

## Aanbevelingen

Het zou wat mij betreft goed zijn als een boek als dit veel en verschillende soorten lezers krijgt. Allereerst vooral de lezers die weten waar Marianne over schrijft. Om uit de eenzaamheid, de schaamte, de vervreemding en soms ook de zelfhaat te komen (die deze desastreuze aantasting van lichaam en ziel veroorzaakt) heb je betrouwbare en kundige gidsen nodig. Marianne is wat mij betreft zo'n gids. Dat is iets om te koesteren.

Maar ik gun het boek ook aan familieleden, vrienden en vriendinnen, professionals en ook: aan ambtsdragers. Hoe essentieel is het dat je iets gaat begrijpen van wat er innerlijk met je gebeurt, wanneer je in pastorale contacten deze vragen aantreft. En hoe goed is het wanneer predikanten taal ontvangen, waardoor in hun publieke gebeden iets hoorbaar is van tact, zorgvuldigheid en openheid. Zo'n gebed kan functioneren als balsem voor de ziel, en soms ook als aanleiding om tot contact te komen. Dit boek kan tot die taal en dat inzicht leiden.

Je voelt in de taal het fysieke, mentale en gelovige gevecht dat Marianne heeft moeten voeren om tot hier te komen: tot deze erkenning, tot dit onder-ogen-zien, tot dit verder-willenkomen. Het boek leest als een verslag van een proces, van een strijd. Maar ook van een, met horten en stoten, bevrijdende beweging. In die zin is dit ook echt een geloofsboek.

Als trainer van predikanten beveel ik het boek van harte aan.

**Dr. Kees van Ekris**, Programmaleider Areopagus/IZB

Marianne van Wageningen doet in dit boek integer verslag van haar worsteling na een verkrachting. Het hele scala aan emoties verwoordt zij, haar worsteling is invoelbaar. Steeds betreft zij haar geloof daarbij, met inbegrip van de vragen en twijfels die zij ervaart in haar relatie met God.

Op een uitnodigende manier nodigt zij de lezer uit om ook zelf te reflecteren, of je nu zelf beschadigd bent door seksueel geweld, of betrokken bent bij iemand die dat meemaakte. Verwerken verloopt niet in een rechte lijn binnen een bepaalde tijd, het is een intensief proces dat in golven verloopt.

Een zinvolle aanvulling op de boeken die er zijn over dit onderwerp.

**Anneke Kaldeway-Jansen**, psychotherapeut

# Inhoud

Aanbevelingen	5
Inleiding	13
Oneindige afgrond	17
Seks: lijm, slijm of ontkenning van je zijn	23
Het is jouw zonde niet!	31
Ontheiligd, maar ten diepste onaantastbaar	41
Geen antwoord, wel troost	49
Verwondering; een lied dat nog te hoog voor ons is ... maar het is zijn schuld!	57 65
Verlangen naar recht	75
Zuivere boosheid	83
Gebroken schoonheid	89
Gevoelens versus waarheid	95
Zijn liefde is jouw bron van liefde	105
Vragen die blijven	111
Een slinger van gewonde mensen	119
Een volheid in mijn brievenbus	129
Pitbullaanvallen	141
Heerlijkheid	149
Geen grotere liefde	157
De Trooster	167
Vertrouw op Mij	179
Zorgeloos huppelen	189
Nog even dit	195
Dankwoord	197
Bijlage	201
Literatuurlijst	205

Voor wie vluchtig kijkt, fiets ik vrij makkelijk door het leven. Maar al fietsend verschijnt niet alleen het Hollandse landschap met zijn grazende koeien, huppelende lammetjes en bermen vol bloeiende bloemen op mijn netvlies. Geregeld en meestal onverwacht word ik met ondragelijke beelden geconfronteerd die mij volledig overweldigen. Beelden die in mijn geheugen zijn gegrift en me het gevoel geven tegen een muur op te fietsen, als ik al de energie kan vinden om mijn trappers draaiend te houden ... Ook ik ben een van die een op de acht vrouwen<sup>1</sup> die is verkracht.

Toen het net was gebeurd, troostte God Zelf mij met de woorden uit Lukas 22:31 en 32: '(...) zie, de satan heeft u allen opgeëist om te ziften als de tarwe. Maar Ik heb voor u gebeden dat uw geloof niet ophoudt.' In eerste instantie bleef het hierbij en las ik niet verder. Tot God Zelf mijn leven weer volledig overhoop gooide en mij wees op het vervolg van het laatste vers: 'En u, als u eens tot inkeer gekomen bent, versterk dan uw broeders.' Dit boek is mijn poging om door te geven wat God mij heeft geleerd.

