

WANNEER VOELEN VOOR EEN KIND GEVAARLIJK IS

Wanneer voelen
voor een kind gevaarlijk is

Lilian Hanekamp

2020
Uitgeverij Blooming
Zoelen

Copyright © 2020 Lilian Hanekamp

Omslagontwerp: Erik Kanters

Foto cover, auteur en pagina's 50, 84: Annemoon van Hemel
Fotografie

Foto pagina 36: Jan Helmer Olsen

Overige foto's: Lilian Hanekamp

Vormgeving binnenwerk: Erik Kanters

ISBN 978-90-8306-563-2

NUR 306

uitgeverijbloomington.nl

INHOUDSOPGAVE

Voorwoord	11
-----------------	----

PERIODE I, 15 TOT 21 JAAR

Bange ogen	19
Voeten	20
Woorden	21
Vrede	22
Strak kijkt het kind	23
Ingebracht	24
Schuld, schaamte	25
Herinneringen	26
Kinderliefde	27
Vrouwenliefde	28
Oorlog	29

PERIODE II, 21 TOT 31 JAAR

1600 kilometer vlucht	33
Louise	37

PERIODE III, 31 TOT 44 JAAR

Vrouwenliefde 2	41
Verwondering	43
Schreeuw van binnen	44
Sergeant	45
J.	47
5 mei	49
Vuist	50
Zusje	51
Zacht	53
Wanneer voelen	54
Voeten 2	55

Betty	57
Psychose	59
Rouw	60

PERIODE IV, 44 TOT 56 JAAR

Louise	63
Moeder	65
In de kliniek	67
Uit de krochten van mijn ziel	69
Klein meisje	71
Mag ik	72
Bestolen jeugd	73
Nodige ogen	75
Eenzaamheid	77
Voeten 3	78
Kijk toch eens	79
Eindeloze tranen	80
Het Ravijn	81
Geef mij m'n hand	85
Regen	89
Binnenkind	93
Van binnen ben ik	94
Wat een diep donker dal	96

PERIODE V, 56 JAAR TOT HEDEN

In Memoriam, voor Betty	99
En toen	105
Nawoord	109

Opgedragen aan lotgenoten en hulpverleners.
Opdat zij elkaar in echte verbinding mogen ontmoeten.

VOORWOORD

Al sinds mijn puberteit is het schrijven van gedichten mijn belangrijkste uitlaatklep. Het was de meest veilige manier om vorm te geven aan mijn binnenwereld doordat ik mijn schrijfsels goed wist te verstoppen.

Ik kan mij niet anders herinneren dan dat alle creatieve uitingen in mijn beleving gevaarlijk waren, omdat mensen dan iets zouden zien van wat er zich binnen in mij afspeelde. Gelukkig had ik een kleuterjuffrouw die mij accepteerde zoals ik was. Van haar mocht ik altijd in de zandbak spelen, waar ik mijn bouwsels snel kapot kon maken zodra er iemand aankwam die ik niet vertrouwde. Aan tekenen en vrij knutselen wilde ik niet meedoen.

Toen ik het schrijven ontdekte (als kind schreef ik verhalen), voelde dit geoorloofd, omdat ik schrijven niet zag als iets creatiefs en ik het stiekem kon doen.

Stiekem is een sleutelwoord in mijn leven. De geheimen met mijn moeder, de mishandelingen door mijn vader, de strijd met mijn oudste zus, de liefde voor mijn jongste, mijn gedachten, gevoelens, momenten van plezier, mijn fantasieën en dromen; niets mocht naar buiten komen.

Wel bewaarde ik altijd voorwerpen, of het nu ging om betekenisvolle cadeautjes, stenen, stukjes hout of later mijn gedichten. Dit waren de bewijzen van mijn bestaan.

