

Zie je mij?

HAMEEDA LAKHO
JEROEN WAPENAAR

OVER HET ZIEN, HOREN EN
VOELEN VAN DE IMPACT
VAN HUISELIJK GEWELD EN
KINDERMISHANDELING



Een woord vooraf

Wereldwijd, in landen arm én rijk, is van elke drie kinderen één kind onveilig gehecht aan zijn of haar vader, moeder of andere opvoeder. Eén van de drie onveilig gehechte kinderen is dat weer in ernstige mate. Dat zijn de liefdeloos of 'opvoedloos' grootgebrachte kinderen. De kinderen die zijn mishandeld, verwaarloosd, misbruikt. De kinderen die getuige waren van huiselijk geweld. De kinderen uit ernstig disfunctionele gezinnen. Als zij later, in en door een proces van rouwarbeid en verwerking, niet alsnog veilige gehechtheid verwerven, is het risico levensgroot dat zij hun omgeving op een of andere wijze met hun trauma's besmetten. Dat hun pijn en onmacht, woede en verdriet op een of andere wijze wordt doorgegeven aan de volgende generatie. Om de transgenerationale cirkel van kinderbeschadiging te doorbreken is dus rouwarbeid nodig. Rouwarbeid voordat aan opvoeding van de volgende generatie wordt begonnen. Mensenrechtelijk en maatschappelijk gezien is dus een belangrijke taak voor overheid en samenleving om rouwarbeid mogelijk te maken en te faciliteren. Maar dan doemt een reusachtig probleem op. Een probleem dat ik zie als de grote tweedeling in de maatschappij. Niet de tweedeling, of niet in de eerste plaats, tussen arm en rijk. Maar tussen van jongs af aan veilig gehechten, twee van de drie kinderen, en de ernstig onveilig gehechte kinderen. En dan met name de ernstig onveilig gehechten die, op jongere of latere leeftijd, in een rouwproces zitten en hun verleden te boven willen komen. Waar vinden zij persoonlijke en maatschappelijke steun? Waar vinden zij hulp? Waar vinden zij lotgenoten?

Het antwoord op die eerste vraag zou om te beginnen moeten zijn: in de persoonlijke en maatschappelijke erkenning en herkenning van jeugdtrauma's en hun levenslange impact op het leven van vroeg en langdurig getraumatiseerden. Het antwoord op de tweede en derde vraag zou daar dan al vrij snel uit voortvloeien. Net zoals een paar generaties terug de erkenning en herkenning van onderdrukking en discriminatie van vrouwen en meisjes al vrij snel tot andere wetgeving en beleid hebben geleid. Niet van de ene dag op de andere, en niet zonder strijd, slag of stoot. Maar wel tot aanzienlijke verbeteringen, geleidelijk en nog altijd onvoldoende, in de positie van de vrouw. Voor huiselijk geweld en in het bijzonder kindermishandeling geldt dat niet. Nog niet? Waar zijn hier de pioniers? De helden die dwars tegen de stroom in aandacht vragen voor die onzichtbare tweedeling in de samenleving? Voor de uitsluiting en marginalisering van onveilig gehechten door het onbegrip – het zich niet kunnen verplaatsen in de positie van het kwetsbare en gekwetste kind in de volwassene – van de twee derde

meerderheid van van jongs af aan veilig gehechten? De pioniers en helden die, in en door en na een proces van rouwarbeid over hun eigen ervaringen, aan de slag gaan voor die een derde minderheid? Die gewoon beginnen? De strijd aangaan? Tegen de stroom in zwemmen?

In Nederland ken ik er maar één zo dapper en strijdbaar, zo warm en diep menselijk, zo krachtig en prachtig als Hameeda Lakho. Als geen ander weet en lééft Hameeda: liefde is het slot, en verwerking is de sleutel. Zo opent zij deuren in individuele levens. Zo opent zij harten in een maatschappij die zo vaak, al te vaak, harteloos lijkt. Zij schreef en schrijft boeken, zij organiseerde en organiseert lotgenotencontacten en lotgenotendagen. En in dit boek zet zij weer volgende stappen in haar missie de onzichtbaren zichtbaar te maken en een stem te geven. Om hen te helpen in hun individuele rouwprocessen. En om hen aldus gezamenlijk de vuist te kunnen laten maken: hier zijn wij en het kan en moet anders! Het kan en moet beter! Niet overmorgen, niet morgen, maar vandaag! Hier en nu!

Maar ook – juist ook – hulpverleners wil Hameeda de hand reiken, voor hen een schakel zijn tussen wetenschap, beleid en praktijk. Hulpverleners zijn onderdeel van en geen uitzondering op het probleem van de tweedeling. Er zijn er die van jongs af aan veilig gehecht waren: de gezegenden; die door rouwarbeid en therapie veilige gehechtheid hebben verworven: de helden; en die hun onveilige gehechtheid ontkennen of bagatelliseren: de survivors. Survivors en helden weten elkaar onderling soms feilloos te vinden en te herkennen: survivors andere survivors, helden andere helden. Zoals een vriend me eens zei: ze hebben een ‘ragfijn of draadloos contact’ met elkaar. Bij survivors kan dat rampzalig uitpakken, vooral als verlatings- en bindingsangstigen met elkaar in zee gaan. Helden in de hulpverlening noemen we ervaringsdeskundigen. Voor deze laatsten zal het niet, maar voor de gezegenden juist wél moeilijk zijn om de impact van jeugdtrauma’s op de levensloop in al zijn diversiteit en complexiteit te doorgronden. Om in volle omvang te bevatten hoe bodemloos wreed en onmenselijk volwassenen jegens kinderen, hun ‘bloedeigen’ kinderen, kunnen zijn. Net als survivors lopen gezegenden dan het risico in de ontkenning of in andere vormen van afweer te schieten: ‘dit kan en mag niet waar zijn’.

Helden weten als geen ander dat het verleden in het heden geïntegreerd moet worden en nooit kan worden weggepoetst. Dat het om complexe en langdurige processen gaat, in ontelbare vormen en varianten, met ups en downs en nooit volledig afgerond. En bovenal dat hulpverleners in staat moeten zijn tot diep menselijk contact: ‘niets menselijks is mij vreemd’. Veiligheid, verbinding en vertrouwen zijn daarbij sleutelbegrippen. In dit boek geeft Hameeda Lakho – op basis van de persoonlijke en moedige verhalen van ervaringsdeskundigen, hun adviezen en

de nabeschouwingen van deskundigen – haar lezers, en in het bijzonder hulpverleners in de breedste zin van het woord, levenslessen mee. Hoe gezegend zijn wij allen met een ervaringsdeskundige pionier en heldin als zij.

*Jan C.M. Willems**

Maastricht, 27 mei 2022

*Voormalig slachtoffer van kindermishandeling, oud-hoogleraar (traumakundige) kinderrechten en dichter. Auteur van onder meer *Wie zal de Opvoeders Opvoeden?* (1999), *Hier en nu – Senryu's* (2021), *Hier en nu – deel 2*, *Senryu's in reservertijd* (2022) en *Hier en nu – deel 3*, *Senryu's in overlevingstijd* (2022). Zie voor diverse publicaties PedagogiekDigitaal.nl, Jan Willems.

• 11 •

TIM

**“Zie je mij als angst
mijn leven dreigt
over te nemen?”**

Tim* kreeg als kind van zijn vader vaak het gevoel dat hij niets waard was en dat hij iedereen tot last was. Gezonde relaties opbouwen was voor Tim daardoor lang onmogelijk. Als iemand afstandelijk overkwam, kon hij dat niet verwerken en werd hij obsessief naar die ander toe, bang om weer alleen te zijn, met al het verdriet dat daarbij komt kijken. Later merkte Tim hoe het gedrag van zijn vader op hem was overgedragen; hij werd een dominante pestkop die anderen vaak afsnauwde. Tegelijkertijd was hij soms bang dat iemand hem in de supermarkt zou neersteken. Tims verhaal maakt duidelijk hoe belangrijk het is dat hulpverleners met hun cliënten bespreken welke ideeën zij zelf hebben over hun weg naar herstel.

**Tim is een gefingeerde naam, de echte naam van Tim is bekend bij de auteurs.*

Waarom ik mijn verhaal vertel

‘Dat ook mannen langetermijneffecten kunnen ervaren van emotionele verwaarlozing in hun kindertijd wordt nog te weinig erkend, zowel in de hulpverlening als in de maatschappij als geheel. Hopelijk draagt het delen van mijn verhaal eraan bij om dit taboe te doorbreken. Daarnaast hoop ik dat lezers zich bewuster worden van het belang te bespreken wat voor iemand onmisbaar is in de zoektocht naar rust. Voor mij is dat bijvoorbeeld vechtsporten kunnen beoefenen, muziek en werken aan mijn eigen boek. Ik dank de hulpverleners die me bijstonden in het zoeken naar wat werkt voor mij en die de tijd namen echt naar mij te luisteren. Tot slot: ik heb ook ervaren dat niet alle mensen die traumatherapie aanbieden daarvoor voldoende opgeleid zijn. Gezien de lange wachtlijsten is de kans aanwezig dat veel meer mensen kiezen voor hulpverleners waar ze wel snel terecht kunnen, dan is het wel belangrijk dat zij zekerheid hebben over welke opleidingen deze hulpverleners hebben afgerond. Uitleg over zelf research kunnen doen naar kwaliteitseisen voor hulpverlening is een must.’

“Uitleg over zelf research kunnen doen naar kwaliteitseisen voor hulpverlening is een must.”

Het is hier gevaarlijk, dat is het eerste gevoel dat ik me herinner van mijn kindertijd. Ik zie mezelf nog kijken naar mijn net geboren jongste zusje, en ook al voelde ik warmte voor haar, ik voelde ook narigheid. Thuis was het niet veilig en blijkbaar had ik dat al vroeg door. De angst voor mogelijk gevaar was voortdurend aanwezig.

Wakker van angst voor vader

Mijn vader was een enge man, ontzettend dominant. Ik zat altijd in spanning over hoe hij thuis zou komen. Zou hij gedronken hebben of niet? Vooral als hij gedronken had kon elk klein dingetje hem woedend maken. Als iemand per ongeluk de koelkast open had laten staan schold hij het hele gezin uit. Iedereen kreeg ervan langs, zonder uitzondering. 's Nachts hoorde ik hem overgeven, dan lag ik wakker van angst, dat hij op mij af zou komen of mijn moeder of iemand anders iets zou aandoen. Ik twijfelde dan of ik moest helpen, maar ik wist niet wat ik kon doen, ik was nog een kind en kon hier totaal niet mee omgaan. Ik heb nooit geweten hoe mijn zusjes en moeder dit ervoeren.

Als hij op zijn werk was, voelde ik me ergens opgelucht, maar tegelijk bleef dan wel het gevoel knagen dat deze situatie echt niet goed was en was ik bang hoe de avond zou verlopen als mijn vader weer thuis was. Dat gevoel werd versterkt omdat ik bij vrienden zag dat daar niet of nauwelijks de boosheid aanwezig was waar ik mee opgroeide. Mijn copingstrategie in die periode was vooral me zo veel mogelijk afsluiten van de rest van de wereld. Mijn zusjes gingen bij mijn moeder zitten als mijn vader zo tekeer aan het gaan was, ik zat alleen op de bank, vastgevroren. Ik voelde me nergens bij horen, maar dat was dus ook, weet ik nu, mijn manier om met die spanning om te gaan.

**“’s Nachts hoorde ik mijn vader overgeven,
dan lag ik wakker van angst, dat hij mij,
mijn moeder of een ander iets zou aandoen”**

Lange tijd durfde ik het gedrag van mijn vader niet te benoemen, maar uiteindelijk won mijn drang om mijn leven te begrijpen het van de angst. Toen ik acht jaar oud was vroeg ik mijn moeder of het normaal was zoals het er bij ons thuis aan toeging. Haar reactie was voor mij op dat moment heel verwarrend, maar tekent denk ik ook haar angst. Ze vertelde dat het normaal was en dat ze niet wist waar ze heen moest als ze mijn vader zou verlaten. Dan zouden we misschien nog veel slechter af zijn, dan was er geen geld en ze had geen opleiding, dan moesten we uit dit huis, dan werden mijn zusjes misschien wel verkracht in een slechte wijk, dit alles zei ze letterlijk tegen me. En ook dat ik vooral niet de Kindertelefoon mocht bellen, want anders zouden hulpverleners misschien wel ons, dus mij en mijn zusjes, van haar weghalen. Daarmee werd ik ook bang om hulp te zoeken, want ik wilde natuurlijk niet van mijn moeder weg moeten. Ik wilde helpen, maar ik wist niet hoe, ik stond er naar mijn gevoel helemaal alleen voor.

