



'DAN DROEG IK EEN COLTRUI, ZODAT NIEMAND DE WURGPLEKKEN ZAG'

De *black dot* campaign die mishandelde vrouwen moet helpen, ging onlangs viral. Johanna (36) werd mishandeld en wil nu zelf vrouwen helpen die hetzelfde doormaken.

TEKST MEREL BRONS



"TOEN IK SANDER leerde kennen tijdens het uitgaan, vond ik hem meteen leuk. Een verzorgde man met een vlotte babbel. Daarmee

pakte hij mij, eigenlijk iedereen die hij ontmoette, onmiddellijk in. Ook mijn moeder en mijn beste vriendin liepen meteen met hem weg: 'Wát een leuke man!' Het voelde goed tussen ons. Dus toen hij al na een paar weken met een tasje bij mij op de stoep stond, vond ik het geen probleem dat hij bij

me introk. Het eerste jaar van onze relatie voelde ik me net een prinses. We deden leuke dingen samen en hij leek steeds precies te weten wat ik nodig had. Was ik moe, dan liet hij het bad voor me vollopen. Moest ik boodschappen doen, bood hij aan me te helpen. Hij bracht ook regelmatig bloemen voor me mee, ging mee naar de verjaardagen van mijn vriendinnen en de bezoeken naar mijn familie. Dat had ik nog nooit met een man meegemaakt, zo betrokken. Hij was echt de ideale man en ik genoot er volop van."

Helemaal mis

"Toen we ongeveer een jaar samen waren, sloeg Sander om als een blad aan een boom. De eerste keer dat het uit de hand liep, wilde ik de deur uitgaan naar een feestje van mijn werk. Ik droeg een leuk jurkje tot op mijn knieën. Ik was net met deze baan begonnen en had zin in de avond. Toen ik van de trap kwam lopen, was het opeens helemaal mis. Mijn jurkje was te kort, ik zag eruit als een

hoer, zei hij. Hij pakte me vast bij mijn arm, deed me vreselijk veel pijn en zorgde ervoor dat ik onder protest alsnog een broek aantrok. Ik begreep niet waarom Sander opeens zo reageerde. Zo had ik hem nog nooit meegemaakt. Zou hij misschien veel stress hebben op zijn werk? De volgende dag kwam hij met bloemen aan en beloofde hij dat het nooit meer zou gebeuren. Maar het gebeurde juist steeds vaker dat hij uit het niets helemaal kon flippen. Als ik koffie had gezet en het kopje bijvoorbeeld op de 'verkeerde' kant van de tafel neerzette, liet hij me alle hoeken van de kamer zien. Het gebeurde zo vaak, dat ik steevast onder de blauwe vlekken zat. Soms kneep hij net zo lang mijn keel dicht totdat ik geen lucht meer kreeg. De dagen erna droeg ik een coltrui, zodat niemand de wurgplekken rond mijn nek zou zien. Ook met woorden vernederde hij me steeds diep. Mijn zelfvertrouwen werd in korte tijd helemaal afgebroken. Hij gaf me het gevoel dat ik niets waard was en ik begon



“Hij flipte
steeds vaker
uit het niets.”

dat zelf ook te geloven. Ik ging er steeds slechter uitzien, viel kilo's af en mijn stralende blik raakte ik kwijt. Soms vroeg mijn moeder of mijn beste vriendin of het wel goed ging met me, maar ik deed alsof er geen vuiltje aan de lucht was.”

Verkeerde knop

“Thuis begon ik steeds meer op mijn tenen te lopen. Ik durfde nog maar nauwelijks wat tegen Sander te zeggen en probeerde hem in alles zo te pleasen dat hij geen reden kon vinden om me weer te slaan. Onzin, want die vond hij altijd wel. Op een gegeven moment vond ik in de schuur een koker met heel veel geld erin. Ik vroeg Sander wat dit was en waarom het bij ons in de schuur lag. Met mijn vraag had ik duidelijk een verkeerde knop ingedrukt. Hij ging volledig uit zijn dak, omdat hij vond dat ik hem beschuldigde van criminele activiteiten. Hij wist inmiddels precies waar en hoe hij me moest slaan, zodat de bloeduitstortingen kwamen op die plekken die bedekt werden door mijn kleding. Ik vreesde op een bepaald moment zo voor mijn leven dat ik mijn moeder gevraagd heb of ze voor mijn hond wilde zorgen als mij iets zou overkomen. Zij dacht dat ik het haar vroeg omdat ik bang was dat mij iets zou overkomen door de suikerziekte waaraan ik lijd, maar ik was inmiddels doodsbang geworden voor Sander. Het is onbegrijpelijk voor buitenstaanders waarom ik nog een jaar in deze gewelddadige relatie ben gebleven. Als ik er achteraf op terugkijk, denk ik ook: Waarom heb ik niet aan de bel getrokken? Aan de ene kant herinnerde ik me ook vaak het eerste jaar van

