



HENK ROOZEBOOM

'Zie je iets, doe dan iets!'

De kinderschoenen van de hulp bij kindermishandeling

Hameeda Lakho is vanaf haar vijfde jaar, toen ze in Nederland kwam wonen, zowel geestelijk als lichamelijk mishandeld door haar Pakistaanse vader en Nederlandse stiefmoeder. Lakho moest als haar vader boos was, zelf de stok aanreiken waarmee ze vervolgens werd afgeranseld. En zo ging dat jaren door. In dit interview spreekt ze over haar verleden en hoe ze er mee heeft leren omgaan.



Hameeda Lakho (foto Roger Dohmen/HH)

Psychiaters, psychotherapeuten en andere hulpverleners zullen het er mee eens zijn dat zo'n jeugd van mishandeling om professionele hulp vraagt. Lakho houdt zich pas bezig met die hulpvraag na de geboorte van haar eerste kind. Toen was ze al 27. Maar hoe zat het in die periode daarvóór? Hoe reageerde ze op haar situatie toen ze nog een kind was?

'Er gebeurden thuis zoveel dingen die ik niet kon behappen. Ik snapte niet wat ik allemaal tewegebracht en waarom me dat allemaal overkwam. Ik voelde me alleen maar ongelukkig. Alleen in mijn fantasie kon ik gelukkig zijn. Regelmatig ging ik met mijn knuffel onder mijn arm naar een vriendin en zei tegen haar dat ik bij haar wilde wonen.'

Dat was het enige signaal dat ze toen kon geven. Hoe ging dat dan op school? 'Daar vertelde ik in mijn kinderlijke onschuld, oprecht, wat er thuis gebeurde. Als de leerkrachten me vroegen waarom ik weer eens een week niet op school was geweest, vertelde ik dat mijn vader mij met een stok had geslagen en ik onder de blauwe plekken zat en ik pas weer naar school hoefde als die plekken weg waren.' Duidelijker zou je een hulpvraag van een kind niet kunnen verwoorden. De school deed niet meer dan de verantwoordelijken op het matje roepen om het verhaal te toetsen. Daar bleef het bij. Vervolgens werd Hameeda thuis weer afgeranseld omdat ze het verhaal naar buiten had gebracht. Bovendien werd ze daarna van school gehaald en met een valse achternaam weer op een andere school gezet. Daar begon het verhaal dan weer van voor af. Zo heeft Hameeda vier verschillende achternamen gehad.

Weglopen

De situatie bleef schrijnend en naarmate ze groter werd nam het weglopen andere vormen aan. 'Toen ik tien of elf jaar was, ging ik met een tas vol kleren naar mijn vriendin. Ik vertelde haar dat ik nooit meer naar huis terug wilde.' De hulpvraag werd duidelijker maar niemand wist er kennelijk raad mee. De burens op de galerij waar Lakho woonde moesten wel in de gaten hebben gehad dat er bij dat gezin iets niet in de haak was, maar kwamen niet in actie. Als ze haar toevlucht bij familie zocht, werd de politie ingeschakeld. Maar bij gebrek aan bewijs, geen zichtbare blauwe plekken of verwondingen, werd ze door de agenten weer naar huis gestuurd. Voor haar bleef de situatie onhoudbaar.

Op 13-jarige leeftijd lukte het haar weer om weg te lopen en om voor langere tijd weg te blijven. Ze werd opgevangen door het JAC (Jongeren Advies Centrum) en verbleef wekenlang in een opvanghuis in Den Haag. Ook kreeg ze een maatschappelijk werkster toegewezen. 'Daar had ik helemaal niets aan. Natuurlijk mocht ik haar mijn verhaal vertellen maar daar kon ze niks mee. Zij moest ook rekening houden met mijn thuissituatie. Het idee en het feit dat ze dan ook met mijn vader zou moeten praten, vervulde mij met weerzin.' Omdat ze een tijd niet thuis was gekomen, waren ze thuis ongerust geworden en werd de politie ingeschakeld. Haar foto werd verspreid en een zoektocht gestart. Hoewel het JAC haar gezegd had dat ze zich gedeisd moest houden, beging ze de fout door een winkeldiefstal te plegen waar de politie werd bij gehaald door wie ze herkend werd. 'De politie nam me mee naar het bureau en ik heb ze alles over wat er

