

58 hechteningen
Lisa Langhoven

58 Hechtingen

Lisa Langhoven

Colofon

Copyright 2023: Lisa Langhoven

Redactie: Janneke van Bommel | Tekstenredigeren.nl

Druk en bindwerk: Mijnbestseller.nl

ISBN: 9789403703909

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inleiding

Lieve jij! Wat bijzonder dat je mijn boek in je handen hebt. Dit is mijn levensverhaal, mijn verhaal waarin ik overleef. Ik wil je graag meegeven dat als je zelf last hebt van soortgelijk problemen, dit boek je mogelijk kan triggeren bij problemen, zoals een eetstoornis, automutilatie, PTSS, seksuele mishandeling (incest), verkrachting, zelfmoordgedachten en - pogingen, depressie, psychische mishandeling. Denk goed na of je je er goed bij voelt om hierover te lezen.

Ik hoop dat je dit boek interessant vindt en het je mogelijk kan helpen. Mijn doel is om incest bespreekbaar te maken, gedrag na mishandeling te normaliseren – iets waar ik veel moeite mee had (heb) – en het taboe op mentale problemen te verminderen.

Disclaimer: dit boek is geschreven vanuit mijn gevoel en ervaringen. Dat wil niet zeggen dat het bij iedereen hetzelfde is. In dit boek lees je hoe ik het afgelopen jaar heb overleefd met mijn trauma's. Dit is mijn eerste boek, het is voor mij nog niet mogelijk geweest om op alle situaties goed te reageren.

Denk je weleens aan zelfmoord of ken je iemand die daaraan denkt? Neem dan contact op met 113 zelfmoordpreventie (www.113.nl).

Waarom ik vind dat dit boek belangrijk is

Ik vind het afschuwelijk hoe het bij mij is gegaan en om te horen dat bij anderen het proces overeenkomt als je naar buiten komt met incest, zoals de reacties: ik geloof je niet.

Mensen weten (te) weinig van seksueel misbruik en de gevolgen ervan. Ik weet dat ik met mijn boek niet het probleem weg kan halen, maar als niemand iets doet, dan gebeurt er niets. Ik wil ooit bereiken dat door goede voorlichting in alle lagen van de maatschappij de getroffenen, die na mij komen met het bekend maken van seksueel misbruik, minder hoeven te lijden.

Ik wil graag mensen de herkenning en erkenning geven, waar ik in het begin van mijn proces naar op zoek was. Bij iedereen verloopt het proces anders, waardoor niet alles herkenbaar zal zijn.

Dit boek geeft aan hoe het werkt bij iemand die incest heeft meegemaakt.

De daders heb ik een andere naam gegeven, omdat ik vind dat dit mijn boek is en niet van hen. De verkrachter, waarvan ik dacht dat hij een vriend was, heet nu Ron. Mijn oudste broer heet Max en mijn andere broer Delano. Ook heeft de vrouw van Max een andere naam, Rita.

Wil je na het lezen van dit boek met iemand praten, komen er herinneringen naar boven? Wil je praten, maar weet je niet hoe of heb je daar de mensen niet voor om je heen. Lieve jij, deel geheel anoniem je verhaal op de online community van slachtofferhulp Nederland, www.slachtofferhulp.nl. Blijf er niet te lang alleen mee lopen.

Wil je de mensen om je heen vertellen wat je hebt meegemaakt. Zoek je steun, maar weet je niet waar te

beginnen? Neem een kijkje op de herstelcirkel van Slachtofferhulp: <https://www.slachtofferhulp.nl/herstelcirkels/>
Verkrachting

Ik begin gelijk met een heftige gebeurtenis, in 2018 ben in verkracht door iemand van wie ik dacht dat het een vriend was. Voor de verkrachting wist ik niets van mijn verleden. Ik dacht dat als ik geen toekomst zie, ik ook geen verleden zou zien. Die dag in 2018 veranderde mijn leven.

Gebeurtenis 2018

September 2018, mijn beste vriendin was nog niet thuis. Ik kon op dat moment ook niet bij mijn ouders thuis zijn, omdat mijn moeder en ik vaak ruzie hadden. Ik had op snapchat gezet 'wie wat doen?' Mijn beste vriendin was pas over een uur thuis.

Altijd als mijn moeder en ik ruzie hadden, dat was redelijk vaak, liep ik weg, omdat het vaak onterecht was. Ik ging dan naar vrienden of naar mijn slaapkamer.

Ron reageerde op mijn snapchat dat wij wel wat konden doen, ik moest hem wel even ophalen in de stad. Ik haalde hem op en hij zei dat we gingen chillen op een plek waar ook anderen waren. Toen we aankwamen, zag ik geen andere mensen. Er was een soort dijkje. Ik dacht, ik loop naar boven. Ron liep om de auto naar mij toe en begon me te zoenen. Ik had geen gevoelens voor Ron, ik begon te kokhalzen, maar hij bleef doorgaan. Op het moment van zoenen was het net of ik bevroor. Ik wilde schreeuwen, maar dat lukte niet.