**“Ik stond er naar mijn gevoel helemaal
alleen voor”**

Haat

Mede door het gesprek met mijn moeder begon ik me nog meer in mijn eigen wereld terug te trekken. Ik ging veel gamen en verloor mijzelf in die computer-spelletjes, want dan hoefde ik niet over de problemen na te denken, zo overleefde ik de spanning. Maar de haat voor mijn vader werd steeds groter. Niet in de laatste plaats omdat als er vriendjes langskwamen hij ineens wél aardig deed. Hij maakte eten voor iedereen, was grappig en geïnteresseerd, en iedereen zei “Goh, wat een

leuke man is jouw vader toch.” Dat frustreerde me, want hij verkocht zich heel anders dan hij was als die vriendjes weer weg waren. Dan kwamen de scheldpartijen en kleineringen weer net zo hard terug. “Ik ga het later anders doen”, met dat gevoel keek ik hem na.

Eén keer heb ik toch geprobeerd om anderen duidelijk te maken hoe mijn vader me mishandelde. Een vriend van de familie was een stoere man, die zou vast voor mij opkomen als hij zag waar mijn vader toe in staat was, dacht ik. Dus op een verjaardag, ik was rond twaalf jaar oud, probeerde ik mijn vader zodanig uit te dagen dat ze allemaal zouden zien hoe hij tekeering als hij ontplofte van woede. Ik noemde hem een watje, en op een gegeven moment was hij het zo zat dat hij mijn arm omdraaide en me op de grond duwde. Ik hoopte zo dat nu er een tegenreactie zou komen, maar niemand deed iets. Dat was een enorme teleurstelling voor me. Ik voelde me eenzaam en alleen.

De enige keer dat ik me in mijn jeugd wel echt gezien voelde, was toen een onbekende vrouw er wél iets van zei toen mijn vader op straat tegen me tekeering. Dit moment hielp me het gevoel te behouden dat ik wel wat waard was, dat mijn jeugd niet normaal was en dat echte liefde in mijn leven ontbrak.

Anderen afsnauwen en willen domineren

Meer en meer begon ik mijn frustratie op anderen af te reageren. Ik ging pesten, slaan, en zelfs mijn oudste zusje kleineren en fysiek pijn doen. Veel van het gedrag van mijn vader nam ik over. Ik had natuurlijk geen goed voorbeeld in hem, desondanks heb ik veel spijt van wat ik anderen aandeed. Het is nog steeds een reden voor mij om mezelf te haten. Ik kon niet omgaan met vriendelijkheid van mensen, want vriendelijkheid ervoer ik thuis nooit. Ik kon daardoor nooit iemand op een empathische manier duidelijk maken dat wat hij of zij deed niet verstandig was. Als een vriendin worstelde met eetproblemen, voelde ik wel bezorgdheid, maar ik kon enkel met boosheid duidelijk maken dat ik om haar gaf en dat ze dit moest veranderen. Hierdoor braken natuurlijk veel vriendschappen en goede contacten, contacten waar ik veel om gaf en die ik o zo nodig had als tegenbalans voor thuis.

“Meer en meer begon ik mijn frustratie op anderen af te reageren. Ik ging pesten, slaan en mijn zusje kleineren”

Op school werd ik een pestkop, dominant, iemand met een kort lontje die veel snauwde naar anderen. De wereld is hard en ik loop door, dat is hoe ik het moet volhouden in het leven, dat was mijn gedachte. Als iemand flauwviel en iemand

zat er in paniek naast om hulp te roepen, kon ik alleen maar denken, tja, het leven is zwaar. Ik voelde niks. Een van de weinige dingen waar ik wel van kon genieten was heavy metal, bands als Slipknot bijvoorbeeld. Herrie, maskers, vuur, muziek over pijn en narigheid, daar voelde ik me bij thuis. En verder was ik vooral bezig om mijn zin te krijgen, agressief zijn naar anderen toe werkte daarvoor goed, merkte ik.

Langzaam veranderde ik in mijn vader, ook al had ik dat in die periode nog helemaal niet door. Nog verder bergafwaarts ging het toen ik voor het eerst een meisje echt leuk vond, en zij mij niet op die manier, ik kon er niet mee omgaan. Waar ik altijd een hekel had gehad aan mijn vaders drang naar alcohol, begon ik zelf ook steeds meer te drinken, om mijn frustratie en sombere gedachten maar te kunnen ontvluchten.

'Ik ben nu echt mijn vader geworden'

Van mijn eigen vader kreeg ik geen warmte en veiligheid, daardoor werd zelf relaties opbouwen in die fase van mijn leven onmogelijk. Ik kreeg het bijvoorbeeld heel zwaar als iemand die ik graag mocht plotseling afstandelijk tegen me deed. Nu is het natuurlijk altijd pijnlijk als een relatie uitgaat, maar bij mij werkte dat in extreme mate door.

Er was bijvoorbeeld een meisje waarmee ik naar een festival geweest was, dat nadat we terug naar huis gingen heel lang mijn hand vasthield. Dat was ontzettend fijn, en ook heel vreemd, want die aandacht kreeg ik thuis nooit. Toen zij me vertelde dat ze niet meer wilde afspreken omdat ze bang was dat ik haar pijn zou doen, kwam dat keihard binnen. Ik begon veel bier en wodka te drinken. Echte zelfmoordpogingen deed ik niet, maar voordat ik ging slapen spookte maandenlang iedere avond door mijn hoofd dat het prima zou zijn als ik de volgende dag niet meer wakker zou worden.

Een volgende klap kreeg ik na een korte relatie met een ander meisje. In het begin was het heel fijn, ook al omdat mijn vader me zowaar met rust liet als zij er was, dat moest hij van mijn moeder. Het ging uit omdat ze geen relatie mocht van haar ouders, ook vond ze dat ik onze relatie te snel heel serieus nam. Toen ze drie dagen later een relatie had met een ander omdat die wel van haar leeftijd was (we scheelden twee jaar) en dit wel mocht van haar ouders, kon ik er niet meer tegen. Toen we op een gezamenlijk feestje waren kon ik daar totaal niet mee omgaan en ik ging midden in de nacht weg, naar de duinen. Daar verdwaalde ik, zeker drie uur heb ik in dat gebied rondgelopen voor ik de weg terug naar huis vond. Ik vertelde dit uiteraard tegen niemand.

Door alles wat er was gebeurd werd ik weer heel somber en gefrustreerd. Ik wilde die fijne gevoelens met dat meisje terug, en ik wilde vooral niet meer in die depressieve buien belanden. Daarin was ik zo obsessief dat ik heel veel berichten naar dat meisje stuurde, in haar portiek ging staan en zelfs soms deed alsof het mijn moeder was die haar berichten appte. Dan stuurde ik haar iets als ‘Tim is zoek, weet jij waar hij is?’ en hoopte ik dat ze bezorgd zou reageren. Toen dat allemaal niet werkte heb ik haar ook uitgescholden. Daar heb ik later heel vaak sorry voor gezegd, maar ik heb er nog steeds veel pijn van, al kan ik het mezelf nu langzaam, acht jaar later, vergeven.

“Ik wilde die fijne gevoelens met dat meisje terug, en ik wilde vooral niet meer in die depressieve buien belanden, daarin werd ik obsessief”

Het echte besef dat ik volledig op de verkeerde weg zat kwam toen een vriendin van dat meisje me vertelde dat mijn ex bang was dat ik haar zou gaan slaan. Meteen nadat die vriendin van haar dat had gezegd, begon het in mijn hoofd te draaien. ‘Dit gaat fout, ik ben nu echt mijn vader geworden’ bleef daar rondspoken. Dat was de laatste keer dat ik me zo gestoord heb gedragen, tegen wie dan ook. Ik besepte dat ik niet eens met een meisje kon praten als het wat minder tussen ons ging, omdat ik dan meteen overmand werd door woede, angst en verdriet.

Ingestort door veel verwarrende momenten

Het was dus een periode met meerdere triggers, en misschien dat ik daarom opnieuw de confrontatie met mijn vader aandurfde. Het was al vier jaar geleden sinds hij me op de grond had geduwd, en ik was een stuk sterker geworden. Ik, de pestkop die iedereen domineerde, moest nu toch wel sterk genoeg zijn? Vier jaar had ik me verstoppt, ik was het zat hoe hij ons behandelde, altijd maar dat tieren en spullen stukmaken. Ik beloofde mezelf dat als hij weer iets van ons kapot zou maken, dat ik dan iets van hem zou slopen, zodat hij eindelijk eens zou weten hoe dat voelt.

Dat moment liet niet lang op zich wachten. In huis lag net een nieuwe vloer, waar mijn moeder dolgelukkig mee was. Mijn ouders kregen weer eens ruzie, ik weet niet waarom, en mijn vader werd zo kwaad dat hij een hamer op diezelfde vloer gooide. Dat maakte me zo boos dat ik naar boven rende, zijn racefiets oppakte en die zo op de grond donderde. Mijn vader stampte de trap op en keek mij strak aan. Ik wachtte op wat er zou gaan gebeuren. Tegen beter weten in hoopte ik dat hij me zou omarmen, sorry zou zeggen en snapte dat ik boos was, dat hij zou

veranderen. Hij sloeg me op mijn arm, ik viel tegen de deur, en op dat moment bevroor ik volledig, dat was het leven van de stoere pestkop thuis. Hij kwam in een bokshouding voor me staan, en het enige wat toen door mijn hoofd schoot was dat hij me misschien wel in elkaar zou slaan, of van de trap zou gooien, ik was nog steeds doodsbang voor hem. Door stil te blijven hoopte ik dat hij weg zou gaan, en dat deed hij.

Jaren later in therapie zag ik in mijn herinnering dat ik op dat moment zelfs bang was geweest dat hij me dood zou maken. Misschien wel met het mes dat hij altijd onder zijn bed had liggen voor als er inbrekers zouden komen. Wat ik me toen ook herinnerde was dat ik uiteindelijk naar mijn kamer ben gelopen, verder is de situatie een waas. Maar vanaf dat moment wist ik wel zeker dat ik in een uitzichtloze situatie zat. Toen ik hem de dag erna ermee confronteerde zei hij: "Als je het er niet mee eens bent, kun je aangifte doen." Vanaf dat moment was hij mijn vader niet meer. Je blijft hopen dat je vader zegt dat hij het anders had moeten doen, en dat je met hem kunt praten over je worsteling. Zijn reactie voelde voor mij niet alleen als heel bedreigend, maar ook als een afwijzing, en die kwam keihard aan.

“Jaren later in therapie zag ik in mijn herinnering dat ik op dat moment zelfs bang was geweest dat mijn vader me dood zou maken”

Rond dezelfde tijd begon ik aan het tweede jaar van mijn opleiding pedagogiek en daar kregen we een vak genaamd kindermishandeling. Tot die tijd had ik ondanks alles mijn gedachten over dat mijn situatie niet normaal was verdrongen. Omdat mijn moeder immers ooit had gezegd hoe bang ze was voor de gevolgen als anderen ervan wisten. Maar toen ik dat vak kreeg, wist ik meteen: dit gaat over mij. Natuurlijk was dat ergens confronterend, maar ik zag vooral een aanleiding om aan mezelf te gaan werken. Het voelde alsof ik toestemming had gekregen daarvoor toen de docent me over de gevolgen van kindermishandeling vertelden.

Ik vertelde een docent mijn ervaringen, die verwees me naar een vertrouwenspersoon, en naar weer doorverwijzingen kwam ik bij een psychiater en bij andere hulpverleners. Zoals ik het me herinner, werd er in die periode echter niet grondig doorgevraagd naar mijn problematiek. De focus lag vooral op medicatie tegen ADD. Ik moet eerlijk zijn: ik was zelf ook niet heel openhartig over de problemen op dat moment. Ik herinner me een intake waar mijn moeder bij zat, en waarin aan mij werd gevraagd of er wel eens thuis ruzie was, waarop ik antwoordde “Niet meer dan normaal.”