bij me thuis gebeurde verteld. Ze zeiden dat ik minderjarig was en me weer naar huis moesten brengen. Maar ze wilden mijn verhaal wel toetsen. Ze lieten me thuis ten overstaan van mijn hele familie het verhaal weer vertellen. Ik was als de dood maar ervan overtuigd dat ze nu wel de ernst van de situatie zouden zien en me weer mee terug zouden nemen. Ter controle vroeg de politie aan mijn zus, die ook mishandeld werd, of mijn verhaal klopte en zij ontkende natuurlijk.' De politie vertrok. Meer konden ze niet doen. Maar het was toch niet de eerste keer dat de politie met dit verhaal geconfronteerd werd? Was er dan geen dossier? Dat was er wel maar het ontbrak daarin aan harde bewijzen.

De spanning thuis was na deze affaire behoorlijk opgelopen. De politie was nog niet weg of ze werd opgesloten en mocht het huis niet meer verlaten. 'Alles werd me ontzegd. Dagen zat ik thuis terwijl de rest van de familie gewoon doorleefde. Maar op een dag ging hij helemaal door het lint. Hij riep mij bij zich en begon op me in te slaan. Hij bleef maar trappen en slaan. Ik dacht dat hij mij wilde vermoorden. Toen hij weg was en het huis uit ging, dacht ik: het kan me allemaal niets meer schelen.' Ze opende het keukenraam, wurmde zich erdoor en liet zich op de grond van de galerij vallen. De burens zagen haar liggen en belden de politie. Nu kon de politie wel wat doen. Er was bewijs. Ze zat zichtbaar onder de blauwe plekken en verwondingen. Daar konden foto's van gemaakt worden. Ze hoefde niet meer naar huis terug. Na acht jaar indirect en direct hulp gezocht te hebben, was het de politie die haar opving en een eerste 'ant-

woord' kon bieden op haar hulpvraag en hoe! 'Ik zat daar als 13-jarige in een cel en werd volgens het politieprotocol als een gevangene behandeld. Ik moest al mijn persoonlijke bezittingen inleveren, gevangenskleding dragen, achter gesloten deuren blijven en kreeg mijn eten door een luikje. Letterlijk en figuurlijk zat ik vast. Ik was diep ongelukkig.' Uiteindelijk heeft de politie haar kunnen overdragen aan een 'tijdelijk' opvangcentrum in Scheveningen.

Hulpverlening?

Fysiek was alles geregeld. Ze weet nog dat ze in tranen was toen ze voor het eerst kleding mocht kopen die ze zelf mocht uitzoeken. Psychisch had ze nog een lange weg te gaan. Ze had nog steeds contact met de maatschappelijk werkster uit haar JAC-tijd, maar daar wilde ze eigenlijk niets mee te maken hebben. 'Doordat ze ook contact met thuis onderhield, zag ik haar als een vriend van de vijand.' In het tijdelijke opvangcentrum werd niet over haar verleden gepraat. 'Ik wist dat ik daar maar tijdelijk was en wilde me aan niemand hechten.' Langzamerhand kwam ze daar wel in een ritme. Weliswaar een ritme dat werd bepaald door haar puberteit. Ze haalde allerlei streken uit en zette zich af tegen alles en iedereen. In deze fase van haar leven, was haar psychische hulpvraag niet expliciet. Ook de leiding in de tehuizen besteedde volgens haar geen aandacht aan eventuele psychische gevolgen van haar verleden. Bovendien wilde de puber niet over haar verleden praten. 'Het was een soort stilzwijgend iets waar nooit over gesproken werd. Het was een verdriet dat je samen met de andere kinderen in het huis deelde.' Uiteindelijk

