

---

## Inleiding

---

### De weg van slachtoffer naar psychotherapeute

Ik ben dit boek beginnen te schrijven op het moment dat ik geen schaamte- en schuldgevoel meer had over wat ik als kind had meegemaakt. Het schaamte- en schuldgevoel dat ik jarenlang als een loodzware last had meegedragen, viel eindelijk van me af. Het is dit gevoel dat ook andere slachtoffers ervaren en waarmee ze dikwijls langdurig blijven worstelen.

Er moest een lange en moeilijke weg worden afgelegd om te worden wie ik vandaag ben. Jarenlang heb ik vastgezet in de modder, zoals het zaad van de lotusbloem. Pas vele jaren later zou ik begrijpen dat in die modder ook het zaad van het geluk vastzat. De lotusbloem is binnen het boeddhisme een krachtig symbool voor trouw, volharding en vindingrijkheid. Het zaad van de bloem ligt verborgen en te wachten in de modder, totdat de bloem klaar is om tot bloei te komen. Via een lange stengel baant ze zich een weg door de modder en het water tot ze aan de oppervlakte van het water komt. Zonder het modderige water van het moeras zou de lotusbloem niet tot bloei kunnen komen. De bloem staat in het boeddhisme voor het levenspad dat de mens dient te gaan. De modder staat symbool voor het lijden dat we allemaal tegenkomen in ons leven.

Ik ben ervan overtuigd dat elke persoon in zich het zaad draagt om tot bloei te komen. Je dient dikwijls een lange weg af te leggen om traumatische gebeurtenissen in je leven te verwerken. Als je gebruikmaakt van trouw, volharding en vindingrijkheid kan je uiteindelijk openbloeien tot de mens die je verlangt te zijn.

Gelukkig heb ik op een bepaald ogenblik de juiste hulpverlening gevonden die nodig was om mijn complexe trauma's uit de kindertijd te verwerken. Dat dit een ware zoektocht was, zal in mijn boek zeer vlug duidelijk worden. Voor de cliënt die de juiste hulpverlening tracht te vinden, is het meestal een zoektocht in het onbekende land van de hulpverlening.

De theoretische literatuur over dit onderwerp is veelvuldig aanwezig, maar de mogelijke interventies tijdens een langdurig therapieproces in combinatie met hoe de cliënt dit beleeft, wordt meestal niet beschreven. Ook het gedrag en de gevoelens van een cliënt worden zelden zo diepgaand beschreven maar kunnen voor andere cliënten wel heel herkenkend en helpend zijn. Als psychotherapeute vond ik het dan ook belangrijk om mijn therapeutisch werken gecombineerd met mijn eigen therapeutische proces te gebruiken bij het schrijven van dit boek. De theorie in het boek is eenvoudig verwerkt en kan ook door cliënten en hun betekenisvolle anderen begrepen worden. Zowel cliënten als hun familieleden stellen zich namelijk vaak de vraag hoe normaal alle symptomen zijn die plots optreden als een vroegkinderlijk trauma op latere leeftijd in alle hevigheid losbarst.

Ik heb in dit boek afwisselend de bril van de therapeute en van het slachtoffer opgezet. Wanneer ik de dingen door de bril van de psychotherapeute bekijk, maak ik gebruik van bestaande theorieën en casussen vanuit mijn eigen cliëntenbestand. Wanneer ik door de bril van het slachtoffer kijk, wil ik oprecht vertellen hoe het seksueel geweld mij enerzijds heeft getekend, maar mij anderzijds ook heeft gemaakt tot wie ik nu ben. Fragmenten van gedachten en gevoelens die ik had tijdens de duur van de therapie en die ik neerschreef in mijn dagboek, worden in de steeds wederkerende rubriek 'schrijfsels' weergegeven in dit boek.

Ik gebruik de woorden 'getroffene' en 'slachtoffer' door elkaar, maar ik weet dat slachtoffers het soms moeilijk hebben met het woord 'slachtoffer'. In het boek zal hierop nog verder worden ingegaan.

Omwille van de leesbaarheid van het boek heb ik in de literatuurlijst achteraan de boeken vermeld die ik gebruikte voor de theoretische omkadering. In uitzonderlijke gevallen worden de schrijvers reeds in het verhaal zelf aangehaald.