Dit zullen hulpverleners vaak meemaken, dat ze in gesprekken met cliënten het goede willen doen maar niet tot de kern kunnen komen. Ook omdat het in het hoofd van de ander, ik in dit geval, zo vol is dat hij of zij niet in staat is te benoemen wat er echt aan de hand is. Toch denk ik dat hulpverleners in zo'n situatie meer kunnen betekenen dan ze zelf misschien denken, als hun voelsprietten eerder aangaan. Als je een kind dat zich agressief gedraagt vraagt of er thuis ruzie is en hij of zij antwoordt ontkennend, is het heel belangrijk toch door te vragen. Als ik in die periode zonder ouders had kunnen praten met een hulpverlener, en concretere vragen had gekregen, zoals 'Gaat alles goed thuis?', 'Slaat iemand je wel eens?' en 'Word je wel eens gekleineerd?', hadden ze misschien eerder de oorzaak van mijn gedrag kunnen achterhalen. Dat had waarschijnlijk niet alleen mij, maar ook veel anderen een hoop ellende kunnen schelen.

“Als ik eerder zonder ouders had kunnen praten met een hulpverlener en concretere vragen had gekregen, had dat veel ellende kunnen schelen”

Na een ruzie thuis, waarbij mijn jongere zusje mij ineens sloeg, stortte ik helemaal in. Nu kwam daar nog bij dat ik mijn vader echt wat aan wilde gaan doen. Het huis in de fik steken, mijn vader op een andere manier ombrengen, of maar een baksteen door een politiebureau in de hoop dat iemand me komt helpen, allemaal gedachten die door mijn hoofd spookten. Bij de huisarts vond ik wel de empathie die ik op dat moment nodig had. Dat zat in heel simpele dingen: duidelijk maken dat je in zo'n situatie ook mag vragen om meer tijd voor je afspraak, even voorzichtig mijn hand vastpakken. Hij twijfelde of een crisisopname, wat mijn enige optie nog leek om weg te komen daar, wel de oplossing was. Toen ik hem vertelde dat ik het niet meer volhield en dat zelfmoord mij nog de enige optie leek, zei hij dan toch: gaan we regelen. Dat was de eerste keer dat ik het gevoel kreeg dat iemand me echt begreep.

Wat hielp in de strijd tegen angst

De afgelopen jaren heb ik veel verschillende vormen van hulpverlening geprobeerd. Ik heb uren gereisd naar hulpverleners aan de andere kant van het land, en heb vaak op internet gezocht naar technieken die me zouden kunnen helpen. Ik wist dat als ik dat niet zou doen, mijn paniekaanvallen en angsten de regie definitief over zouden nemen.

Soms was ik zelfs bang om onder de douche te gaan, omdat ik ervan overtuigd was dat ik zou bezwijken van de stoom. Ik had mijn telefoon dan altijd vlak naast me

liggen en zo ingesteld dat ik met één knop 112 kon bellen, wat gelukkig nooit nodig was. Er waren paniekaanvallen, er was vaak dissociatie waar mijn gevoel verdween als de impact te groot werd, er waren momenten dat ik in de supermarkt liep en ineens dacht dat iemand met een mes op me af zou komen en me neer zou steken. Hoe heftig dit ook was, ik bleef keihard vechten om een leven te kunnen houden, want ik wist dat als ik zou stoppen met strijden tegen die angst ik steeds meer geïsoleerd zou raken en mijn hele leven zou kwijtraken.

“Soms was ik zelfs bang om onder de douche te gaan, omdat ik ervan overtuigd was dat ik zou bezwijken van de stoom”

In die strijd heb ik altijd het meeste gehad aan hulpverleners die me het gevoel konden geven dat ze me echt begrepen, en dat ze het belangrijk vonden te horen wat ik dacht dat ik nodig had. De huisarts met wie ik de mogelijkheid van een crisisopname besprak was daarvan dus een goed voorbeeld.

De crisisopname was voor mij vooral een manier om even op adem te komen. Mijn suïcidaliteit verdween haast meteen toen ik eenmaal weg was. Daarna had ik met een hulpverlener een gesprek over hoe nu verder. Ook zij had een fijne manier van communiceren: ze sprak met mij over mijn twijfels, of ik door wilde gaan met mijn studie, of dat ik in de bijstand wilde zodat ik verder aan mijn herstel zou kunnen gaan werken. Ze zei niet wat volgens haar het beste zou zijn, ze liet de keuze aan mij. En ze legde, heel feitelijk, de waarschijnlijke gevolgen van elke keuze uit. Aan goed doorvragen, luisteren en uitleg heb ik altijd meer gehad dan aan mensen die benoemden wat verstandig voor mij zou zijn. Meestal kent hij of zij mijn pijn niet, en zo wel kan alsnog de oplossing die bij mij past een andere zijn. Neem me serieus en help me zelf naar mijn gevoel te luisteren, zodat ik van daaruit zelf leer keuzes te maken. Zo vond ik uiteindelijk ook de hulp passend voor mij.

Gesprekken met oprechte aandacht

Het zou nog een tijd duren voor ik op mezelf kon gaan wonen. Daartussen zaten nog ingewikkelde perioden waarin ik met een vriend samenwoonde en waarin ik elders tijdelijk een ruimte huurde. Op een gegeven moment had ik vanwege financiën geen andere optie meer dan toch weer bij mijn ouders gaan wonen.

Ik probeerde er het beste van te maken, en mijn vader leek enigszins veranderd, dus ik deed mijn uiterste best aardig te zijn voor hem, ondanks de diepe haat en angst voor hem, en ik besloot zelfs naar de verjaardag te gaan van mijn vaders vader. Ik dacht dat ik hem daar een plezier mee zou doen. Maar eenmaal thuis bleek

dat hij helemaal niet was veranderd: hij begon, met een biertje op, mijn zusje keihard uit te schelden. Ik confronteerde hem daarmee en we kregen ruzie. De gevolgen waren dat ik weer doodsbang was, midden in de nacht wakker kon schrikken, paniekaanvallen kreeg en mijn studie bijna niet haalde. Het was een enorme opluchting voor me toen ik eindelijk een eigen huisje kon gaan huren.

Vanaf dat moment besloot ik ook om nu echt concrete hulp te gaan zoeken, nu ik immers mijn eigen plek had zou dat hopelijk meer effect gaan hebben. Ik was gediagnosticeerd met PTSS, en de hulpverleners die me hiervoor specialistische zorg gaven bleken heel goed in luisteren. Zij waren zelfs bereid naar mijn huis te komen, en het belangrijkste wat ze deden was simpelweg naast me komen zitten en gesprekken voeren. Gesprekken met oprechte aandacht, waarin ik kon merken dat ze echt benieuwd waren naar mijn verhaal, mijn problemen en de oplossingen die ik zag. Dat merk je vrij snel aan iemand: hoeveel haast straalt iemand uit, benoemt hij rustig dat hij alle tijd heeft voor je en gaat hij echt naast je zitten voor een lang gesprek? Durft diegene stil te zijn als jij aan het woord bent, ook als je zelf stiltes laat vallen? Blijft de gezichtsuitdrukking ook rustig en ontspannen als je over voor jou heftige fasen vertelt? Alle ingrediënten voor een gesprek waarin ik me volledig veilig voelde konden deze hulpverleners aanreiken.

“Oprechte aandacht zit bijvoorbeeld in: blijft een gezichtsuitdrukking ontspannen als je over voor jou heftige fasen vertelt?”

Iets anders waar ik veel baat bij had, via dezelfde organisatie, was de mogelijkheid om via sport om te gaan met mijn triggers. Ik heb de afgelopen jaren diverse vechtsporten gedaan, dat is een belangrijke uitlaatklep geweest voor mij. Nu werd het ook heel gericht ingezet. Ik werd gestimuleerd om zo hard en vaak mogelijk tegen een stootkussen aan te trappen. Kort erop, toen de adrenaline uitgewerkt was, stortte ik in, zo uitgeput was ik. Ik kon me niet meer verzetten en alle pijn kwam naar boven. Daarmee verdween ook een belangrijk deel van de pijn waar ik in die periode mee rondliep. Ik kon mijn agressie er als het ware uit slaan.

Dit is ook een voorbeeld van hoe belangrijk het is te vragen naar wat het individu nodig heeft. Voor mij waren sporten, muziek en mijn hond drie heel belangrijke pijlers om mezelf overeind te houden. Ik weet nog hoe verdrietig ik was toen mijn hond overleed. Los daarvan gaf het mij ook het gevoel van, zij was altijd zo goed voor mij en zo liefdevol en vriendelijk, voor haar ga ik nu goede mensen toelaten en goede relaties opzoeken met mensen die echt om mij lijken te geven. Dat was heel bijzonder, en ik denk dat het heel belangrijk is keer op keer te blijven zoeken naar waar iemands eigen veerkracht in zit.

Soms vult een hulpverlener te snel in wat iemand nodig heeft. Toen ik niet meer bij mijn ouders woonde ging ik ondanks alle spanningen destijds toch wekelijks langs, om maar mijn hond te kunnen zien. Een hulpverlener raadde me dat af. Ik herinner me dat advies als een bevestiging van het vermoeden dat deze hulpverlener me niet begreep. Die hond was in die tijd mijn eigen steunbron. De pijn die ik mezelf met langsgaan aandede kwam niet in de buurt van de pijn die ik had gehad als ik niet wekelijks was langsgegaan in haar laatste jaren.

“Soms vult een hulpverlener te snel in wat iemand nodig heeft”

Vraag dus waar iemand steun aan heeft, of denkt te kunnen vinden, en ga van daaruit verder. Uiteindelijk kan één iemand vinden die je als volwaardig mens behandelt en die je durft binnen te laten een belangrijk verschil maken, en dat kan ook een hulpverlener zijn. Laten merken dat je openstaat voor de visie en gevoelens van de ander is daarvoor cruciaal.

Lessen over traumatherapie

In mijn zoektocht heb ik ook veel geleerd over welke vormen van traumatherapie voor mij helpend kunnen zijn, en vooral hoe verschillend deze worden aangeboden. De eerste keer dat ik EMDR kreeg was dat bij een therapeut die weliswaar een basiscursus had gedaan, maar niet aanvullend was opgeleid. In eerste instantie wist ik niet eens dat daar verschil in kon zitten, wel had ik al een voorkeur voor waar ik EMDR zou krijgen, maar daarvoor was er een hele lange wachtlijst. Bijkomend risico van die lange wachtlijsten is dat mensen therapieën als EMDR gaan volgen bij mensen die niet voldoende vaardigheden daarvoor hebben. Ook ik heb lang wanhopig gezocht en van alles geprobeerd omdat er van alles beloofd werd, vaak in de alternatieve hoek. Veel daarvan heeft volgens mij meer kwaad dan goed gedaan. Nergens anders was er echt ruimte voor mijn klachten. Pas toen ik in een boek meer las over EMDR, ging ik me erin verdiepen en kwam ik erachter dat mijn eerste therapeut helemaal niet goed genoeg opgeleid was om mij te behandelen, ze was namelijk niet opgeleid in meervoudige traumatisering vanuit kindermishandeling.

Een andere EMDR-therapeut die wel extra opleidingen had gedaan kon de therapie wel vakkundig aanbieden.

Het meest positief voor mij bleek echter toch een kortdurend intensief traumabehandelingstraject met opname. Dit bestond uit EMDR, in combinatie met exposure-therapie, psycho-educatie en veel sport en bewegen. Dit wilde ik zelf heel graag,

ook al was ik bezorgd of ik het wel aan zou kunnen, want na EMDR-sessies bij die andere therapeut was ik altijd helemaal leeg en kreeg ik het advies na de sessie rustig aan te doen. Maar juist doordat ik in het andere traject zo veel mocht sporten kreeg ik alleen maar meer energie en bleef ik in contact met mijn lichaam en emoties die los waren gebracht. De exposure werd heel levendig gemaakt, met heftige triggers als een fles alcohol en een foto van mijn vader. Ik leerde dat de angst me niet kapot kon maken.

