Karin:

'IK WAS JARENLANG ELKE DAG DOODSBANG'

Karin Janssen (39) werd als veertienjarige verkracht, ontvoerd en bedreigd door haar sporttrainer. Uit angst en schaamte verzweeg ze het. Tot nu. "De emoties die ik twee decennia lang krampachtig had binnengehouden, overspoelden mij compleet."

"'Alles wat hier gebeurt, blijft tussen ons.' Ik schrok van de dwingende toon in de stem van mijn normaal zo lieve sporttrainer. Een paar minuten daarvoor zweefde ik nog in de zevende hemel toen hij vroeg of ik wilde helpen bij het opruimen van de zaal. Ik was stiekem al een tijdje verliefd en zag zijn vraag als bevestiging dat ik ook voor hem speciaal was. 'Gaan jullie maar alvast, ik blijf nog even,' zei ik stoer tegen mijn vriendinnen. Ik wist dat ze jaloers waren op de aandacht die ik kreeg. Vanaf het allereerste moment dat we hem – onze nieuwe trainer – ontmoetten, konden we niet stoppen met giechelen en over hem kletsen. Hij was supergespierd, zongebruind, had glanzend haar en was altijd vriendelijk. Als tienermeisjes verlangden we allemaal naar zijn knipogen en korte aanrakingen tijdens de les, maar ik was de enige die ze kreeg.
De middag waarop ik langer bleef om te helpen, veranderde mijn leven voor altijd. Terwijl ik druk bezig was met opruimen, zag ik vanuit mijn ooghoek dat mijn trainer de deur van de zaal op slot draaide. Ik vond het vreemd, maar er gingen geen alarmbellen bij mij af. Ik was alleen maar bezig met hoe fantastisch het was dat ik alleen met hem was. Terwijl ik nietsvermoedend een mand vol gewichtjes het materiaalhok in tilde, stond mijn trainer opeens naast me. In een snelle beweging drukte hij me op mijn rug op een stapel yogamatten. Hij kwam boven op me zitten, klemde met zijn benen de mijne vast en kneep met zijn handen mijn keel dicht. 'Wat doe je?' wist ik er met moeite uit te persen. Kinderlijk als ik was – ik was nog maar veertien – had ik geen idee wat er ging gebeuren.

'IK ZAG DAT HIJ DE DEUR VAN DE ZAAL OP SLOT DRAAIDE. IK VOND HET VREEMD, MAAR ER GINGEN GEEN ALARMBELLEN AF'

Dwingend beval hij mij mijn bek te houden. Anders zou ik mijn leven niet zeker zijn. Ik zag zijn gezicht in een fractie van een seconde van lief en zachtaardig veranderen naar dat van een monster. Ik herinner mij nog goed hoe ik mijn geest uit mijn lichaam voelde treden toen hij mij begon uit te kleden. Een lege, hulpeloze huls bleef achter toen hij mij verkrachtte. Er was geen ruimte voor emoties of voor gedachten. Ik bevroor en liet het uit pure doodsangst gebeuren. Met zijn stevige grip om mijn nek benadrukte hij naderhand opnieuw dat het van levensbelang was

dat ik 'ons geheim' nooit zou delen. Niet alleen hij zou in de gevangenis kunnen komen, maar ik ook. Ook zou hij met mijn vriendinnetjes hetzelfde doen als ik mijn bek open zou trekken. Angstig knikte ik instemmend om aan te tonen dat ik hem begreep. En met die instemming zag ik het monster voor mijn ogen weer plaatsmaken voor de lieve man op wie ik al weken een crush had. 'Je bent zo mooi,' zei hij liefkozend terwijl hij met zijn vingers langs mijn gezicht streelde. 'Je bent heel speciaal voor mij.' Jong als ik was, begreep ik er niks van. Betekende dit dat hij mij leuk vond? Was dit normaal? Met een hoofd vol vragen fietste ik verdoofd naar huis. Hij had mij heel veel pijn gedaan en ik was bang dat hij mij zou vermoorden, maar ik voelde me ook speciaal. Ik kon het niet plaatsen. Thuis rende ik in één rechte lijn naar mijn slaapkamer. In bed begonnen mijn tranen onophoudelijk te stromen. Het was het begin van mijn dubbelleven dat ik tot drie jaar geleden heb geleid."

