

## LOTGENOTEN MARIANNE EN CLAUDIA WAREN SLACHTOFFER VAN SEKSUEEL MISBRUIK

‘Het is  
geweldig  
om nu  
anderen  
kracht en  
hoop te kunnen  
geven’



Soms kunnen afschuwelijke ervaringen tot de mooiste gebeurtenissen leiden, zoals tot de intense vriendschap tussen Marianne (48) (links op de foto) en Claudia (46). Beiden zijn ze als kind seksueel misbruikt en zeven jaar geleden leerden ze elkaar kennen via een stichting voor lotgenoten die Marianne net had opgericht. Er was direct een sterke klik. “Het leek alsof we elkaar al heel lang kenden. Er is al sinds het begin heel veel liefde tussen ons en dat is heel bijzonder.”

**Claudia:** “Ik ben van mijn vijfde tot mijn twaalfde regelmatig seksueel misbruikt door mijn opa. Als kind begrijp je zoiets niet. Op mijn twaalfde besepte ik echter dat het niet normaal was wat mijn opa met mij deed. Ik verzette me ertegen, waardoor het misbruik uiteindelijk stopte. Wat ik heb meegemaakt, heeft mijn leven op verschillende manieren negatief beïnvloed. Zo voelde ik me bijvoorbeeld niet gesteund door mijn familie, toen ik het durfde te vertellen. Mijn opa was in die tijd net overleden en ik heb hem er nooit mee kunnen confronteren. Ik wist niet goed wie ik was en wat ik wilde, waardoor ik in een slechte relatie terechtkwam. Ik kon mijn grenzen niet bewaken en kwam overspannen thuis te zitten. Op mijn dertigste wist ik eindelijk genoeg moed te verzamelen om voor mezelf te kiezen. Ik stapte uit die relatie, volgde verschillende intensieve therapieën en ging psychologie studeren. Ik realiseerde me steeds meer dat het misbruik mij was overkomen en dat het mijn leven niet blijvend hoefde te beheersen. Het was een lange weg, maar ik wilde mijn traumatische ervaringen omzetten in iets positiefs. Ik wilde lotgenoten gaan helpen en ging op zoek naar een organisatie waarbinnen ik dat

## 'Op mijn twaalfde besepte ik dat het niet normaal was wat mijn opa met mij deed'

kon doen. En zo kwam ik Marianne tegen, die toen net de stichting *Project Speak Now* had opgericht."

### **Doodsbang**

**Marianne:** "Ik ben enig kind en ben vanaf heel jonge leeftijd misbruikt door mijn vader. Hij was een dominante man, die niet schroomde om zowel fysiek als psychisch geweld te gebruiken. Mijn moeder en ik waren doodsbang voor hem. Of zij van het seksueel misbruik wist, weet ik niet. Ik denk het wel, maar ze heeft destijds nooit iets tegen mij gezegd. Ik ook niet tegen haar trouwens. Ik durfde het aan niemand te vertellen. Op mijn negende stopte het misbruik vrij plotseling, nadat ik een keer buiten bewustzijn was geraakt. Daar schrok mijn vader zo van, dat hij me daarna nooit meer heeft aangeraakt. De psychische gevolgen van het misbruik waren erg heftig. Ik kreeg paniekaanvallen en zelfmoordgedachten. Op een gegeven moment was ik zelfs

niet meer in staat om naar school te gaan. Thuis zonderde ik me zo veel mogelijk af. Het was een erg lastige situatie, maar het was fijn dat het misbruik in ieder geval was gestopt. Wel was mijn vader nog steeds behoorlijk dominant, agressief en emotioneel onbereikbaar. Ik ging hem zo veel mogelijk uit de weg, maar er was enorm veel controle en ik had weinig vrijheid. De enige plek waar ik me kon afzonderen, was mijn eigen kamer. En in die deur zat glas en geen slot, dus echt privacy had ik eigenlijk nooit.

