



"Schilderen is voor mij altijd een belangrijke uitlaatklep geweest. Ik schilderde altijd trieste vrouwen, vaak hadden ze een groot zwart gat in hun buik. Tegenwoordig zijn mijn schilderijen een stuk vrolijker."



"Dit knuffeltje geeft me troost als ik het moeilijk heb, ik heb het vaak bij me."

*Therese kwam erachter dat ze als kind door haar opa is misbruikt*

# "MIJN WERELD STORTTE VOLLEDIG IN"

"Simba is nog maar klein, maar geeft al zo veel liefde."



"Ik heb een boek geschreven over mijn leven. Het is nog niet gepubliceerd, maar het schrijven ervan was voor mij helend."





De opa van Therese Bravenboer (51) kwam zo lief over, maar onder-tussen misbruikte hij haar. De herin-neringen daaraan kwamen op haar dertigste terug. “Ik heb me lang schuldig en bezoedeld gevoeld.”

“De tandarts was altijd een drama. Ik kon het niet verdragen als iemand in mijn mond bezig was. Zo waren er veel dingen in mijn leven die ik niet kon duiden. Ik had bijvoorbeeld altijd afschuwelijke dromen. Keer op keer droomde ik dat iemand me iets vreselijks aandeed en ik me niet ver-weerde. En ik was altijd misselijk en ang-stig. Toen ik in de twintig was, stuitte ik in de bibliotheek op een boekje met korte, suggestieve zinnestukjes. Over een piepende deur, een weë geur, het vasthouden van een banaan, angst voor een schaduw. Het was een boekje over seksueel misbruik. Ik raakte volledig in paniek, vluchtte de deur uit en moest ontzettend huilen. Ik had geen idee waarom. Wat was aan de hand? Mijn leven was een chaos. Afspraken ver-gat ik stelselmatig. Altijd was ik wanhopig bezig om grip te krijgen op mijn leven en scande ik mijn omgeving op gevaar. Met mannen had ik een ambivalente relatie. Daarbij had ik een heftige fobie voor on-gedierte. Op mijn dertigste was ik dat zat en kreeg ik EMDR, een therapievorm die vaak wordt gebruikt bij het behandelen van trauma's. Op dat moment gingen de sluizen open. Tijdens de eerste sessie was ik terug in mijn kindertijd. Ik zag en voelde hoe mijn opa mij misbruikte. Ik was com-pleet ontredderd. Jarenlang had ik mijn herinneringen verdrongen, maar nu kwam stukje bij beetje in volle hevigheid terug wat er in mijn jeugd was gebeurd. Ik liep de hele dag te kokhalzen, mijn onderli-chaam was volledig verkrampd van de pijn. Mijn wereld stortte volledig in.”

### Sullige man

“Als kind gingen mijn zus en ik vaak bij mijn opa en oma logeren. Ze kwamen ook regelmatig bij ons thuis helpen, omdat mijn moeder kort na elkaar vier kinderen

had gekregen. Ik hield veel van mijn opa. We deden vaak leuke dingen met hem en oma. Ik heb nog een foto van hem waar hij precies opstaat zoals hij was: een lange, beetje sullige man, met afhangende schouders. Als ik nu terugkijk, denk ik dat mijn opa moeite had zich staande te houden in het leven. Ik weet niet waarom hij mij misbruikte, maar ik heb als kind naadloos de boodschap opgepikt dat opa even minder zielig was als ik meewerkte. Het misbruik vond plaats toen ik nog heel jong was; tot mijn zevende ongeveer. Daarna hield het op. Op mijn zestiende is hij overleden.”

### Oudgereformeerde gemeente

“Ik weet niet of mijn moeder ooit iets heeft doorgehad. Mijn ouders zijn altijd lid geweest van de strenggelovige oudgerefor-meerde gemeente. Dat is geen milieu waar-in gemakkelijk over dit soort zaken wordt gepraat, al geldt dat waarschijnlijk overal. Ik begrijp dat wel, want het is ontzettend pijnlijk om misbruik onder ogen te zien. Als je het slachtoffer gelooft, betekent het dat je stelling moet nemen tegen je man, vader, vriend. Hoe zal de familie reageren, de om-

## “MIJN KINDEREN ZIJN VEEL TEKORT GEKOMEN DIE JAREN. ZE HADDEN EEN MOEDER DIE HET LEVEN NIET AANKON”

standers? Het is een kluwen van gevoelens en emoties die mensen liever uit de weg gaan. Ik en het gezin waarin ik opgroeide ook. Door het misbruik ben ik heel lang grenzeloos geweest. Vanuit een onbewust mechanisme probeerde ik liefde te krijgen door op elk appèl dat op me werd gedaan in te gaan. Ik had ook niet geleerd dat liefde en seksualiteit twee verschillende dingen wa-ren. Pas door jarenlange therapie heb ik ge-leerd wat grenzen zijn. De meeste steun heb ik aan mijn zus gehad. Zij heeft mij altijd heel goed begrepen en was er altijd als ik het niet meer redde. Ik heb zes kinderen en het zijn loodzware jaren geweest. Elke week ging ik naar therapie. Er waren dagen dat ik alleen maar kon huilen. Mijn kinderen zijn

veel tekort gekomen die jaren. Ze hadden een moeder die het leven niet aankon, en daar hebben ze zeker onder geleden. Ik heb me daar heel schuldig over gevoeld. Nog altijd probeer ik het stiekem goed te maken, terwijl ik weet dat ik toen niet anders kon.”

### Innerlijke pijn

“Nadat ik wist wat me is overkomen, heb ik me lang vies en bezoedeld gevoeld. Dat heeft mijn leven jarenlang verziekt. Maar inmiddels zie ik in dat ik nog maar een kind was en geen verweer had. Veel seksu-eel misbruik komt niet naar buiten omdat de slachtoffers zich medeschuldig voelen, maar die schaamte heb ik achter me gela-ten. Seksueel misbruik komt zo vaak voor en wordt vaak van generatie op generatie doorgegeven, maar mensen willen het niet weten of kunnen zich simpelweg niet voorstellen dat hun man of vader zo iets doet. Het is ook moeilijk omdat mijn her-inneringen pas later zijn teruggekomen; in de wetenschap is er veel discussie over of dat wel kan. Maar ik ben zelden iemand tegengekomen die als jong kind is mis-bruikt en zich dat altijd heeft herinnerd. Om te overleven, moet je het wel wegdrukken, het zou te zwaar zijn om te dragen. Herin-neringen komen vaak pas later terug. Je lichaam slaat het als het ware op. Er is altijd innerlijke pijn. Maar ik durf nu te zeggen dat ik ben geheeld. Ik heb mijn leven weer terug. Ik voel geen wrok meer tegen mijn opa. Mijn ervaringen hebben me gemaakt tot wie ik ben. Ik heb een na-tuurgeneeskundige praktijk en zet me met mijn stichting Revief in voor andere men-sen die als kind zijn misbruikt. Mijn missie is om het taboe op seksueel misbruik te doorbreken. Voor de kinderen van nu.”

PS

Een op de drie Nederlandse kinderen heeft ooit een vorm van seksueel geweld meegemaakt. Veel kinderen die op jonge leeftijd te maken hebben gekregen met seksueel misbruik herin-neren zich dit pas jaren later: in de psychologie worden dit hervonden herinneringen genoemd. De meningen verschillen erover of hervonden herinneringen werkelijk bestaan. Therese heeft een stichting opgericht voor mensen die als kind zijn misbruikt. [www.revief.nl](http://www.revief.nl).