

# Reis in het verleden

Een verwerkingsproces na incest

door Madelief



Tobi Vroegh Egodocumenten

*Een bloem hoeft slechts bloem te zijn  
Zij verspreidt haar zaden van liefde en geluk  
voor een ieder die ontvangen wil*



# Reis in het verleden

Een verwerkingsproces na incest

door Madelief

Copyright © 2014 Madelief  
ISBN: 978-90-78761-44-0  
Zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever  
mag niets uit deze uitgave op enigerlei wijze worden vermenigvuldigd  
en/of openbaar gemaakt.

*Redactie:* uitgeverij Tobi Vroegh  
*Vormgeving:* Peter Vermeulen

**Uitgeverij Tobi Vroegh**  
Cornelis Dirkszstraat 27-3, 1056 TP Amsterdam  
[www.tobivroegh.nl](http://www.tobivroegh.nl)

Tobi Vroegh Egodocumenten

## Voorwoord

In 2011 waren zowel Madelief als ik druk bezig met het schrijven van een boek. Het was de vraag wie als eerste klaar zou zijn, zij of ik? In oktober 2012 was mijn boek inmiddels af en heb ik de afdeling, waar Madelief vaak werd opgenomen, verlaten. Ik voelde me vereerd met haar verzoek om het voorwoord van haar boek te schrijven, maar ook verrast: 'Jij was de meest constante factor', verklaarde Madelief in het gesprek dat we voor de kerstvakantie hadden. En terugblikkend op ons gesprek in 2011, ben ik natuurlijk ook verheugd dat haar boek nu ook af is.

De meest constante factor: ik realiseerde me bij het lezen van haar verhaal eens te meer hoe belangrijk het is om continuïteit te bieden als hulpverlener. Het helpt als je voor de zoveelste keer opgenomen wordt, en je voelt je tenminste vertrouwd met het personeel. En alhoewel ik bij het merendeel van de opnamen van Madelief betrokken ben geweest, bleef ik na lezing van het boek vooral achter met het gevoel dat ik veel van haar gemist had.

Een gewone vrouw uit een gewoon gezin. Madelief meldt zich met relatieproblemen op de polikliniek, en het is vooral ook haar eigen verwachting dat haar problemen snel en eenvoudig op te lossen zijn. Ze heeft er alle vertrouwen in. En zo neemt Madelief de lezer mee op haar tocht. Ze leert zichzelf gaandeweg meer kennen, ze ontdekt allerlei nare kanten van zichzelf, ontwikkelt steeds meer klachten, die volkomen vreemd en beangstigend voor haar zijn. Ze schrijft hier zonder voorbehoud over.

Het boek is een indringend persoonlijk verslag, dat een zekere inzet van de lezer vereist om het verhaal tot zich te nemen. Een deel van het boek betreft de nachtmerries. Deze hebben soms een gruwelijke inhoud en ze hebben daarmee grote invloed op de stemming en op het functioneren van Madelief. Ze wordt er soms dagelijks door bepaald.

Madelief schrijft op een heel ontwapenende en open manier over zichzelf en over haar gevoelens voor de mensen om haar heen. Ze schuwt de confrontatie niet en het kan niet anders dat het boek ook

veel oproept bij de mensen in haar directe omgeving. Het boek is in de eerste plaats geschreven voor hen die de weg nog moeten afleggen, die tegen de noodzakelijke stappen aanhikken die horen bij het verwerkingsproces. Madelief neemt de lezer mee in haar herinneringen, beschrijft op soms pijnlijke manier hoe ze ontregeld raakt, hoezeer ze vaak niet meer wil. En toch gaat ze door, van opname tot opname, steeds weer met nieuwe moed herstart ze haar therapie, gaat ze met nieuwe zin naar huis, soms met de moed der wanhoop...

En zo geeft het boek de lezer moed en geeft het een houvast. Niet alleen is het een nuttig boek voor anderen met een traumatisch verleden, maar ook voor mensen die werken met getraumatiseerde mensen kan het heel leerzaam zijn.