Helaas is het niet gebleven bij zoenen, het ging verder op de grond. Hij had mijn kleren en die van hem uitgedaan. Het was net of ik gevangen zat in mijn lichaam, net alsof ik meewerkte.

Na alles wat Ron met mij deed op de grond, kleepte ik me aan. Zonder dat we ook maar één woord wisselden, zijn we teruggereden naar de plek waar ik hem had opgehaald. Ik had mijn beste vriendin bericht of ze al thuis was. Toen ik bij haar aankwam, merkte ze dat er iets was. Ik besepte het zelf nog niet eens. Na te vertellen wat er was gebeurd, belde mijn vriendin de politie. Zij kwamen direct. Na een ondervraging over wat er gebeurd was en waar, moesten wij naar Nijmegen. Daar sprak ik met de zedenpolitie en er volgde een onderzoek voor bewijsmateriaal. Na alle onderzoeken namen ze bloed af en kreeg ik een morning-afterpil. Uiteindelijk was het vier uur in de ochtend toen we uit Nijmegen wegreden naar Tiel. Toen we in Tiel aankwamen, hadden we honger. Het enige wat vroeg openging, was de McDonalds. Daar moesten we nog wel twee uur op wachten. Deze twee uur hebben we gebruikt om te slapen in de auto, daarna hebben we ontbijt gehaald bij de McDrive. Bij Mandy thuis kwam er een aantal keren een agent langs voor een aantal vragen.

Een agente bracht me thuis. De dagen daarna was ik bang om de deur uit te gaan, ik belde de huisarts om te vragen of ik hier hulp bij kon krijgen, omdat mijn opleiding binnen een maand begon. Gelukkig was er maar een maand wachttijd. Ik kreeg hulp van een praktijkondersteuner. Dit vond ik in het begin erg spannend, omdat ik nooit iemand vertrouwde. Tijdens de tijd bij de praktijkondersteuner leerde ik een aantal dingen, onder andere dat mensen wel te vertrouwen zijn en dat de muren,

die ik door alles om me heen had opgebouwd, me niet veilig hielden. Het gekke is dat ik pas na de verkrachting in 2018 beelden kreeg van wat er was gebeurd in mijn jeugd. Ik durfde dit niet te zeggen tegen de praktijkondersteuner, omdat ik dacht dat ik gek was.

In 2021 ging het slechter met me, opnieuw kwam ik bij de praktijkondersteuner terecht. We gingen weer aan de slag met EMDR voor de beelden van de verkrachting in 2018. De praktijkondersteuner vroeg wat de aanleiding was van de herbelevingen, maar ik wilde niet vertellen dat ik wist wat er vroeger was gebeurd.

Ik vond het gek dat ik mijn hele leven niet wist wat er vroeger allemaal gebeurde, de verkrachting heeft als een trigger gewerkt. Ik dacht dat ik gek werd, omdat er beelden waren van de verkrachting maar ook beeld 1 (Beeld 1 komt later in het boek ter sprake). Dit is een bekend fenomeen, dat veel voorkomt. Dit komt door dissociatie.

Ik verzon een smoes. De praktijkondersteuner merkte dat er meer was en vroeg of er vroeger iemand tegen mijn wil in aan me heeft gezeten. Je had mijn hartslag moeten voelen. Toen ik vertelde dat er vroeger meer was gebeurd en door wie, reageerde de praktijkondersteuner er goed op. Ik durfde het niet te vertellen, omdat ik dacht dat het niet waar was. Het kon niet waar zijn omdat ik twintig jaar van niets wist.

De praktijkondersteuner raadde mij aan dit te laten behandelen bij een psychotherapeut. Ik wilde dit eerst niet en begon met de behandeling bij de praktijkondersteuner, omdat ik die vertrouwde. Dit was toch geen succes. De praktijkondersteuner zat vast aan een maximaal aantal

afspraken in verband met drukte. Dus ze vroeg om een doorverwijzing. In de GGZ zijn er lange wachttijden, maar gelukkig kon ik snel terecht bij de psychotherapeut, die ik met de praktijkondersteuner had uitgezocht.

School

Ik was als vierjarige begonnen op een reguliere basisschool. Hier heb ik tot op heden (nog) niet veel herinneringen aan. Er is een herinnering, die ik nog niet zo heel lang heb.

Tijdens het regulier onderwijs begon het seksueel misbruik (2005). Ik begon toen ander gedrag te vertonen. Zo had ik een keer schoolboekjes meegenomen, een hele tas vol. Door dingen weg te halen probeerde ik de spanning thuis te onderdrukken.

Dat waren tot nu toe mijn herinneringen aan de reguliere basisschooljaren. Die herinneringen komen langzaam terug. Mogelijk komen er nog meer tijdens het schrijven van dit boek.

