

Helen van seksueel misbruik

Het trauma voorbij – Ivonne Meeuwsen

Slachtoffer van incest, hoe vertel ik het? Gastblog Mariël

Geplaatst op **februari 21, 2017** door **Ivonne Meeuwsen**

Slachtoffer van incest, hoe vertel ik het?



Erkennen dat ik slachtoffer ben van incest is heftig. Ik heb het 42 jaar weggedrukt in mijn onderbewuste. Het is overweldigend, pijnlijk om te zien en te voelen. Nu ik eenmaal onder ogen zie dat het de realiteit is, wil ik het ook vertellen in mijn omgeving. Vertellen dat ik slachtoffer ben of was, dat is confronterend : *“Hoe zullen anderen reageren? Geloven ze me? Wijzen ze me af? Vinden ze het belachelijk?”*

Als ik vertel dat ik misbruikt ben, erken ik mezelf

Ik kan me zelf nauwelijks voorstellen dat ik slachtoffer ben van incest, wat mijn vader met me heeft gedaan. Ik weet het wel maar om het volledig binnen te laten komen, blijft moeilijk voor mij. Toch wil ik het delen, moet ik het delen, de last is te groot om alleen te dragen. Ik begin voorzichtig met het vertellen aan mensen die ik vertrouw, maar liefst niet al te dichtbij staan. Zo zijn er bekende collega's waar ik mee spreek en enkele vriendinnen. Ik spreek hardop uit dat mijn vader me misbruikt heeft en ik voel wat het met me doet. Het helpt me erkennen dat het echt is.

Mijn vader heeft me misbruikt

Langzaam maar zeker vertel ik het meer mensen. Ik bereid dit nooit voor. Vaak ontstaat in een gesprek bij mij het gevoel: *“nu vertel ik het”* en dan zeg ik: *“Mijn vader heeft mij misbruikt”*. Afhankelijk van de reactie en vragen van de ander vertel ik dan meer of niet. Tot mijn verbazing gelooft iedereen mij. Ik ben daar blij mee natuurlijk, maar ik geloof bijna niet dat ik serieus wordt genomen. Ik ben ervan overtuigd dat anderen mij niet serieus nemen omdat ik als kind niet gezien en gehoord werd.

Het slaat in als een bom

Ik ben 45 jaar als ik begin met lichaamsgerichte therapie. Al heel snel heb ik een enorme behoefte om meer mensen uit mijn omgeving op de hoogte te stellen, zeker ook familie. Door de therapie en alle herinneringen die boven komen, voel ik me overweldigd en ben ik uitgeput. Ik wil vertellen waarom het niet goed met me gaat. Bij mijn schoonfamilie vertel ik het vanuit een soort van spontaniteit in het moment, onvoorbereid dus. Bij mijn broers en zus is het voor mij aanzienlijk ingewikkelder om het te vertellen. Ik ben ontzettend bang voor hun reactie. Bang dat ze me niet geloven, dat ze me afwijzen. De één vertel ik het per brief, een ander tijdens een wandeling, de derde tijdens een etentje bij ons thuis en de laatste bij een bezoek bij hem thuis. Bij ieder slaat het in als een bom.

“Join the club”

Hoe ik het ook vertel, het is iedere keer zenuwslopend: klotsende oksels, klamme handen, hoge ademhaling. Ook zij hebben tijd nodig om te verwerken. In hun beleving tot nu toe ben ik vroeger behoorlijk “de dans ontsprongen”. Ik ben degene die het goed had. Wat zij zien, is dat moeder veel tijd en aandacht voor me heeft, terwijl zij op school zitten of aan het werk zijn. Ik doe altijd of het goed met me gaat, want dat is wat moeder van mijn verwacht. Zo is het beeld. Eén van mijn broers benoemt dat en zegt vervolgens: *“Join the club”*. Hoe wrang kan het zijn?!

Half open

In mijn omgeving ben ik vrij open over het feit dat ik misbruikt ben en dat ik nu in therapie ben. Ik besef wel dat het voor veel mensen heel schokkend is om te horen, dat merk ik aan reacties. Daar houd ik rekening mee. Mijn doel is ook niet om te choqueren en confronteren. Ik heb steun en erkenning nodig. Ik vertel meestal niet op welke leeftijd het misbruik plaats vond. Het is vast té heftig om te horen dat ik als baby al ben misbruikt, iets wat laatst in een herbeleving is bovengekomen. Ik deel ook nooit wát er allemaal gebeurd is. Ik vul in voor een ander dat incest al moeilijk genoeg is en dat ik ze verdere details beter

kan besparen. Daarmee bescherm ik mezelf waarschijnlijk ook, of dat nu wel of niet nodig is. Het hoort bij mijn overlevingsmechanismen.