Inmiddels is de tijd rijp om te stoppen met verstoppen. Ik heb het grote geluk gehad dat ik, tijdens mijn zoektocht in therapieland en mijn vele opnames in klinieken, mensen ben tegengekomen die

mij echt zagen, hoorden en meeleefden. Nu is het tijd dat ook mijn gedichten gelezen mogen worden.

Mijn bundel is ingedeeld in periodes waarin ik de gedichten schreef. Een enkel gedicht is geschreven met terugwerkende kracht. Het eerste schreef ik op mijn 15de, het laatste op mijn 59ste. Bij sommige gedichten heb ik foto's toegevoegd. Deze heb ik gemaakt tijdens mijn wandelingen in de natuur waar ik mijn rust zoek. Soms was er eerst een beeld en daarna een bijpassend gedicht, soms was het andersom.

Vanaf mijn 21ste tot 31ste woonde ik in Zweden. In die periode schreef ik geen gedichten. Het was een tijd van overleven, maar ook van ontwikkeling. Een tijd die ik niet had willen missen; mijn lieve dochter Louise is daar immers geboren. Wat ben ik blij dat zij er is en wat ben ik dankbaar voor wie zij is. Ik heb mijn best gedaan de cirkel van herhalende trauma's, van de ene op de volgende generatie, te doorbreken. Het lijkt erop dat dit gelukt is en ondanks het feit dat zij zeker geconfronteerd is geweest met mijn pijn, geef ik het stokje vol vertrouwen aan haar door.

Mijn trauma's zijn veroorzaakt door mensen, veelal de mensen van wie ik afhankelijk was. Mijn problemen oplossen heb ik lange tijd alleen gedaan, tot bleek dat ik hier toch ook echt anderen bij nodig had. De therapieën waarbij ik oprechte verbinding voelde met de therapeut waren het meest helpend. Ik ben er dan ook van overtuigd dat die verbinding het belangrijkste is in een herstelproces. De protocollen zijn niet helend. Zij geven op z'n hoogst houvast aan de therapeut.

Ik hoop dat de lezer mededogen kan hebben met de puberale schrijfsels uit mijn jonge jaren.

Dat de hulpverlener die deze bundel leest er mijn ontwikkeling

in kan zien en de thema's herkent waarover ik al zo vroeg schreef maar die pas in mijn latere leven doorleefd en verwerkt konden worden. Ik hoop dat hij/zij inspiratie mag opdoen. Dat hij/zij beseft dat je iemand alleen kunt helpen wanneer je je eigen thema's hebt doorleefd of je je tenminste bewust bent van deze thema's. Heb geduld, geduld en geduld, hóezeer zorgverzekeraars ook aandringen op korte behandelingen. Laat je eigen authentieke ik zien. En als je het niet weet, wees daar eerlijk in. Ik had altijd veel respect voor therapeuten die hun grenzen aangaven.

Dat de lotgenoot die deze bundel leest er zijn/haar eigen verhaal en worsteling in kan vinden en er moed uit mag putten. Vertrouw op jouw eigen weg, op de keuzes die jij maakt om te kunnen verwerken en groeien. Het is een weg van vallen en opstaan. Zoek de mensen die jou veiligheid bieden. Het einddoel staat niet vast aan het begin van zo'n proces, maar ontvouwt zich gaandeweg. Je hoeft niet alle stappen te zien die je te gaan hebt. Ga gewoon jouw weg.

DANK!

Dank aan alle lieve verpleegkundigen en vaktherapeuten die ik ben tegengekomen. Tijdens een opname waren zij de belangrijkste mensen aan wie ik veiligheid ontleende, door wie ik mij gezien voelde. Dank aan lotgenoten met wie ik een tijd ben opgetrokken. Namen noemen doe ik niet, het zijn er te veel en ik wil niemand vergeten. Degenen die zich mij herinneren weten dat ik hen bedoel.

