

Dagmar (26):

'Ik zie de dingen nu zoals ze zijn'

"Ga het maar uitpraten in de slaapkamer", zei haar moeder toen Dagmar vertelde dat haar stiefvader zich aan haar had vergrepen. Om haar later te vragen: "Hij mag toch wel blijven?" Ruim dertien jaar later is Dagmar de trauma's te boven. Die van het misbruik én die van het moment dat haar moeder haar liet vallen.

"Ik voelde me nooit veilig thuis. Altijd was er de angst dat mijn stiefvader me zou opzoeken. Op mijn dertiende durfde ik mijn moeder te vertellen wat hij had gedaan. Wat een opluchting had moeten zijn, maakte alles erger. Ze koos voor hem en negeerde mijn verdriet. Dat was misschien nog pijnlijker dan het misbruik, het heeft mijn leven veranderd. Ik groeide op met het idee dat ik niet belangrijk was, dat mijn gevoelens er niet toe deden. Als niemand mij beschermde tegen zoveel onrecht, dan was ik dat kennelijk niet waard."

Controle

"Ik werd een meisje dat zich afsloot voor haar gevoel. Ik kreeg vreetbuien, dronk teveel alcohol, bekraste mezelf - alles om de pijn te verdringen. Toen mijn eetprobleem uit de hand liep, ben ik zelf naar de huisarts gestapt. Bij GGZ Oost Brabant ontdekte ik hoeveel invloed mijn misbruikverleden had op mijn eetgedrag én mijn totale functioneren. Ik wilde overal controle op, omdat ik als de dood was overspoeld te worden door het verdriet van vroeger. Ik had behandeling nodig voor mijn trauma."

"Toen ik bij psychotherapeut Judith Laurier binnenstapte, had ik een checklist bij me die ik wilde afwerken. Alsof ik een project was! In groepstherapie heb ik geleerd om weer te voelen. Dat was heel eng. Bij een simpele ontspanningsoefening raakte ik al in paniek. Te voelen hoeveel ruimte je lichaam inneemt, is heel naar voor iemand die denkt dat ze geen bestaansrecht heeft. Langzaam leerde ik de kritische stem in mijn hoofd tegen te spreken: 'Ik mag er zijn', oefende ik voor de spiegel. Het duurde maanden voordat ik het mijn mond uit kreeg. Wanhopig werd ik er soms van, ik ben zo bang, boos en verdrietig geweest. Maar dat was goed: ik voelde weer! Ik weet nu dat die nare gevoelens er mogen er zijn; ze zakken vanzelf. En ik ontdekte ook fijne gevoelens, dat heeft mijn leven echt verrijkt."

Leren voelen

"De therapie heeft me ook geleerd de dingen te zien zoals ze zijn. Ik heb geen schuld aan wat er is gebeurd - ook zo'n overtuiging die ik lang met me meedroeg. Ik was een kind en ik ben verschrikkelijk in de steek gelaten. De mensen om mij heen hebben fouten gemaakt, niet ik. Maar ja, mezelf de schuld geven was destijds gemakkelijker, dan de schuld neerleggen bij de mensen die ik het hardst

nodig had. Dat besef luchtte op. De groep heeft me daarin erg geholpen, ik besepte dat ik niet de enige was die hiermee worstelde.”

Hier en nu

“Ik zal nooit vergeten wat er is gebeurd, maar mijn trauma’s bepalen niet meer mijn leven. Waar ik voorheen in paniek kon raken van een bepaald parfum of geluid, weet ik nu na een paar seconden dat het een oud gevoel is. Ik creëer besef in het hier en nu en ga na wat ik nodig heb. Ik ben een stuk aardiger voor mezelf en geniet volop van het leven.”