Veel van wat Madelief beschrijft, heb ik niet geweten, of maar ten dele. Iemand die hulp zoekt vertelt alleen over dat deel dat hij of zij wil delen met de ander. Of dat deel waarover de persoon kan vertellen. En soms gaat het in het contact over heel andere zaken dan hetgeen waarmee iemand worstelt. Gevoelens van schaamte, verliefdheidsgevoelens, twijfels en boosheid blijven vaak onderbelicht. Zo kreeg Madelief de dag na onze kennismaking een waarschuwing wegens het drinken van alcohol op de afdeling. Het is leerzaam om te lezen hoe Madelief hierover schrijft: 'ik gooi mijn eigen glazen in, ik probeer mijn kop in het zand te steken'. Haar verhaal is daarmee ook leerzaam voor een hulpverlener. Het boek geeft namelijk een inkijk in wat er allemaal buiten het contact plaatsvindt.

Het boek vertelt over een tocht die nog niet af is. Een regeltje uit een Keniaans liedje: *'Weet je dat het leven net een berg is? Het is altijd stijgen en dalen..'* Inmiddels is de top in zicht.

**Onno de Klerk**

Januari 2015

## Inleiding

Het boek dat voor u ligt vertelt mijn levensverhaal. Ik ben een gewone vrouw uit een gewoon gezin. Ik ben middelbaar geschoold en werkte jarenlang als verzorgende met kinderen en ouderen, met veel passie en plezier.

In mijn boek neem ik u mee op een reis waarin angst het sleutelwoord is. Angst voor de ingrijpende gevolgen van seksueel misbruik. Want hoe ga je om met de talloze nachtmerries, de herbelevingen en de identiteitsverwarring. Waar vind je jezelf terug en wie ben je eigenlijk?

Seksueel misbruik zorgt voor ontwrichting op geestelijk, lichamelijk, sociaal en seksueel gebied en op alle denkbare niveaus daarvan. Slechts een enkeling weet door de dikke mist heen te dringen en je de eerste stapjes aan te reiken voor een nieuw begin. Zelfs nu, jaren later, voel ik nog het absolute ongeloof over waartoe sommigen in staat zijn. Absoluut ongeloof over het overtreden van iemands privacy, ondanks mijn eigen verwarrende nachtmerries en herbelevingen. Het is niet alleen wat je voelt, het is even zo belangrijk wat je met die gevoelens doet. Uiteindelijk ben ik gaan schrijven, het heeft mij geholpen om te beleven en te verwerken.

Ik hoop met mijn boek een signaal af te geven over de desastreuze gevolgen van seksueel misbruik, gezien vanuit het slachtoffer. De belangrijkste groep die ik wil bereiken met mijn verhaal zijn hen die nog reizen. Er komt een dag dat alles de moeite waard is geweest. Dagen waarin een zonnestraal je hart bereikt en je weer kunt glimlachen. Dagen die voorbij glijden zonder de angst en de pijn zoals je die altijd gekend hebt. Dagen waarin plaats is voor het verleden maar ook voor de toekomst. Plaats om nieuwe dingen toe te laten en te genieten van die dingen die belangrijk voor je zijn. Houdt moed!

Mijn ervaring is dat de tijd wonden verzacht. Niet alleen wil ik laten zien dat therapie helpt, maar ook een sociaal netwerk is van levensbelang. Medicatie ter ondersteuning, is cruciaal. Het misbruik heeft mijn leven aanzienlijk ontwricht: Mijn kinderjaren stonden in het teken van het daadwerkelijke misbruik, mijn tienerjaren bestonden uit pijnlijke leegtes en eenzaamheid, mijn dertiger jaren heb ik

gegeven aan therapieën en tientallen opnamen en ook heb ik mijn zontje van tweeënehalf jaar oud niet bewust zien opgroeien. Nu ben ik in de veertig en kan ik geen baan vinden omdat ik tien jaar uit de roulatie geweest ben. De pijn welt zo nu en dan op en hoewel het het gevecht waard geweest is, verdwijnt de pijn nooit helemaal. Vergeven is een prachtig woord met veel potentie, helaas is het mij niet helemaal gelukt.

