



Mariannes hond redde haar leven na een traumatische jeugd

'Dankzij Happy durf ik anderen weer te vertrouwen'

Als kind werd Marianne (44) misbruikt door haar vader, waardoor ze zich onveilig en eenzaam voelde. Totdat hond Happy (11) in haar leven kwam. "Bij Happy voelde ik de onvoorwaardelijke liefde die ik als kind heb gemist."

Marianne: "Ik was 33 toen ik mijn hond Happy voor het eerst ontmoette. Ze zat in een hoekje in de woonkamer bij een fokster die een nestje golden retrievers had. Toen ik haar aankeek en zei: 'Lieverd, kom eens gedag zeggen', kwam ze naar me toe. Kwispelend met haar staart sprong ze in mijn armen en begon me te likken. Ze kende me niet, maar was erg blij om me te zien. Dat gevoel was helemaal wederzijds. Toen ik

haar knuffelde, wist ik meteen: dit is de hond die ik wil! Ik werd overspoeld door een gevoel van geluk. Het was een heel bijzonder moment. Voor de allereerste keer in mijn leven voelde ik wat liefde was."

Eenzaam

"Als kind werd ik seksueel misbruikt door mijn vader. Hij was een erg dominante man. Ondanks het misbruik bleef ik als jong meisje dromen van het ideale gezin. Ik wilde niets liever dan dat mijn vader van mij hield. Ik dacht dat ik niet goed gehoorzaamde, omdat ik commentaar kreeg op bijna alles wat ik deed. Daarom was ik ervan overtuigd dat



ik nóg meer mijn best moest doen om hem tevreden te stellen. Alleen dan zou hij van me houden.

Mijn moeder had het hart op de goede plek, maar was een naïeve vrouw die erg afhankelijk was van mijn vader. Ik weet niet of zij wist wat er gaande was in mijn slaapkamer. Achteraf denk ik dat ze als moeder instinctief wel iets moet hebben gemerkt. Ik durfde het haar niet te vertellen, bang dat ze me toch niet zou geloven. Ze stond nooit aan mijn kant. Als mijn vader me uitschold waar zij bij stond, nam ze het nooit voor me op. Als ik daarna met haar alleen was, zei ze: 'Je vader heeft het beste met je voor. Hij wil je in deze harde wereld weerbaar maken.'

Door de hele situatie was ik een stil, teruggetrokken meisje. Sociaal was ik niet sterk en ik had weinig vriendinnen. Ik voelde me eenzaam, maar durfde tegen niemand te vertellen wat er thuis speelde. Niemand zal me geloven, dacht ik."

In de put

"Op mijn negende stopte het misbruik, maar de jaren daarna waren minstens zo heftig. Vooral mijn vader nam afstand en schonk me weinig aandacht. Dat maakte me nog onzekerder, want ik was op



MARIANNE:
'Toen ik Happy voor het eerst knuffelde, werd ik overspoeld door een gevoel van geluk.'

zoek naar liefde. Liefde van twee ouders die van me hielden en me beschermden. Als puber kreeg ik last van paniekaanvallen, nachtmerries en voelde ik me onveilig. Toen ik begin twintig was, ging ik op mezelf wonen en heb ik hulp gezocht bij een therapeut. Daar kwam het verhaal van mijn jeugd er met horten en stoten uit, waardoor ik alles herbeleefde. Alles wat ik jarenlang had onderdrukt, werd weer voelbaar. Dat was ontzettend heftig.

Dankzij de therapie maakte ik kleine stapjes vooruit; ik rondde mijn studie Nederlandse taal- en letterkunde af, kreeg wat meer vrienden, ging af en toe uit. Het leek steeds wat beter met me te gaan.

Maar diep van binnen zat er nog steeds die enorme pijn. Het gevoel dat ik verstoten was en niets waard was. Die overtuiging zat zo diep, dat ik op verdrietige momenten het gevoel had dat de situatie nooit beter zou worden. Daardoor dacht ik er soms over na om een einde aan het leven te maken. Eén keer heb ik echt op dat punt gestaan, op het >

"Voor de eerste keer in mijn leven voelde ik wat liefde was"

dak van een hotel. Dat liep gelukkig goed af, omdat ik plotseling uit die roes kwam, me afvragend wat me bezielde.

