



“Met welke voorwerpen mijn vader en stiefmoeder mij ook sloegen, hoezeer zij mij ook manipuleerden en wat zij mij ook voor de voeten wierpen: mijn innerlijke stem was sterker. Steeds zei ik tegen mezelf: ‘Ik word geen hoer, ik raak niet verslaafd, ik laat me niet kapotmaken.’ Hameeda is gevormd door haar jeugd, maar niet gebroken: “Ik heb een positieve draai gegeven aan mijn verleden door mijn traumatische ervaringen om te zetten in kracht. Hiermee strijd ik voor de wereldwijde (h)erkenning van slachtoffers van geweld.”

“Er zit een gat in mij dat niemand kan dichten. Alleen als je mishandeling hebt meegemaakt, kun je de impact ervan begrijpen. Het gaat om het gevoel er niet te mogen zijn. Om de schaamte voor wat er gebeurt -misschien ligt het wel aan jou-, de angst om hiermee naar buiten te komen, de eenzaamheid. Ik heb als kind op alle mogelijke manieren geprobeerd om liefde, warmte en waardering te krijgen. Ik snapte gewoonweg niet waarom mijn inspanningen niet goed genoeg waren. Continu liep ik op m'n tenen, ook als mijn vader niet thuis was. School ging om drie uur uit, waarna ik als een bezetene naar huis moest rennen, zodat ik om 15.10 uur zijn telefoontje kon beantwoorden. Was ik niet op tijd, dan sloeg hij me 's avonds met een stok of een ketting. Zo zat mijn vader altijd onder mijn huid.



*Er waren gelukkig ook lichtpuntjes. Van een juf bij wie ik op schoot mocht zitten, tot het winnen van de verhalenwedstrijd op school.*

De eerste keer dat ik me realiseerde dat er iets niet pluis was in ons gezin, was ik zeven jaar. Dit was drie jaar nadat ik vanuit Pakistan naar Nederland was gekomen voor gezinshereniging. Mijn stiefmoeder stond mijn zus en mij op te wachten op het schoolplein. Ik had mijn traktatie van die dag bewaard, mijn zusje vroeg mij nog in de gang of zij deze mocht opeten. ‘Wat heb je in je mond?’, vroeg mijn stiefmoeder. Bij thuiskomst sloeg zij mijn zusje in elkaar. Dat lekkers was voor haar zoon bedoeld, niet voor haar stiefdochter. Toen mijn stiefmoeder hiermee klaar was, tilde zij mij op aan mijn trui en liet me plat op mijn rug vallen. Ik schrok hier zo van. Ik dacht dat zij me wilde troosten.

‘Wanneer zie je nu eens in dat ze niet lief is’, zei mijn zus hierna. En: ‘Ben jij vergeten dat zij niet onze moeder is?’ Een nieuwe schok ging door mij heen. We hadden nooit meer over onze moeder mogen praten na haar zogenaamde dood. Ik had me daarom als vierjarige vastgeklampt aan mijn stiefmoeder. Van wie mijn zusjes en ik niet mochten lachen, die onze haren kortwielde omdat wij smerig waren, die liever tien kinderen uit Vietnam zou opvoeden dan ons, en die ons opsloot in aparte kamertjes.



Tien jaar heeft dit geduurd. Als ik erop terugkijk, was er niets van mij over. Ik had een ontwikkelingsachterstand, stotterde. Eten hield ik niet binnen, waarna ik gedwongen werd mijn braaksel op te eten. School vormde een veilige haven. Ik was een open meisje en vertelde gewoon aan mijn leerkrachten dat we waren thuisgehouden van school, omdat we te bont en blauw waren geslagen. Maar als mijn vader op het matje geroepen werd, wist hij het verhaal zo te verdraaien dat ik een lastig kind was en werd ik bij thuiskomst nog harder geslagen. Dan moesten wij alweer naar een andere school. Aan mij vertelde mijn vader dat ik de oorzaak was van de wisseling: de leerkrachten moesten mij niet meer.

Er waren gelukkig ook lichtpuntjes. Van een juf bij wie ik op schoot mocht zitten, tot het winnen van de verhalenwedstrijd op school. Van vriendinnetjes die wel met mij wilden spelen tot een Engelse docent die mij de hele brugklas liet nablijven, omdat ze mij hadden uitgelachen om mijn gestotter. Deze mensen en gebeurtenissen gaven me troost, maakten dat ik het gevoel kreeg ertoe te doen.

Rond mijn dertiende ging ik me steeds meer afzetten en nadat ik alweer op het politiebureau was geweest om mijn verhaal te vertellen, zei mijn vader: 'Je bent dood voor mij.' Hierop werd ik eerst vier nachten in de cel gestopt. Waarom word ik nu gestraft?, dacht ik. Daarna ging ik van kindertehuis naar kindertehuis. Het was de meest eenzame en verdrietige periode uit mijn leven, totaal verstoken van contact met mijn familie.

Vele jaren verstreken. Ik studeerde, kreeg zelf kinderen en ging de zoektocht naar mijn verleden aan. Ik vond na dertig jaar mijn dood gewaande moeder terug, maar slaagde er niet in onze moeder-dochterband te herstellen. Ook bracht ik mijn verlangen ten uitvoer om mijn bewogen levensverhaal te delen, opdat het anderen zou steunen. Dat ik een uitgever vond die in mij geloofde, vormde nog zo'n groot lichtpunt voor me. Inmiddels heb ik vier bestsellers geschreven en gebruik ik mijn ervaringen ook in mijn werk als gastdocent, herstelcoach en motivational speaker. Voor deze verdiensten ben ik zelfs geridderd in 2009.

### Mijn verhaal dient nu als instrument

Als kind keek ik vanaf mijn afgesloten kamertje door het raam naar buiten en zag de horizon: zo vele uren heb ik mezelf voorgehouden: daar wil ik zijn. Ik droomde van vakanties, ijsjes en samen spelen bij elkaar. Mijn innerlijke kracht heeft mij enorm geholpen in mijn leven, net als mijn openheid, kwetsbaarheid en mijn wens om iets te creëren. En ik kan niet tegen onrecht, dit is mijn grote motor. Ik blijf vechten voor mijzelf, voor mijn kinderen en voor alle slachtoffers van mishandeling die geen woorden kunnen geven aan hun verdriet of die een manier zoeken om verder te kunnen gaan.

Als ik terugkijk, zie ik hoe hard ik aan mezelf gewerkt heb. Ik heb geleerd dat we een keuze hebben in hoe we omgaan met ons trauma, mits we deze keuze kunnen zien en aankunnen. In de nieuwe wereld die ik voor mezelf geschapen, is wel liefde aanwezig. Dat wat duister en zwaar was, heb ik naar het licht gebracht. Het mooie is dat het nu niet meer om mij gaat, mijn verhaal dient slechts als instrument, waarin mensen zich kunnen herkennen. Het gaat er nu om dat ik me openstel voor mensen, dat ik mezelf weet te ontstijgen in zo'n mate dat ik het grotere geheel kan dienen."

*Meer lezen over het werk van Hameeda Lakho?*  
<https://www.hameedalakho.nl/>

*En: Academie voor Herstel en Ervaringsdeskundigheid - <https://www.herstel-ervaringsdeskundigheid.nl/over-ons/academie-voor-herstel-en-ervaringsdeskundigheid/>*

### 30 verhalen over wat helpt

Je las nummer 15 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