

# GEVANGEN

## *in een huwelijk*

Hij hield haar dwangmatig in zijn greep. Achter gesloten deuren maakte hij haar zwak, afhankelijk en tot zijn bezit. Maar, na vierentwintig jaar geterroriseerd te zijn door haar eigen man, vindt Jet (44) de kracht om de regie over haar leven terug te winnen. Tekst: **Elke Wolferink-van der Heyden** - Illustratie: **Helen van Vliet**

**H**et heeft lang geduurd voordat de harde realiteit van de uitzichtloze situatie waarin ik verkeerde tot me doordrong. Ik was een gevangene in mijn eigen huwelijk. Of nog erger: in mijn eigen leven. Met een man die als een tiran bepaalde wat er wel en niet gebeurde en hoe ik me moest gedragen. Eenmaal hiervan bewust, was ik er nog niet. Het heeft opnieuw jaren geduurd voordat ik een definitieve punt zette achter een leven dat ik helemaal niet wilde leiden. Nu ben ik een jaar verder en bouw ik aan een eigen leven, waarin ik mezelf kan en mag zijn. Dat is moeilijk voor iemand als ik, met zo weinig zelfvertrouwen. Met mijn verhaal wil ik uitleggen hoe het zover heeft kunnen komen en hoe ik me uiteindelijk toch heb weten te ontworstelen aan dit huwelijk, aan deze man.

Ik groeide op als een boerendochter met behoorlijk conservatieve ouders en werd heel streng opgevoed. Na school moest ik meehelpen in het boerenbedrijf. Spelen of uitgaan mocht ik niet. Nooit heb ik vriendinnetjes gehad. Mijn ouders waren dominant. 'Hard werken en niet zeuren' was het enige motto. Liefde kwam niet voor in hun woordenboek. Ook toen ik op school flink werd gepest om mijn wat stevige postuur, hoefde ik thuis niet te rekenen op medeleven. Deze jeugd heeft mij gemaakt tot wie ik was toen ik op mijn zestiende Paul ontmoette. Onzeker en hunkerend naar liefde en warmte. Na een paar jaar wilden we samenwonen, maar dat keurden mijn ouders resoluut af. Dus trouwden we om meer bij elkaar te kunnen zijn.

In het begin van ons huwelijk kwam al snel de ware aard van Paul naar boven. Die lieve jongen bleek erg overheersend en drammerig. Ik vond het vervelend

maar tegelijk was ik het van huis uit niet anders gewend. Dus liet ik het gebeuren. Ik raakte zwanger en we kregen ons eerste kindje. Een gelukkig moment waar ik erg naar uitkeek. Het verdriet was dan ook ondraaglijk groot, toen de baby tijdens de bevalling overleed. Paul negeerde mijn wens het kindje te begraven en het een mooi plekje te geven. Het kleine meisje werd kort na haar geboorte gecremeerd, terwijl ik in mijn kraambed lag. Hij wist feilloos zijn zin door te drijven om het op die manier snel af te handelen en te 'vergeten'. Dat kan ik nog altijd niet begrijpen.

### ALLEEN

Maar het leven ging door en in de jaren die volgden kregen we nog een zoon en twee dochters. Waarvan er een is geboren met een bloedvergiftiging en de andere dochter met een hartafwijking. Een groot gezin met de nodige zorgen, maar Paul en ik hadden afgesproken er samen voor te gaan. Als een team zouden we de zorg voor de kinderen en het huishouden delen. Die afspraak is hij nooit, geen enkele dag, nagekomen. In mijn eentje heb ik de kinderen opgevoed. Hij keek nauwelijks naar ze om en heeft de kleintjes amper in zijn armen gehad. Nog niet één keer heeft hij een luier verschoond, gekookt of boodschappen gedaan. En hij stak geen vinger uit als de kinderen weer ziek waren of opgenomen werden in het ziekenhuis. Zelfs niet toen hun leven aan een zijden draadje hing en we opnieuw een kindje dreigden te verliezen. Ik wilde zo graag Pauls betrokkenheid. Op praktisch gebied én emotioneel. Ik bleef hoop houden, al was dat volkomen zinloos. Ik stond alleen voor de zorg. ►

En alleen in mijn verdriet. Iedere emotie die ik toonde werd bruut afgeknapt. Het enige wat Paul kon zeggen was dat ik me niet zo moest aanstellen.