Tijdens mijn verwerkingsproces kreeg ik veel steun. Mijn dank gaat uit naar Enzo. Wat een kracht, moed en doorzettingsvermogen heeft hij kunnen vinden om ons gezin door de ellende heen te slepen. Een speciale plek in mijn hart is voor Joost, hij is mijn redder geweest door jarenlang naar mij te luisteren en naast mij te lopen. Verder bedank ik nog de psychiaters, psychologen en verpleegkundigen van de GGZ Assen, voor hun eindeloze hulp. Deze pijnlijke en verwarrende periode had ik zonder hen allen niet overleefd. Mijn grootste drijfveer was en is echter mijn kleine mannetje.

## Madelief

Oktober 2014

## Lijst van Alters

Mijn alters of persoonsdelen zijn cruciaal (geweest) in het verwerkingsproces. Door taken en emoties van mij over te nemen hebben ze mij in staat gesteld om de verschillende stadia van verwerking te doorlopen.

*Moeder:* 'overall'-beschermer van het gehele systeem,

*Emma:* acht jaar, vrolijk, draagster van enkele trauma's, voortrekker van De Vrolijke Vier,

*Jongetje één en jongetje twee:* deze twee jongens zijn met Emma, Jay en Maaïke naar buiten komen rollen, ze hebben zich nooit met naam aangediend, welke rol ze hebben in het systeem is niet duidelijk,

*Jay:* zeven jaar, rustig, verlegen, geen duidelijke taak of emotie,

*Maaïke:* vijf jaar, pijn, verdrietig, draagster van de zwaarste trauma's,

*Daimon:* Boos, automutilatief, geeft opdrachten, beschermer van de kinderen.



## Dagboekfragmenten 2003-2011

### April 2003

Ik zit in de schommelstoel in onze babykamer. Joey - een druk, beweeglijk en vrolijk mannetje van twee jaar oud - zit bij me op schoot. Uit het niets komt mijn kleine meisje tevoorschijn. Het is mijn eerste kennismaking met haar. Ze huilt, schreeuwt en is totaal overstuurd. Dit boek is voor - en soms door - haar geschreven, waardoor zij en de anderen de kans kregen om te verwerken, te groeien en uiteindelijk tot rust te komen.

### Juli 2003

Mijn naam is Madelief, ik ben 32 jaar en sinds 1991 getrouwd met de 34-jarige Enzo. Samen hebben we een zoon, zijn naam is Joey Jay van twee jaar. De laatste in de rij is Karan, onze Engelse bulldog van vier jaar.

Bij ons is het huisje, boompje, beestje. Enzo werkt als administratief medewerker en volgt daarnaast een studie personeel en organisatie. Ik werk als gespecialiseerd verzorgster in de thuiszorg en Joey is een heerlijke peuter.

We hebben aardig wat tegenslagen moeten verwerken in de twaalf jaar dat we getrouwd zijn: meerdere keren ontslag, werkloosheid, financiële problemen en overspannenheid.

Hoewel we nu in een rustiger vaarwater zitten, word ik al jaren geplaagd door talloze lichamelijke klachten als: diarree, overgeven, buik- en rugklachten en schouder- en nekkklachten. De pijn baant zich dagelijks een weg door mijn lichaam. Een oorzaak is er, ondanks twee ziekenhuisopnames, nooit gevonden. Naast lichamelijke misère is er veel spanning tussen Enzo en mij.

Het is 15 juli als Enzo, na de zoveelste ruzie, het huis verlaat. Lamgeslagen en niet in staat om te bewegen lig ik in mijn bed. Ik voel de warmte van de zomerzon, hoor de vogels fluiten, de buurvrouw praten... maar ik ben volledig apathisch. De dag lijkt maar niet voorbij te gaan.

Enzo en ik begrijpen elkaar niet meer. Er is iets behoorlijk mis. We zoeken het probleem in de relationele sfeer omdat er immers zoveel spanning bestaat tussen ons.