“Ik leerde in dat intensieve traject dat de angst me niet kapot kon maken”

Na dat intensieve behandelprogramma merkte dat ik teksten ineens veel beter kon volgen. Mijn concentratie was aanzienlijk verbeterd. Belangrijk ook hierbij: dit werkte voor mij goed, misschien niet per se voor een ander, dus bespreek ook deze keuzes altijd uitgebreid voordat een keuze daadwerkelijk gemaakt wordt. Wat mij betreft zou iedere hulpverlener in ieder geval moeten aangeven welke vormen er allemaal aangeboden worden, en ook uitleggen hoe je kunt zien of een therapeut voldoende is opgeleid. Op emdr.nl, de website van EMDR Nederland, kun je dat voor EMDR zien. En zo zijn er ongetwijfeld veel mogelijkheden om te beoordelen wat bewezen effectief is, en welke opleidingen hulpverleners hebben. Deel die kennis met cliënten.

Groei

Ik ben gegaan van teruggetrokken naar boos, naar angstig, en toen naar sterker en voor mezelf opkomend. Nu kom ik langzaam tot een steeds begripvoller, kalmer en gelukkiger bestaan waarin ik meer uiting kan geven aan mijn lichte, warme en gevoelige kant. En waarin ik steeds meer kan genieten van wederzijdse vriendschappen en connecties, en waarin ik mijn dromen steeds meer kan naja-gen. Dat is grotendeels door mijn wil en drive om het later anders te doen zonder het op te geven als het niet lukt. En ik denk ook het besef dat ik het net zo goed kan proberen in plaats van het leven weg te gooien. Een moment van groei merkte ik bijvoorbeeld in een meer recente vriendschap, en ook in hoe deze beëindigd is. Het meisje strelde door mijn baard toen ze zag dat er water in zat. Kort daarvoor had ze me een bericht gestuurd omdat ze had gezien dat ik na het sporten snel was weggaan en ik er niet goed uitzag, dat was een fijn moment, en ook weer bevreedend, maar de knuffel die ze me gaf drukte mijn angst weg, ik werd warm en voelde mij geliefd, alsof ik niet meer alleen was. Toen het toch niet meer werkte tussen ons, heb ik daar een dag om gehuild, maar daarna kon ik het toch zelf verwerken. Waar ik vroeger in dat verdriet bleef hangen, obsessief en destructief zelfs, deed ik dat nu niet meer.

“Nu kom ik langzaam tot een steeds begripvoller, kalmer en gelukkiger bestaan waarin ik meer uiting kan geven aan mijn lichte, warme en gevoelige kant”

De volgende stap die ik wil zetten is dat ik warmte van mensen en dat ze dichtbij willen komen echt als normaal kan ervaren, en dat ik niet meer kapotga als iemand afstandelijk is. Maar daar kom ik wel, want ik wil heel graag gelukkig zijn en ook dat stuk overwinnen, voor mezelf en ook als voorbeeld voor anderen. Daarvoor ben ik nu in therapie, en de eerste stappen heb ik al gezet bij vrienden.’

ADVIEZEN VAN TIM

Adviezen voor meer veiligheid en vertrouwen in gesprekken

- Vul niet zomaar in wat iemand met traumagerelateerde klachten nodig heeft. Als de cliënt iets doet waarvan jij denkt dat het onverstandig is, vraag dan eerst waarom hij of zij zelf wel die keuze zou willen maken. Mogelijk kom je er dan achter wat de ware steunbron van diegene is. Laten merken dat je openstaat voor de visie en gevoelens van de ander is cruciaal voor het kunnen creëren van een omgeving met veiligheid en vertrouwen.
- Zoek zorgvuldig naar de oorzaak voor eventueel ‘ongezond’ gedrag als je merkt dat je niet kunt doordringen tot de cliënt. Praat daar, met de ander, begripvol, respectvol en zorgzaam over, en zoek samen naar eventuele andere interventies om toe te passen.
- Laat voelen dat je er ook voor je cliënt bent als hij je niet ziet. Dat Tim hulpverleners zelfs om 2 uur ’s nachts kon bellen als hij een nachtmerrie had, was heel geruststellend, ook al was het nooit nodig. Een ondersteunend appje sturen als je weet dat je cliënt voor een moeilijke uitdaging staat kan ook veel goeds doen.
- Hoe jij reageert heeft impact op de cliënt. Als jij schrikt kan dat de cliënt angstig maken en dicht doen slaan. Tim vertelde een hulpverleenster dat hij zichzelf sneed, daar schrok zij van. Een EMDR-therapeut leek diepe pijn heel spannend te vinden. ‘Dat geeft mij dan ook spanning en onzekerheid. Belangrijk is dat je stevig in je schoenen staat als je heftige ervaringen behandelt.’

Deze bronnen zijn waardevol

- EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) wordt steeds vaker toegepast bij PTSS, maar niet elke hulpverlener die deze traumatherapie aanbiedt is even goed opgeleid. Op de website van EMDR Nederland, emdr.nl, staat welke EMDR-therapeut welke opleiding heeft gehad. In een filmpje legt de voorzitter Annemieke Driessen uit hoe je een goede EMDR-therapeut kunt vinden. Deel deze informatie standaard met mensen die (mogelijk) te maken hebben met huiselijk geweld, kindermishandeling of een ander trauma.
- Het boek *Verlamd van angst* van Agnes van Minnen (ISBN 9789024408979) bevatte voor Tim veel eye-openers. De instinctieve overlevingsreacties die in werking treden tijdens en na seksueel misbruik worden in dit boek uitgelegd. Met seksueel misbruik heeft Tim niet te maken gehad, maar hij vond veel herkenbaarheid in de beschreven patronen. Ook was Van Minnen haar uitleg over dat je je niet hoeft te schamen voor je overlevingsmechanismen belangrijk in zijn herstel.

NABESCHOUWING BIJ HET VERHAAL VAN TIM: UITLEG OVER TRAUMATHERAPIËN

In gesprek met Hugo Konz, psychiater, medisch antropoloog & NtVP psycho-traumatherapeut bij Arq Centrum '45, hét landelijk centrum voor specialistische diagnostiek en behandeling van mensen met complexe psychotraumaklachten.

Tims verhaal laat zien hoe belangrijk het is dat behandelaars zorgvuldig inschatten welke therapie in welke situatie het meest effectief lijkt, zegt Hugo. 'Dat Tim baat had bij een zeer intensief traumabehandelingstraject met opname wil niet zeggen dat dit voor iedere cliënt de beste keuze zal zijn. Er zijn diverse therapievormen die in meerdere gerandomiseerde studies met controlegroepen (RCT's) en meta-analyses effectief zijn bevonden.' Deze worden aanbevolen in de GGZ Standaard Psychotrauma- en stressorgerelateerde stoornissen (zie ggzstandaarden.nl):

- (Imaginaire) exposure (IE)/prolonged exposure (PE)
- Cognitieve therapie (CT) en cognitive processing therapy (CPT)
- Eye Movement Desensitization and Reprocessing therapie (EMDR-therapie)
- Trauma Focused Cognitieve Gedragstherapie (TF-CGT).

Ook effectief bevonden zijn volgens dezelfde standaard:

- Beknopte Eclectische Psychotherapie voor PTSS (BEPP)
- Narratieve Exposure Therapie (NET)
- Schrijftherapie (bijvoorbeeld Interapy)
- Imaginaire Rescripting (ImRs).

De behandelaar moet een keuze maken op basis van het hele verhaal van de cliënt, benadrukt Hugo. 'Voor iemand die gevlucht is uit een oorlogsgebied, met meerdere trauma's tijdens de levensgeschiedenis, is narratieve exposure mogelijk helpend, omdat daarbij de volledige levenslijn gevolgd wordt. Terwijl iemand die worstelt met specifiek één traumabeeld misschien meer baat heeft bij BEPP, IE of EMDR. Maar dat hangt van de casus af en bovendien blijkt dus ook dat meerdere behandelvormen effectief zijn.'

**“De behandelaar moet een therapievorm
kiezen op basis van het hele verhaal van
de cliënt”**

‘Behandeling kan veel rust brengen’

Hulpverleners doen er verstandig aan het besef over te brengen aan cliënten met (mogelijk) traumagerelateerde klachten dat een behandeling hun daadwerkelijk veel rust kan brengen, zegt Hugo. 'Mensen willen het effect van traumabehandeling nog wel

eens onderschatten. Mogelijk zijn ze ook bang voor de emotionele impact van de behandeling. Het is belangrijk dit uit te vragen, bijvoorbeeld met vragen als “Maakt u zich zorgen over hoe u zult reageren? Bent u bang dat er zo veel pijn loskomt dat u het niet kunt hanteren?”

Klachten niet durven bespreken

Hugo: ‘Wat ook wel eens gebeurt, wanneer instanties zoals vanuit jeugdzorg betrokken zijn, is dat mensen bang zijn dat het volgen van een behandeling in de ggz wordt gezien als reden dat zij hun kinderen (tijdelijk) niet op kunnen voeden. En dat ze daarom hun klachten dus niet durven te bespreken. Terwijl iemand met psychische klachten prima een kind kan opvoeden. Het volgen van een behandeling kan bovendien juist als positief worden gezien, omdat je werkt aan je herstel. Vaak wordt er in de behandeling ook stilgestaan bij de thuissituatie en de ouderrol, en kun je daarin zo nodig versterkt worden.’

‘Traumabehandeling geen universele oplossing’

Traumabehandeling kan heel effectief zijn en voor soms al jaren bestaande klachten een oplossing bieden. Tegelijkertijd is het niet een universele oplossing, benadrukt Hugo. ‘Bovendien: niet iedereen met traumatische ervaringen ontwikkelt een PTSS. Dus bijvoorbeeld sociaal werkers kunnen beter niet zomaar aangeven dat ze denken dat hun cliënt EMDR nodig heeft. Bij klachten als angst, stress, verdriet en pijn die mogelijk verband houden met het verleden is het verstandiger aan te geven dat een gesprek met een therapeut mogelijk helpend is. In een intake bij de ggz kan dan een inschatting gemaakt worden en overlegd worden over een eventuele behandeling, en welke.’

“Niet iedereen met traumatische ervaringen ontwikkelt een PTSS”

Vóór traumatherapie basale dingen op orde brengen

Ook heel belangrijk volgens Hugo: altijd verkennen hoe de basale dingen op orde gebracht kunnen worden voordat iemand aan traumatherapie begint. Zoals de thuissituatie, een steunend netwerk en enige activiteiten. ‘Voor een alleenstaande moeder zou kinderopvang bijvoorbeeld heel belangrijk kunnen zijn. Als ze dat niet heeft, kan de traumabehandeling mogelijk te zwaar worden. Dus al ruim vóór de behandeling start zorgen dat die kinderopvang er (eventueel tijdelijk) komt.’

• 12 •

HAMEEDA

“Zie je mij hoe ik mijn trauma doorleefd heb met diverse belangrijke levenslessen?”

In dit slothoofdstuk laat Hameeda zien hoe zelfs zij, door veel mensen een rolmodel en onmisbare steun genoemd in hun eigen herstel, zich soms ook onzeker en eenzaam voelt vanwege haar verleden. Deze voorbeelden maken duidelijk hoe de impact van huiselijk geweld en kindermishandeling doorwerkt en hoe diepgeworteld de kwetsbare kant is van mensen met traumaproblematiek. Als kind kreeg Hameeda continu de boodschap dat ze niet gewenst was, en dit vormt je. Hameeda geeft aan de hand van twaalf levenslessen die iedereen zou moeten kennen aan hoe de hulpverlening voor slachtoffers en plegers van huiselijk geweld en kindermishandeling beter kan. Deze zijn geïnspireerd door de openhartige verhalen in dit boek en op basis van haar eigen ervaringen met huiselijk geweld en kindermishandeling. Het zijn deze levenslessen waarvan de auteurs hopen dat ze voor altijd in het hart en het hoofd van onze lezers zullen blijven.

Hameeda Lakho, geboren in Pakistan en op haar vierde jaar naar Nederland gekomen in het kader van een gezinshereniging, heeft haar verhaal al op heel veel plekken verteld. Hoe haar vader, die een relatie met een Nederlandse vrouw bleek te hebben, haar destijds zwangere moeder en haar babyzusje naar Pakistan bracht en terug in Nederland beweerde dat zij waren verongelukt. Hoe ze pas dertig jaar later ontdekte dat zij nog leefden. Hoe haar vader zich ontpopte als een tiran: Hameeda moest haar eigen braaksel eten, zij en haar zussen werden afgeranseld met een ketting of een stok, tegen elkaar opgezet en afzonderlijk opgesloten. Hoe ook haar stiefmoeder Hameeda veelvuldig verneederde: ze werd uitgescholden voor hoer en dood gewenst. Hameeda belandde uiteindelijk in kindertehuizen en groeide op met de angst dat haar vader haar zou vermoorden. Langzaam maar zeker vond ze haar vertrouwen, waardigheid en identiteit terug.