Ik heb ervoor gezorgd dat alle verhalen van cliënten in dit boek onherkenbaar zijn voor henzelf en hun familie. Het zijn meestal compilaties van verschillende casussen. De meeste voorbeelden zijn zodanig veranderd dat de zin 'Elke gelijkenis

berust op een ongelukkig toeval' zeker van toepassing is. Mijn therapeuten heb ik een fictieve naam gegeven om hun privacy te respecteren.

Verder gebruik ik in het boek de volgende steeds terugkerende symbolen:



staat voor theorie.



staat voor schrijfsel.



staat voor casus.



staat voor de belangrijke 'levensles' die aan het einde van elk hoofdstuk wordt meegegeven.

Het boek heeft niet de intentie een professionele psychotherapeutische begeleiding te vervangen.

In het eerste hoofdstuk van het boek beschrijf ik mezelf. De beschadigende ervaringen die ik doorheen mijn leven meemaakte, komen ook nog in de verschillende andere hoofdstukken aan bod.

In het tweede hoofdstuk wordt mijn jarenlange zoektocht naar de juiste therapie én de juiste hulpverleners beschreven. Hier wordt al vlug duidelijk dat het niet vanzelfsprekend is om hulpverleners te vinden die voldoende kennis hebben over complexe traumatisering in de kindertijd. Wanneer uiteindelijk een psychotherapeut de juiste inschatting maakt van de problematiek, kan de therapie starten.

In het derde hoofdstuk wordt stilgestaan bij de theorie van psychotrauma en de gevolgen hiervan op het lichaam, het voelen, het denken en het handelen. De theorie van dissociatie wordt hier eveneens uitvoerig beschreven met verduidelijking door eigen ervaringen.

De fasegerichte therapie wordt in het vierde hoofdstuk uitvoerig beschreven aan de hand van een aantal technieken. Hierin wordt ook duidelijk hoe belangrijk hulpbronnen zijn in de eerste fase van de therapie. Voor de psychotherapeut is

het telkens opnieuw gebruikmaken van kennis en technieken die hij zich eigen heeft gemaakt.

In het vijfde hoofdstuk wordt er vooral gewerkt rond het trauma. Dit deel bevat heel veel 'schrijfsels' die bedoeld zijn om de lezer een idee te geven hoe bij dissociatie verschillende delen een gevecht leveren.

In het zesde hoofdstuk worden rituelen beschreven en komt het sensomotorische aan bod. Rituelen hebben een heel belangrijke rol om gebeurtenissen te kunnen afsluiten. Het is belangrijk dat die rituelen zijn afgestemd op de cliënt. Bij het sensomotorisch werken wordt lichaamsgericht gewerkt, wat noodzakelijk is voor het verwerkingsproces.

In een zevende en laatste hoofdstuk beschrijf ik ten slotte hoe het spirituele in de context van een psychotherapeutische begeleiding een bron van hulp en kracht kan zijn.

## Een boek met hoop voor de slachtoffers

Ik heb dit boek in de eerste plaats geschreven om de talrijke slachtoffers die zoekend zijn enig perspectief te bieden: als jij het wilt, is herstel mogelijk. Dat is de kernboodschap die ik wil meegeven. Alleen het verkrijgen van inzicht in de langdurige gevolgen van vroegkinderlijke traumatisering en vooral ook het feit dat de symptomen, klachten en beperkingen normaal zijn, zouden getroffenen van seksueel geweld een hart onder de riem moeten kunnen steken.

Een belangrijke doelgroep van dit boek zijn echter ook de hulpverleners zelf. Door het lezen van dit boek hoop ik dat velen van hen zullen beseffen hoe moeilijk en lang de zoektocht van de getroffenen van vroegkinderlijk en complex trauma is. Of nog, hoe een gewone vraag als 'Vertel eens, waarom wil je in begeleiding komen?' voor veel getroffenen een onoverbrugbare kloof schept tussen de wereld van diegenen die kunnen praten en de wereld van diegenen die jarenlang naar de juiste woorden zullen moeten zoeken. Ik heb gedurende het schrijven van dit boek geworsteld met de keuze van woorden. Ik wilde vooral de juiste woorden gebruiken, maar ook kiezen voor een terminologie die aansluit bij het hersteltraject dat slachtoffers moeten afleggen. Bij het schrijven van dit boek had ik het moeilijk met het woord 'slachtoffer' (cf. het offer dat geslacht wordt...) en het woord 'getroffene'. Deze woorden zijn niet optimaal en ik weet dat slachtoffers het soms moeilijk