In die zware periode kwam Happy in mijn leven. Ik wilde graag een hond en kwam in contact met een fokster. Toen ik bij haar langsging om een puppy uit te kiezen, wist ik al hoe die moest gaan heten: Happy. Mede dankzij de therapie leerde ik meer

MARIANNE:
'Happy en ik
hebben een
hechte band.'



'Happy leerde mij:
je verdient het om
lief te zijn voor jezelf'

te focussen op de mooie dingen in het leven. Dat was soms heel moeilijk, maar ik deed mijn best zo veel mogelijk te genieten, al was het maar van kleine dingen.

Ik was op slag verliefd toen de pup op me af kwam lopen. Ze deed de naam Happy ook eer aan: wat een vrolijke, enthousiaste hond."

Twijfels wegnemen

"Het duurde een paar weken voor we aan elkaar gewend waren. Mijn vader, met wie ik inmiddels al jaren geen contact meer had, had altijd gezegd dat ik geen kinderen of huisdieren moest nemen. Ik zou een slechte moeder zijn. Daardoor was ik onzeker: hoe moet ik Happy uitlaten, wanneer moet ze gevoerd worden, zorg ik wel goed voor haar? Aan het gedrag van Happy kon ik zien dat ik het goed deed. Ze legde haar snuit in mijn nek of gaf me een pootje, alsof ze mijn twijfels wilde wegnemen.

Dat was fijn, maar in het begin vond ik het wel moeilijk om te geloven dat ze van mij hield. Er was nooit écht van me gehouden, waarom zou zij dat dan wel doen? Misschien zou ze wel wegrennen en me in de steek laten. Maar dan drukte ze haar hoofd weer tegen me aan of ging ze rollend op haar rug blaffen van blijdschap. Telkens bevestigde ze: ik wil graag bij jou zijn. Dat gaf me steeds wat meer vertrouwen.

Ook tijdens de paniekaanvallen die ik soms nog had, was Happy er voor me. Ik huilde dan hard, zat onophoudelijk te trillen en



MARIANNE:
'Dankzij Happy
kreeg ik steeds
meer zelfvertrouwen.'

kroop weg in een hoek van de kamer. 'Niet dichterbij komen, Happy,' riep ik, 'dat vind ik eng.' Tijdens een aanval vond ik alles eng, zelfs mijn lieve hond. Happy ging met haar hoofd op haar pootjes liggen, een paar meter bij mij vandaan. Ze bleef me aankijken, minutenlang, en schoof heel voorzichtig één pootje naar voren. Zei ik niks, dan deed ze nog een pootje naar voren. Zo kroop ze langzaam naar me toe. Daarmee ging ze door mijn eigen angst heen. Alsof ze wilde zeggen: je voelt je onveilig, maar ik laat je zien dat het veilig is. Uiteindelijk klom ze op mijn schoot of ging ze lief tegen me aan liggen. Daardoor moest ik nog meer huilen, maar nu uit dankbaarheid. Dankzij haar voelde ik me minder angstig. Zij had de ruimte die ik nodig had gerespecteerd, maar liet zich niet wegsturen. Dat vond ik zo bijzonder. Zij houdt echt van mij, besepte ik. Bij haar vond ik de onvoorwaardelijke liefde die ik als kind heb gemist."

Van mezelf houden

"Langzaam maar zeker ging het steeds beter met me. Ik kreeg dankzij Happy meer zelfvertrouwen en durfde ook anderen weer een beetje



te vertrouwen. Ik had lieve vrienden en werkte als zelfstandig communicatieadviseur. Twee jaar later, op mijn 35ste, stopte ik met therapie. Wat me in mijn jeugd was overkomen, had ik zo goed als mogelijk verwerkt. Wel moest ik nog leren om van mezelf te houden. Daar konden therapeuten me niet bij helpen, dat moest ik zelf doen. Vrienden zeiden vaak dat ik een leuk en goed mens ben. Fijn om te horen, maar er zélf van overtuigd raken, was een tweede. Daar heeft Happy me bij geholpen."