Er zijn een aantal mensen die een lange weg met mij opgelopen zijn en die uitzonderlijk veel voor mij hebben betekend:

Stanley B Mesrits, authentiek haptonoom. Zelden iemand ont-

moet met zoveel geduld, warmte, kennis. Bij hem leerde ik wat voelen was. In mijn eigen tempo, veiligheid voor alles. Zijn uitgestoken hand heeft mijn vertrouwen doen groeien. Bij hem voelde ik mij gezien, juist datgene waaraan het in mijn jeugd zo heeft ontbroken.

Piet Oudejans, senior psychotherapeut. De EMDR liet de scherpste kantjes van mijn trauma's verzachten, maar zijn menselijkheid, lange adem, gevoeligheid, gepaste zelfonthullingen en onze gedeelde liefde voor schoonheid van het noorderlicht heeft zoveel goeds in mij gedaan. Ik hoop dat hij het inmiddels heeft gezien!

Femke Roozen, begeleider, coach, specialist in systemisch werk. Zij heeft de laatste jaren samen met mij op mogen lopen. Met haar onuitputtelijke vertrouwen dat ik het in me had om weer mijn weg te vinden in mijn leven. Altijd fijngevoelig afgestemd op wat ik op dat moment nodig had. Via Femke ben ik in contact gekomen met de IZR-methode (interactieve zelf-resonantie) en IoPT (identiteitsgerichte psychotrauma therapie). Door de opstellingen die ik heb mogen doen bij IntraFlektie, de praktijk van Femke en haar collega's Ben en Maril, heb ik een diep innerlijk weten ontwikkeld, in tegenstelling tot de aangeleerde kunstjes die ik opdeed via allerlei cognitieve therapieën. Ik kan nu met liefde kijken naar het kind in mij, heb mijn overlevingsdelen steeds minder nodig en krijg steeds meer vertrouwen in de mensen en vooral in mijzelf. Wat een lange weg is het geweest!

Maril Veraart en Ben van Dieren, coaches, trainers en begeleiders, werkzaam bij IntraFlektie. Samen met Femke Roozen hebben zij mij de kans gegeven om mijn ervaringen in te zetten ten bate van lotgenoten. Zo heb ik in mijn eigen tempo, op mijn eigen manier weer iets teruggeven aan de samenleving. Hoe fijn is dat na al die jaren ploeteren om mijzelf weer op de rit te krijgen. De liefdevol-

le en enthousiaste samenwerking met Ben en Maril doet mij zo goed!

Ook hebben zij mij vol overgave gestimuleerd om mijn droom uit te laten komen om deze bundel uit te geven. Zij hebben mij in contact gebracht met mijn uitgever:

Erik Kanters van Uitgeverij Blooming. Bedankt voor je geduld en ondersteuning, Erik.

Als laatste wil ik Wijnand Kooy bedanken. Met zijn financiële steun is dit project tot stand gekomen.

Lilian Hanekamp

PERIODE 1

Bange ogen kijken de man aan
“Help me, waar is mama?
Breng me hier vandaan
Hier ben ik bang, waar ik ook ga”.

Maar de man begrijpt het kind niet.
Hij kijkt het aan, lacht, maar ziet geen verdriet.

Straks kijkt hij toe bij het opdreggen
van een kinderlijfje,
ze zag niet de gracht
die donker op haar wachtte.

Nu lacht hij niet meer.
Opeens begrijpt hij het kind en huilt zacht.
Toen kon hij niet helpen,
nu hoeft het niet meer.

VOETEN

Alleen loop ik door een rommelig bos
alleen m'n voeten zitten los.
Ze lopen voor me uit, ik probeer ze in te halen
en ga ze na door berg en dalen.
Het helpt echter geen fluit.
Ze zijn ongrijpbaar, niet van mij.
Ze rennen harder dan ik dat kan.
Ik krijg het benauwd, ik stik.
Ik moet ze terug, zonder voeten kan ik niet verder,
als schapen zonder herder.
Wat moet ik doen, ben toch niet machteloos?
Ik weet het niet meer,
m'n hersenen zijn als een oude vrucht, leeg en voos.