Masker

"Ik was altijd een vrolijk kind. Enthousiast. Zorgeloos. Iets waar de daad van mijn trainer in één klap een einde aan maakte. Vanaf die middag in het materiaalhok ben ik geleidelijk mezelf kwijtgeraakt achter het masker dat ik opzette om voor de buitenwereld te verbergen wat er daadwerkelijk in mij omging. Mijn ouders en vriendinnetjes merkten niks van de angst en schaamte die mijn hoofd vulden. Vanaf het allereerste moment ben ik allesoverheersend boos op mezelf geweest. Ik schaamde me de oren van mijn kop dat ik verliefd was geworden op een man die mijn vader had kunnen zijn. Dat ik seks met hem had gehad. Ik zag wat hij mij had aangedaan in eerste instantie ook helemaal niet als verkrachting. Ik had hem immers zelf signalen gegeven dat ik hem leuk vond. Ik wilde zijn aandacht. En ondanks dat de pijn in mijn lijf schreeuwde dat hij te ver was gegaan, was mijn verliefdheid nog niet helemaal uitgedoofd. Misschien was dit wel hoe volwassenen met elkaar omgingen? Hij was toch uiteindelijk weer lief?
Ik besloot de week erop weer naar zijn sportles te gaan in de hoop antwoorden te vinden. Mijn trainer verwelkomde mij zoals altijd met zijn stralende glimlach, overlaadde mij met complimentjes tijdens de les en gaf mij kriebels met zijn stiekeme knipogen. Het voelde goed, als vanouds. Naïef als ik was, besloot ik daarom wederom na de les te helpen met opruimen. 'Het was fijn hè, de vorige keer,' zei hij uitdagend toen de zaal leeg was. Hij trok mij naar zich toe en zoende me. Zijn handen omringden deze keer niet mijn keel, maar mijn middel. En de monsterlijke blik bleef uit. 'Het was niet mijn bedoeling je pijn te doen, ik hoop dat je genoten hebt,' fluisterde hij. Ergens voelde het vies, maar het gaf ook vertrouwen dat het normaal was wat er was gebeurd. Maar mijn laatste restje verliefdheid verdween als sneeuw voor de zon toen ik een week later weer oog in oog stond met het monster dat hij bleek te zijn."

Kapot

"'Ik breng je wel naar huis,' bood mijn trainer [illegible] aan toen ik na zijn les mijn fiets met een lekke band [illegible]. Ik stond op het punt om bij een vriendinnetje [illegible] springen, maar het voelde logischer bij hem [illegible]. Ik was me van geen kwaad bewust. Binnen een [illegible]