## VERNEDERINGEN

Hij begon te drinken. Steeds vaker en steeds meer. Mijn eenzaamheid groeide evenredig met zijn alcoholverslaving. Ik vond het afschuwelijk niet door hem gesteund te worden. Uit zelfbescherming ging ik me afsluiten voor zijn lompe reacties. Ik ging mijn verwachtingen bijstellen zodat ik niet steeds opnieuw teleurgesteld werd. En toch lukte het hem om mij keer op keer te raken. Hij hamerde er maar op dat ik niks waard was. Dat ik niks goed kon doen. Hij kleineerde me. Hij vuurde zoveel denigrerende woorden op me af dat er weinig meer van me overbleef. Hij maakte me helemaal kapot. Ondertussen deed ik alles in huis zoals hij dat wilde en was ik de liefdevolle moeder die veel voor haar kinderen deed. Die ze opving en suste en bij hun vader uit de buurt hield. Zo kwam ik de dagen door en probeerde ik er het beste van te maken. Weken, maanden, jaren heb ik hem zijn gang laten gaan. En het werd steeds erger. Steeds meer liep ik op mijn tenen en was ik gespannen als hij in aantocht was. Paul beheerste mijn hele doen en laten. Het was er helemaal ingesleten. Een proces van jaren. Ik was niet gelukkig met hem, maar hem verlaten was een heel ander verhaal. Blijkbaar had hij mijn zelfvertrouwen al zover afgebokkeld dat ik er van overtuigd was dat ik het zonder hem niet zou redden. Bovendien had ik geleerd dat je was getrouwd in voor- en tegenspoed. Tegelijk was ik zo verdrietig. Zo gekwetst. Ik, de moeder van zijn kinderen, was niet meer dan zijn huisslavin. Ik had van de daken willen schreeuwen dat het zo niet langer kon. Maar het is pijnlijk genoeg niet iets waar je mee te koop loopt. En dus liet ik het gebeuren en deed ik mijn best voor hem. Deed ik dat niet dan ontstak er een soort van ongekende woede in hem.

## SEKSVERSLAAF

Als Paul 's avonds uit zijn werk kwam dan moest het eten direct op tafel staan. Alles draaide om hem en zijn regels. Na het eten had hij eigenlijk alleen nog maar oog voor zijn computer en trok hij zich boven terug achter zijn bureau. Samen met de drank. Uiteindelijk kwam ik erachter dat de computerbezoeken te maken hadden met zijn seksverslaving. En dat hij behoorlijk wat porno in huis had verzameld. De seks die hij met mij had, had nog maar weinig met liefde te maken. Het werd van kwaad tot erger. Ge-

dwongen seks werd de norm. Hij dulde geen enkele tegenspraak. Meerdere keren ben ik door hem verkracht. Ik voelde me machteloos, vernederd en diep ellendig.

## BUITENSHUIS

Voor de buitenwereld was hij die aardige papa, die altijd druk was met zijn werk. En ik? Ik ging naar de ouderavonden. Alleen. Ik stond aan het voetbalveld. Alleen. Ik ging naar schoolvoorstellingen. Alleen. Hij ontbrak altijd. De kinderen hebben dit heel lang gewoon gevonden. Zo groeiden ze op. Pas toen ze wat ouder werden, zagen ze dat er ook andere papa's waren. 'Waarom behandelt papa ons als oud vuil?' Ik zal nooit vergeten dat een van onze dochters dit op haar veertiende aan me vroeg. Het ergste is dat ik toen al zo was afgestompt, dat ik hem ook nog probeerde goed te praten. En dat terwijl hij me zelfs een keer met zijn boze, dronken kop van de trap heeft geduwd. Vijf ribben had ik gebroken. Ik had geluk dat ik überhaupt nog leefde. De kinderen waren enorm geschrokken. Ook toen hield ik hem de hand boven het hoofd. Zo diep was ik gezonken. Ik zei dat ik was gevallen. Ik wilde ze niet ongerust maken. Behalve de onderdrukte echtgenoot was ik nog altijd de zorgzame moeder, die haar kroost beschermde.