J.

Gered uit hun klauwen
goedbedoeld geholpen
als heldin binnengehaald
hun oudste zoon een vrouw.

Hij haalde me uit het Veluwse
mijn honger naar cultuur
mijn honger naar debat
mijn honger naar kennis,
wat een eer dat hij mij dat gaf.

Niemand was ik, geen enkele eigen keus
als iemand mij wilde hebben
was een vriendelijk woord genoeg
om mij in bezit te nemen.
Mijn talent bestond uit overschreeuwen,
verdringen, aanpassen als kameleon
mijn hele jeugd geoefend,
niemand die mij zou zien,
nauwelijks een ik ontwikkeld.
Ik was wat anderen van mij maakten.

Het enige wat ik kon
was vechten tegen agressie,
nooit meer zou ik me laten slaan.
Tegen vriendelijkheid niet bestand
mijn hunkerende ik
zoog alle aandacht in zich op
blind voor welke gevolgen dan ook.
Wilde zo graag een goed mens zijn
bewijzen dat mijn ouders ongelijk hadden.

Verruilde de hel voor gevangenis.
Trouwen, van huis uit nog wel, belijdenis.
Zo depressief, weet ik nu.
Wat maakte mij het uit
als hij dat wilde deed ik wel mee.
Hij had me toch gered?
Mijn dankbaarheid was echt.



NAWOORD

De gedichten in deze bundel raken en ontroeren mij heel diep. Lilian raakt zo de essentie van haar worsteling. In de gedichten is voelbaar dat zij slachtoffer is geworden van een groot trauma. Ze vertellen dat ze al heel jong een 'diep weten' had. In het gedicht *Vuist*, dat heel lang geleden door haar gemaakt is, komt dit heel helder naar voren.

Ik heb Lilian vijf jaar geleden mogen leren kennen, in de laatste fase van haar verwerkingsproces. Toen zat ze heel diep. Eenzaam in haar pijn op zoek naar houvast. Voorzichtig kon ze nabijheid toestaan door aanraken, contact maken met haar gebalde vuisten van angst en paniek. Zachtjes, volledig afgestemd en in verbinding konden haar handen zich ontspannen en weer openen. Lilian was er weer en kon er weer zijn. Ze opende haar ogen en hart om te blijven.

Deze bundel geeft perioden weer waarin haar proces op en neer is gegaan, van hoop naar verlangen, om vervolgens weer in een diep dal te vallen en zo door...

Als puber schreef ze al gedichten die thema's bevatten die in de laatste vijf jaar zijn langsgelopen en die nu in haar bewustzijn een plek vinden.

Het innerlijk weten als kind dat zo mooi naar voren komt in de gedichten; haar eigen kennis, wijsheid en autonomie. De herkenning en erkenning voor haarzelf hebben bodem gekregen mede door de opstellingen met de IZR-methode. Deze methode geeft toegang tot in het lijf opgeslagen ervaringen die met het hoofd (cognitief) niet toegankelijk zijn. Het weer insluiten van verloren delen van haar eigen identiteit ('wie ben ik') en daarmee de eigen autonomie ('wat wil ik'). En tenslotte het weer durven voelen.

Deze verwerking heeft bijgedragen aan ander gedrag in het hier en nu. Waardoor er weer perspectief is om te LEVEN.

En nu heeft zich ruimte kunnen ontvouwen om de ingrijpende ervaringen die zij tot uiting heeft gebracht in haar gedichten te delen met het grote publiek. Het verhaal is niet meer een bevroren verhaal, maar een verhaal dat is gaan leven. Dit boek draagt bij aan de ontwikkeling en herstel van gezonde identiteit en autonomie.

Lilian wil met haar levenswerk hoop geven aan allen; lotgenoten, hulpverleners.

Femke Rozen