---

<sup>1</sup> Medisch Contact, 1 augustus 2019, blz. 16 ('Een op de acht vrouwen en een op de vijftientig mannen zegt "ja" op de vraag of ze ooit verkracht zijn.')

## Inleiding

De hoofdreden voor dit boek ben jij, mijn zuster of broeder, die net als ik op een of andere manier geschonden en daardoor gewond is. Een wond die maar moeizaam geneest, of die misschien veel te groot is. Een wond die misschien nog steeds bloedt of waar pus uit komt vanwege een lelijke infectie die erin is gekomen.

Door wat er met je gebeurd is, zit je misschien in een isolement. Dan kan het moeilijk zijn om iemand te vinden met wie je je ervaring kunt delen. Misschien kan dit boek een opstapje zijn om dit isolement te doorbreken. Je kunt het aan iemand laten zien en zeggen: 'Zij snapt een beetje waar ik in zit, zou je het willen lezen en mij willen helpen om verder hulp te zoeken?'

Ken je iemand met zo'n grote wond? Ook dan is dit een relevant boek voor jou. Grote kans dat het intense lijden van die ander je het gevoel geeft met lege handen te staan. Of misschien begrijp je niet goed waarom diegene niet sneller over zijn of haar nare ervaring heen probeert te stappen. Zoals ik iemand die seksueel geweld was aangedaan door haar opa ook niet zo goed begreep voordat ik zelf verwond werd. Ik luisterde naar haar, had erg met haar te doen, maar dacht ook: Het is nu voorbij, waarom blijf je er nog bij stilstaan? Waarom ga je niet gewoon verder met je leven? Ik heb aan den lijve ervaren dat dit niet lukt.

Ik vermoed dat veel Nederlanders minimaal één keer in hun leven in de Noordzee gezwommen hebben. Voor iedereen was dat een unieke ervaring, ook al ging het om hetzelfde natte water en dezelfde zilte zeelucht. Toch kan niemand anders tegen je zeggen: 'Ik weet hoe jij je voelde toen je voor het eerst de Noordzee in dook.' Want het is wel degelijk een verschil of het eb of vloed was, of het windkracht 7 vanuit zee of windkracht 2 vanaf land was. Of er veel kwallen in de zee waren, de zon heerlijk scheen of dat de regen met bakken uit de hemel kwam. Zo zegt mijn verhaal wel iets, maar is iedere ervaring met seksueel geweld uniek en gaat ook iedereen er op zijn of haar eigen wijze mee om.

Naast mijn laptop staat een mooi vaasje met verschillende bloemen, gekregen van mijn zusjes. Als ik ernaar kijk, voel ik me geliefd. Heel geliefd, want het zijn niet de enige bloemen die ik heb gekregen. Ook vriendinnen brachten mooie bossen mee. Ze hebben allemaal de pijn in mijn ogen gezien en zijn er niet voor weggelopen. Ze sloegen juist die arm om me heen die ik zo keihard nodig had. Ze luisterden naar mijn verhaal en ze voelden iets van wat mij verlamde: machteloosheid. Ik voelde dat ze graag mijn pijn wilden wegnemen, en hoewel ze dit niet konden, bagatelliseerden ze die gelukkig niet. Ze deden wat ze wél konden: naar me luisteren, voor mij bidden en me bloemen geven. Dit gun ik jou ook, omdat ik uit ervaring weet dat we elkaar nodig hebben. Het tonen van je wond is de eerste stap naar herstel.

*Verwondering* komt voort uit mijn wens om voor jou als die ene vriendin te zijn die iets van mijn pijn herkende. Terwijl ik naar haar luisterde en hoorde over haar tranen, haar gevoel van onrecht en miskennis, kwam er meer begrip voor mijn eigen pijn en verdriet. Nooit zal ik vergeten (tenzij mijn hersenen worden aangetast) hoe zij er een denkbeeldige liniaal bij pakte. Het feit dat ze haar verdriet 'vijf centimeter' noemde, vergeleken

bij mijn ‘meter’ aan pijn en onrecht, gaf mij de erkenning die ik zocht.