Omdat het leren niet lukte, daalden mijn schoolprestaties zonder dat er onderzoeken gedaan waren naar mijn thuissituatie. Ik werd weggezet op het speciaal basisonderwijs. Nu kan ik je zeggen dat ik het daar redelijk naar mijn zin heb gehad. Door alle spanning die thuis speelde, had ik geen vermogen om me aan te passen aan het reguliere onderwijs. Op school was ik al bezig met dat ik in de middag weer naar huis moest. Ik was liever op school, dan thuis. Regelmatig ging ik zonder iets thuis te laten weten met vriendinnetjes mee. Ik weet niet exact hoe oud ik was. In 2006 zat er een meisje in de klas, die werd opgehaald door haar moeder. Samen liepen we dezelfde weg. Zij woonde op het pleintje aan de andere kant. Ik kon daar kind zijn, haar ouders waren heel anders dan mijn ouders. Later in de middag ging de bel, mijn moeder was woedend. Ik begrijp dat, als je kind niet thuiskomt, je haar

zoekt. Mijn moeder was boos. Ik moest per direct mee naar huis. Mijn moeder liep de hele weg scheldend naar huis, thuis keek ze me niet aan. Ze deed alsof ik niet bestond. Daar stopt de herinnering, veel herinneringen zijn nog incompleet.

Terug naar het speciaal onderwijs, daar kwam ik tot rust. Bij het reguliere onderwijs vroegen ze me te veel. De ene dag kon ik dat aan, maar vaak was ik met mijn hoofd bezig met veiligheid en de angst over wat mij te wachten stond als ik naar huis zou gaan in de middag.

Bij het speciaal onderwijs in groep 5 kreeg ik schoolmelk, van mijn moeder moest ik dit opdrinken. Ik wilde geen melk, ik vond het niet lekker. Ik vond de smaak niet vies op het moment van drinken, maar de nasmaak vond ik verre van prettig. Er was een docent die het nog net niet naar binnen goot, maar ze stond erop dat ik het opdrank. Een keer moest ik overgeven op mijn tafeltje. Ik moest me niet aanstellen, was de reactie van de docent, en door drinken.

Op school werd ik gepest. Ik vond het pesten niet erg. Ik had de thuissituatie, waar ik altijd mee bezig was, waardoor het pesten mij niets deed. In groep 6 namen ze een psychologisch onderzoek bij mij af. Hierin stonden een hoop gedragskenmerken, die, als ze onderzocht zouden worden, meer duidelijkheid zouden scheppen over dat er iets aan de hand was, onder andere 'aanpassingsgedrag'.

Groep 7/8. Daar kreeg ik vaak een dictee, waarbij ik standaard een 1 voor haalde. We kregen een lijst met woorden, die we moesten leren. Deze lijst nam ik altijd braaf mee naar huis. Thuis kreeg ik geen steun of hulp bij mijn schoolwerk, ik stond er alleen voor.

Doordat het thuis niet veilig was, was ik bezig met andere dingen. Op school vroegen ze of ik wel leerde, omdat ik het standaard slecht maakte. Ik zei dat ik elke dag leerde, ik was bang dat als ik de waarheid vertelde (dat ik bezig was met veiligheid, in plaats van met leren) dat er meer vragen kwamen en ze de thuissituatie alleen maar erger zouden maken. Ik was bang dat als ik de waarheid over mijn thuissituatie zou vertellen, ik dit niet zou overleven. Niet omdat het dan erger in mijn hoofd was, maar omdat iemand thuis mij iets aan zou doen, wat ik niet zou overleven.

Dit had tot gevolg dat ik een stempel kreeg van een leerhandicap, extreem moeilijk lerend. Ik hoefde niet meer te leren voor een dictee, tijdens het dictee mocht ik de woorden overschrijven. Dit nam een hoop frustraties weg, bij hen, maar ook bij mij.

Eind 2010/ begin 2011. Na het speciale basisonderwijs, ging ik naar het praktijkonderwijs.

Moeilijke vragen beantwoordde ik met 'weet ik niet', in de hoop dat de mensen daar dachten dat het kwam door domheid, waardoor ze het vaak daarbij lieten. Doordat mensen niet doorvroegen als ik zei: 'Dat weet ik niet', werd dit mijn nieuwe beste vriend. Ik hoefde niet te praten over dingen waar ik geen woorden voor kon vinden. Hoe kan een kind woorden vinden voor seksueel misbruik en psychische mishandeling?

Ik kreeg de vraag, als je iets over zou kunnen doen in je leven om het te veranderen, wat zou dat dan zijn? Mogelijk gaat je eerste gedacht uit naar: 'Ik had graag als klein meisje willen durven zeggen, ik voel me niet veilig thuis. Waarom? Omdat de weg die ik heb afgelegd, mij te veel leed heeft gekost.' Maar hier gingen mijn gedachten niet naar uit. Natuurlijk zou het fijn geweest zijn als iemand het doorhad of dat ik mij bij ten minste één persoon veilig genoeg had gevoeld. Mijn gedachte ging uit naar mijn oma, ik heb niet zo veel herinneringen aan mijn oma. Ik weet niet of dat is doordat ze er simpelweg niet zijn of omdat ze nog ergens verstopt zitten in mijn hoofd. En daarbij, nu was het verreweg van fijn. Maar wat als ik gekozen had voor praten, wat voor een narigheid had ik dan meegemaakt. Als ik iets over had kunnen doen, had ik meer tijd met mijn oma willen doorbrengen.