hebben met deze woorden, maar op dit stuk discussie kom ik later nog terug als ik bespreek welke positie seksueel misbruik in onze maatschappij krijgt. Door mijn verhaal te vertellen wil ik aantonen dat je na seksueel geweld ook nog een waarde(n)vol leven kunt opbouwen, ook al heb je afschuwelijke zaken meegemaakt en geloof je dat je dat nooit meer zal lukken. Door vroegkinderlijke traumatisering krijg je het gevoel dat je niet meer de regisseur van je eigen leven kan en mag zijn. Je voelt je totaal afgesneden van de feiten die ooit hebben plaatsgevonden en van de gedragingen, de gedachten en de emoties die daarmee samenhangen. Dit geheel weer leren ontdekken en beleven is een onvoorstelbaar grote uitdaging. Therapeuten beseffen dat niet steeds. Maar het blijft een moeilijke tocht die je als cliënt moet afleggen vooraleer je weer evenwicht leert te bereiken en zowel je eigen herinneringen als de emoties die ze automatisch oproepen beheersbaar worden.

Seksueel geweld kan niet uit het geheugen gewist worden, maar er is steeds de mogelijkheid om ermee te leren omgaan. Al geloof je dit als cliënt niet wanneer een psychotherapeut dat bij de aanvang van een begeleiding tegen je zegt. Ik heb zo vaak tegen mijn therapeuten gezegd dat ik alle beelden uit mijn hoofd wilde laten wegsnijden. Nu weet ik dat er andere oplossingen voor zijn. Mocht zoiets dan al mogelijk zijn, dan zouden de herinneringen en de erbijhorende beelden misschien uit het geheugen verwijderd zijn, weggesneden als kankerweefsel, maar ik zou nooit geworden zijn wie ik nu ben, en de mooie herinneringen die me hielpen overleven zouden eveneens weg zijn. Ik hoop dat dit boek slachtoffers kan helpen in hun verwerkingsproces, zodat ze uiteindelijk weer rust vinden in het dagelijkse leven en weer leren genieten.

In mijn boekenkast staan nu verschillende boeken van slachtoffers van seksueel geweld die hun verhaal over de feiten gedetailleerd hebben opgeschreven. Voor die auteurs zelf was het misschien een soort therapie om hun verhaal neer te schrijven en daar heb ik alle respect voor. Maar toen ik dergelijke boeken las, kwam er bij mezelf alleen nog meer verdriet naar boven. Ik was er niet mee geholpen om enkel te lezen hoe zij misbruikt werden en niemand naar hen omkeek of hen ter hulp kwam. Het verhaal bracht gewoonlijk alleen maar nog meer nare herinneringen van mezelf naar boven. Ik treed in dit boek dan ook niet in detail over de ruwe feiten rond mijn eigen seksueel misbruik. Ik wil ook niet dat anderen gaan vergelijken; het gevaar zit er dan in dat zij hun eigen verhaal minder erg vinden, of net erger. Het is vooral de bedoeling dat getroffen en inzien dat bepaald gedrag, na seksueel misbruik, helemaal niet zo vreemd is, en dat het zelfs begrijpelijk en verklaarbaar is. Zelfs als je te horen krijgt dat je persoonlijkheid uit verschillende delen bestaat, waarvan sommige gericht zijn op het schijnbaar gewone dagelijkse leven en andere dan weer permanent 'in traumatische' leven.

Mijn diepste verlangen is eigenlijk dat mensen die mijn boek lezen, op zijn minst weer hoop krijgen en geloven dat het mogelijk is om wat er gebeurd is te verwerken. Ik zal niet ontkennen dat alle gebeurtenissen die verbonden zijn aan vroegkinderlijke traumatisering voor altijd een litteken blijven, soms heb je er last van, maar soms verdwijnen ze even op de achtergrond, net zoals een lichamelijk litteken ook voor altijd zichtbaar blijft en soms extra gevoelig is in functie van de weersomstandigheden.

