

Vanuit mijn hart

Zeg jij weleens hardop wat iemand voor jou betekent? Vaak nemen we daar de tijd niet voor. Zonde. In deze rubriek laten we een lezeres aan het woord die niet langer wil wachten.

Lieve Sandra,

Zes jaar geleden kwam jij in mijn leven, tijdens een goedbedoelen-actie van onze mannen in Frankrijk. We verbleven op een camping en op de laatste avond raakten we écht met elkaar aan de praat. **Het viel jou op dat mijn binnenkant niet matchte met mijn buitenkant.** Hiermee raakte je meteen een gevoelige snaar, want ik wist direct waar je het over had.

Als jonge vrouw was ik slachtoffer van seksueel misbruik, geweld en ernstige bedreigingen. De dader dreigde mij opnieuw op te zoeken als ik iemand zou vertellen wat hij me had aangedaan. Doodsbang was ik. Sindsdien had ik een masker op. Voor mijn omgeving was ik de altijd vrolijke en enthousiaste Karin, maar diep van binnen voelde ik me doodongelukkig en depressief.

Niemand wist wat mij was overkomen, zelfs mijn eigen man wist het niet precies. Ik had hem ooit wel verteld dat ik vroeger iets heftigs had meegemaakt, maar ik durfde er verder niet over te praten. Daarom dealde ik ermee op mijn eigen manier, totdat ik jou leerde kennen en jij meteen door me heen prikte.

Geschrokken en verward nam ik op die laatste avond in Frankrijk afscheid van jou. Ondertussen was ik vooral boos op mezelf. **Het was duidelijk dat mijn masker niet goed genoeg was en daarom moest ik nog beter mijn best doen om mijn geheim te bewaren.**

Ik werd er heel verdrietig van, maar op de een of andere manier had jouw warme en fijne uitstraling ook iets getriggerd. Bij jou voelde ik me veilig en daarom besloot ik je in Nederland

Mooie gesprekken tijdens het wandelen.



Vriendinnen Sandra (55) en Karin (38).

'Gelukkig wilde jij ook liever een vriendin zijn dan mijn coach'

te bellen. Je had je telefoonnummer op de achterkant van een pakje kauwgom geschreven.

Eenmaal thuis spraken we af en beetje bij beetje praatten we over wat ik had meegemaakt. Je stelde precies de goede vragen. **Hierdoor voelde ik me voor het eerst in mijn leven echt gezien en gehoord. Zo'n fijn gevoel.**

Omdat je ook reikbehandelingen gaf, probeerde je me daarmee te laten ontspannen. De eerste sessie had meteen effect: ik voelde al mijn verdriet stromen. Met veel liefde leidde jij me erdoorheen. 'Laat je tranen maar gaan', zei je. 'Ik ben er voor je.'

Onze band werd steeds hechter. We spraken elkaar regelmatig, waardoor er een mooie vriendschap ontstond. Dat stelde jou voor de keuze: wilde je mij meer als een coach ondersteunen of wilde je liever op vriendschappelijke

basis met me verder gaan? Je koos het laatste en daar was ik heel blij mee, want ik zag jou ook veel meer als een vriendin dan als coach.

Sindsdien hebben we een bijzondere en intense band. **Je bent er niet alleen voor mij, maar ik ook voor jou.** Want net als ik heb jij mindere tijden gekend. Zo twijfelde je vaak aan jezelf en had je moeite met het maken van sommige keuzes. Ik ben blij dat ik er toen ook voor jou kon zijn.

Samen met onze honden wandelen we vaak door het bos en dan hebben we de mooiste diepgaande gesprekken. Elk samenzijn met jou voelt als een cadeautje, je bent echt de allerbeste vriendin die ik me kan wensen!

Liefs, Karin

Wil jij ook vertellen wat iemand voor jou betekent? Mail je verhaal in het kort naar post@vriendin.nl, wie weet interviewen we je voor deze rubriek.