Het kan goed zijn dat mijn verhaal, vergeleken met het jouwe, ook maar ‘vijf centimeter’ is. Dat ik slechts een klein tipje van jouw grote verdriet verwoord en af en toe de plank faliekant misla. Als ik las over incest of seksueel geweld binnen kerkelijke gemeenten, drong het tot mij door dat het allemaal nog pijnlijker en ingrijpender had kunnen zijn.

Niemand moet denken dat hij of zij na het lezen van dit boek weet hoe het zit, want je leest geen handboek. Ook is het geen praktische gids over hoe je het beste kunt handelen direct na seksueel geweld. Die praktische tips zijn vrij makkelijk te vinden op internet.<sup>2</sup> Zoek ze op en maak gebruik van de hulp die er is!

Tijdens (en voor) het schrijven van dit boek heb ik het nodige gelezen, maar ik beschrijf voornamelijk mijn eigen ervaring. Daarbij ga ik niet in op de feitelijke gebeurtenis, maar richt ik me op het universele en herkenbare bij het verwerken van seksueel geweld.

Als ik kon, zou ik al mijn woorden omwikkelen met een heleboel watten en daarover een dikke laag zacht bont leggen. Want ik weet welke kracht woorden hebben en hoe snel ze anderen kunnen verwonden. Het liefst wil ik dat mijn woorden jou geen pijn doen, dat je ze gewoonweg niet herkent, omdat je ze nog nooit eerder bent tegengekomen. Maar als de cijfers een beetje kloppen, is de kans groot dat mijn woorden aan jouw pijn raken. Ik hoop dat mijn woorden troostend mogen zijn en ik bid dat er iets van Gods oneindige liefde in mag meekomen. Hoewel ik schrijf over een pijnlijk onderwerp, heb ik geprobeerd om het toch ook luchtig te houden.

---

2 [www.centrumseksueelgeweld.nl](http://www.centrumseksueelgeweld.nl)

Dit boek is een verslag van mijn innerlijke strijd. Een worsteling die waarschijnlijk veel herkenning zal oproepen. Ik hoop dat het de schaamte die er rond seksueel geweld is, zal verminderen. Een verwerkingsproces loopt echter niet via een strak schema, en meerdere onderwerpen komen dan ook verschillende keren terug. Soms doordat mijn inzicht erover verdiept werd of omdat ik er toch in een andere fase weer iets anders tegenaan keek.

C.S. Lewis schrijft in het boekje *Verdriet, dood en geloof*:

‘Want in het verdriet blijft niets “op de plaats rust”. Je komt telkens wel weer uit een bepaalde fase, maar die komt toch altijd weer terug. Keer op keer. Alles herhaalt zich. Ik loop in een cirkel, of zou ik mogen hopen dat het een spiraal is? Maar als het een spiraal is, ga ik dan omhoog of omlaag?’<sup>3</sup>

Het verdriet van Lewis was van een geheel andere orde: het overlijden van zijn geliefde vrouw. Maar ik herken me in die cirkel die langzaam een spiraal wordt. En nu, na het schrijven van dit boek, kan ik wel een tipje van de sluier oplichten: de spiraal gaat omhoog ... uiteindelijk.

---

<sup>3</sup> C.S. Lewis, *Verdriet, dood en geloof*, (Van Wijnen, 1989), blz. 55



*Proberen je iets niet te herinneren was moeilijker dan je zou denken.  
Het kostte veel energie en zelfs dan sneden herinneringen door het  
niet herinneren, altijd vlijmscherp.*

JUDITH KELLY

## *Oneindige afgrond*

Het is 03.33 uur; ongeveer tien minuten ervoor schrok ik wakker uit een verschrikkelijke nachtmerrie, gelukkig deze keer niet helemaal verstijfd. Evengoed voel ik dat paniek weer bijna alle lucht uit mijn longen haalt. Het lukt me om mijn gedachten om te buigen. Een vertrouwd beeld vanuit de Psalmen zweeft mijn gedachten binnen: het vogelvangernet, het net scheurde kapot en ik was vrij.<sup>4</sup>

Gevangen had ik me die bewuste dag gevoeld. Zonder dat ik het doorhad, was ik in een net gevlogen, en voordat ik doorhad dat ik steeds vaster kwam te zitten, had de dader mij al gepakt en weer losgelaten. Blij dat ik nog vliegen kon, was ik weer weggevoegen, maar al snel had ik door dat er diep vanbinnen iets ontzettend was beschadigd. Evengoed probeerde ik door te gaan in het vertrouwde patroon van het leven: liefhebben, geliefd worden, zorgen voor anderen en natuurlijk de meest basale dingen. Alles ging echter steeds moeizamer, de pijn vanbinnen schrijnde steeds meer en eiste steeds meer aandacht op. Ook al was mijn gevangenschap iets van jaren geleden, de paniek was van zonet. Inmiddels is het 04.18 uur.