kreeg ze een plek in het meisjestehuis 'Claire Fontaine'. Daar zou ze tot haar 19^e blijven, de maximale leeftijd voor een verblijf. Maar er begon iets te knagen. Ze ging opzien tegen de weekenden. Veel meiden gingen dan naar huis. Voor Hameeda was dat geen optie, dus bleef ze in het weekend vaak als enige achter. Ze vluchtte in bijbaantjes.

'Achteraf besef ik dat ik niet geleerd heb om dingen te verwerken. Ik kreeg last van een zware depressie die onderhuids al lang aan het sudderen was.' Een depressie die uiteindelijk, toen ze 15 was, uitliep in een zelfmoordpoging. De ultieme psychische hulpvraag zou je zo zeggen. Maar voor de leiding was het volgens haar meer iets van 'waarom' en 'oh zoiets moet je niet meer doen.' Verder werd er niet over gesproken. In die tijd ontmoette ze ook haar huidige man, ze vertrouwde hem en voelde zich veilig. Toen op haar 19^e het tehuis moest verlaten, trok ze bij hem in. Jaren later kreeg ze haar eerste kind.

Praat er maar niet teveel over

Het was een zware bevalling en ze kon niet binnen de gestelde termijn weer aan het werk. Zo kwam ze in contact met de bedrijfsarts. Deze vrouw stelde haar een aantal praktische vragen over de opvang voor haar en haar kind. Al gauw bleek dat ze thuis geen hulp had en ook geen beroep kon doen op familie of kennissen. 'De arts bleef maar doorvragen over mijn verleden en toen brak ik. Alles kwam eruit!' De bedrijfsarts verwees haar naar het RIAGG. Daar kreeg ze wekelijks zogenaamde ondersteunende gesprekken. 'Ik voelde mij tijdens en na die gesprekken altijd heel erg ellendig. Het waren meer vulkaan-

uitbarstingen waartegen ik me tegelijkertijd ook wilde afschermen. Ik kon het gewoon niet aan. Een test wees uit dat ze een posttraumatische stressstoornis had. 'Dus? Wat kwam ik verder met die wetenschap? Die gesprekken waren wel goed voor me maar anderzijds voelde ik dat ik niet de hulp kreeg die ik nodig had. Als het te heftig werd, vond de hulpverleenster dat alles te veel voor me was en ik er beter aan deed er niet meer verder over te praten. Eigenlijk heb ik dat altijd te horen gekregen: "Praat er maar niet teveel over, het is te veel voor je". Het ging alleen maar over hoe ik mezelf staande moest houden en nooit over mijn ziektepatroon. Daarom ben ik met deze bijeenkomsten gestopt. Ik wilde gewoon horen wat ik had en hoe ik daarmee om moest gaan. Dat was wat ik nodig had, handvatten om psychisch verder te komen.'

Schrijven en psychiatrische hulp

Ondertussen boterde het ook niet zo erg in de relatie met haar man en andere vriendschappen. 'Vroeger moest ik als kind mijn gevoel uitschakelen en onzichtbaar zijn. Maar als volwassene moest ik juist zichtbaar zijn en liefhebben. Dat was heel moeilijk voor me.' Op tal van situaties reageerde ze vaak heel heftig en emotioneel. Ze wilde weten waar die gevoelens vandaan kwamen en leren om die heftige gevoelens te structureren. Omdat die antwoorden niet door hulpverleners gegeven waren, probeerde ze die dan maar zelf te vinden in de psychologische literatuur. Ondertussen hield ze zich staande door heel veel met haar kind op te trekken. Maar het belangrijkste was dat haar man haar een computer 'om alles eens van haar af te schrijven'