's Avonds breng ik Joey naar bed en eenmaal weer beneden knapt er iets in mij. Ik ben niet meer in staat om te lopen, mijn benen weige-

ren dienst. Ik bel mijn ouders om ze te vragen om langs te komen. Mijn moeder weet dat het ernstig is, want ik vraag nooit om haar hulp.

Een kwartier later zijn mijn ouders bij me en ik vertel, al huilend, wat er aan de hand is. Niet dat ik ook maar enig idee heb wat dat dan wel mag zijn. Stoppen met huilen gaat niet meer. Ellendig en doodziek, zo voel ik mij. Mijn ouders vangen mij, en later Enzo, zo goed mogelijk op. Doodmoe van het huilen neem ik twee paracetamol in en ga naar bed. Het is de eerste stap in een lange reis van pijn en verdriet. Een reis in het verleden, beleefd in het heden.

### 17 juli 2003

Het is maandagochtend. Ik voel me als door een vrachtwagen overreden, verdoofd en verdwaasd. Dankzij Enzo en mijn ouders ben ik het afgelopen weekend redelijk goed doorgekomen.

Om 8.00 uur rijden mijn ouders mij naar de huisarts. Ik vind alles goed. Ik ben een wrak en niet meer in staat tot helder nadenken.

De huisarts kent mij goed en neemt het probleem gelijk serieus. Hij schrijft een kalmeringsmiddel voor en een antidepressivum. Hij raadt tevens aan om contact op te nemen met de GGz en schrijft hiervoor de verwijzing uit.

We kunnen direct terecht, de ernst van de zaak is duidelijk. Wonderlijk hoe iemand de ene dag een ogenschijnlijk sterke, mondige, jonge vrouw is en de volgende dag een wezenloos wrak. Trillend als een espenblad meld ik mij aan de balie van de GGz en vraag me af hoe lang mijn benen mij nog zouden kunnen dragen. Volledig overstuur vertel ik de secretaresse wat er aan de hand is. Ze roept de dienstdoende psychiater op en tien minuten later zit ik tegenover een man die gehaast overkomt. Schuldgevoelens steken de kop op. Zit ik hier wel terecht? Zijn mijn problemen zwaar genoeg? Wat zijn eigenlijk mijn problemen? Ben ik dit wel waard? Verdoe ik de kostbare tijd van deze beste man? De bezwaren veeg ik in gedachten van tafel. Ik ben er nu toch, dan kunnen we net zo goed even praten. Er volgt een intakegesprek. Voor ik het weet vertel ik dat ik zoveel liefde mis, dat ik de pijn niet langer verdragen kan. Dat ik al zolang heb gevochten, maar nu doodmoe ben. De psychiater noteert alles en regelt mijn eerste afspraak met een psychiater voor de volgende dag. Ik denk nog steeds dat het probleem in mijn relatie met Enzo zit. We lopen sinds een half jaar bij een maatschappelijk werker om aan onze relatie te

werken, dus dat lijkt de meest logische verklaring. Pas later op mijn reis zal blijken dat het om een heel ander soort van liefde en pijn gaat.

### 18 juli 2003

Vandaag is mijn eerste ontmoeting met de vrouwelijke psychiater in opleiding die mij de komende tijd gaat begeleiden. Ik schat haar ergens achter in de dertig. Ons eerste gesprek gaat over wat er in de afgelopen dagen gebeurd is.