Eenmaal uit huis begon ik langzaam aan mezelf te werken. Jarenlang volgde ik therapieën. Ik ontwikkelde mezelf op persoonlijk vlak door allerlei trainingen te volgen. Zo werd mijn leven iets stabielier. Toen ik eind twintig was, confronteerde ik mijn vader met wat hij had gedaan. We spraken af in een restaurant. Toen ik daar aankwam, zat hij al vrij dreigend bij de ingang op me te wachten, maar ik was vastbesloten om hem te vertellen wat hij mij had aangedaan. We gingen ergens afgezonderd zitten, tegenover elkaar. Dreigend vroeg hij waarom ik hem zo nodig moest spreken. En waarom hij met zijn zwakke heup helemaal daarheen had moeten komen. Had ik niet bij hem thuis langs kunnen komen? Ik moest wel een verdomd goede reden hebben. ►

### **Project Speak Now**

Stichting *Project Speak Now* wil het taboe op seksueel misbruik doorbreken en ondersteunt lotgenoten in hun helingsproces. Dit doet de stichting onder andere door lotgenotengroepen en evenementen te organiseren, professionele coaches in te zetten en wekelijks leerzame online sessies te houden. Praten over je ervaringen met seksueel misbruik kan ontzettend moeilijk zijn, omdat schaamte- en schuldgevoelens je daarin belemmeren. Het is belangrijk dat lotgenoten hun ervaringen kunnen delen met iemand die met medeleven zal reageren. Kijk voor meer informatie op: [www.projectspeaknow.nl](http://www.projectspeaknow.nl).

Nou, die had ik... Toen ik mijn vader confronteerde met het misbruik, ontkende hij glashard. Hij zei dat ik gek was en sloeg met zijn vuist op tafel. 'Noem een voorbeeld!' schreeuwde hij. 'Dat kun je

van eigenwaarde, iets wat ik nooit had gehad. Uiteindelijk durfde ik op televisie mijn verhaal te vertellen. Ik kreeg veel hartverwarmende reacties. Veel lotgenoten stuurden me een berichtje en

## 'Ik wilde mijn traumatische ervaringen omzetten in iets positiefs en anderen helpen'

niet, hè?' Dat kon ik wel, maar hij ontkende opnieuw. Volgens hem was het allemaal niet waar, want mijn moeder was altijd overal bij geweest. Ik bleef sterk en toen stond hij op. Hij zei dat dit de laatste keer was dat hij me had gezien en gesproken. Ik was zijn dochter niet meer en hij zou me onterven. Hij liep boos weg en ik heb hem daarna nooit meer gezien."

### **Op televisie**

"In 2017 is mijn vader overleden. Ik ben niet naar zijn begrafenis gegaan. Met mijn moeder heb ik door de jaren heen met vallen en opstaan contact gehouden. Helaas bleef ze mijn vader altijd steunen en ontkende ze wat er gebeurd was. Uiteindelijk wist ik dat het voor mijn geluk beter was om ook definitief afscheid te nemen van haar.

Pas toen ik op mijn 34e mijn hond Happy kreeg, leerde ik hoe het was om geliefd en gewenst te zijn. Daardoor kreeg ik eindelijk een gevoel

deelden hun eigen ervaringen met mij. Ook oud-klasgenoten, buurtkinderen en collega's lieten me weten dat ze mij door mijn verhaal veel beter begrepen. Van mijn vader kreeg ik na mijn tv-optreden een brief met de mededeling dat ik voor hem niet meer bestond en dat hij mij daadwerkelijk had ontferd. Ik vond het prima. In die tijd, april 2013, richtte ik ook stichting *Project Speak*

## 'Toen ik mijn vader confronteerde met het misbruik, ontkende hij en zei hij dat ik gek was'

*Now* op, met als doel het taboe op seksueel geweld te doorbreken en lotgenoten te helpen helen. Een paar maanden later meldde Claudia zich aan als vrijwilliger. We

hadden meteen een sterke klik. Het leek alsof we elkaar al heel lang kenden. Zo veel begrip, herkenning en saamhorigheid. Het voelde als thuiskomen. Ik vroeg of ze in

## Cijfers & feiten

Jaarlijks worden zo'n **100.000 mensen het slachtoffer van seksueel geweld.**

In 2019 meldden **4148 slachtoffers** zich bij het **Centrum Seksueel Geweld**. **1888 slachtoffers** waren recent aangerand of verkracht.

