewoon omdat er nu te veel mensen in stilte lijden, opgesloten in hun eigen ervaringen. Mensen die geloven dat zij de enige zijn die zich zo voelen, die dit hebben moeten doormaken. Voor die mensen en voor alle mensen die van hen houden heb ik dit boek geschreven.

Het trauma voorbij!

Ivonne Meeuwsen

1 Inleiding

Helen van seksueel kindermisbruik.

Eén op de vijf meisjes in Nederland wordt voor ze 16 is seksueel misbruikt. Eén op de acht jongens. Ongeveer de helft van de slachtoffers van seksueel kindermisbruik heeft later in het leven serieuze gezondheidsklachten en/of psychologische problemen als gevolg van wat hen als kind is overkomen.

Dit wordt geen triest slachtofferverhaal. Ik heb weinig tolerantie voor zelfmedelijden en slachtoffergedrag. In plaats daarvan gaat dit verhaal over overleven, over de pijn helen, over dwars door de hel gaan en er aan de andere kant uitkomen, sterker dan je was. Het is een verhaal over ware heldenmoed, over mensen die hun grootste angsten onder ogen zien: De herinneringen die in hen leven.

Lange termijn effecten en affecten

We kijken zelden of nooit naar de lange termijn effecten en affecten van seksueel kindermisbruik. Het is niet iets waar we graag mee geconfronteerd worden, geen gezellig onderwerp voor bij het eten. Als het iemand die ons na staat is overkomen voelen we ons ongemakkelijk bij die persoon als het onderwerp ter sprake komt.

Als overlever van seksueel kindermisbruik weet ik hoe belangrijk het kan zijn om er echt over te leren praten. Ik heb geleerd, tegen wil en dank, dat het niet iets is wat je “gewoon maar kan vergeten”. De breuk in vertrouwen en het verlies van je onschuld heeft grote gevolgen: je ontwikkelt een wantrouwen, niet alleen ten opzichte van de mensen om je heen, maar ook ten opzichte van je eigen oordeel. Dat gaat soms zo ver dat je jezelf onzichtbaar maakt, of dat in elk geval probeert.

Ten tijde van dit schrijven ben ik 46 jaar oud. Ik heb een jeugd overleefd waarin ik 6 jaar lang wekelijks gemiddeld drie keer misbruikt werd. Het is nu drie jaar geleden dat ik dit uiteindelijk verwerkt heb. Het is een lange reis geweest om te helen en in dit boek vertel ik jullie over mijn ervaringen. Sommige details kunnen schokkend voor je zijn, zorg alsjeblieft goed voor jezelf tijdens het lezen.

Ik heb een aantal jaren gewerkt als coach voor overlevers van seksueel kindermisbruik en hun vrienden en familie. Veel van wat er in dit boek staat heb ik geleerd door anderen te helpen helen en door mijn eigen proces van verwerking. Een van de dingen die ik gemerkt heb in mijn praktijk als coach is dat er over praten een belangrijke stap is in elk helingsproces. Het overwinnen van de schaamte over iets dat niet eens jouw misdaad was, is misschien wel de moeilijkste stap om te nemen in het helen van seksueel kindermisbruik..



1Mijn ervaringen met seksueel kindermisbruik

Om duidelijk te maken wie ik ben en wat mij overkomen is vertel ik hier mijn persoonlijke verhaal. Ik geloof dat openheid over mijn eigen geschiedenis mensen helpt om de woorden te vinden om hun verhaal te vertellen.

Ik was twaalf toen het misbruik begon, negentien toen ik mijn ouderlijk huis verliet om aan hem te ontsnappen. Hij was 35 jaar oud, toentertijd de vriend van mijn zus. Mijn zus moet 15 geweest zijn, iets dat mijn ouders blijkbaar niet zo zeer verontrustte als je misschien zou verwachten. Als kind dacht ik dat ik een relatie met hem had, een verboden liefde... een romantisch idee toch? Hij kwam bij ons thuis en hij was een flamboyante man, hij kon verhalen vertellen en hij was op exotische plaatsen geweest zoals Rusland en Marokko. Hij was een frisse wind in onze familie.

Hij palmde mij in door zich aan mijn kant te scharen als ik problemen had met mijn ouders en door mij als een volwassene te behandelen. Al vrij snel werd het intiem. Eerst door te knuffelen, iets wat bij ons thuis nauwelijks gebeurde en waar ik wel behoefte aan had, maar al snel werd het ook seksueel getint. Ik herinner me dat ik toen al wist dat voor mij dat seksuele niet was wat ik wilde, maar ik was al in zijn net gevangen.