Hameeda schreef meerdere autobiografische boeken over haar aangrijpende jeugd en visie op hulpverlening die bestsellers werden. Ze is nu na een jarenlange zoektocht naar zichzelf en haar verleden een veelgevraagd expert op het gebied van kindermishandeling en huiselijk geweld. Ze organiseert landelijke lotgenotencontactgroepen en themadagen, onder anderen samen met enkele andere vertellers in dit boek, geeft lezingen en workshops, en wordt als inhoudsdeskundige regelmatig gevraagd door landelijke, regionale en lokale partijen.

1 Het trauma verdwijnt niet, ook niet na jarenlange therapie. Zie het verhaal van Sylvia.

‘Laatst zag ik iemand stotteren. Dit bracht herinneringen naar boven aan hoe ik mishandeld werd. Ik stotterde als klein meisje ook; door de spanningen thuis kon ik jarenlang niet goed uit mijn woorden komen. Dit maakte mijn vader woedend, keer op keer werd ik door hem gestraft. Als ik bijvoorbeeld het hoofdstuk dat ik moest leren in zijn ogen niet goed genoeg opdreunde, moest ik mijn handen op tafel leggen en stokslagen in ontvangst nemen. Eerst kreeg je klappen op de rug van de hand, daarna op de handpalm. Zo’n herinnering komt af en toe in vlagen terug, het kan komen door wat ik iemand hoor of zie doen, of door een liedje, een geschreven boodschap, een fragment op de televisie enzovoort.

“Als ik bijvoorbeeld het hoofdstuk dat ik moest leren in zijn ogen niet goed genoeg opdreunde, moest ik mijn handen op tafel leggen en stokslagen in ontvangst nemen”

Het zijn dit soort brokjes herinneringen die ineens naar boven kunnen schieten bij mensen met een relationeel trauma. Dan kun je je, ondanks dat het ver achter je ligt en ondanks alles wat je hebt verwerkt, toch weer eenzaam voelen, of verdrietig, boos, machteloos. Het verbaast me dat ik van die gevoelens nog altijd last heb. Veel slachtoffers van huiselijk geweld en kindermishandeling ervaren een ervoor en een erna. Aangrijpende traumatische ervaringen veranderen je als persoon. Het is mogelijk trauma te integreren in het leven op zo'n manier dat je in staat bent weer ruimte te maken voor nieuwe dingen en rust en vreugde kunt vinden, de vertellers in dit boek zijn daar het bewijs van. Het is echter een misvatting dat trauma verdwijnt. Trauma erkennen betekent dan ook niet het trauma ontkennen, verzwijgen of achter je laten, het betekent dat je je realiseert dat er iets ingrijpends in je leven is gebeurd dat tot veranderingen leidt.

Als kind zijn we afhankelijk van onze verzorgers en hebben we behoefte aan verbondenheid en authenticiteit om op te kunnen groeien in veiligheid en vrijheid en om jezelf te kunnen zijn. Mensen die als kind de boodschap krijgen dat ze niet goed genoeg zijn, niet gewenst en niets waard zijn, proberen van jongs af aan en de rest van hun leven te bewijzen dat ze het wel waard zijn om er te mogen zijn. Net als ik jarenlang deed door bijvoorbeeld te overcompenseren, heel hard te werken, hard te studeren, jezelf te blijven bewijzen, voor iedereen klaar te staan, niet te laten merken als je iets niet fijn vindt of als een ander over grenzen heengaat. Je stelt hoge eisen aan jezelf en bent vooral aan het overleven. Met als risico dat je steeds meer hooi op je vork neemt, met nog meer stress die ook op de gezondheid enorme impact kan hebben, zowel lichamelijk als geestelijk.

Sylvia verwoordt de essentie prachtig in haar verhaal. Zij was door de vooral psychische mishandeling en verwaarlozing van haar vader zo getekend dat ze niet wist dat opvoeden ook anders kon. Uit wanhoop gooide ze haar eigen zoontje op bed en herkende de angst in zijn ogen, die zij zelf als kind had ervaren. Ze was zo moedig om daarna hulp te zoeken, is veel meer tot rust gekomen, heeft heel veel geleerd over zichzelf en over opvoeden, maar weg is het trauma niet:

Ik ben eigenlijk als in stukjes: ik kan nooit meer helemaal heel worden, ik kan wel herstellen, maar ook in het herstel zul je altijd de naden blijven zien.

En tegelijk laat Sylvia zien hoe krachtig ze met die wetenschap omgaat:

Het is niet zo dat ik nooit meer overweldigd kan worden door een gevoel van onmacht of wanhoop, maar wat me nu wel lukt is het op het moment zelf te benoemen. Ik begrijp waar het vandaan komt en ik weet wat ik moet doen: me er bewust van zijn, en delen hoe

ik me voel en wat je misschien aan me ziet. Ik kom uit mijn comfortzone, zonder dat ik in de paniekzone kom. Bijvoorbeeld een zin als “Ik zit er niet zo goed bij vandaag” delen voorafgaand aan een gesprek is een grote stap vooruit geweest. Ik mag er zijn, hoe ik me ook voel, en mijn kwetsbaarheid is nu juist een grote kracht.

2 De angst om kwetsbaar te zijn kan ineens terugkomen. Zie het verhaal van Sanne.

Trauma's zorgen ervoor dat er een kwetsbare kant van jezelf diep verankerd wordt in geest en lichaam. Ik weet nog hoe onzeker ik me als klein meisje voelde toen mijn verjaardag opzettelijk niet werd gevierd: had ik me niet vergist in de datum, had ik misschien toch iets gedaan waarvoor ik straf verdiende? Die onzekerheid speelt soms nog steeds op, als het lijkt alsof een ander je negeert of je afwijst. Ik kan dan soms somber worden en aan mezelf twijfelen: heb ik de boodschap wel goed begrepen of heb ik iets verkeerd gedaan? De spanning bouwt zich dan vanbinnen op en neemt mij weer mee naar het verleden, terwijl ik eigenlijk in het hier en nu ben.

“Trauma's zorgen ervoor dat er een kwetsbare kant van jezelf diep verankerd wordt in geest en lichaam”

Natuurlijk vraagt elk mens zich zoiets wel eens af, als het goed is, maar bij mensen met ervaringen met huiselijk geweld en kindermishandeling blijft dat onzekere gevoel van kwetsbaarheid dan veel langer overheersen. Wij hebben onze kwetsbare kant altijd weggestopt en genegeerd; zijn te vaak afgewezen, hebben nooit mogen huilen, anders zou er straf volgen, dus kwetsbaarheid wegstoppen en jezelf klein en onzichtbaar maken was nodig om te kunnen overleven. Niet toegeven aan verdriet en pijn helpt dan op dat moment, maar door dit proces blijft het op latere leeftijd ontzettend moeilijk om kwetsbaar te zijn en om verbinding te maken met jezelf en anderen als je je onzeker voelt. En dan ga je dus voortdurend aan jezelf twijfelen, wat ook lichamelijke en psychische klachten geeft.

Jezelf op de eerste plaats zetten zal dan ook hoogstwaarschijnlijk moeilijk blijven. Continu twijfelen aan wat je wel en niet kunt zeggen, hoe te reageren en vaak ook de ervaring hebben dat als je dan iets zegt of doet je niet geloofd wordt of niet begrepen, of dat je anderen boos maakt (zoals misschien wel de pleger die je zonder reden kon straffen). Dat is dan weer een extra reden om wat je voelt voor jezelf te houden en met elke negatieve ervaring wordt de overtuiging dat je beter nooit meer open kunt zijn sterker.

Ik las hoe fraai psychotherapeute Julia Samuel het in haar boek *Elke familie heeft een verhaal* verwoordt. Samuel zet daarin met acht waargebeurde casussen uiteen hoe trauma kan doorwerken.

Een trauma heeft geen taal, zegt Samuel. “Het heeft geen tijdsbesef en blijft stand-by in ons lichaam, klaar om in actie te komen, vaak nog jaren na de traumatische gebeurtenis. Het verhindert dat emoties worden verwerkt en het blokkeert de stroom van liefde binnen een gezin; liefde die in overvloed moet stromen om kinderen weerbaar en geliefd te maken en gezond te laten hechten. Gedrag dat voort kan komen uit trauma is onvoorspelbaarheid, drift, ineens ontploffen, juist heel stil worden en je afsluiten, of steeds maar bezig willen blijven. Dat zijn overlevingsmechanismen, zo kunnen we dealen met trauma en extreem ingrijpende gebeurtenissen. Maar met dit gedrag los je je verleden niet op, je geeft het door aan je kinderen – en zo belanden er veel meer mensen bij therapeuten dan nodig – als ze al komen.” Daar sluit ik me helemaal bij aan. Trauma bepaalt zo veel in het leven. Het verscheurt levens en maakt het moeilijk om liefdevolle relaties aan te gaan.

Hoe diepgeworteld de kwetsbare kant kan zijn legt Sanne treffend uit in haar verhaal. Ondanks de vernederingen die ze moest ondergaan heeft ze enorme stappen gezet, op allerlei momenten in haar leven, vóór en ná de therapie die ze heeft gekregen. En toch lukt het zinnen als ‘je bent dom’ soms weer om de deur naar Sanne haar ziel te openen en haar daar te raken, zo stevig zijn ze er door haar moeder in gehamerd. Trauma brengt een bepaalde zelfhaat met zich mee, waardoor je blijft twifelen aan jezelf.

3 De stap naar hulpverlening wordt vaak gezet puur omdat je niet verder kunt. Zie het verhaal van Nicole.

Sinds ik op mijn veertiende jaar het huis ontvluchtte van mijn vader en mijn stiefmoeder, sliep ik eerst dagen op straat voordat ik jarenlang in kindertehuizen kwam te wonen. Ik voelde mij een wees, terwijl mijn ouders nog leefden. Ik deed mijn uiterste best alles wat daarvoor was gebeurd weg te stoppen en probeerde iets van mijn leven te maken. Mijn prestatiedrang dreef me voort en mijn jeugd zonder liefde bleef ik weliswaar bij me dragen, maar ik hield het verleden zo veel mogelijk geheim. Mijn verleden bestond domweg niet. Iedereen die mij ontmoette, had te maken met mij alleen. Zonder familie. Zonder verleden. Zelfs mijn man wist niet alles. Toen werd ik moeder en kwam ik tijdens mijn kraamverlof bij de bedrijfsarts. Zij vroeg: ‘Je hebt toch wel een moeder die je kan helpen voor je baby te zorgen?’ Ik brak. Ik stamelde dat mijn moeder dood was. Het verleden kwam toen in alle heftigheid terug. Ik moest wel hulp zoeken, maar dat was dus niet de weloverwogen keuze van ‘nu ga ik hulp vinden’, nee ik was radeloos en kon niet anders.

Zo ging het bijvoorbeeld ook voor Nicole. Haar thuissituatie was zo heftig, met een gewelddadige man die ineens onverwacht kon toeslaan, dat dagopvang letterlijk een lifeline werd. Het is ontzettend belangrijk om te beseffen hoe emotioneel zwaar de stap naar hulpverlening is voor mensen met traumaproblematiek. Je kunt zo worden overspoeld raken door alle nare ervaringen, je volledig uitgeput voelen en wanhopig op zoek zijn naar steun en een luisterend oor. Zoals kinder- en jeugdpsychiater Peter Adriaenssens ook heel terecht opmerkt: laat merken hoe dankbaar je bent en hoe moedig het is als iemand al de bereidheid heeft getoond tegenover je te komen zitten of op te bellen voor een gesprek.