***Hij dulde geen enkele tegenspraak. Meerdere keren ben ik door hem verkracht. Ik voelde me machteloos, vernederd en ellendig***

De kinderen werden groter en dat gaf mij de gelegenheid om op zaterdagen een paar uurtjes te gaan werken. Dat was nog een heel regel want Paul mocht daar geen enkele last van hebben. Dus regelde ik dat de kinderen werden opgehaald bij het sporten, dat de boodschappen waren gedaan en ik het eten alvast had voorbereid zodat ik het weer op tijd kon verwarmen bij thuiskomst. Een heel gedoe maar ik vond het heerlijk om buiten de deur iets voor mezelf te hebben. Hier kon ik organiseren en zorgen voor de ander én werd ik gerespecteerd. Het werken en de goede collega's hielden me op de been. Thuis was ik de onderdanige Jet, maar op de werkvloer was ik de

zelfverzekerde regelaar. Dat verloren stukje van mezelf vond ik hier langzaam terug. Mijn ogen gingen weer een beetje open en dat was de basis voor mijn grote ontsnapping die later zou volgen.

## VERBORGEN VERLEDEN

Al jaren leefden we vrij geïsoleerd van onze omgeving. Paul hield me zoveel mogelijk bij anderen weg. Ook bij familie. Toch kon hij niet voorkomen dat ik op een dag door een familielid werd gebeld om me deelgenoot te maken van een goed bewaard familiegeheim. Paul was ongeveer zeventien jaar toen hij niet alleen zijn eigen broertje, maar ook zijn nichtje en haar vriendinnetje seksueel heeft misbruikt. Afschuwelijk nieuws waardoor alles voor mij voorgoed veranderde. Ik dacht meteen aan onze zoon en dochters. Wat heeft hij onze eigen kinderen aangedaan? Ik werd gek bij die gedachte. Ik zei Paul niets over het telefoontje, maar ging bij de huisarts te rade. Ik deelde mijn onrust en kreeg handvatten hoe ik de kinderen hierover kon uithoren. Ik weet het nooit zeker, maar als ik moet vertrouwen op hen dan heeft hij ze met geen vinger aangeraakt. Een grote geruststelling. Maar van één ding was ik nu overtuigd: ik moest bij hem weg! Weg uit deze gevangenis. Ik schakelde een maatschappelijk werker en een mediator in, want ik wist dat ik deze stap nooit alleen zou kunnen maken.

Ondanks al zijn dreigementen, durfde ik Paul eind maart 2008 te zeggen dat ik wilde scheiden. Hij werd woest. We hadden toch een perfect huwelijk? Twintig jaar lang had hij op mijn vleugels gezeten en was met mij meegevlogen. Die last was steeds zwaarder geworden en nu waren mijn vleugels afgebroken. Maar hij wilde mijn uitleg niet begrijpen. Evenmin als het feit dat ik niet meer van hem hield. Dit kwam voor hem als donderslag bij heldere hemel.

Niet lang daarna werd Paul opgenomen in het ziekenhuis op de afdeling Psychiatrie, nadat hij had geprobeerd zichzelf van het leven te beroven. Hemel en aarde heb ik bewogen om ervoor te zorgen dat hij daarna niet meer naar huis zou komen. Maar ons huwelijk was nog niet ontbonden en zo werden we vijf weken later weer met Paul opgezadeld. Door mij gedegradeerd naar de logeerkamer.