Ik was geen partij voor hem: hij was populair, ik was een meisje van twaalf met een opstandige houding. Hij was de enige die mij serieus leek te nemen. Tenminste, dat vertelde hij me, en ik geloofde hem. Tijdens mijn eerste ongesteldheid ontmaagde hij me. In de zes jaar die daarop volgden had hij minstens drie keer per week seks met mij, soms vaker. In elke positie die je je kunt voorstellen en op elke plek die hij maar kon bedenken. Tegen de tijd dat ik 19 was had ik meer ervaring met seks dan de meeste mensen in een leven lang experimenteren met seks tegenkomen.

Hij zei me dat onze relatie bijzonder was en dat de mensen het niet zouden begrijpen, vooral mijn moeder niet. Het zou beter zijn als ik het nooit zou vertellen. Ik begreep heel goed dat mijn moeder het niet zou begrijpen. Bij ons thuis werd in ieder geval niet over liefde en seksualiteit gesproken. Het geheim van hem en mij groeide. Hij wakkerde mijn puberale rebellie aan, bedacht zelf ook manieren waarop ik mij tegen mijn moeder (mijn vader overleed toen ik 14 was) kon verzetten.

Hoe rot het seksuele stuk ook was, zijn invloed in mijn leven was voor mij niet alleen maar kommer en kwel. Als jongste en een nakomertje had ik altijd het gevoel gehad dat ik nergens bij hoorde. Door zijn bemoeienis kreeg ik in elk geval aandacht (al was dat negatieve aandacht) en ik kwam weg met dingen waar een kind niet mee weg zou moeten komen. Telkens als ik de woonkamer uitstormde, boos, meestal huilend, bood hij mijn moeder aan om "met mij te gaan praten". Op die manier kon hij tijd met mij in mijn slaapkamer doorbrengen zonder dat iemand zou storen en mijn moeder voelde zich gesteund in haar zware opvoedingstaak, in haar eentje zorgen voor een opstandige puber.

Hij isoleerde me in emotioneel opzicht van iedereen die mij wellicht had kunnen helpen. Ik was in de war, wist niet wat ik moest doen. Er was niemand om mijn zorgen mee te delen en trouwens, ze zouden het toch niet begrijpen. Dus de gevoelens van angst en weerzin die ik voelde kon ik beter maar niet voelen. Ik stopte ze dieper en dieper weg en ik deed alsof ik van alles wat hij met me deed genoot. En sommige dingen waren goed voor me. Ik kreeg van hem de aandacht die ik zo wanhopig nodig had. Hij rekende er alleen een vreselijke prijs voor.

Ontsnappen aan zijn greep

Toen ik negentien was vond ik de moed om weg te gaan. Hij vertelde me dat hij wilde dat ik mijn eigen flatje zou huren, zodat hij wanneer hij maar wilde kon langskomen en hij wilde ook dat ik een paar kinderen van hem zou baren, ik veronderstelde zodat hij die kinderen ook kon gebruiken voor zijn seksuele geneugten. Iets in mij roerde zich en schreeuwde: "Over mijn lijk". Ik vluchtte naar de Verenigde Staten.

Het heeft me zelfs daarna nog jaren gekost om mij te realiseren dat hij nooit van mij heeft gehouden. Dat hij handig gebruik heeft gemaakt van mijn puberale verlangens om gezien en gehoord te worden en deze omgebogen heeft voor zijn perverse seksuele verlangens. Wat hij in mij zag was een onzeker jong meisje die geen weerstand wist te bieden aan zijn aandacht en hoe hij me inpalmde.

Toen ik dertig was merkte ik dat ik nog nooit een relatie had gehad. Ik was bang voor mannen, experimenteerde met vrouwen, maar in werkelijkheid ging ik gewoon helemaal geen verbindingen aan met mensen. In dagboeken uit die tijd kon je zien dat er van alles in mij aan het wringen was. Ik bleef maar bezig met de "relatie" met de man die mij misbruikt had in mijn hoofd en ik begreep zelfs toen nog niet wat er mis was met dat plaatje. De gedachten waarmee hij me indertijd indoctrineerde waren nog steeds zo overheersend dat ik hun interne logica niet kon weerleggen.

Het breekpunt kwam toen een vriendin me vertelde over haar drie jaar oude dochter die seksueel misbruikt was. Ze vertelde: De man die dat gedaan heeft vertelde mijn dochter "Wij hebben een bijzondere relatie" en "je moeder zal er niets van snappen". "Ons geheimpje" had hij de kleuter verteld. Toen ze dat zei vielen er een paar puzzelstukjes op zijn plek voor mij. Mijn kop stond onmiddellijk op groot alarm. Ik belde diezelfde dag nog een therapeut met de woorden: "Ik denk dat ik misbruikt ben."

Vanaf dat moment begon mijn helende reis.

Het complete boek is te bestellen via www.ivonnemeeuwsen.nl of via info@ivonnemeeuwsen.nl