Of je nu slachtoffer bent of dicht bij iemand staat die gelijkaardige ervaringen heeft meegemaakt, het lezen van dit boek zal misschien moeilijk zijn of onverwacht bepaalde dingen die ooit met je gebeurd zijn naar boven halen. Leg het boek dan eventjes weg en kom tot rust, op een ander moment kan je altijd nog verder lezen. Het is gewoon heel erg belangrijk dat je dit boek op eigen ritme leest, eventueel door bepaalde passages tijdelijk over te slaan en nadien door te nemen. Achteraan in het boek staan in elk geval telefoonnummers van organisaties waarmee je contact kan opnemen als je het moeilijk hebt.

Het heeft lang geduurd vooraleer ik echt de stap heb gezet om dit boek te schrijven. Ik had mij voorgenomen om nooit een boek over mijn ervaringen te schrijven, hoewel mijn therapeut dit dikwijls voorstelde en ik sinds de start van mijn therapie misschien wel duizend pagina's heb volgeschreven. Losse teksten, verschillende dagboeken, brieven aan mijn therapeuten, aan mijn ouders, aan mijn familie, enz.

Aanvankelijk had ik me voorgenomen om nooit uit de anonimiteit te treden en mijn verhaal nooit openbaar te vertellen. Ik begreep vroeger ook niet waarom anderen dit deden, het beangstigde me en ik zag er geen meerwaarde in. Maar die angst was onder meer een gevolg van het grote geheim dat ik heel mijn leven met me had megedragen. Ik had overigens schrik hoe de ouders hierop zouden reageren. Want ik had nog steeds angst voor de ouders. En dan was er ook nog de schaamte. Ik vroeg me bijvoorbeeld af hoe andere mensen over me zouden denken. Ik had schrik voor veroordeling door anderen en was bang dat ze zouden vinden dat ik het zelf allemaal had uitgelokt.

Intussen denk ik daar anders over. Getroffenen van vroegkinderlijke traumatisering zie ik nu als 'overlevers' die respect en bewondering verdienen omdat ze durven openbaar maken wat ze jarenlang hebben verzwegen, vaak onder permanente dreiging en psychische terreur. Overlevers van seksueel geweld die zich 'outen', zijn moedig en kunnen ervoor zorgen dat er meer aandacht wordt besteed aan seksueel

geweld en de gevolgen hiervan. Zij die dit nog niet kunnen, moeten hiervoor hun tijd nemen, maar ik hoop dat ze zich zullen optrekken aan mijn verhaal.

Ik durf nu aan mijn omgeving, zonder schroom, vertellen dat ik als kind seksueel misbruikt ben. Ik verkondig het niet met grote trom, maar als de gelegenheid zich voordoet, doe ik mijn verhaal. Ik was onlangs op een nieuwjaarsreceptie bij de burens. Ik woon nog niet zo lang in mijn huidige woning, dus ik ken de mensen uit mijn buurt nog niet zo goed. Op een bepaald moment ging het over trauma's bij kinderen. Ik heb toen openlijk verteld over mijn verleden en daarbij vermeld dat ik het belangrijk vind dat ik aan andere mensen leer hoe moeilijk slachtoffers het dikwijls hebben in het leven. Mijn burens vonden het moedig dat ik dit vertelde. Waarschijnlijk schrikken getroffenen die nog niet zo ver staan daarvan. Seksueel misbruik moet uit de taboesfeer. Dat kan ervoor zorgen dat het misbruik vroeger gedetecteerd kan worden en er tijdig de juiste hulpverlening kan worden aangeboden. Maar evenzeer moet ook de wereld van de hulpverlening zich anders gaan bezighouden met slachtoffers van vroegkinderlijke traumatisering en is het meer dan ooit noodzakelijk dat hulpverleners die met dit soort getroffenen werken, ook beter worden opgeleid.

Zeg dus als slachtoffer van vroegkinderlijke traumatisering nooit dat je nooit met je verhaal naar buiten zal komen. Op een dag voelde ik plots dat ik met mijn verhaal naar buiten kon en moest komen. Vroeger had ik halsstarrige gedachten omtrent het stilzwijgen over wat me overkomen was en dat gaf mij veiligheid. Ik vertrouwde immers niemand. Wanneer ik dan toch iemand begon te vertrouwen, gaf dit onmiddellijk onrust omdat ik dan 'wist' dat het op een gegeven moment zou fout lopen. Ik moest me goed gedragen, omdat ik geloofde dat ik anders niet graag gezien zou worden. Dat was mij als misbruikt kind immers ingeprent. Dus, vanuit die logica ontstond de overtuiging dat als ik niets verkeerd deed, niemand een reden had om me pijn te doen. Nu kan ik hier gelukkig anders mee omgaan. Ik ben nu niet meer afhankelijk van hoe anderen over me denken.