Een jaar heeft het geduurd voordat we officieel gescheiden waren. Een hel. Overdag werkte hij, maar eenmaal thuis schonk hij gelijk een glas wijn in. Heel snel gevolgd door een tweede glas. Moeiteloos dronk hij meerdere flessen per avond leeg. Hele nachten was hij dronken. De spanning in huis was om te snijden. Een zware tijd waar de kinderen ook last

van kregen. Maar zelfs na de scheiding was hij geen kant op te krijgen. De officiële scheidingspapieren waren voor hem geen reden om het huis te verlaten. Zo volgde nog een afschuwelijke tijd waar maar geen eind aan leek te komen. Iedere avond na zijn werk begon het zuipen weer. Tot diep in de nacht zwalkte hij de trap op en af om zijn glas te vullen. Mijn omgeving zag mij er steeds verder aan onderdoor gaan, in zoverre dat sowieso nog mogelijk was.

***Hoe langer de vernederingen duurden, des te zwakker ik werd. En daarmee werd het ook steeds moeilijker om knopen door te hakken***

## ZELFOVERWINNING

Na drie jaar zat ik nog altijd met mijn ex opgescheept en kwam er nog altijd geen einde aan de psychologische oorlogvoering. Als ik niks zou ondernemen zou ik nooit van hem afkomen. Dus schakelde ik een advocate in. Eentje met haar op de tanden. Eind 2011, net voor de jaarwisseling, was het eindelijk gelukt om mijn ex via een kort geding uit huis te laten plaatsen. Jarenlang had hij me geïntimideerd en vernederd. Hij had me compleet geruïneerd en nu was ik van hem verlost! Onwerkelijk...

'Waarom ben je niet eerder zelf weggegaan? Waarom heb je het laten gebeuren? Zulke vragen krijg ik vaak te horen, en zulke vragen stel ik ook mezelf. Ook ik probeer het verleden te begrijpen. Voordat ik beseftte dat het niet normaal was hoe ik door mijn eigen man werd behandeld, was ik al zoveel jaren verder. Het sloop er heel langzaam in. En hoe langer het duurde, hoe zwakker ik werd en hoe moeilijker het was om knopen door te hakken. Als ik een misstap zou maken, zou hij me mijn kinderen afnemen. Hij had me helemaal in zijn greep en ik geloofde alles wat hij tegen me zei. Vergeet niet dat Paul me dusdanig had onderdrukt dat mijn zelfvertrouwen was gezakt naar het laagste niveau. Ik zat gevangen. Opgesloten in deze bak ellende.

Maar toen ik had gehoord dat hij vroeger zelfs kinderen had misbruikt, was er iets in mij geknapt. Hij zou nooit veranderen. Mijn leven zou nooit veranderen. Behalve als ik zelf in actie zou komen. Alleen ►

ik kon iets aan mijn eigen situatie doen. Alleen ik had de keuze om mijn toekomst een andere wending te geven. Alleen ik kon kiezen voor rust en geluk. Maar daarvoor moest ik eerst mezelf overwinnen. Dat kostte me enorm veel moeite en energie, want ik was niet gewend om een eigen mening te hebben, laat staan om deze te geven en ernaar te handelen. En nu was ik vrij. Na ruim vierentwintig jaar terreur en egoïsme was er een einde gekomen aan dit afschuwelijke schijnhuwelijk.

## VERWERKEN

Mijn dochter zei pas dat ze het zo fijn vindt dat ze mij weer ziet genieten. Dat doet me wel wat. Ik krijg van iedereen te horen dat ik zo ben veranderd. Rustiger en niet meer zo gejaagd en schrikachtig. Begrijpelijk want ik hoef niet meer vierentwintig uur per dag op mijn hoede te zijn voor zijn vernederingen. Het is nog een hele weg geweest om bij dit geluk te komen. Ook toen Paul was vertrokken uit mijn leven. Alle narigheid had ik stevig weggestopt achter slot en grendel. Die beerput durfde ik nauwelijks te openen. Ik was bang voor de pijn die dit onherroepelijk met zich mee zou brengen. Maar nu is de deksel eraf en de ergste stank is vervlogen. Nu ik die eerste stap heb gezet, is aan mij de taak om de bagger te gaan ruimen. Die klus is veel te groot om alleen te doen. Nog altijd zit ik in therapie en daar heb ik gelukkig veel baat bij. De schade die jarenlang is aangericht, los je niet zomaar even in een weekje op. Daar is veel tijd voor nodig. Hoewel ik het slachtoffer was, voelde ik me toch ook heel schuldig. Want misschien had ik het zelf uitgelokt. Zo kon ik denken.