“Je kunt zo worden overspoeld raken door alle nare ervaringen, je volledig uitgeput voelen en wanhopig op zoek zijn naar steun en een luisterend oor”

4 Echt ons verhaal mogen vertellen is onmisbaar voor heling. Zie het verhaal van René.

In deze levensles ligt eigenlijk de kern besloten van alle andere lessen. Door het zwijgen te doorbreken, geef je lucht aan de zwaarte die je jarenlang met je meedraagt. In elk verhaal van de mensen die ons een inkijk in hun leven geven is duidelijk zichtbaar hoeveel waarde zij hechten aan anderen die het geduld hebben te luisteren en oprecht aanwezig te zijn. De vertellers in dit boek zijn stuk voor stuk geraakt als ze iemand ontmoeten die het belang van veiligheid en vertrouwen herkent, erkent en ook écht bereid is meer te doen dan protocollen misschien vragen om veiligheid en vertrouwen te bieden.

Als klein meisje werd ik wekenlang thuisgehouden omdat ik te veel blauwe plekken en zichtbare verwondingen had. Toen ik weer op school kwam, mocht ik bij de juffrouw op schoot zitten. Ik voelde mij gezien, getroost en veilig bij haar. Het zijn deze kleine dingen die mij zijn bijgebleven en nog steeds ontroeren.

René verwoordt het belang van echt je verhaal mogen vertellen heel mooi als hij vertelt over de forensisch behandelaar die zijn uiterste best deed te begrijpen waar zijn boosheid vandaan kwam.

Dat hij zo'n gevoelige snaar bij mij raakte zat vooral in hoe hij met mij communiceerde. “Jij noemt jezelf een vervelend kind. Ben je zo geboren dan? Volgens mij worden kinderen niet automatisch vervelend geboren, waarom jij dan wel? Of zit het anders denk je?” Dat soort opmerkingen waren ontzettend waardevol. Hij dwong mij om over deze ogenschijnlijk simpele vragen na te denken. Hij vroeg naar mij als persoon, en door die oprechte

interesse was ik bereid stapje voor stapje mijn leven langs te lopen met hem. De hele periode vanaf mijn geboorte tot aan de dag dat ik tegenover die behandelaar zat zijn we langsgelopen, twee jaar heeft dat traject geduurd.

Over zo veel persoonlijke ervaringen vertel je, denk ik, alleen als je het gevoel hebt dat een hulpverlener zich in jou wil verdiepen.

Natuurlijk is er behalve de juiste vraag stellen en de tijd nemen om te luisteren vaak nog meer nodig om iemand voldoende vertrouwen en veiligheid te bieden. Wat precies zal bij ieder mens verschillend zijn. Zo was het voor René ook heel belangrijk dat de forensisch behandelaar ook rustig bleef na een confrontatie. Anderen vertellen in dit boek dat het voor hen zo fijn was als er gevraagd werd welke handelingen hun een onveilig gevoel zouden kunnen geven. Of als een hulpverlener zijn of haar eigen kwetsbaarheid durfde te tonen, zoals Jacqueline uitlegt en waarover Sietske een belangrijke nabeschouwing geeft. Het gaat erom altijd te onthouden dat het belangrijk is je af te vragen wat iemand een veilig en vertrouwd gevoel geeft, en je te realiseren dat je pas leert wat dat is als je bereid bent jezelf open te stellen voor de ander.

“Het gaat erom altijd te onthouden dat het belangrijk is je af te vragen wat iemand een veilig en vertrouwd gevoel geeft”

5 Help ons onze gevoelens te verwoorden en erkennen. Zie het verhaal van Ferry.

Voor mensen met ervaringen met huiselijk geweld en kindermishandeling is het, zeker als ze nog aan het begin staan van het verwerken van hun trauma's, ontzettend moeilijk bij hun eigen gevoel te komen. Omdat als je bij je gevoel komt, het zo overweldigend kan zijn dat je niet uit je woorden kunt komen of moet huilen. Daarom voelt het veel veiliger om je gevoel en verstand los van elkaar te koppelen. Een kei in rationaliseren zijn we zeker. We konden om te overleven niet anders dan onze gevoelens zo ver mogelijk wegstoppen of uitschakelen. Als je huilde, zag die ander dat je kwetsbaar was en kon hij of zij verder misbruik van je maken. Of misschien werd diegene wel zo kwaad omdat je niet vrolijk genoeg was dat je weer een tik kreeg.

“We konden om te overleven niet anders dan onze gevoelens zo ver mogelijk wegstoppen of uitschakelen”

Als een ander probeert bij de gevoelens van iemand met traumatische ervaringen te komen en niet het vermogen heeft op de juiste wijze in contact te zijn en de juiste vragen te stellen en door te vragen, is de kans dat degene met traumatische ervaringen de feiten zonder emotie benoemt best groot. Het kan dan lijken, ook omdat diegene misschien qua lichaamshouding behoorlijk rustig en overtuigend overkomt, dat het allemaal wel meevalt. Terwijl het trauma in iemand leeft. Zoals Ferry uitlegt kan dit er zelfs uiteindelijk toe leiden dat, als hij of zij niet de verbinding naar gevoel voelt bij hulpverleners, alleen maar wenselijke antwoorden gaat geven in het gesprek. Want: kennelijk neemt men genoegen met die rationele uitleg en zien ze niet wat ik diep van binnen eigenlijk vooral graag wil uiten, maar waarvoor ik wel iemand nodig heb die me over die drempel tilt. Als hulpverleners dat niet kunnen, waarom dan nog open zijn?

Bovendien: ga er niet van uit dat iemand zijn of haar eigen situatie begrijpt. Uitleggen wat hij of zij meemaakt en nodig heeft is nou juist een van de moeilijkste dingen voor iemand met traumaproblematiek, dus help daarbij door op zoek te gaan naar verborgen gevoelens, geef inzichten over wat huiselijk geweld en kindermishandeling met iemand doet en wat de enorme gevolgen zijn op de lange termijn.

Weet dit en wijs mensen met (mogelijke) traumaproblematiek erop als ze nog niet vanuit hun gevoel hebben gepraat. Angst, verdriet, eenzaamheid, woede en wanhoop zijn voorbeelden van de gevoelens die de hulpverlener letterlijk mag benoemen als ze nog niet gebruikt zijn in het gesprek. Want die gevoelens zitten er wel degelijk, je moet mensen alleen heel zorgvuldig duidelijk maken dat het veilig is ze uit te spreken. Dat doe je door de woorden en de emoties die daarbij horen letterlijk zelf aan te reiken. Daarbij helpen ook de diverse andere gespreksvaardigheden die we in dit boek bespreken, zoals open vragen stellen over waar die gevoelens vandaan komen, en te vragen naar hun ervaringen.

6 Zoek samen met ons naar onze geluksmomenten en naar de bron van onze veerkracht. Zie het verhaal van Jacqueline.

Moederliefde heb ik nooit gekend, ook niet nadat ik mijn biologische moeder terugvond. Dertig jaar lang had ik gedacht dat ze dood was, dat had mijn vader me voorgehouden, en toen ik erachter kwam dat ze nog leefde hunkerde ik naar een innige band met haar. Ik was ervan overtuigd dat mijn moeder mij compleet zou maken. Maar na de hereniging bleek het gat onoverbrugbaar. Ik heb er lang over gedaan om die illusie los te laten. Ik realiseerde mij dat ze niet langer de moeder uit mijn verbeelding was. Voor de tweede keer in mijn leven raakte ik mijn moeder kwijt. Ik was gebroken. Het deed mij pijn om mijn eigen naïviteit te onderkennen, mijn onbegrensde optimisme over de hereniging en vooral mijn ongecontroleerde verlangen naar een moeder. Ik moest de angst om los te laten overwinnen.

Die onvoorwaardelijke moederliefde missen is een voorbeeld van het gat in mij, een gat dat niemand kan opvullen en waarvan niemand zal kunnen begrijpen hoe groot het is en wat het met me doet. Het is een bepaalde eenzaamheid die ik altijd bij me draag, waar ik ook ben. Ik weet dat wat ik in mijn jeugd heb gemist niet in te halen valt. Ik kan er weinig mee als mensen aangeven dat ze me begrijpen of het naar voor me vinden. Wat veel fijner is: zien dat ik ondanks dat wat ik mis heel veel wél heb, een groot hart voor mijn dierbaren en een passie om anderen te helpen bijvoorbeeld. Ik ben een echte mensenmens en in staat compassie, liefde en warmte te bieden. Ik heb licht en geluk om mij heen gecreëerd samen met mijn gezin en kinderen.

“Ik kan er weinig mee als mensen aangeven dat ze me begrijpen of het naar voor me vinden. Wat veel fijner is: zien dat ik ondanks dat wat ik mis heel veel wél heb”

Hoe waardevol het is om mensen aan te spreken op dat wat ze wél hebben en kunnen laat bijvoorbeeld Jacqueline heel mooi zien. Hoe krachtig is bijvoorbeeld deze passage waarin ze vertelt over de impact van lotgenotencontact waar zij, onder mijn leiding, als gastdocent een bijdrage leverde in diverse lotgenotengroepen:

Het was prachtig om te zien hoeveel groei mensen met zo veel nare ervaringen konden doormaken. Ik zag mensen die heel gesloten waren in hun lichaamshouding langzaam maar zeker helemaal open worden. Ik zag doffe ogen weer gaan stralen. Ik zag mensen die het emotioneel eerst niet aankonden hun verhaal te vertellen en uiteindelijk toch de woorden vonden om hun ervaringen te delen, én de kracht om dat niet fluisterend te doen maar met een krachtige stem, de ander recht in de ogen kijkend.

Het geeft een heel bijzonder gevoel te weten dat ik daar een stukje aan heb kunnen bijdragen. Toen ik nog in de vrouwenopvang zat had ik nooit kunnen bedenken dat ik mijn ervaringen als iets waardevol zou gaan ervaren, toch is dat wat er gebeurd is. Dit komt door de vele positieve ervaringen die ik in de afgelopen jaren als cliëntenraadslid, vrijwilligster en ervaringsdeskundige heb opgedaan. Zowel op cliëntniveau als beleidsniveau. Door mijn persoonlijke ervaringen en alle (collectieve) kennis te delen. Wat ik te vertellen had doet ertoe, ik kon van betekenis zijn.

7 Heb de moed om ook beladen vragen te stellen. Zie het verhaal van Ray.

Dat plegers zich ook uitspreken en openheid bieden is ontzettend belangrijk voor de aanpak van huiselijk geweld en kindermishandeling. Alleen door ook hun

verhalen te horen gaan we de overdracht van trauma's echt beter begrijpen. De intergenerationele overdracht is heel duidelijk voelbaar in de verhalen van alle plegers die aan het woord zijn. Allemaal dragen ook zij heftige vroegkinderlijke traumatische ervaringen uit hun jeugd met zich mee, en vaak (zoals trouwens ook in de andere verhalen) lezen we dat ook de ouders van de vertellers veel hebben gemist aan liefde. Desondanks benadrukken alle plegers dat ze zelf verantwoordelijk zijn voor wat ze gedaan hebben.

Geweldspatronen zetten gezinnen klem. Lang bewaarde familie geheimen en destructieve patronen houden mensen generaties lang gevangen, worden in stand gehouden en blijven doorwerken zolang ze worden ontkend, verzwegen en herhaald.

“Dat plegers zich ook uitspreken en openheid bieden is ontzettend belangrijk voor de aanpak van huiselijk geweld en kindermishandeling”

Ook in mijn geschiedenis is huiselijk geweld en kindermishandeling de bron en gaat dit generaties terug. Mijn vader was als pleger ook slachtoffer en zo ook zijn vader, mijn grootvader. Dit geldt ook voor de vrouwen in mijn familie. Alle leden van ons gezin dragen de pijnlijke gevolgen levenslang met zich mee.

Ray benoemt in zijn verhaal hoe moeilijk het was zijn onmacht onder controle te krijgen. Daarvoor moest hij eerst zijn eigen geschiedenis beter begrijpen. De verhalen van zijn grootouders en ouders over hun traumatische oorlogsverleden waar niet of nauwelijks over werd gesproken, maar waar zij psychisch en fysiek zwaar-gehavend uit kwamen. Ray voelde zich als kind niet gezien en gehoord en uitte zijn onmacht door situationeel partnergeweld te gebruiken, en hij voelde dat hij in een lange donkere tunnel zat waar hij niet uit kon ontsnappen. Pas toen hij de wanhoop en angst zag bij zijn dochttertje van drie dat getuige was van het geweld tussen haar ouders, was hij overtuigd dat hij heel hard aan zichzelf moest gaan werken en kreeg hij diverse hulpverleners.

