

## **Zij snapten mij**

*Donder op! Jij kan niks! jij hebt niks! Ik smijt je van de trap.* Elke dag en nacht werd ik vernederd tot op het bot. Uit angst en machteloosheid durfde ik geen stappen te ondernemen. Elke keer dacht ik dat het wel goed zou komen. Dat ons een goede toekomst wachtte. Mijn man had het toch niet tegen mij? Hij reageerde vanuit verdriet en boosheid over dingen uit zijn verleden. Ik kende toch ook die lieve en humoristische man? Die mij verwendde met cadeaus en mooie reizen en die mij op een voetstuk plaatste. Die me elke keer opnieuw beloofde op het graf van zijn ouders dat hij me nooit meer als een stuk vuil zou behandelen. Ik had mezelf de taak gegeven om hem te helpen. Daarvoor zette ik mijn leven aan de kant.

## **Inzicht als een mokerslag**

Tot het op die ene dag als een mokerslag bij me binnenkwam: alle agressie was wel degelijk naar mij gericht. Ik zou hem nooit kunnen 'redden'. Mijn schim schreeuwde 'je moet weg. Nu! Dit is geen leven'. En toen moest ik gaan. Weg. Vluchten om mezelf nog te kunnen behouden. De schim van mezelf was op dat moment krachtig genoeg om wat spullen te pakken en weg te gaan.

## **Zoektocht naar mezelf**

Vol angst, boosheid en frustratie zocht ik contact met de vrouwenopvang. Via hen kwam ik bij Farent. In gesprek met een gespecialiseerde sociaal werker begon mijn zoektocht naar mezelf. Ik leerde dat huiselijk geweld meer is dan de klappen die je moet incasseren. Ook de woorden slaan je in elkaar. Mijn verwerking was een moeilijke weg. Maar langzaam aan leerde ik hoe ik mezelf kon bevrijden van de negatieve ervaringen. En hoe ik die kon ombuigen naar positiviteit voor mezelf.

## **Kracht van samen**

Al vrij snel adviseerde de sociaal werker me om mee te doen in een groep van vrouwen die huiselijk geweld hadden meegemaakt. Meteen al in de eerste bijeenkomst was ik verbaasd en verrast over die verschillende vrouwen die daar zaten. Krachtige vrouwen die zelf niet wisten dat ze die kracht hadden. Net als ik. Daar in die groep ging mijn IK weer spreken, voelen en hopen. We gaven elkaar kracht. We vertelden elkaar dat je op beslissingen terug mag komen. Dat je mag weggaan. Dat jij ertoe doet. En dat we meer zijn en kunnen dan zorgen en overleven.

## **Ik ben sterk**

Inmiddels ben ik verlost van het leven met een gewelddadige partner. Ik heb een huis, een inkomen, vrienden, familie en een leven. De angst van het niemand zijn, is verdwenen. Het is een lange, lange weg en ik ben er nog niet. Maar ik zie de stappen die ik al heb gezet. Ik weet dat ik mag voelen en leven zoals ik dat wil. Ik voel me sterker worden: ik ben degene die het geweld heeft laten stoppen. Ik ben voor mezelf opgekomen. Ik ben gegaan. Ben jij ook in een situatie van huiselijk geweld? Kom voor jezelf op en pak die telefoon. Zoek hulp en geloof in jouw eigen IK. Jij hebt die kracht ook. Al voel je die nu misschien niet. Doen.