---

4 n.a.v. Psalm 124:7

In allerlei tijdschriften staan van die testjes: ‘Test nu op wie jij lijkt. Ben je een groen, blauw of rood persoon?’ Gewoonlijk zijn die vragen ongenueanceerd, zodat de uitkomst nog niet veel over jou persoonlijk zegt. Toch geeft het ons wel rust, als we onszelf herkennen in algemeenheden. Vannacht heb ik ook de neiging om mezelf ergens in te delen. Je hebt mensen die lijken op honden: ze springen in het water of worden erin gegooid, en wanneer ze op de kant komen, schudden ze zich eens flink uit zodat het water alle kanten op vliegt. Daarna rennen ze weer verder, alsof er nooit een zwempartij geweest is. Zelf hoor ik bij de categorie mensen die lijken op koeien. Ze slaan hun lange tong om een bosje malse sprietten heen, lopen rustig een stukje verder, gaan daar liggen om eindeloos langzaam en bedachtzaam te gaan malen, en nog een keer te malen en nog een keer ...

Het probleem is dat ik dit keer niet zelf een polletje gras had uitgezocht, maar dat iemand anders me iets heel laag-bij-de-gronds door mijn strot heeft geduwd, waardoor ik deze hap echt onmogelijk verteerd krijg. Het is al duizend keer tussen mijn tanden geweest, en al die keren heb ik het met veel moeite geprobeerd door te slikken, maar telkens komt het weer omhoog en begint het herkauwen opnieuw. Al is het me jaren geleden gelukt om het ergens op een diep verborgen plekje te laten liggen, doordat ik het in kleine hapjes mengde met dankbaarheidsbloemetjes, een paar je-moet-je-niet-aanstellen-brandnetels en nog veel meer het-is-je-eigen-schuld-distels. Het lag daar al zo lang verborgen, dat ik dacht dat het ondertussen wel verteerd zou zijn. Maar toen ik opnieuw in een net leek te vliegen, kwam alles weer net zo smerig en onverteerbaar naar boven als toen. De psycholoog die tijdens de intake naar mijn verhaal luisterde, gaf mij terug dat ik het vertelde alsof het gisteren gebeurd was. Ook al was er helemaal geen sprake van een net, evengoed zit ik nu wel weer met dezelfde vieze hap tussen mijn kaken.



lezen



leren



leven

**Uitgeverij Groen reikt je de helpende hand in de vele vragen en uitdagingen die in deze tijd op christenen afkomen.** Onze boeken gaan in de eerste plaats over God en Zijn Woord – dat is het fundament van ons leven. In de Bijbel *lezen* we over Wie God is, *leren* we over wie we zelf zijn, maar ook hoe we ons *leven* (in deze tijd en cultuur) mogen en kunnen leven.

Wij bieden een breed scala aan boeken, bijvoorbeeld boeken die jouw persoonlijke geestelijke leven helpen verdiepen, boeken die je meer leren over God en Zijn Woord, boeken die je toerusten om keuzes te maken in je leven rond werk, gezin/familie en kerk. Voor elk moment en voor iedere persoon is er wel een boek dat waarde biedt!

### *Volg ons ook online*



**Uitgeverijgroen.nl**

Voor ons hele assortiment aan boeken en inkijkjes en blogs



**Facebook.com/uitgeverijgroen**

Voor tips, blogs, vragen en opbouwende boeken en auteurs



**Instagram.com/uitgeverijgroen**

Voor tips, blogs, vragen en opbouwende boeken en auteurs

### *Wij horen graag jouw mening*

Dit kun je doen in drie stappen:

- 1 Zoek dit boek op [uitgeverijgroen.nl](http://uitgeverijgroen.nl);
- 2 Klik op reviews en schrijf een review;
- 3 Vergeet niet om ook de waardering (★★★★★) te gebruiken.

*Bedankt en tot ziens op onze socials!*

bijbelstudie  
dagboeken  
theologie  
vrouwenboeken  
meditatieve  
boeken  
praktische  
boeken