Ik heb nu geleerd dat, wanneer je jezelf laat meedrijven op je eigen levensrivier, dit je heel veel goeds kan schenken. Je leert nieuwe dingen ontdekken en je gaat helemaal anders kijken naar vroegere eigenzinnige en hardnekkige gedachten en patronen. Het is nochtans belangrijk dat anderen, zowel hulpverleners als je eigen familieleden, je hier bij herhaling en op geduldige wijze op aanspreken. Eén van mijn hardnekkigste gedachten was dat mannen per definitie slecht en onbetrouwbaar zijn. Dat is op zich natuurlijk een belachelijk en veralgemenend idee, want sommige mensen zijn onbetrouwbaar en anderen niet, maar dat geldt evengoed

voor vrouwen als voor mannen. Betrouwbaarheid is immers ook niet zoiets als zwart en wit. Het is een continu gegeven dat je het best met een percentage zou kunnen uitdrukken. De kunst is echter om te kijken wat er wordt aangeboden op ‘de oevers van de rivier van het leven’ en hiervan gebruik te maken als je het zelf wilt.

Ik hoop dat ik met dit boek slachtoffers ertoe kan overhalen om ook de uitdaging aan te gaan en zich te laten drijven op de rivier van het leven. Dat ze leren inzien dat de weg van de minste weerstand vaak de beste is en dat het belangrijk is om zo nu en dan even uit te rusten. Het rusten geeft je immers de kans om even op adem te komen en daarna de moeilijke tocht verder te zetten. In het begin is ‘je laten meedrijven’ misschien niet zo vanzelfsprekend, want het boezemt je veel angst in en je denkt steeds dat je zal verdrinken, maar als je eenmaal die angst hebt overwonnen, kan het een mooie tocht worden.

## Psycho-educatie voor familie en vrienden van slachtoffers

Dit boek kan ook voor familieleden en vrienden van slachtoffers een hulp zijn. Door het lezen van de getuigenissen van getroffenen van seksueel geweld kunnen ze ongetwijfeld beter begrijpen wat er in het hoofd van sommige slachtoffers omgaat. Ook kunnen ze hierdoor inzichten krijgen in het gedrag van het slachtoffer en leren welke defensieve systemen en gedragingen er in bepaalde omstandigheden automatisch in werking treden, want zo hebben de getroffenen van vroegkinderlijke traumatisering immers jarenlang het geweld en het misbruik of een nakende dreiging kunnen overleven. Heel dikwijls zijn deze mechanismen dus de overlevingssystemen die hun oorsprong vonden tijdens de periode van het misbruik. Familieleden gaan zich ook dikwijls schuldig voelen, omdat ze denken dat ze niet het nodige gedaan hebben of omdat ze het niet eerder gezien hebben. Weer verbinding brengen is heel belangrijk voor iedereen, zodat de getroffene zich gesteund voelt en erkenning krijgt voor het onrecht dat hem of haar werd aangedaan.

Psycho-educatie, letterlijk het verschaffen van kennis over het psychisch functioneren van slachtoffers van vroegkinderlijke traumatisering, is belangrijk voor zowel slachtoffers als hun familie en belangrijke personen uit hun omgeving. Tijdens de psycho-educatie leg ik mijn cliënten en hun betekenisvolle anderen uit wat een psychologisch trauma is en wat dissociatieve en posttraumatische symptomen precies inhouden. Indien mogelijk vraag ik hen om, indien ze hiermee akkoord gaan, familie of andere belangrijke personen in hun leven mee naar een psychotherapie sessie te



nemen (of hen een individuele afspraak te laten maken), zodat ik ook hen kan 'opleiden'. Ik vertel hen dan wat de impact kan zijn van seksueel geweld en welke klachten getroffenen hierdoor kunnen vertonen. Cliënten zijn heel dikwijls beschaamd over de klachten die ze hebben, maar door hen de juiste informatie te geven kan dit al verlichting brengen.