**1 op de 8 vrouwen en 1 op de 25 mannen** zijn ooit verkracht.

Bij **75% van de mannelijke slachtoffers en 80% van de vrouwelijke slachtoffers** is de pleger een bekende.

Bij kinderen en jongeren is de pleger vaak een familielid of bekende uit de omgeving.

In slechts **37% van de gevallen** wordt na melding bij de politie daadwerkelijk aangifte gedaan.

Naar schatting wordt **70% van de zedenincidenten** niet gemeld.

het bestuur van de stichting wilde komen. Inmiddels is dat alweer zeven jaar geleden en zijn we niet alleen collega's, maar ook heel goede vriendinnen geworden."

## Diepe connectie

**Claudia:** "Ons contact verloopt heel natuurlijk. Toen we elkaar net kenden, hingen we uren aan de telefoon. En het ging echt niet alleen maar over het misbruik. We praatten over van alles en nog wat en vonden veel herkenning bij elkaar. We hebben een diepe connectie en vullen elkaar goed aan. Niet alleen omdat we een heftig verleden delen, maar ook omdat we over veel dingen hetzelfde denken.

In het begin was het voor mij nog best wel een uitdaging om publiekelijk mijn verhaal te doen. Aangemoedigd door Marianne deed ik dat

was fijn om te merken dat het anderen inspireerde om ook opener te zijn over hun ervaringen."

**Marianne:** "Dat vind ik zo

'Dat we onze lotgenoten kunnen helpen en dit samen kunnen dragen, is groots'

uiteindelijk toch. Het voelde als een bevrijding. Hoe vaker ik mijn verhaal vertelde, hoe makkelijker het ging. En het

mooi aan Claudia. Ik weet dat ze het aanvankelijk moeilijk vond om over haar verleden te praten, maar uiteindelijk is ze de uitdaging wel aangegaan. En hoe. Voor mij was het enorm bevrijdend geweest om er open over te zijn en dat gunde ik haar ook. Zo stimuleren we elkaar. Claudia doet dat andersom namelijk ook bij mij. Zo helpt ze me bijvoorbeeld om bepaalde ervaringen minder persoonlijk op te nemen. Het voelt alsof ze er altijd voor me is. We vullen elkaar goed aan. Wat ik minder goed kan, kan zij beter, en andersom. Claudia noemt ons weleens Duo Penotti, omdat we samen meer toevoegen dan alleen. Er is al sinds het begin gewoon heel veel liefde tussen ons en dat is heel bijzonder."

## Herken de signalen

Net als Marianne en Claudia zwijgen kinderen vaak over seksueel misbruik. Ze schamen zich, voelen zich schuldig of zijn bang. Toch zijn er volgens Slachtofferhulp Nederland wel signalen die erop kunnen wijzen dat er wellicht sprake is van seksueel misbruik:

- Slaapproblemen, bang zijn in het donker, nachtmerries, extreme angst voor 'monsters'
- Verlies van eetlust, eetproblemen, voortdurend buikpijn zonder duidelijke reden
- Plotselinge stemmingswisselingen, boos of teruggetrokken gedrag bij een kind dat meestal vrolijk is
- Angst voor bepaalde mensen: het kind wil niet alleen gelaten worden met een oppas, kennis of familielid
- Angst voor bepaalde plekken
- Een ouder kind dat weer jonger gedrag vertoont en bijvoorbeeld weer gaat bedplassen of duimzuigen, of heel eenkennig wordt
- Niet willen praten over een 'geheimpje' dat het kind met een volwassene heeft
- Praten over een nieuwe, oudere vriend en daar vaak op bezoek gaan
- Plotseling veel zakgeld hebben
- Seksueel gedrag dat niet bij de leeftijd past

Herken je veel van deze signalen bij een kind? Raadpleeg dan [www.veiligthuis.nl](http://www.veiligthuis.nl) om te kijken wat je het best kunt doen.