zag ik hem weer veranderen in het monster uit het materiaalhok. Elke vraag die ik paniekerig stelde over waar we naartoe gingen, werd beantwoord met een steeds hardere klap tegen mijn hoofd. Hij snoerde mij letterlijk de mond. Doodsbang liep ik na het korte autoritje zijn huis binnen en volgde hem de trap op. In zijn eigen bed verkrachtte hij mij opnieuw. 'Doe je kleding aan en haar goed,' beval hij mij dwingend nadat hij klaar was. Vervolgens zette hij mij na nog een doodsbedreiging weer af bij mijn fiets en liep, nadat hij stoïcijns mijn band had geplakt, weer naar binnen. Vraag me niet hoe, maar ik ben zelf naar huis gefietst. Vanbinnen was ik gebroken. Waarom was ik zo dom om in zijn val te trappen? Waarom was ik niet ver weggebleven van hem? Ik walgde van mezelf en van wat er was gebeurd met mijn lichaam.
Dankzij de smoes dat ik de sportles saai vond, mocht ik stoppen en op zoek naar een andere sport. Ik hoopte dat ik mijn trainer nooit meer onder ogen hoefde te komen. Het mocht niet baten. Een paar weken later werd mijn nachtmerrie werkelijkheid toen hij mij buiten school opwachtte. 'Hey, daar heb je die knappe trainer en hij zwaait naar je. Je moet naar hem toe,' moedigde een vriendinnetje mij giechelend aan. Zijn priemende blik kwam aan als een kogel. Als inmiddels getraind leugenaar lachte ik mijn angst voor mijn vriendinnetje weg terwijl ik mijn fiets aan de kant van de weg parkeerde. 'Kom even in de auto zitten, ik wil met je praten.' Zijn lieve gezicht en zachte ogen wekten twijfel bij mij op. Misschien wilde hij zijn excuses aanbieden? Meteen nadat ik de deur dichttrok, vergrendelde hij de auto en reed hij in hoog tempo weg. Huilend smeekte ik om te stoppen. Om mij weer bij school af te zetten. Maar hij zei geen woord. 'Als jij doet wat ik zeg en je houdt je mond, laat ik je hierna voor altijd met rust,' zei hij nadat we waren gestopt op een open plek in het bos. Een plek waar volgens hem vaker mensen kwamen die elkaar lief vonden. Hij trok mijn broek uit, klapte mijn stoel naar achteren en verkrachtte me nogmaals. Weer trad ik uit mijn lichaam. Ik kon niet anders dan het ondergaan als ik ooit van hem af wilde komen. Toen hij klaar was, duwde hij mij halfnaakt uit de auto en reed hij weg. Met mijn kleding. Ik heb geen idee hoelang ik daar in het bos op de grond gelegen heb. Het kunnen minuten zijn geweest, maar gevoelsmatig waren het uren. Wat ik wel weet is dat mijn brein zichzelf afsloot. Ik was leeg. Kapot. Uiteindelijk keerde hij terug. Hij kleedde mij hardhandig aan, tilde mij in de auto en reed terug naar mijn fiets. Terwijl ik als verdoofd voor mij uitstaarde, reed hij weg. Ik heb hem nooit meer gezien. Tot op de dag van vandaag."

Rode draad

"Het misbruik is ongewild een rode draad geworden in mijn leven. Als puber werd ik geteisterd door angsten, schuldgevoelens, schaamte en eenzaamheid. Ik ontwikkelde depressieve klachten en lichamelijke kwalen als hoofdpijn, keelpijn, buikpijn en vermoeidheid ten gevolge van het trauma dat mij vanbinnen verteerde. Ook verwaarloosde ik mijn uiterlijk, omdat ik niet langer mooi wilde zijn. Alleen al het idee aandacht te krijgen van jongens, laat staan van mannen, maakte mij misselijk. Ik liet mijn haar kort knippen, at veel ongezonde dingen zodat ik aankwam en droeg alleen

'VANAF HET ALLEREERSTE MOMENT BEN IK ALLESOVERHEERSEND BOOS OP MEZELF GEWEEST'

bedekkende kleding. Op initiatief van mijn ouders, die zich zorgen maakten, bezocht ik meerdere keren de huisarts en verschillende psychologen. Maar aangezien ik nooit openheid van zaken gaf en keer op keer gezond werd verklaard, bleven mijn klachten onder de noemer 'puberen' vallen. Daarnaast deed ik elke dag mijn uiterste best een glimlach op mijn gezicht te plakken. Ik moest tenslotte koste wat het kost voorkomen dat mijn geheim boven tafel zou komen. Want ik betwijfelde geen seconde dat het monster dat mij meermaals bruut verkrachtte mij zou vermoorden als ik mij niet aan onze afspraak zou houden.