*‘Ik wilde niet meer
leven in angst,
IK MOEST
VERDER’*

onze relatie, waarin alles zo leuk was geweest. Vaak hoopte ik dat die tijd weer terug zou komen. Naïef misschien, maar ik dacht wel zo. Aan de andere kant was ik zo angstig geworden dat het verbreken van de relatie me meer stress zou geven dan te blijven in deze moeilijke, maar ‘bekende’ situatie. Gek genoeg was het Sander zelf die na twee jaar meldde dat hij wilde stoppen met de relatie. Hoewel ik dat natuurlijk niet heb laten blijken, voelde het als een enorme opluchting. Dit was mijn redding! Ik pakte mijn spullen en trok bij mijn moeder in, die ik in vertrouwen heb genomen. Maar helaas was ik toen nog niet van hem af. In het dorp waar we woonden, vertelde hij iedereen dat ik me met criminele activiteiten bezighield en dat we daarom uit elkaar waren. Door zijn gladde babbel waren er veel mensen, ook vrienden van mij, die hem geloofden. Daarnaast maakte hij mij het leven onmogelijk, hij bleef maar doorgaan met mij angst aanjagen.”

Niet leven in angst

“Hij heeft me jaren gestalkt. Hij stond met zijn auto bij me in de straat te posten. Hij bedreigde me en zei dat ik tegen anderen had verteld dat hij een crimineel was. Hij schreef berichten als: ‘Ik denk dat ik maar eens bij je moeder langsga.’ Toen hij op een gegeven moment mijn auto helemaal had vernield, besefte ik dat hij ook in staat was om mij wat aan te doen. Ik ben drie weken met mijn hond ondergedoken op een camping. Daarna keerde ik weer terug naar huis. Nog drie jaar ben ik bang geweest om naar buiten te gaan, omdat ik wist dat ik door hem in de gaten werd gehouden. Ik bleef zo veel mogelijk binnen.

THE BLACK DOT CAMPAIGN

Een aantal weken geleden startte een vrouw in Engeland die te maken had met huiselijk geweld *The black dot campaign*. Hiermee wil zij aandacht vragen voor de slachtoffers. Deze slachtoffers tekenen een zwarte stip op hun handpalm om daarmee zonder woorden aan te geven in welke situatie ze zich bevinden. Hoewel de campagne viral ging, zijn er voor- en tegenstanders van dit idee. Sommige mensen vinden dat je door de zwarte stip de mishandelaars juist nog meer reden geeft om te mishandelen. Johanna: “Ik had het gevoel dat mijn gedrag van invloed was op zijn gedrag en dat, als ik me maar zo onzichtbaar mogelijk zou maken, het slaan tot een minimum werd beperkt. Daarom denk ik ook niet dat ik gebruik had gemaakt van zo'n zwarte stip op mijn hand om aan te geven dat ik geholpen wil worden. Het risico dat ik daardoor extra geslagen zou worden, lijkt me veel te groot.”



Maar twee jaar geleden heb ik toch een knop omgezet. Ik wil niet leven in angst, heb ik besloten. Ik ben een positief mens van aard en wil daarom nu doorgaan met mijn leven. Het stalken werd gelukkig ook steeds minder, ik hoor of zie hem nu nooit meer. Sander heeft inmiddels een nieuwe vriendin, heb ik gehoord, dus ik denk dat hij zijn interesse in mij heeft verloren. Ondertussen heb ik stukje bij beetje aan mezelf en mijn zelfvertrouwen gewerkt. Ik heb therapie gehad en een opleiding tot coach gevolgd. Daardoor heb ik veel handvatten gekregen, voor mezelf, maar ook voor anderen. Inmiddels ben ik vanuit huis een coachingpraktijk voor ondernemende vrouwen begonnen die zichtbaarder willen zijn, zelf en met hun bedrijf. Juist omdat ik weet hoe het is om jarenlang onzichtbaar te zijn. Natuurlijk kan ik me als slachtoffer blijven gedragen, maar daar kom ik niet verder mee. Ik wil leren van deze moeilijke periode uit mijn leven en anderen met mijn ervaringen helpen. Ik wil daarom tegen iedereen die dit meemaakt zeggen: Hoe moeilijk ook, probeer weg te komen. Want een leven in angst, is geen leven.” ■