Ray benadrukt nog eens dat je ook de beladen vragen moet durven stellen. De-geenen die Ray het meest konden raken waren de hulpverleners die rechte-doorzee vragen durfden te stellen. “Hoe voelt dat dan als je klappen uitdeelt?” “Waarom denk je dat je zo agressief gedraagt?” “Voel je misschien onmacht en zo ja waarom?” Dat soort vragen moet je volgens Ray aan plegers stellen, want vrijwel altijd gaat aan het plegen van geweld een stuk geschiedenis vooraf die je moet kennen om kans te maken het agressieve gedrag om te buigen. Zelfs al komt er niet meteen een antwoord op zo'n beladen vraag, dan kun je door de vraag te stellen een zaadje

planten dat op lange termijn vertrouwen kan laten opbloeien. Uiteindelijk is het Ray gelukt het geweld te stoppen, voor zijn kinderen en zijn kleinkinderen, voor zichzelf en voor iedereen die hij liefheeft.

8 Door onveilige hechting is grenzen aangeven moeilijk. Zie het verhaal van Philomenia.

De gedachte “Ik doe het wel alleen” die Philomenia benoemt is ontzettend herkenbaar, voor mij en ik denk wel voor iedereen met ervaringen met huiselijk geweld en kindermishandeling. Voor wie nooit het gevoel heeft gehad te zijn gesteund, aangemoedigd en getroost door die mensen waar we voor veiligheid en vertrouwen het meest op rekenen, onze ouders, zal het veel moeilijker zijn anderen toe te laten. Hij of zij heeft immers nooit de bevestiging gekregen dat hechten aan een ander mens het leven daadwerkelijk veiliger, rustiger, vreugdevoller, fijner maakt.

Nooit veilig hebben kunnen hechten kan er, zoals bij Philomenia gebeurde, inderdaad toe leiden dat het slachtoffer niet in staat is zich te verzetten als hij of zij mishandeld wordt. Diegene is immers zo nadrukkelijk op zoek naar ook maar een beetje liefde, net zoals wij allemaal ons hele leven doen, en als je dat nooit hebt gekend, houd je je toch maar vast aan wat je hebt, in de hoop dat misschien de liefde toch nog komt.

Ook op een andere manier kan grenzen aangeven problematisch zijn voor mensen met ervaringen met huiselijk geweld en kindermishandeling. Waar de een zwijgt en wegkijkt van de ander als geprobeerd wordt bij dat verborgen gevoel te komen, kan een ander ook juist, uit onmacht, heel boos reageren. Sommige slachtoffers hebben last van die overcompensatie: zij zijn zo vaak niet gehoord en gezien dat ze geen andere oplossing zien dan zo luid mogelijk van zich te laten horen. Een woede-uitbarsting is dan ook niet een boze aanval op de ander, het is een schreeuw om hulp. Mensen met ervaringen met huiselijk geweld en kindermishandeling hebben daarom hulp nodig hun grenzen duidelijk en kalm te verwoorden. Niet alleen voor liefdesrelaties, maar voor het hele leven.

**“Mensen met ervaringen met huiselijk
geweld en kindermishandeling hebben
daarom hulp nodig hun grenzen duidelijk
en kalm te verwoorden”**

Of het nu gaat om de baas die je vraagt over te werken, een vriend die je vraagt of je weer komt helpen klussen, of een wildvreemd iemand die misschien iets te dichtbij komt zitten in de trein. Een slachtoffer van trauma zal zonder de juiste hulp ofwel zichzelf zo klein maken dat hij of zij alles maar toelaat, ofwel zich wanhopig en onder druk gezet voelen omdat hij of zij weer alleen maar met een ander rekening

moet houden, dat hij of zij heel fel van zich afbijt. Het is dan dus of vluchten of vechten. Laten we slachtoffers leren dat er meer opties zijn om aan te geven wat jij belangrijk vindt en dat zij die ook kunnen beheersen. Dat het goed is dat je zegt dat je eerst over iets na wilt denken voordat je antwoord geeft. Dat geeft meer ruimte.

9 Geef uitleg over trauma's en de langetermijngevolgen. Zie het verhaal van Pauline.

Het besef van wat trauma's gevoelsmatig met je doen komt pas veel later. Net als Pauline heb ik me jarenlang verstoep, letterlijk en figuurlijk, en me een eenling gevoeld. Ik was alleen maar bezig met overleven, leven kon ik niet, daarvoor zat er veel te veel onrust, angst en eenzaamheid in mij. Confronterend is het dat als je heel veel tijd en energie hebt geïnvesteerd in verwerking en rouwen om wat er niet meer is, wel perioden hebt gekend waarin je wél het leven leeft, merkt dat je toch nooit helemaal van die nare gevoelens afkomt. Ook na jarenlange groei kunnen ze door een willekeurig moment terugkomen.

Het beste is die nare gevoelens de ruimte te geven; sta jezelf toe dat je een neerslachtige bui hebt, je eenzaam voelt, depressief, angstig, boos. Als je die gevoelens gaat onderdrukken of opkroppen, leidt dat alleen maar tot schuldgevoelens die verlamdend werken, negatieve energie geven en je nog vermoeider en neerslachtiger maken. Ik heb die negatieve spiraal altijd als heel verstikkend ervaren.

Ruimte geven aan die impact van trauma lukt je echter alleen als je begrijpt waarom die gevoelens steeds terug blijven komen. Door het lijden niet te ontkennen en het niet weg te drukken, geef je ruimte aan heling.

“Het beste is die nare gevoelens de ruimte te geven; sta jezelf toe dat je een neerslachtige bui hebt, je eenzaam voelt, depressief, angstig, boos”

Voor Pauline was de uitleg over de cirkel van geweld een moment waarop heel veel puzzelstukjes in elkaar vielen, zo zijn er diverse bronnen die hulpverleners kunnen aanreiken om mensen te helpen beter te begrijpen wat ze doormaken. Ik put zelf veel inspiratie uit het werk van Edith Eger, een Amerikaanse psycholoog die de Holocaust overleefde. Zij vertelt in haar boek *De Keuze* haar eigen levensverhaal en ze beschrijft de verhalen van haar cliënten, met uitleg over hoe met trauma om te gaan. Natuurlijk zal ieder mens een eigen soort uitleg nodig hebben, met bronnen die voor hem of haar het meest aansprekend zijn. Maar belangrijk is dus in ieder geval het besef dat trauma niet alleen impact heeft op het nu, maar ook op

de toekomst, en dat dat accepteren een cruciale stap is in de verwerking. En bovendien dat ieder mens die stap uiteindelijk zelf zal moeten zetten.

Zoals Edith Eva Eger schrijft in haar boek *De keuze: leven in vrijheid*, waarin ze vertelt hoe ze, als joods meisje dat Auschwitz overleefde, haar trauma's de baas moest worden:

Het verdriet wat ik voel over mijn eigen onderbroken leven. Als we rouwen, is dat niet over wat er is gebeurd. We rouwen om wat er niet is gebeurd. Een lege plek in mij, de enorme duisternis van het leven dat nooit zou zijn. Ik hield het trauma en de afwezigheid vast. Ik kon geen van beide waarheden loslaten en kon ze ook geen van beide makkelijk vasthouden.

Genezen draait niet om herstel, maar om vinden. De hoop vinden in hopeloosheid, een antwoord vinden waar er geen lijkt te zijn, ontdekken dat het er niet toe doet wat er gebeurt; het gaat erom wat je ermee doet. Ontdekken dat ik niet alleen een overlevende was, maar dat ik ook anderen kon helpen overleven.

10 Aan slachtoffers en plegers: spreek je uit, anders verandert er niets. Zie het verhaal van Tara.

De eerste jaren waarin ik mijn verhaal ook vanaf diverse podia ging vertellen schoot nog regelmatig vlak voor zo'n lezing door mijn hoofd of ik hier wel goed aan zou doen. Zouden de mensen in de zaal wel behoefte hebben aan mijn verhaal? Hadden ze wel echt iets aan het horen van mijn persoonlijke ervaringen? Zou ik niet vooral weer vermoeid en somber raken omdat als ik de herinneringen nu naar buiten zou laten komen ze me eenmaal thuis weer zouden gaan overheersen? Die twijfels verdwenen vrijwel altijd al na een paar minuten als ik zag hoe geboeid mensen naar me luisterden, en de belangrijke vragen die ze vervolgens stelden en hun dankbare reacties na afloop gaven me heel veel kracht mee. Hoe meer positieve ervaringen ik mocht meenemen, hoe sterker ik me voelde.

Nog veel ontroerender dan reacties op mijn eigen lezing vind ik het als anderen hun verhaal voor het eerst gaan delen. Ik heb vaak meegemaakt dat onbekenden opstonden en voor het eerst in hun leven traumatische ervaringen deelden, aangemoedigd door mijn openheid en kwetsbaarheid. Trotser dan ik op zo'n moment kan een mens volgens mij niet zijn. Diegenen hebben zoals zo veel mensen met ingrijpende ervaringen heel lang de pijn en het verdriet op alle mogelijke manieren proberen te verbergen. Sommige mensen zoeken een andere uitweg om maar niet te hoeven voelen door gebruik van verdovende middelen, zoals drank, drugs en medicijnen, en kunnen hieraan verslaafd raken.

Tara beschermde zichzelf tegen de leegte met alcohol en noemde haar vroegere leven een grote poppenkast, zo proberen we allemaal iets te vinden waardoor we er nooit aan hoeven te denken. Dat is ook niet vreemd, begrijpen hoe dan wel dat zwijgen te

doorbreken is ontzettend ingewikkeld als zwijgen de enige manier leek om te overleven. En toch is erover praten de enige manier om van overleven naar leven te gaan, en inzicht in de problematiek en jezelf is de enige manier om die sprong te kunnen maken. Dat is waarom ik na zo veel lezingen mijn boodschap nog steeds wil blijven herhalen: “Als het haar is gelukt te gaan praten, dan kan ik het misschien ook”, dat die gedachte gaat leven in de ziel van een ander die zich nog verbergt.

“Erover praten is de enige manier om van overleven naar leven te gaan, en inzicht in de problematiek en jezelf is de enige manier om die sprong te kunnen maken”

11 Geef ook psycho-educatie: wat mag iemand van behandeling verwachten? Zie het verhaal van Tim.

De verwachting dat een behandeling trauma en alle pijn, verdriet en leegte kan wegnemen is niet realistisch. Traumaverwerking kost veel tijd en is een levenslang leerproces. Het is verstandig de wederzijdse verwachtingen in een hulpverleningsrelatie bespreekbaar te maken. Dit kan een hoop teleurstelling voorkomen. Ga vooral voor een menselijke benadering, kijk verder dan alleen een diagnose en betrek ook de achterliggende oorzaken. Huiselijk geweld en kindermishandeling zijn zeer breed en veel factoren zijn bepalend in dat leerproces.

Een voorbeeld daarvan dat de gespreksvoering betreft: natuurlijk willen hulpverleners in gesprekken met cliënten over huiselijk geweld en kindermishandeling tot de kern komen, maar dit kan heel lastig zijn. Tim zegt hierover dat zijn hoofd in gesprekken soms zo vol zat dat hij niet in staat was te benoemen wat er echt aan de hand was. Het is belangrijk om toch door te vragen, ook als een cliënt ontkennend heeft geantwoord op vragen als “Voel je je thuis onveilig?” of “Heb je veel ruzie met je ouders?” Misschien kan de cliënt er moeilijk over praten, of misschien denkt hij of zij wel dat het volstrekt normaal is hoeveel er ruzie is thuis, omdat hij of zij geen referentiekader heeft. Vraag dus toch door, zoals Tim zegt: als hij in een 1-op-1-gesprek concretere vragen had gekregen zoals “Slaat iemand je wel eens? en “Word je wel eens gekleineerd?” hadden hulpverleners de oorzaak van zijn gedrag mogelijk eerder kunnen achterhalen.

“Het is belangrijk om toch door te vragen, ook als een cliënt ontkennend heeft geantwoord op vragen als ‘Voel je je thuis onveilig?’ of ‘Heb je veel ruzie met je ouders?’”

