

# 2

## SOFIE

### 'Of ik knok of ik beland op de straat'



'Wie mij niet kent, zal niet vermoeden welk pad er achter me ligt en hoeveel moeite het me heeft gekost om hier te komen. Ik heb een mooi gezin, maatschappelijk relevant werk, ben sociaal goed aangesloten en sta positief in het leven. Kortom, veel om dankbaar voor te zijn. Toch draag ik ook dat zware, eenzame verleden met mij mee, dat mijn leven nog elke dag beïnvloedt. Dit is het contrast waarin ik leef. En ik besef dat ik hierin niet de enige ben.

Al heel jong werd ik slachtoffer van misbruik door een buurman. Hij was een familievriend, iemand met aanzien in ons katholieke dorp. Het ingewikkeldste aan mijn verleden is dat de ruimte ontbrak om te delen wat er speelde. Intuïtief heb ik dit altijd aangevoeld, maar echt duidelijk werd dit toen ik niet meer anders kon dan vragen stellen. Vanaf dat moment gingen stukje voor stukje de luiken open van het mysterie dat ik met me meedroeg en begreep ik waarom ik zo gruwelijk in de war was. Die hele setting, die mooie familie waar iedereen bij elkaar over de vloer kwam, bleek onvoorstelbaar onveilig om in op te groeien.

Er waren tekenen. Als kleuter had ik last van blaasontstekingen, bloedarmoede en ik huilde veel.



*Ik stortte helemaal in. Niet eerder durfde ik zijn naam hardop uit te spreken.*

Als twaalfjarige schreef ik in een dagboek: ik word later directeur van het Rode Kruis of hoer, of ik knok of ik beland op de straat. Een heftig beeld. Het heeft me beschermd dat ik altijd goed heb kunnen leren en dat ik kon blijven functioneren, wat er ook speelde.

Op m'n zeventiende liep ik hersenletsel op door een fietsongeluk en vanaf dat moment kon ik niet langer zeggen dat het goed ging. Ik was angstig, in de war en viel steeds zomaar neer. Epilepsie dacht men, maar het was dissociatie. Dit 'wegvallen' komt eigenlijk alleen voor bij mensen die zwaar getraumatiseerd zijn. Ik had voortdurend flashbacks en nachtmerries, en voelde steeds rillingen over mijn rug lopen. Ik ben zelfs opgenomen geweest in een epileptisch centrum, waar ik in een groep zat met allemaal mensen die misbruikt waren. Maar toch kwam ik niet bij mijn eigen ervaring.

#### 'Zou het kunnen dat...?'

Bij de eerste ontmoeting met mijn man was er iets dat ik herkende. Ik zag het aan zijn ogen. Hij bleek een verschrikkelijke jeugd te hebben gehad. Om die reden was voor hem niets te gek, alles mocht er zijn. Soms moeilijk, maar óók de kracht van onze relatie.



Week tegen  
**Kindermishandeling**

De jaren vlogen voorbij. Ik volgde therapieën, rondde m'n studie af en deed werk waarin ik me inzette voor de Rechten van het Kind. Dolblij was ik met mijn eerste zwangerschap. 27 was ik, maar direct voelde ik dat ik heel hard met mezelf aan de slag moest. Mijn schoonzus raadde lichaamswork aan. Een extreme pijn in mijn kruis voelde ik toen de therapeut haar hand op mijn onderrug legde. Ik huilde als nooit tevoren.

Een paar weken later, inmiddels vier maanden zwanger, zaten we bij mijn ouders aan het kerstontbijt. Opeens kreeg ik een flashback die ik al vaker had gehad, de bevriende buurman droeg mij als klein meisje op een manier die niet oké was. 'Zou het kunnen zijn dat oom Toon niet lief voor kinderen was?', vroeg ik. Mijn moeder kreeg grote ogen en riep: 'Ja!'. Mijn vader zei er achteraan: 'Met je moeder is dit ook gebeurd.'

Ik stortte helemaal in. Niet eerder durfde ik zijn naam hardop uit te spreken. De twee weken erna kreeg ik de ene flashback na de andere. Maar weet je wat het is, je geheugen is kapot, dus ik moest ook veel vragen aan mijn ouders. Door mijn moeders verleden konden mijn ouders er moeilijk over praten, waardoor ik heel ingewikkelde informatie kreeg. Dan zei mijn moeder: 'Nu weet ik het weer, op een dag kreeg ik een telefoontje van de kleuterschool dat je zonder onderbroek op school was aangekomen.'

Of mijn vader: 'Je rende zelf altijd naar hem toe.' Dat is er zo verward aan: ik was natuurlijk heel speciaal voor hem. Aan de oppervlakte kwam hoe beschadigd ik was.

Het dieptepunt was dat ik weëën kreeg op oudjaarsavond. De huisarts kwam meteen en gaf mij een kalmeringsmiddel. 'Je moet nu rustig worden, anders verlies je je kind', zei hij. Dit gaat hij me niet ook nog aandoen, dacht ik. Ik nam me voor met mijn verleden te gaan dealen. Het was heel naar, maar ergens was ik opgelucht: hè hè, nu kan ik beginnen met leven. Ik had verdriet, maar aan de andere kant voelde ik me krachtig en bovendien zeer verbonden met het mannetje in mij.



*Ik was de eerste die erover sprak in mijn familie.*

De afgelopen twintig jaren heb ik af en aan therapie gehad en is er langzaam een completer beeld ontstaan van al die verwarrende herinneringen. Ik was de eerste in mijn familie die over misbruik sprak. En die last is enorm. Ik bleek een van de velen te zijn die dit was overkomen, maar iedereen bleef het verzwijgen en vrijwel niemand verleende steun. 'Krijgen alle verhalen nu pootjes?', kreeg ik van ooms en tantes te horen. En zelfs: 'Alle kinderen werden vroeger verkracht.' Dit geeft zo'n kou, bijna niet te doen.

Het is zo belangrijk om beschadigde kinderen een veilige plek te bieden. Dat zij van iemand horen dat wat je ook doet of wat je ook te vertellen hebt, 'het mag er zijn'. Met de juiste steun heeft een mens enorme veerkracht. Ik red het dankzij mijn man en een paar krachtige vriendschappen. Door de posttraumatische stressstoornis (PTSS) heb ik voortdurend dingetjes. Een gesprek zoals dit brengt me terug naar de grote eenzaamheid in mij. Maar ik heb me voorgenomen: vandaag mag ik lekker huilen, en straks als ik thuis ben, doe ik de haard aan, knuffel ik de kinderen en weet ik dat morgen een nieuwe dag aanbreekt.

Mijn verleden heeft me ook veel gebracht, zoals diepgang en empathisch vermogen. Ik ben dankbaar voor wat er wél is, kan enorm genieten en kan heel veel aan. Ik ben niet bitter geworden. En dat is bijna een soort zoete wraak aan hem.'

### 30 verhalen over wat helpt

Je las nummer 2 van de 30 verhalen in het kader van 'een jaar lang, de Week tegen Kindermishandeling'.

De 30 verhalen worden gepubliceerd op <https://www.weektegenkindermishandeling.nl/30-verhalen/>



Week tegen  
Kindermishandeling