In mijn praktijk zie ik dikwijls ook het leed van de ouders. Het is voor hen vaak heel moeilijk om te leven met het feit dat hun zoon of dochter seksueel werd misbruikt. Het lijkt dan wel of hun wereld mee instort en ze voelen zich schuldig of gaan op zoek naar wat ze fout hebben gedaan. Als het misbruik door een familielid is gebeurd, dan is de confrontatie voor hen nog veel moeilijker en ingewikkelder. Ik maak hier natuurlijk even abstractie van de situaties waarin het net de ouders zijn die de daders van het seksueel misbruik waren.

### Wat met de daders?

Ik hoop dat ook daders de moed hebben om mijn boek te lezen, zodat zij niet langer hun daden minimaliseren of zelfs goedpraten. Dat ze meer inzichten krijgen over wat ze hun slachtoffers hebben aangedaan. Daders moeten leren afstappen van hun foute manier van denken dat het allemaal niet zo erg was. Dat ze heel lief waren en dat ze op die manier zelfs liefde gegeven hebben. Ze moeten stoppen met te beweren dat het slachtoffer het zelf gevraagd heeft of het zelf wilde. Het verkrijgen van dit soort inzichten vereist natuurlijk dat er een capaciteit tot schuldinzicht is en dat betekent meteen ook dat de klinische psychopathologie dit moet toelaten. Voor bepaalde pedoseksuele daders is het zo dat ze ervan overtuigd zijn dat ze het kind echte liefde gaven...

Zij zouden moeten zwijgen over hoe moeilijk ze het zelf hebben en hoe zwaar hun straf wel niet is. Meestal wachten zij met schuld bekennen tot het moment dat ze niet anders meer kunnen omdat er te veel bewijsmateriaal is of omdat er te veel slachtoffers hetzelfde verhaal van misbruik vertellen. Voor de slachtoffers is het dikwijls onduidelijk of het berouw dat de daders tonen, oprecht is. Veel daders blijven ontkennen omdat ze te veel te verliezen hebben. Ze worden als dader niet meer aanvaard in de maatschappij en het leven dat ze hebben, wordt hen afgenomen. Maar is het niet dat laatste wat ook met vele slachtoffers is gebeurd?

Misschien moeten wij als maatschappij ook eens nadenken over hoe we het beste met daders zouden omgaan. Op welke manier kunnen we ervoor zorgen dat daders

niet recidiveren nadat ze hun straf hebben uitgezeten? Kunnen daders geholpen worden met de juiste therapeutische begeleiding? Is er een mogelijkheid voor bemiddeling, op vraag van het slachtoffer, tussen daders en slachtoffers waardoor slachtoffers erkenning krijgen voor het onrecht dat hun werd aangedaan? Kan de kostprijs van de – meestal langdurige – psychotherapie die slachtoffers moeten betalen niet aangerekend worden aan de daders? Belangrijke vragen waarvan een diepgaander studie echter buiten de scope van dit boek ligt.

### Wie ben ik?

Toen ik mijn zestigste verjaardag vierde, voelde ik me de gelukkigste mens van de wereld. Op die leeftijd hebben mensen het soms moeilijk omdat ze geconfronteerd worden met het ouder worden. Voor mij speelt leeftijd geen rol meer en ik wil enkel nog genieten van het leven. Met wat ik schrijf wil ik laten zien dat ik, ondanks alles wat ik als kind heb doorstaan, toch het beste van mijn leven heb gemaakt. Ik ben nu 42 jaar gelukkig getrouwd, heb twee zonen, twee lieve schoondochters en drie schatten van kleinkinderen. We hebben vroeger, toen onze eigen kinderen klein waren, ook een tijdlang een pleegdochter met ernstige vroegkinderlijke trauma's opgevangen.

Het OCMW (Openbaar Centrum voor Maatschappelijk Werk) van Antwerpen was veertig jaar lang mijn werkgever. Ik werkte eerst in een ziekenhuis als administratieve medewerker en daarna als medisch secretaresse. Vervolgens werd ik administratief medewerker in een sociaal centrum waar ik nauw betrokken was met het werk van de maatschappelijk werkers. Na het behalen van mijn bachelor-diploma Menswetenschappen kon ik als arbeidsbegeleider aan de slag. Ik deed mijn werk heel graag en met veel enthousiasme. Ik werkte de laatste jaren vooral met vluchtelingen en met mensen uit de generatiearmoede. Ook zij hebben heel dikwijls ernstige trauma's. Mijn kennis hierover was een meerwaarde en zorgde vaak voor meer begrip voor wat er zich bij hen afspeelde.

