

# Symposium Stichting VPSG Werken aan weerbaarheid

Overdenking door: Inger van Nes

Goedemiddag beste mensen!

Sinds kort mag ik werken voor Stichting VPSG. Daarnaast ben ik langere tijd ben ik bekend met trauma en hulpverlening. Eerst als slachtoffer van een verkeersongeluk, met jaren revalidatie en therapie tot gevolg. Daarna mocht ik aan de andere kant van de tafel zitten, als medewerker bij Slachtofferhulp Nederland. Daar kregen wij cliënten die aangifte hadden gedaan bij de politie: van mishandeling, verkeersongelukken tot mensen die seksueel misbruikt waren. Vanuit daar werd ik gevraagd om hier in Haarlem te komen werken, een baan die ik van harte heb aangenomen.

Om nog even terug te komen op mijn slachtofferschap. Wat ik soms lastig vond, is dat leed en trauma niet altijd zichtbaar zijn voor mensen uit de omgeving. Dan vertelde ik kort wat er was gebeurd en kreeg ik als reactie: "Goh, wat heftig." En daarna: "Maar ik merk er niets van hoor, als ik met je praat!"

Dit wordt ook wel "Onzichtbaar ziek-zijn" genoemd. Het trauma is niet fysiek zichtbaar en daardoor voor anderen ook moeilijker om zich in te leven. Voor mij was dit zowel een vloek als een zegen. De zegen bestond eruit dat ik niet bij iedere ontmoeting benaderd werd als zielig of fragiel. De vloek bestond uit eenzaamheid, omdat ik, goed gebekt als ik ben, niet duidelijk kon maken wat er aan de hand was of wat ik daarin nodig had. Het bleef onzichtbaar ziek zijn.

Wat ik merk is dat mensen ongemakkelijk kunnen raken wanneer je hen vertelt wat er met je is gebeurd en hoe het met je gaat. De neiging is zo groot om het als het ware weg te poetsen. De: "Maar ik merk er niets van hoor!" reactie. De bedoeling daarvan is ongetwijfeld goed: mensen willen je een hart onder de riem steken. Maar het gevolg is dat de kloof daardoor nog veel groter wordt. Want soms kunnen we met woorden alleen niet duidelijk maken hoe het écht met ons gaat.

Vandaag zijn we bij elkaar gekomen rondom het thema weerbaarheid bij seksueel geweld. Hoe we, wanneer we weerbaarheid aangeleerd worden, seksueel misbruik met elkaar kunnen voorkomen. En hoe we, wanneer we daar persoonlijk toch mee te maken krijgen, veerkracht mogen krijgen om daar mee om te leren gaan.

Ik vind dat in alle eerlijkheid best een moeilijk woord: veerkracht. Want ja, ik weet dat mensen veerkracht bezitten om met moeilijke situaties om te gaan. Maar het hebben van veerkracht alleen maakt nog niet dat het leed dat jou is aangedaan vergeten of vergeven kan worden. Het is nog altijd gebeurd, het is nog altijd voelbaar en kwetsbaar.

In dat kader moet ik soms denken aan kruisiging en opstanding van Jezus. Hem werd iets verschrikkelijks aangedaan, hij werd als onschuldig slachtoffer ter dood veroordeeld en met spijkers aan het kruis gehangen. En daarna, op Pasen, kreeg hij alsnog een nieuw leven.

Hij mocht opnieuw mogen beginnen na iets afschuwelijks. Vallen en weer opstaan. Wat mij opvalt nadat hij is opgestaan, is dat de littekens van de spijkers in zijn lijf, in zijn handen en voeten nog altijd zichtbaar waren. Nee, het bloedde niet meer. Nee, hij ging en niet meer aan dood, maar ja: het was er wel en mocht er ook zijn.

Een dergelijk besef lijkt mij essentieel in weerbaarheid en het oefenen in veerkracht. Kan je leven met wat jou is aangedaan? Kan je erkennen dat sommige littekens op jouw ziel blijven en misschien de rest van je leven zullen beïnvloeden?

En, misschien nog wel belangrijker, mogen deze littekens er ook zijn? Mogen ze gezien worden aan degenen die twifelen aan jouw verhaal? Mogen ze anderen helpen opdat zij niet in eenzelfde situatie komen als waar jij ooit was?

Ik weet van het taboe over seksualiteit in de kerk. Ik weet over het zwijgen, over het er niet mogen zijn met jouw pijn en ervaringen. Over vertrouwen dat zo ernstig geschaad is, dat je gaat twifelen of God überhaupt nog bestaat en om jou geeft.

Onze geestelijke littekens zijn soms eveneens een vloek. Een vloek omdat ze er ons aan herinneren wat ons is aangedaan. Een vloek omdat niemand het er over kon hebben op een manier die jou hielp in jouw heling.

Maar, en nu komt het punt waarop ik bijna wil gaan fluisteren... nu deze littekens er toch zijn, nu jij er toch aan herinnerd wordt... kunnen ze heel misschien ook een zegen zijn? Een bemoediging dat je er niet geheel aan onderdoor gegaan ben, een waarschuwing voor daders en potentiële slachtoffers: dit is wat er gebeurt wanneer je de grens overgaat. Dit is wat je een ander nooit mag aandoen of overkomen.

En laten we daarbij niet vergeten dat sommige wonden héél veel tijd nodig hebben om te helen. Dat daar aandacht, verontwaardiging en zorg voor nodig zijn. De uitspraak: 'De tijd heelt alle wonden' kan hierbij behulpzaam zijn maar is ook niet de hele waarheid. Sommige wonden helen niet, sommige zaken die ons overkomen blijven zich een leven lang roeren.

Maar wat ik hoop, is dat de wond en het litteken ook een herinnering zijn aan jouw veerkracht, aan jouw liefde voor jezelf en het verbeteren van de wereld.

Het is in ieder geval wat ik jou en jou en jullie allemaal toewens. Zelfliefde, aandacht voor de littekens die je in het leven hebt opgelopen en ontferming voor de wonden die wij elkaar aandoen.

Want deze liefde en ontferming, van anderen en van jezelf: dát is wat je verdient en hoort te krijgen hier op aarde. Die liefdevolle veerkracht wens ik jou toe.

Bedankt voor jullie aanwezigheid en aandacht.