Ook vertel ik haar dat ik altijd 'deep down' heb geweten dat er 'iets' niet in orde is met mij en dat het een keer zou stuklopen. Het wordt een zware en emotionele sessie. Er heerst totale chaos in mijn hoofd. In een tijdsbestek van enkele dagen word ik zo depressief, dat ik enkel en alleen nog op de bank of op bed lig. Zitten tijdens de maaltijd kan ik niet volhouden. Als ik wasgoed opvouw moet ik na twee handdoeken al uitrusten. Ik ben een apathisch wrak. Praten doe ik nauwelijks meer. Ik slaap uren achtereen en mijn persoonlijke hygiëne verwaarloos ik zo erg dat Enzo dat van mij moet overnemen. Eigenlijk wordt alles door Enzo overgenomen: de opvoeding van Joey, het huishouden, de financiën... alles wat zoal voorkomt in een gezin. Als ik op de bank lig loopt Joey letterlijk over mij heen. Ik ben te moe en te depressief om er iets van te zeggen. 's Morgens in bed gebeurt hetzelfde: ik laat op mij lopen, vallen, schoppen en duwen. Het doet me veel verdriet. Ik realiseer mij dat Joey een reactie van zijn moeder probeert uit te lokken, maar ik ben te lamgeslagen om hierop te reageren.

De maatschappelijk werker, die Enzo en ik aanvankelijk samen bezochten, begeleidt Enzo nu verder alleen. Enzo vertelt de maatschappelijk werker wat er het weekend allemaal gebeurd is. Hij oppert dat er waarschijnlijk sprake is van een misbruikverleden. Dat heeft ons verwonderd. Daar zijn helemaal geen directe aanwijzingen voor, laat staan herinneringen. De maatschappelijk werker ontleende zijn theorie aan de manier waarop ik was ingestort, ogenschijnlijk plotseling van de ene dag op de andere dag. Ik ben met stomheid geslagen. Enzo en ik hebben toch relatieproblemen? Om mijn problemen beter in kaart te brengen wordt er, na een aantal sessies bij de psychiater, een biografisch onderzoek gedaan waarin mijn hele privéleven aan bod komt.

In mijn geval hebben de zelfmoord van mijn grootvader aan vaders

kant toen ik veertien was, en de zelfmoord van een goede vriend toen ik zeventien was, grote impact gehad. Het grootste litteken wordt echter veroorzaakt door het verliezen van een goede vriendin met wie het contact ineens vastliep en vervaagde. Dat was heftig in mijn puberjaren.

Tijdens het biografisch onderzoek huil ik onophoudelijk. Er volgen vele gesprekken waarin ik liters tranen huil, zonder ook maar het flauwste idee te hebben waar al dat vocht vandaan komt en waarom. Na enkele maanden wordt er gekozen voor een diagnostisch onderzoek in verband met de aanhoudende depressie en huilbuien. Zo kom ik terecht bij Jeroen, een gezondheidspsycholoog in opleiding. Vanaf het moment dat ik hem zie ben ik verliefd op hem. Hij is lang en mooi. Dat is schrikken, maar ik realiseer mij dat ik ontvankelijk ben geworden voor dergelijke emoties. Ik heb er een nieuw probleem bij. Ik ben niet alleen uiterst kwetsbaar en depressief, maar nu ook nog eens smoorverliefd. Verliefdheid overkomt je, het is een gevoel dat zich niet weg laat beredeneren. Tot nu toe is mij dat niet eerder overkomen tijdens mijn relatie met Enzo.

Ik vraag mij af of ik mijn gevoelens voor deze psycholoog ter sprake moet brengen. Na lang wikken en wegen besluit ik het wel te doen. Zo vertel ik Jeroen dat ik erg verliefd op hem ben. Ik wil huis en haard voor hem verlaten. Hij schrikt hier van, maar weet het hoofd koel te houden. Hij neemt het door de arts aangevraagde onderzoek verder af en rondt daarna ons contact af. Ik huil en raak in paniek. Ik wil niet verder leven zonder hem. Helaas denkt hij er anders over en zie ik hem nooit meer terug.

De depressie wordt dieper en dieper, niets heeft voor mijn gevoel nog zin, ik kan bijna alleen nog liggen en wil heel graag dood.

#### **Januari 2004**

Het studiejaar van de vrouwelijke arts is afgelopen en er komt een nieuwe psychiater in opleiding. Mijn eerste indruk van hem is dat hij zeer chaotisch en onzeker overkomt. Dat blijkt echter wel mee te vallen. Hij ziet direct dat mijn depressie ernstig is en verhoogt de dosering van het antidepressivum dat destijds door de huisarts was voorgeschreven.