Het gaat vooral over de impact

Wat ik deel, gaat over de impact die de incest heeft gehad op mijn leven, hoe het nu met me gaat, hoe moeilijk het soms is. Dat is voor veel mensen al heel moeilijk om te begrijpen. Het duurt nu al meer dan een jaar, dan moet het toch wel beter gaan. *“Je moet je schouders er maar onder zetten”*. Ja, dat is het ‘m nu juist, dat heb ik altijd gedaan en dat houd ik niet langer vol. Er is iets anders nodig. Zolang ik het gevoel heb dat mensen het goed bedoelen, heb ik niet zo’n moeite met “onhandige” reacties.

Deze blogs over mijn ervaringen deel ik bewust alleen op de website www.helenvanseksueelmisbruik.nl. Ik heb zelf een website, een facebook pagina en twitter maar daar deel ik de blogs niet. Dat is nog een stap te ver voor mijn gevoel. Ik sta me de ruimte toe om daarin te groeien.

‘Bedoel je dat opa je verkracht heeft?’

Ik beseft dat ik het belangrijk vind dat de kinderen ook weten dat ik door hun opa ben misbruikt. Ze zien natuurlijk al lang dat ik veel verdriet heb en vaak boos ben. Ik probeer het vaak af te schermen, maar ze voelen wel dat het niet goed gaat. Uit eigen ervaring weet ik hoe verwarrend het is voor een kind als je moeder zegt dat het goed gaat en zich niet goed voelt. Bovendien wil ik niet dat ze het via een ander horen, nu steeds meer mensen op de hoogte zijn. Bij hen vertel ik het ook op een moment dat ik denk: “Nu kan het”. Overigens beiden vertel ik het één-op-één. Mijn zoon (hij is 15) schrikt er wel van maar zegt ook: *“ik dacht al zoiets”*. Mijn dochter (zij is dan 13) is echt geschokt. *“Bedoel je dat opa je verkracht heeft?”* Ja, directer kun je het niet zeggen. Mijn dochter is heel boos, nog steeds. Ik ben blij dat ik het verteld heb. De kinderen weten nu wat er speelt, er is geen geheim meer. Het is moeilijk, maar bespreekbaar.

Een jaar na de onthulling

Mijn broers en zus weten het nu allemaal ongeveer een jaar. Mijn verhaal heeft behoorlijk wat teweeg gebracht. Eén broer reikt nu uit en wil graag meer delen, meer contact. Hij heeft het er moeilijk mee en beseft hoe weinig hij eigenlijk weet van mijn verleden. Ik verlang ernaar om meer contact te hebben en om gezien te worden, maar mijn vertrouwen is zo beschadigd dat het moeilijk is om me open te stellen. *“Wat als ik weer teleurgesteld wordt?”* “Ik heb dit ook met hem gedeeld en hij begrijpt dat ik tijd nodig heb en hoopt op een positieve uitkomst. Met de andere twee heb ik redelijk contact. Het onderwerp incest ligt lastig bij hen maar niet vanuit afwijzing van mij. De redenen zijn voor mij begrijpelijk en daarmee staat het ons contact niet in de weg.

‘Ik denk dat je hierin alleen staat’

Mijn zus heeft mij laatst laten weten: *“Ik begrijp niet waar je doorheen gaat. Het gaat mijn voorstellingsvermogen te boven, het lijkt wel of het over een andere vader gaat. Ik denk dat je hierin alleen staat”*. Het raakt me diep, het voelt als een herhaling uit het verleden. Ik

word niet erkend en niet gezien. Wat ik vertel, kan niet waar zijn. De pijn zit diep, ze raakt aan de pijn rondom mijn moeder, die in feite hetzelfde deed. Onze relatie verloopt al langer moeizaam, zeker omdat ik afstand heb gevraagd om ruimte voor mijn proces te hebben. Dat heeft haar pijn gedaan. Vanuit pijn kunnen we nu niet verder samen. Dat is hard, keihard.