Wij, slachtoffers, maar ook plegers, kunnen leren dat we rondom het trauma een posttraumatische groei kunnen ervaren door ons leven weer inhoud te geven. De nasleep van wat je is overkomen kan zich echter (ook onverwacht) in alle hevigheid weer aandienen. Begrijpen waar dat onbestemde gevoel vandaan komt en hoe ermee om te gaan, helpt je om jezelf beter te begrijpen en verder te kunnen. Als het wat minder gaat helpt het om tijd voor jezelf te nemen. Er is er altijd weer een weg omhoog, terug naar het licht. Dat geeft moed.

Tim geeft aan hoe belangrijk het was dat een hulpverlener tijdens dit leerproces vooral de keuze aan hem liet. Ze legde, heel feitelijk, de waarschijnlijke gevolgen van elke keuze uit. Aan goed doorvragen, luisteren en uitleg heeft Tim meer gehad dan aan mensen die benoemden wat verstandig voor hem zou zijn. Meestal kent degene die benoemt wat 'moet' gebeuren de pijn niet, en alsnog kan de oplossing die passend zou kunnen zijn een andere zijn. Iemand serieus nemen en helpen om naar zijn gevoel te luisteren, zodat van daaruit zelf keuzes gemaakt kunnen worden, is de sleutel.

Natuurlijk kan therapie wel een belangrijke bijdrage leveren aan het proces, zoals Tim ook benadrukt. Hij heeft grote stappen kunnen zetten. Van teruggetrokken naar boos, naar angstig, en toen naar sterker en voor zichzelf opkomend. Nuervaart hij een steeds begripvoller, kalmer en gelukkiger bestaan waarin hij uiting kan geven aan zijn lichte, warme en gevoelige kant en waarin hij kan genieten van wederzijdse vriendschappen en connecties met anderen.

12 Omarm de innerlijke moed en veerkracht

Ik heb geleerd het verleden niet meer te ontkennen, niet te onderdrukken, maar het trauma en mijzelf te omarmen. Op deze wijze stond ik mijzelf toe om te helen. In een eerder boek dat ik schreef staat dit het meest treffend beschreven:

Het is alsof er twee personen in mij zitten. Ik kan nog steeds dat onverschrokken meisje zijn, lacherig en aanwezig, vol met wilde plannen – dat is het kind in mij van wie ik houd. Maar in mij zit ook die andere persoon, degene die angstig is en alles over zich heen laat komen. Die zich laat slaan en vernederen, die alleen maar bezig is te overleven. Ik heb die persoon in mij jarenlang ontkend, haar net zo gehaat als ik mijn vader haatte. Ik ben jarenlang boos op haar geweest en ik heb dat meisje aan wie ik zo'n hekel heb stelselmatig weggeduwd. Nu weet ik dat ik pas verder kan groeien wanneer ik dat kind toelaat en accepteert. Zo vertrouwd met leed en pijn. Ik kan wel doen of ik dat bange meisje niet ken, maar ik ben het ook. Ik heb alleen nooit geleerd om onvoorwaardelijk van haar te houden.

Fragment uit *Geheim geweld*

Ik verzette me tegen mijn lot. Ik was vast van plan om de baas te worden over mijn eigen leven. Ik ben lang bang geweest dat het noodlot mij zou weten te vinden, dat ik er niet aan kon ontsnappen. Ik vreesde dat het verleden mij eronder zou krijgen, hoe hard ik er ook voor wegrende. Maar dat kon alleen als ik het zelf liet gebeuren.

Ik moest mijn innerlijke stem volgen en ik las zelfhulpboeken. Ik ben nu zelf verantwoordelijk voor mijn leven. Ik heb me jarenlang laten leven door het verleden, maar het werd tijd om me met het nu en de toekomst bezig te houden. Is het leven dat ik leid nu ook het leven dat ik wil? Ben ik op de goede weg? Wat maakt mij gelukkig? Fundamentele vragen die niet gemakkelijk te beantwoorden zijn. Deze ontwikkeling is nodig om onszelf te bevrijden.

Ik heb geluk gehad. Het verleden heeft mij innerlijke kracht gegeven. Ik heb geleerd hoe ik uit een uitzichtloze situatie kan komen. Ik heb veel mensen ontmoet met passie en interesse. Zij stimuleerden mij en haalden het positieve in mij naar boven. Ze moedigden mij aan, en leerden mij de juiste keuzes te maken en mijn leven weer inhoud te geven. Daarvoor ben ik hun dankbaar.

Ik kan mijn gedachten sturen, waardoor ik positiever naar het leven kijk. Ik merk dat je je door kleine veranderingen anders kunt voelen. Het geluk kan mij op onverwachte momenten overvallen. Ik heb nu prettige herinneringen die me een goed gevoel geven. Kerstmis en verjaardagen associeerde ik altijd met gemis en alleen zijn. Met mijn gezin kan ik ervan genieten.

“Ik vreesde dat het verleden mij eronder zou krijgen, hoe hard ik er ook voor wegrende. Maar dat kon alleen als ik het zelf liet gebeuren”

Transformatie is de band met onszelf herstellen. Het helen van trauma's is een langdurig continuerend proces. Bij het helen van oude pijn is zelfcompassie een belangrijke stap. Als we milder zijn naar onszelf en onze omgeving, creëren we meer ruimte. Door inzichten te krijgen in onszelf en de belangrijke verbinding met lichaam, geest en emoties te voelen. Goede zelfzorg, regelmaat en structuur, goed eten, naar buiten gaan en niet jezelf thuis opsluiten of te veel piekeren, en met regelmaat bewegen, rust en natuurlijke krachtbronnen zijn helpend hierbij.

Ik haal voldoening uit mijn levenswerk en voel veel dankbaarheid dat ik vele lotgenoten heb mogen ondersteunen en begeleiden. De lange zoektocht naar het terugvinden van een evenwicht in je leven en het continue balanceren tussen hoop en wanhoop en het verleden en het heden vragen innerlijke moed. Ik zie wanhoop, pijn en radeloosheid langzaam omslaan naar acceptatie, rust en veerkracht.'

“Bij het helen van oude pijn is zelfcompassie een belangrijke stap”

TOT SLOT, VOOR ALLE (VOORMALIGE) SLACHTOFFERS EN PLEGER: ERKEN JE LITTEKENS EN WEES ONGEWOON GELUKKIG

'Ik wil afsluiten met een ontroerend mooie boodschap die Peter Adriaenssens mij en andere lotgenoten meegaf tijdens de themadag Getekend, sporen van kindermishandeling van de Academie voor Herstel en Ervaringsdeskundigheid. Deze boodschap sluit bovendien prachtig aan bij waar Sylvia in het allereerste verhaal mee opende: het omarmen van littekens. Zoals Sylvia letterlijk een litteken heeft dat haar dierbaar is, omdat het laat zien dat ze krachtig is, een strijder, zo hebben we allemaal littekens, sommigen zichtbaar, anderen onzichtbaar en (nog) enigszins verborgen. Peter leerde ons hoeveel goeds het ons kan doen als we de littekens op onze ziel erkennen en als we compassie hebben met onszelf. Natuurlijk hebben we soms last van wat we hebben meegemaakt, mogen we tegen ons lijf en tegen onze geest zeggen. We hebben misschien jarenlang niet of nauwelijks liefde ervaren, maar we kunnen wel liefde geven, en daarin schuilt ook ons vermogen gelukkig te zijn. Misschien zijn we niet op dezelfde manier gelukkig als een ander. Woede en verdriet over het onrecht dat ons is aangedaan kunnen, net als rouw om wat er niet meer is, worden herbeleefd. Maar we kunnen wel een manier vinden om op onze manier gelukkig te zijn, 'ongewoon gelukkig', zoals Peter het noemt, waarbij eenzaamheid plaatsmaakt voor moed, kracht en vertrouwen. Littekens hebben een pijnlijke kant, maar zijn ook een teken dat je al een flinke weg bewandeld hebt en gegroeid bent in waar je nu staat. We herstellen, door met die littekens te leven.'

MEER LEZEN

Eger, Edith Eva, *De keuze: leven in vrijheid* (ISBN 9789400510555).

Herman, Judith Lewis, *Trauma en herstel, de gevolgen van geweld van mishandeling thuis tot politiek geweld*. Wereldbibliotheek, Amsterdam 1993 (ISBN 9789028416536).

Keirse, Manu, *Helpen bij verlies en verdriet: een gids voor het gezin en de hulpverlener*. Lannoo, Tiel 2008 (ISBN 9789020982701).

Kolk, Bessel van der, *Traumasporen het herstel van lichaam, brein en geest na overweldigende ervaringen*. Uitgeverij Mens, Eeserveen 2016 (ISBN 9789463160315).

Lakho, Hameeda, *Verborgen tralies*, coauteur Magda van der Rijst, Ambo Anthos, Amsterdam 2000 (ISBN 9789026350689).

Lakho, Hameeda, *Gebroken cirkel*, coauteur Magda van der Rijst, Ambo Anthos, Amsterdam 2003 (ISBN 9789026350702).

Lakho, Hameeda, *Geheim geweld*, i.s.m. Magda van der Rijst, Ambo Anthos, Amsterdam 2005 (ISBN 9789026350740).

Lakho, Hameeda, *Help jezelf*, i.s.m. Magda van der Rijst, Xander Uitgevers, Amsterdam 2016 (ISBN 9789401604642).

Maes, Johan en Jansen, Evamaria, *Ze zeggen dat het overgaat: het boek dat je helpt om te gaan met rouw en verdriet*. Witsand Uitgevers, Antwerpen 2013 (ISBN 9789490382889).

Perry, Bruce en Maia Szalavitz, *De jongen die opgroeide als hond en andere verhalen uit het dagboek van een kinderpsychiater*. Scriptum, Schiedam 2016 (ISBN 9789463190251).

Rubin, Lillian B., *Het onverwoestbare kind: verhalen over overwinningen op het verleden*; vert. [uit het Engels] door Stanneke Wagenaar en René van de Weijer. Ambo, Amsterdam 1997 (ISBN 9789026314841).

MEER ZIEN

Geheim geweld... en nu? de langetermijengevolgen van kindermishandeling, documentaire.

Getekend – Sporen van kindermishandeling, documentaire reeks EO.

The Wisdom of trauma – Dr. Gabor Mate, arts, bestsellerauteur – film over de gevolgen van trauma <https://wisdomoftrauma.com/movie/>.

Als je eens wist, documentairereeks Huiselijk geweld en kindermishandeling VRT, regie Hilde van Mieghem.

Zie je mij?

Trauma's die ontstaan door huiselijk geweld en kindermishandeling laten levenslang sporen na, bij alle vormen, van partnergeweld en kindermishandeling tot verwaarlozing, fysiek en emotioneel geweld. Ook jarenlange therapie laat het trauma niet verdwijnen. Wat wél mogelijk is: iemand die te maken heeft (gehad) met huiselijk geweld of kindermishandeling helpen zijn of haar littekens, zichtbaar of onzichtbaar, te omarmen. Pas dan zal diegene zichzelf kunnen helen.

Veiligheid en vertrouwen bieden is daarvoor cruciaal en daar komt veel meer bij kijken dan vaak wordt gedacht. De verhalen van de twaalf voormalige slachtoffers en plegers die in dit boek hun moed tonen laten zien wat voor echte verbinding nodig is. Ook leren zij de lezer bijvoorbeeld:

- Hoe intergenerationele patronen doorwerken
- Welke gespreksvaardigheden wanneer nodig zijn
- Hoe moeilijk het is bij je gevoel te komen als je jarenlang vernederd bent

Naast voormalige slachtoffers en plegers geven ook in trauma gespecialiseerde professionals hierover adviezen, bedoeld voor alle hulpverleners die met geweld te maken kunnen krijgen; sociaal werkers, psychiaters, psychologen, huisartsen, verpleegkundigen en verzorgenden. Bovenal is dit boek bedoeld als inspiratie om de hele mens te kunnen zien, met al zijn of haar angst, eenzaamheid, woede en verdriet, én alle talenten en veerkracht.

Hameeda Lakho is expert en inhoudsdeskundige, auteur en sociaal ondernemer. Ze is werkzaam als adviseur en projectleider in uiteenlopende projecten in zorg en veiligheidssector. Daarnaast biedt zij als herstelcoach ondersteuning, coaching en begeleiding aan slachtoffers.

Jeroen Wapenaar is wetenschapsjournalist en schreef diverse boeken over palliatieve zorg en dementie.



www.bsl.nl
ISBN 978-90-368-2826-0
NUR 752



9 789036 828260