'Hij zou met mijn vriendinnetjes hetzelfde doen als ik HET IEMAND ZOU VERTELLEN'

Ik ben jarenlang elke dag doodsbang geweest. Geleidelijk aan heb ik onbewust mijn emoties niet alleen voor anderen, maar ook voor mezelf weggestopt. Ik kon niet anders. Als ik mijn gevoelens toeliet, kwam ik in een emotionele staat terecht waarin ik de grip op mezelf compleet kwijtraakte. Uit pure wanhoop sneed, kneep of krabde ik mezelf dan tot bloedens toe om het knagende gevoel van schuld en schaamte te overstijgen. Ik kon het niet verkroppen dat ik het had laten gebeuren. Dat ik hem verkeerde signalen had gegeven. Dat ik niet hard genoeg voor mezelf had gevochten. De nare gedachten namen soms zelfs zo de overhand, dat een einde maken aan mijn leven de enige oplossing was die ik nog kon verzinnen. Om te overleven moest ik me uiteindelijk wel afsluiten van mijn lichaam en gevoelens."

Kantelpunt

"Zo heb ik tweeëntwintig jaar geleefd. Tweeëntwintig jaar waarin het misbruik een stempel drukte op elk facet van mijn leven. Ik ging als twintiger niet met vriendinnen naar feestjes uit angst voor mannen. Ik koos voor een kappersopleiding zodat niet ik, maar mijn klanten in de spotlight zouden staan. Ik ben nooit meer een sportschool binnengestapt, omdat dat mij te veel triggerde. Ik ben met mijn man, de enige echte relatie die ik ooit heb gehad, in het huwelijksbootje gestapt zonder dat hij wist wat mij dagelijks teisterde. Ik heb jaren getwijfeld over het moederschap, omdat ik vanuit mijn schuldgevoel vond dat ik het niet verdiende. En toen ik eenmaal moeder werd, worstelde ik met overbezorgdheid omdat ik mijn kinderen wilde behoeden voor al het kwaad in de wereld. Maar hoe hard ik mijn trauma en mijn gevoelens ook probeerde weg te drukken, ze vonden toch hun weg in mijn leven. Pas toen ik drie jaar geleden voor het eerst in therapie ging, heb ik geleerd dat de schuld niet bij mij lag. Dat niet ik, maar de dader zich moet schamen. Die realisatie was het begin van mijn weg omhoog.
Ik brak tot de grond toe af toen ik drie jaar geleden naar een televisieprogramma keek over seksueel misbruik. Het klinkt misschien gek, maar ik dacht oprecht dat ik de enige in de wereld was die dit meegemaakt had. Door het programma voelde ik voor het eerst herkenning én erkenning. Ik was niet alleen in mijn strijd. De krachtige verhalen van andere slachtoffers bliezen de deksel van mijn persoonlijke beerput. De emoties die ik twee decennia lang krampachtig had binnengehouden, overspoelden mij compleet. De huilbui die daardoor werd veroorzaakt was zo intens, dat ik bang was dat er geen einde aan zou komen. Ik voelde aan alles dat er geen weg terug was. Mijn geheim moest eruit. Bellen kon ik niet, dus in een appje vertelde ik kort aan een vriendin en later op dezelfde wijze aan mijn man wat ik in mijn jeugd had meegemaakt. De schaamte die ik als veertienjarige voelde, was nog steeds in alle hevigheid aanwezig. Ik was ervan overtuigd dat mijn man bij me zou weggaan, dat hij boos zou zijn dat ik had gelogen, dat hij mij zou veroordelen om wat ik toen nog zag als mijn aandeel in het misbruik. Maar het tegenovergestelde gebeurde. Hij racete naar huis van zijn werk, knuffelde me plat en drukte mij op het hart dat hij er voor me zou zijn. Voor altijd. Ik hoefde dit geen dag langer in mijn uppie te dragen. Vanaf daar is het balletje gaan rollen. Ik ben een intensief traject aangegaan, waarbij ik onder meer intern ben opgenomen in een traumacentrum. Het daar verkregen inzicht dat ik niks fout heb gedaan, is het startpunt geweest van mijn heling. Voor het eerst sinds mijn trainer zich aan mij vergreep, durfde ik te