had gegeven. ‘Door dat schrijven, kwam ik ook op een aantal vragen. Ik twijfelde over mijn achternaam. Ik wilde weten wie mijn echte moeder was. Mijn vader had gezegd dat ze dood was. Ik wilde meer weten over mijn Pakistaanse achtergrond. Ik ging op zoek naar de antwoorden en schreef ze allemaal op.’ Ook de rechtzaak die ze later tegen haar vader had aangespannen, bracht structuur. Ze moest zelf achter de bewijsvoering aan en alles overhoop halen om haar verleden te kunnen bewijzen. Al haar inspanningen en ontdekkingen zijn uiteindelijk opgetekend in haar boeken *Verborgene Tralies* (2000), *Gebroken Cirkel* (2003) en *Geheim Geweld* (2005). ‘Het schrijven, de lezingen en de boekpresentaties in het land hebben me verder gebracht maar ik had het nog steeds moeilijk. Ik besloot hulp te gaan zoeken maar daarbij dan wel het heft in eigen hand te houden. Ik heb geëist dat men me zou vertellen waarom mij dit allemaal zo raakt. Eindelijk kreeg ik toen de gesprekken waar ik wat aan had. Ik leerde welke valkuilen er op mijn weg lagen. Dat mijn angst om alleen gelaten of misbruikt te worden mij wantrouwig maakten en dat ik dat gedachtenpatroon moest doorbreken. Dat was voor mij een openbaring.’

Coaching

Na een aantal intensieve gesprekken, kon ze het verder wel weer alleen en beëindigde ze de sessies. Ze wilde nu andere mensen helpen en volgde daarvoor een cursus coaching en counseling en zo diende zich bij haar een nieuwe vraag aan die betrekking had op haar gemoedstoestand. ‘Ik wilde weten waarom ik niet durfde te praten over mijn gevoel en waarom het mij benauwde

als iemand gevoelens tegenover mij, als coach, uitte als het zaken betrof die heel herkenbaar voor mij zijn.’ Daarom heeft ze eerst zelf een coach in de hand genomen. Deze vertelt haar hoe ze in bepaalde situaties verder kan komen. Ze leert dat het oké is om zich kwetsbaar op te stellen. Met lotgenoten is ze in pas in contact gekomen na het verschijnen van haar boeken. ‘Ik heb heel veel reacties gehad waardoor ik beseftte ik dat de gevoelens die ik had, universeel zijn. Ik wilde meer betekenen en kindermishandeling en de lange termijn effecten daarvan aan de kaak stellen. Ik zocht contact met organisaties op het gebied van kindermishandeling maar die hielden de deur gesloten omdat ze een eigen beleid voeren. Toen heb ik zelf de stichting ‘Geheim Geweld’¹ opgericht om mijn boodschap uit te dragen.’ Haar inspanningen hebben onder andere geleid tot de bewustwordingscampagnes ‘Zie je iets, doe dan iets!’, en een campagne over de verbale kindermishandeling: ‘het een leidt tot het ander’. Maar hoe ziet ze zichzelf nu? ‘Ik ben nu sterker en zie mezelf als iemand die strijdbaar is. Iemand die kracht uitstraalt en van daar uit die hulp kan bieden. Dat ik een klankbord kan zijn voor mensen die nog niet zover in hun verwerkingsproces zitten. Dat ik mij daarbij kwetsbaar op mag stellen en hulp kan bieden op mijn manier, zoals ik ben!’

HENK ROOZEBOOM is freelance journalist.

1 Stichting Geheim Geweld heeft zich tot doel gesteld om vanuit de praktijk handvatten te bieden voor de herkenning en erkenning van de korte en lange termijn effecten van kindermishandeling, met als doel lotgenoten de mogelijkheid te geven weer vanuit de eigen kracht in het leven te staan. www.stichtinggeheimgeweld.nl