DIT DELEN:

VIND IK LEUK:

Een blogger vindt dit leuk.

Related Posts:

1. [Wat vertel ik de kinderen over mijn incest-verleden?](#)
2. [Een nieuwe fase, van overleven naar leven. Gastblog Mariël](#)
3. [Gastblog Mariël – Ontucht op school](#)
4. [Hoera, ik raak de controle kwijt, gastblog Mariël](#)

Dit bericht werd geplaatst in [seksueel misbruik](#) door [Ivonne Meeuwsen](#) . Bookmark de [permalink \[https://helenvanseksueelmisbruik.nl/slachtoffer-incest-hoe-vertel-gastblog-mariel/\]](#) .

3 REACTIES OP "SLACHTOFFER VAN INCEST, HOE VERTEL IK HET? GASTBLOG MARIËL"



Anomien

op **februari 21, 2017 om 1:55 pm** schreef:

Ik ben diverse keren seksueel misbruikt in me jeugd. Dat begon vanaf toen ik 8 jaar was. Een buurman die betastte mij en waarschuwde me dat ik het vooral niet mag zeggen tegen me ouders, omdat ik straf kan krijgen. Dat begreep ik dus niet, terwijl hij zelf aan me zat. Ook tijdens het pesten werd ik weleens betast door enkele jongens. Ik was verlegen. Later kwam ik in aanraking door een jongen van 19 jaar en die misbruikte me ook. En me vader deed een schepje er bovenop in plaats van mij te helpen. Me ouders waren gescheiden toen ik 14 jaar was. Het leven werd voor mij een nachtmerrie, want niemand zou me geloven. Me vader chanteerde mij door te dreigen met een tuchthuis als ik me mond voorbij zou praten. Ik zweeg en werd depressief. Paar keer had ik zelfmoord pogingen gedaan wat mislukte en later werd ik uit huis geplaatst. Jaren zweeg ik, later kwam het uit en kwam me ex man er achter. Ik kampte met psychoses en kreeg ook post natale depressie van me

tweede zoon. Het kwam uit toen ik nachtmerries kreeg. Ik belandde bij een psychiater en kreeg pillen. Maar ik leerde er niks van. Toen kwam ik bij een andere ambulante zorg waar ik niet serieus werd genomen en later kwam ik bij sta op zorg. Ik kreeg therapie omdat ik me begon te snijden en me zelf bijten om pijn te voelen wat mij was aangedaan. Ik ben 53 jaar en voel me nog zo nu en dan minderwaardig. Toch waren er mensen bij die wel van me houden, omdat ik aardig ben en betrokken en gezellig maar van binnen me verrot voelde. Ik gaf me zelf weinig prijs. Niet iedereen hoefde het te weten, zelfs me familie en vrienden niet. Maar onthoud een ding, blijf niet te lang lopen maar zoek gauw hulp. Zwijgen puur uit schaamte is nog schadelijker dan gekwetst te worden.



Anomien

op **februari 21, 2017 om 2:03 pm** schreef:

Nog iets; weet je wat het ergste is? Ik had een broer die me vader geloofde toen ik uiteindelijk aangifte durfde te doen tegen me vader. Ik voelde me in de steek gelaten en zelfs door me moeder die vond dat het me eigen schuld was. Het contact had ik hersteld omdat de maatschappelijk werker vond dat het beter was het maar te vergeten. Mijn moeder verhuisde naar Den Haag en me vader naar Spanje met andere gezinsleden. Hij was getrouwd met een Portugese moeder. Zij wist ook wat me vader me aan heeft gedaan maar zweeg. Zij begreep me zonder woorden. Me vader is inmiddels overleden en voor het overlijden had hij zijn spijt betoont. Toch nog niet te laat om hem te vergeven. Mijn broer die liet mij als een baksteen vallen omdat hij vond dat het mijn schuld was dat me vader dood ging. Ja, zelf was hij ook als kind geslagen door zijn vader. Mijn broer bleek een narcistische persoonlijkheidsstoornis te hebben en legde de schuld bij een anderen. Hij woon in Amsterdam en was ook een junk. Ik ben blij dat ik twee lieve zoons heb en rust heb gevonden.

Mariël

op **februari 21, 2017 om 6:43 pm** schreef:

Hoi,

Dank je voor het delen van je verhaal, moedig!

Fijn om te lezen dat je inmiddels rust hebt gevonden.