praten over wat mij is aangedaan. In een jarenlang traject leerde ik hoe ik de regie kon pakken over mijn verhaal, hoe ik controle kon krijgen over mijn emoties, hoe ik weer in contact kon komen met mijn lichaam en hoe ik uiteindelijk mijn masker, dat inmiddels zo eigen was geworden, kon laten zakken. Dit klinkt misschien alsof het als vanzelf ging, maar het was een hel om alles te doorvoelen. Ik ben vol in de herbeleving gegaan van mijn trauma en heb maandenlang geen oog dichtgedaan. Ik voelde me zo naakt en kwetsbaar, dat ik een tijd zelfs niet naar buiten durfde. Mijn kinderen, ze zijn nu twaalf en acht, hebben een heel zieke moeder thuis gehad die heeft gevochten voor haar leven. Kortom: de weg omhoog was steil en lang. Maar stapje voor stapje heb ik hem met behulp van mijn naasten toch bewandeld. Voor mijn ouders was het heel zwaar om te horen wat ik al die jaren voor ze verborgen had gehouden. Ze hadden er zo graag voor mij willen zijn en vinden het vreselijk dat ze niks hebben opgemerkt. Mijn man heeft geworsteld met boosheid richting de dader. Het liefst zou hij hem iets aandoen, een neiging die ik zelf ook geregeld heb gevoeld, maar we zijn realistisch genoeg om te weten dat dat ons alleen maar meer ellende oplevert. Ik kies er ook bewust voor om geen aangifte te doen. Voor veel mensen in mijn omgeving onbegrijpelijk, maar ik voel dat ik een strafzaak niet aankan. Ik kan niet bewijzen wat hij mij heeft aangedaan. Sporen zijn er niet meer, getuigen ontbreken. Het is zijn verhaal tegen het mijne. Ik wil mijn stabiliteit niet voor hem op het spel zetten. Hij heeft mij al meer dan genoeg afgenomen."

Missie

"Ik was ervan overtuigd dat hetgeen mij is aangedaan, mij mijn hele leven zou definiëren. Maar sinds ik de juiste hulp heb gehad en mijn verhaal deel, ben ik veranderd van een onzeker, verlegen vrouwtje in een krachtige vrouw. Het seksueel misbruik zal voor altijd onderdeel uitmaken van mijn verhaal, maar het knagende gevoel van schaamte en schuld vreet mij niet langer vanbinnen op. Ik kan weer genieten van het leven. Ik geef grenzen aan, word steeds assertiever, weet wat ik wil en laat angst niet langer mijn leven bepalen. Ik ben zielsgelukkig dat ik kan genieten van mijn man en onze kinderen. Spijt dat ik niet eerder mijn geheim heb gedeeld heb ik niet. Ik had in mijn ogen geen andere keus. De angst voor de consequenties was te groot. Iets wat inmiddels compleet is verdwenen. Ik ben niet meer de Karin van vroeger. Ik doorzie inmiddels het manipulatieve gedrag achter zijn loze dreigementen. Hij was zelf bang. Hij wist dat hij een probleem had, niet ik. Ik verwacht niet hem ooit tegen te komen, maar mocht het onverhoopt toch gebeuren, dan stap ik op hem af en vraag ik hem of hij enig besef heeft van wat hij mij heeft aangedaan. Hoe hij mij mijn jeugd heeft afgenomen. Hij moet elke dag met zijn daden leven. Maar ik sta het hem niet langer toe een stempel op het mijne te drukken. Ik ben vrij." ■

[illegible] | haar & make-up Patty de Bruijn