Het is vanuit die beleving dat ik me veeleer laat op mijn loopbaantraject ook zelf omgeschoold heb tot integratief psychotherapeut en inmiddels voornamelijk met cliënten met ernstige en complexe psychologische trauma's werk. In mijn beginperiode als therapeute was ik heel gereserveerd om over mezelf te praten. Op aanraden van mijn supervisor begon ik me meer open op te stellen tijdens de sessies. Ik vertel niet alles over mezelf, maar het feit dat ik zelf seksueel misbruik heb meegemaakt en dit nu heb verwerkt, geeft mijn cliënten het gevoel dat ik hen begrijp wanneer

ze vertellen hoe ze zich voelen. Het geeft hun ook vaak de moed om vol te houden, omdat ze zien wat ik zelf heb bereikt. Ik blijf me permanent bijscholen omdat ik zelf ondervonden heb dat de uitgebreide professionele kennis van mijn therapeuten mij heel goed heeft geholpen.

Ik werk momenteel ook op vrijwillige basis als psychotherapeute bij 'Dokters van de Wereld' en bij 'TEJO' (Therapie voor jongeren). Ik ben dankbaar voor wat het leven me gegeven heeft en daarom doe ik dan ook met plezier iets terug voor anderen die het moeilijk hebben.

Om rust en evenwicht te vinden in mijn leven maak ik gebruik van mindfulness en meditatie. Uit nieuwsgierigheid heb ik verschillende opleidingen gevolgd over meditatie en spiritueel denken. Ik heb er veel over gelezen en heb me ook verdiept in boeddhisme en sjamanisme. Ik sta open voor vele zaken, maar tegelijkertijd blijf ik mezelf en verlies ik me er niet in. Al te vaak pretenderen zulke boeken dat je een volledige gelukzaligheid kan bereiken door het lezen van het boek en het toepassen van de inhoud ervan – ook al heb je de ergste zaken meegemaakt. Sommige auteurs vermelden dat bij ernstige en complexe trauma's meditatie een hulpmiddel kan zijn, maar dat het de gespecialiseerde hulpverlening niet vervangt. Tevens is er ook steeds meer wetenschappelijk onderzoek, op basis van gecontroleerde en gerandomiseerde designs naar de effecten van mindfulness bij depressie, angst en trauma. Dat maakt het alleszins gemakkelijker om de methodes ook toe te passen bij de getroffensten van vroegkinderlijke traumatisering. Hoewel ik er wel van hou om samen met anderen te mediteren, kies ik ervoor om dit meestal alleen te doen. Ik heb niet de behoefte om me langere tijd terug te trekken in een klooster of op een andere plaats. Ik kan wel genieten van stilteweekends die georganiseerd worden, maar je hoeft je niet als een vreemdsoortige oosterse goeroe af te zonderen in een afgelegen oord om je bewust te worden van je essentie. De boeddhistische grondslag van meditatieve technieken en spiritualiteit mag gerust vertaald worden naar een aangepaste westerse vorm.

Het kan uiteraard nog veranderen, maar momenteel kies ik ervoor om mijn tijd anders te besteden. Misschien heeft dit nog te maken met een klein stukje verleden: verlangen naar dingen die ik vroeger niet heb kunnen doen. Ik wil mijn leven momenteel, nu het nog mogelijk is, anders invullen. Een tijd geleden kreeg ik een uitnodiging voor een cruise rond de Griekse eilanden, een reis waarbij je mindfulness kon volgen op een luxueus cruiseschip. Voor mij zijn dit soort dingen een brug te ver, vaak ingegeven vanuit winstbejag en inspelend op wat soms een hype geworden is. Ik heb dit soort activiteiten niet nodig om volgens de principes van 'de mindfulness-theorie' te leren leven en stilstaan bij wat juist en goed is.

De waarden die ik geleerd heb in de boeddhistische levenswijze, spreken me erg aan. Het is een levenswijze die rekening houdt met anderen maar ook mild is voor jezelf. Niemand is perfect, maar zich bewust leren worden van wat je aan jezelf kan veranderen, kan zowel anderen als jezelf gelukkig maken. Enkele boeddhistische spreuken heb ik in dit boek opgenomen. Het zijn spreuken die op mijn eigen pad jarenlang waarde(n)vol geweest zijn en me op moeilijke momenten vooruit hielpen.