## Taboesfeer

**Claudia:** "Soms denk ik dat we iets vaker stil zouden mogen staan bij alles wat we tot nu toe hebben bereikt. Marianne en ik hebben datgene wat ons is overkomen, omgezet in iets positiefs. En niet alleen wij, maar ook alle vrijwilligers die ▶

zich bij de stichting hebben aangesloten. We zijn een bron van inspiratie voor anderen en we laten zien dat een fijn leven na seksueel misbruik heus mogelijk is. Samen hebben we al heel veel lotgenoten kunnen helpen bij hun verwerkingsproces. Dat is toch geweldig?"



**Marianne:** "Dat is het zeker. Met zijn allen hebben we veel bereikt. Ergens ben ik ook dankbaar voor al mijn ervaringen. Natuurlijk, het was vreselijk, maar het heeft me wel gemaakt tot de persoon die ik nu ben. Via de stichting ontmoeten we een heleboel mensen die nog midden in hun verwerkingsproces zitten. Het is echt heel mooi om te zien hoe zij groeien en openbloeien, mede dankzij het werk van de stichting. We zien zelfs lotgenoten die in een paar jaar tijd zo zijn gegroeid dat ze nu als vrijwilliger bij de stichting werken.

Voor ons maakt dat de cirkel rond en het sluit helemaal aan bij ons motto: *Make your scars your stars.*"

**Claudia:** "We bieden op verschillende manieren hulp aan. Zo kunnen mensen geholpen worden door een professionele coach en kunnen ze andere lotgenoten ontmoeten in online groepen zoals de *Talking Circles* en de besloten online *Community*. Verder kunnen ze regelmatig online sessies volgen. Zo hebben we op vrijwillige basis de afgelopen jaren al

elkaar, zijn we eerlijk over wat het met ons doet en respecteren we elkaars mening. Dankzij dit wederzijdse begrip vinden we dan een oplossing die voor ons allebei goed voelt. Ik vind het bijzonder hoe we vanuit een eigen verantwoordelijkheid met elkaar in gesprek blijven, ook als het moeilijk wordt. Daar ben ik dankbaar voor. Voor mij voelt Claudia als de zus die ik nooit heb gehad. Ik durf wel te zeggen dat ik met niemand anders de stichting zo had kunnen

**'Je kunt echt helen van seksueel misbruik. Het is een lange weg, maar het kán. Kijk maar naar Marianne en mij'**

honderden lotgenoten mogen ondersteunen. Het is prachtig om te zien hoeveel kracht en hoop we anderen kunnen geven door zo open te zijn over een onderwerp dat zich nog zo in de taboesfeer bevindt. Je kunt echt helen van seksueel misbruik. Het is zeker een lange weg, maar het kán. Kijk maar naar Marianne en mij!"

### **Als zussen**

**Marianne:** "Natuurlijk hebben Claudia en ik ook weleens onenigheid. Dan denken we niet hetzelfde over iets, maar dat leidt niet tot ruzie. Op zo'n moment luisteren we naar

uitbouwen. Ik geloof niet echt in toeval, onze ontmoeting en vriendschap moesten gewoon zo zijn."

**Claudia:** "Dat voel ik ook zo. Marianne en ik kunnen volledig van elkaar opaan. Zij steunt mij en ik steun haar, waardoor we de enorme verantwoordelijkheid voor onze achterban kunnen dragen. Want bij het helen van seksueel misbruik kunnen heel intense emoties en lichamelijke reacties loskomen. Dat we dit samen kunnen dragen en elkaar daarbij vertrouwen, is groots. Als ik daaraan denk, ontroert me dat steeds weer." ■