Ik beseft dat de huidige therapie, die bestaat uit een keer per maand een gesprek samen met medicamenteuze ondersteuning, niet toereikend is. Ik ga kapot van binnen en wil niet meer leven. 'En passant'

deelt de arts mij mede dat de uitslag van het diagnostisch onderzoek uitwijst dat ik lijd aan een borderline persoonlijkheidsstoornis.

#### **Borderline persoonlijkheidsstoornis**

*De borderline persoonlijkheidsstoornis ligt op de grens tussen een persoonlijkheidsstoornis en een psychose. Het uit zich in verschillende symptomen die bij iedereen anders kunnen zijn.*

*Ik heb last van extreme stemmingswisselingen, nu eens uitbundig en vrolijk en dan weer gedeprimeerd en somber. De stemming kan onverwacht omslaan in het zoeken van ruzie en geagiteerd gedrag. Het verloop van deze wisselende stemmingen is zeer grillig. Een ander symptoom is moeite hebben met afstand en nabijheid. Dat wil zeggen dat ik iemand emotioneel gezien dichtbij kan laten komen, maar diegene vervolgens van mij afduw omdat de nabijheid toch als te bedreigend wordt ervaren. Een borderliner schreeuwt als het ware met heel zijn aanwezigheid om aandacht, maar is niet tot nauwelijks in staat tot het ontvangen daarvan. Bij mij uitte zich dat in het hebben van veel wisselende seksuele contacten voor ik met Enzo trouwde. Een ander probleem is het voelen van chronische leegte. Het gevaar dat hierin schuilt, zijn de altijd terugkerende gedachten en wensen om dood te zijn.*

*Verder zijn er nog het manipuleren, de altijd aanwezige angst voor afwijzing, de afhankelijkheid van de hulpverlener, achterdochtigheid naar de omgeving, dissociaties, wanen en automutilerend gedrag, ofwel zelfbeschadigend gedrag. Als puber sloeg ik mijn vuisten kapot op de muren van mijn slaapkamer en bonkte met mijn hoofd tegen de muur of op de grond.*

De psychiater is verder van mening dat mijn zelfbeeld wisselt. Daar ben ik het niet mee eens. Ik vind mijzelf niet waardeloos of stom. Volgens mij is mijn zelfbeeld redelijk stabiel. Bovenstaande is wat borderline zo ongeveer inhoudt. Het is niet moeilijk om je voor te stellen dat het leven met een borderline persoonlijkheidsstoornis voor de patiënt zelf zwaar is, maar ook een zware wissel trekt op zijn of haar omgeving.

#### **Mei 2004**

Nog maandenlang modderen we zo door. Al bijna een jaar doe ik niets anders dan op de bank liggen en de situatie is onhoudbaar

'Reis in het verleden' is een boek over de gevolgen van seksueel misbruik. Madelief leidt een redelijk normaal bestaan als zij wordt overvallen door allerlei klachten.

Een reeks van behandelingen begint. Ze wordt verliefd op een behandelaar maar moet hem weer loslaten. Flarden van de gebeurtenissen uit haar verleden komen boven drijven en ook in haar slaap is ze niet langer veilig door angstaanjagende dromen. Destructief gedrag, waaronder zelfbeschadiging, wordt routine. Ook krijgt ze te maken met steeds wisselende diagnoses. Tijdens haar opnames weet ze vriendschappen te sluiten met medepatiënten. Dit, noch de gehechtheid aan haar gezin, kan voorkomen dat ze zich voorbereidt op een zelfmoordpoging.

'Reis in het verleden' is een indringend verslag – in dagboekvorm – van een vrouw die vecht tegen wat zij als kind heeft meegemaakt. Met haar conclusie 'Ik heb geleden en ik heb geleerd' sluit de schrijfster een pijnlijke en ingrijpende periode af.



Uitgeverij Tobi Vroegh

ISBN 978-90-78761-44-0



9 789078 761440 >