



Mijn jeugd is gekenmerkt door mishandeling, door mijn moeder en mijn vader. Ik ben het zesde en laatste kind in ons gezin, met een groot leeftijdsverschil met mijn broers en zussen. Mijn moeder kon het leven niet aan en was vaak ziek. Wekenlang lag ze in bed, of ze zat op een stoel in de keuken. Dat is alles wat mijn moeder deed. Wij droegen de verantwoordelijkheid voor het huishouden. Als ik zelf de was niet deed, had ik geen schone kleren meer in m'n kast.

Mijn moeder had altijd commentaar op wat ik deed. Ik deed nooit iets goed. Als ik de ramen had gelapt, had ik altijd wel ergens een druppeltje laten zitten. Haar gezicht straalde dan een en al teleurstelling uit, en ze zweeg. Soms een middag of een dag, soms twee dagen.

Ik had al snel het gevoel dat ik dom en onhandig was. Mijn moeder had ook veel kritiek op hoe ik eruit zag. Ik had een lelijk gebit en was te dik. Mijn eigenwaarde, zelfvertrouwen en het gevoel dat ik er mocht zijn werden al vanaf m'n geboorte ondermijnd.

Vooraf ook omdat mijn moeder bijna elke dag tegen me zei dat ik een ongelukje was. Ik kreeg het gevoel dat ik er niet had mogen zijn.



*Thuis is waar je veilig bent.
Maar ik was thuis nergens
meer veilig.*

Ik moest mijn bestaansrecht verdienen door een zo goed mogelijk kind te zijn. Ik probeerde dat ontzettend hard. Maar steeds kreeg ik dat vernietigende commentaar van mijn moeder.

Toen ik geboren werd, stelde het huwelijk van mijn ouders weinig meer voor. Er was veel spanning en ruzie en m'n ouders dronken veel. Op de ochtend van mijn vijfde verjaardag begon mijn vader mij seksueel te misbruiken. Vanaf dat moment had ik voor mijn gevoel geen thuis meer. Thuis is waar je veilig bent. Maar ik was thuis nergens meer veilig.

Gelukkig zijn mijn ouders gescheiden toen ik acht was. Mijn vader wilde niets meer met ons te maken hebben, en hij verdween uit mijn leven. Ik weet nog dat ik zingend over het schoolplein liep: mijn vader is weggelopen! Zo opgelucht was ik. Mijn broers en zussen gingen allemaal het huis uit toen ze vijftien of zestien waren. Iedereen wilde zo snel mogelijk weg. Ik heb nog een jaar of zeven alleen met mijn moeder gewoond, die steeds meer ging drinken. Dat waren verschrikkelijke jaren.

De beschadigingen die ik heb opgelopen door mijn moeder zijn groter dan die door mijn vader.



De mishandeling door mijn moeder heeft veel langer geduurd. En van mijn vader heb ik ooit, voordat hij me misbruikte, gevoeld dat hij van me hield. Maar ik heb nooit gevoeld dat mijn moeder van me hield.

Mijn moeder had een zus, tante Ger, en die woonde met ome Dik op een boerderij bij ons in de buurt. Zij waren dol op kinderen, en hebben veel voor mij en mijn broers en zussen gezorgd. Ze wisten dat een aantal dingen bij ons niet goed ging. Maar hoe erg het was, dat wisten ze niet.

Op woensdagmiddag ging ik vaak ome Dik helpen. Ik was een jaar of zeven, dus waarschijnlijk liep ik de hele middag voor zijn voeten. Toch zei hij aan het einde van de dag: wat ben ik blij dat je gekomen bent! Zo'n zinnetje was als een reddingsboei waar ik me een paar dagen aan kon vasthouden. Het was een goed tegengif tegen alle negativiteit van mijn moeder.

Al mijn goede jeugdherinneringen zijn met ome Dik en tante Ger. Cake bakken met tante Ger, en dan mocht ik de deeghaken aflikken. Voor de eerste keer naar de bioscoop, op een grote stoel tussen ome Dik en tante Ger in. Van de film kan ik me niets herinneren, maar wel het gevoel van veiligheid en geborgenheid. Bij hen kon ik even kind zijn.

Zonder ome Dik en tante Ger had ik nu dit verhaal niet kunnen vertellen. Ik weet niet of ik dan nog in leven was geweest. Door de opmerkingen van mijn moeder en het misbruik door mijn vader heb ik lange tijd een hekel gehad aan mijn lichaam. Niemand mocht mij aanraken, ik kon mezelf niet eens meer aanraken. In mijn therapie ben ik teruggegaan naar de knuffels die ik altijd kreeg van ome Dik. Ik kon voelen dat er ooit iemand was geweest die me op een prettige en veilige manier had aangeraakt. Dat heeft geholpen om mijn trauma's te verwerken.

Ome Dik en tante Ger hebben niet het probleem opgelost. Maar ze hebben wel ontzettend veel voor mij en m'n broers en zussen betekend.



Ik heb het zelf meegemaakt: je kunt echt het verschil maken voor een kind.

Door gewoon onvoorwaardelijk van ons te houden. Dat moeten we niet vergeten. Natuurlijk moeten we kindermishandeling proberen op te lossen, wat heel ingewikkeld is. Maar ondertussen zijn daar kinderen die geholpen willen worden. En een kind helpen is iets anders dan een probleem oplossen.

Vaak weten mensen niet hoe belangrijk ze kunnen zijn voor een kind. Ook leerkrachten, of een buurman of buurvrouw. Als je mishandeld wordt, heb je het gevoel dat je niet gezien wordt. Dat er niemand van je houdt, en dat je er niet mag zijn. Als een volwassene dan wel aandacht voor je heeft, en je laat voelen dat je wel belangrijk bent, dan helpt dat enorm.

We moeten als maatschappij onder ogen zien dat veel kinderen onveilig opgroeien. Ik kreeg pas hulp toen ik 27 was en een ernstige suicidepoging had gedaan. Ik heb daarna vijftien jaar nodig gehad om mijn trauma's te verwerken. Ik hoop dat we kinderen eerder in het vizier krijgen en eerder helpen. Dat we laten merken dat we er voor ze zijn. Want ik heb het zelf meegemaakt: je kunt echt het verschil maken voor een kind.

Ted is directeur van Stichting Praat. Deze stichting heeft als doel om het zwijgen over kindermishandeling te doorbreken.

30 verhalen over wat helpt

Je las nummer 21 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