Maar ik zie inmiddels wel in dat deze gedachte zeer onterecht is. Dat ik niet degene ben die iets fout heeft gedaan. Ik heb er al die tijd nog het beste van proberen te maken. Ook tegenover mijn kinderen heb ik mooi weer gespeeld, om hen te sparen. Maar kinderen zijn niet gek en ik zie nu ook hun verdriet. Dat raakt me tot het diepst van mijn ziel. Ook dat moet ik verwerken.

## VLINDER

Langzaam krijg ik mezelf terug. Ontdek ik stukjes Jet, waarvan ik het bestaan niet eens wist. Voor het eerst zie ik dat ik van mezelf moet, nee mág houden. En dat terwijl ik me mijn hele leven lang een grote mislukking heb gevoeld. Maar dit is niet het einde, ik heb hopelijk nog jaren in het vooruitzicht. Onzeker maar vol goede moed ben ik uit de slachtofferrol gestapt en aan de tweede helft van mijn leven

begonnen. Stukje bij beetje zet ik mezelf weer op de rit. Met de oprechte liefde van een paar goede vrienden en collega's die me hierbij helpen. Die er altijd voor me zijn. Ik leef nu van dag tot dag en geniet van het leven. Mijn kinderen staan intussen op eigen benen. Het is best raar om het hele huis voor mezelf te hebben. Zonder strakke regels, zonder stress. Zwaar beschadigd, maar verder gekomen dan ik een paar

*Onzeker maar wel vol goede moed ben ik uit mijn slachtofferrol gestapt en aan de tweede helft van mijn leven begonnen*

jaar geleden durfde te dromen. Ik zat toen zo vast dat ik zelfs een keer in verwarde toestand langs het spoor heb gestaan, in afwachting van een trein. Het klinkt zwak, maar ik wist geen andere uitweg meer. Ik zat in een kolk waarin ik steeds verder naar beneden werd gezogen. Waartegen ieder gevecht zinloos leek. Ik hunkerde naar vrijheid en naar rust. De situatie was zo uitzichtloos geworden. De enige vrijheid was de dood. Een voorbijganger wist me op andere gedachten te brengen. En nu ik eindelijk 'vrij' was, was de keuze aan mij of ik weer gelukkig wilde worden. Als ik ooit nog wilde genieten dan moest ik heel diep gaan om alles te verwerken. Ik heb de diepste dalen gezien en heb nog altijd therapie. Veel oud zeer is komen bovendrijven en besproken. Alle vernederingen, de verkrachtingen en de geestelijke mishandelingen. Het allerergste vond en vind ik nog dat hij ons overleden kindje van me af heeft gepakt, haar buiten mijn wens om heeft laten cremieren.

Na een lastige jeugd dacht ik dat een huwelijk me gelukkig kon maken. Maar ik weet nu pas wie ik ben. Nu bloei ik op. Ik ben ontzettend gegroeid in mijn zelfvertrouwen. Ik heb weer zin in het leven. Ik werk met veel plezier. Ik dans en ik zing. Ik leef weer. Begin dit jaar heb ik een kleine vlinder laten tatoeëren. Als symbool van ons overleden kindje. En als symbool voor de bevrijding uit mijn huwelijk. Eindelijk mag ik fladderen. ■

*Wil je reageren op dit verhaal? Mail o.v.v. '1316 Jet' naar [redactie@mijngeheim.nl](mailto:redactie@mijngeheim.nl). Je kunt ook je eigen verhaal vertellen op [www.mijngeheim.nl](http://www.mijngeheim.nl)*