Grenzen stellen

"Door mijn jeugd heb ik jarenlang het gevoel gehad dat ik aan bepaalde verwachtingen moest voldoen. Ik wilde goedgekeurd worden en erbij horen, want als kind was ik nooit goed genoeg. Daarom stak ik veel energie in mijn contacten met anderen. Ik kocht cadeaus voor vrienden, stuurde lieve berichten en ging akkoord met een afspraak als ik eigenlijk geen zin had. De ander stelde ik altijd voorop, maar dat was niet altijd vanuit oprechtheid. Happy trok wél haar eigen plan. Ik merkte dat zij altijd zichzelf bleef. Als ik bijvoorbeeld met haar buiten liep en mensen tegenkwam die niet van honden hielden, verschool ze zich niet achter mij. Ze bleef dezelfde vrolijke hond die ze is. Hup, even met een balletje spelen, zich niets van anderen aantrekken. Daarmee liet ze mij inzien: je hoeft niet te veranderen, je bent goed zoals je bent. Ongeacht wat je in het verleden hebt mee-gemaakt, je verdient het om lief te zijn voor jezelf.

Door dat besef ben ik meer keuzes gaan maken waar ik zélf gelukkig van word. Ik geef het

bijvoorbeeld aan als ik te moe ben om met vrienden mee uit te gaan. Happy heeft me geleerd dat ik niet persé ergens bij hoeft te horen. Ik heb fijne vrienden om me heen en de afgelopen jaren een paar relaties gehad, maar op dit moment ben ik single. Maar ik weet nu: ook alleen kun je heel gelukkig zijn."

Hechte band

"Een tijdje geleden was ik op vakantie en logeerde Happy bij vrienden. Hoewel we niet samen waren, voelde ik haar wel heel sterk. Zo stond ik in een winkel en vroeg ik me af welk cadeautje ik voor haar wilde kopen. Als vanzelf liep ik op een knuffelkrokodil af, alsof Happy me toefluisterde dat ze die graag wilde hebben. Eenmaal thuis ging ze helemaal uit haar dak toen ze het knuffeltje kreeg en sindsdien is het niet van haar zijde geweest.

We hebben een heel hechte band. Ze merkt het meteen als ik niet lekker in mijn vel zit. Dan is ze een stuk minder uitbundig en legt ze rustig haar koppie in mijn schoot. En zit ik op mijn werk, dan voel ik het als Happy thuis ziek is.

'Als ik niet lekker in mijn vel zit, merkt Happy dat meteen'

Inmiddels is ze met haar elf jaar al behoorlijk op leeftijd. Als haar einde nadert, zal ik haar met liefde laten gaan. Het lijkt me ontzettend moeilijk om afscheid van haar te moeten nemen. Toch ben ik nu op een punt in mijn leven gekomen waarop ik kan zeggen: 'Zonder haar ben ik ook oké.'

Mijn verleden is geen pijnpunt meer. Het zal altijd onderdeel uitmaken van wie ik ben, maar ik ben nu sterk genoeg om met beide benen op de grond te blijven staan. Misschien ga ik binnenkort op zoek naar een puppy om ons gezinnetje uit te breiden. Die voed ik dan samen met Happy op. Als zij er op een dag niet meer is, hoeft ik me dan niet af te vragen of zij wel achter mijn keuze voor een nieuw hondje staat. Natuurlijk hoop ik nog zo lang mogelijk van Happy te kunnen genieten. Ik smelt nog steeds als ze mij met haar poppenogen aankijkt. We delen zo'n enorme verbondenheid, dat ze bijna voelt als mijn kind." ♥

Marianne heeft de stichting Project Speak Now opgericht, om slachtoffers van seksueel misbruik te steunen en het taboe te doorbreken. Kijk voor meer info op www.projectspeaknow.nl.

Op Vriendin.nl vind je nog meer mooie, grappige en ontroerende verhalen over de bijzondere band tussen mens en dier.

