

Janetta Dorothea: 'Hoor mij zwijgen' Een zoektocht naar genezing van misbruik en mishandeling. Uitgeverij Elikser Leeuwarden 2013. ISBN 9789089545299. Zie ook: www.elikser.nl (Seksueel misbruik/ Mishandeling/ Automutilatie/((C)PTSS/ED/1)

Soort boek/ziekte/stijl:

Egodocument van 296 pagina's waarin Janetta Dorothea beschrijft hoe zij, als zij een jonge volwassen vrouw is, last krijgt van haar verleden waarin zij seksueel misbruikt en mishandeld is door haar vader. Zij licht toe wat zij heeft ondernomen om dit verleden te kunnen verwerken. Lange tijd vindt ze niet de juiste hulpverleners en therapieën. Uiteindelijk lukt het haar om haar verleden te verwerken met behulp van zelfhulptherapie op basis van theorieën van Stettbacher en Jenson en een goed leven te leiden met man en kinderen. Helaas wordt in 2009 bij haar darmkanker geconstateerd, en is zij in 2013 palliatief.

Met een voorwoord van Onno van der Hart, emeritus hoogleraar en aan het eind van het boek een toelichting op de therapie van de vier stappen, op Stettbacher en Jenson en de wetenschap, een toelichting op verschillende andere therapievormen, en een literatuurlijst.

Jannetta Dorothea: "'Hoor mij zwijgen" is het verhaal van mijn jarenlange vergeefse zoektocht naar een therapie die werkte, en vertelt hoe ik uiteindelijk mijn problemen kon oplossen door stap voor stap de herinneringen van mijn kindertijd te verwerken. En het is het verhaal van mijn verbijstering over de geschiedenis die daarbij uiteindelijk op tafel kwam te liggen.'

Over de schrijfster:

Janetta Dorothea (1963) studeerde aan het conservatorium dwarsfluit, werkte als musicus en dwarsfluitdocente. Daarnaast was zij in 2013 bezig aan een masterstudie Psychologie. Ze is getrouwd en moeder van drie kinderen waarvan Thomas en Jonathan in leven blijven. Een kindje ging dood in haar lijf, groeide niet meer. Helaas wordt in 2009 darmkanker bij haar geconstateerd waardoor in 2013 duidelijk wordt dat ze niet lang meer te leven zal hebben.

Korte bespreking:

Janetta Dorothea beschrijft hoe zij (Janneke) als jongste dochter opgroeide in een gezin met een sadomasochistische vader die haar vanaf haar kleutertijd misbruikte. Haar moeder werd door haar vader ook vastgebonden, zo bleek later, maar wist er nog net voor te zorgen dat de kinderen verzorgd werden en er dagelijks eten op tafel stond. Veel herinneringen heeft Janneke verdrongen. Ze ontwikkelt ondertussen angsten, krijgt last van slapeloosheid, nachtmerries, lichamelijke ziektes, voelt zich onwerkelijk. Ze vindt troost in het muziek maken en maakt het conservatorium af.

Maar ondertussen gaat het steeds slechter met haar. Ze kan niet spreken over wat er met haar is gebeurd, zwijgt bij therapeuten, voelt zich slecht en dood van binnen. Ze begint zich te snijden en neemt een paar keer een overdosis pillen. Zo'n twaalf jaar lang zoekt ze hulp bij psychologen en psychiaters, in therapiegroepen, krijgt crisisopnamen. Het helpt allemaal niet.

Totdat ze zich realiseert dat ze gedurende deze tijd veel heeft gehad aan een boek dat ze las over de vier stappen theorie van Stettbacher. Daar gaat ze zelf verder mee aan de slag. Met behulp van deze zelfhulptherapie begint ze iedere dag, stap voor stap, haar herinneringen terug te halen en te verwerken. Ze heeft vele dromen en rare

beelden die later, als ze haar moeder, broer en zus ernaar vraagt blijken te kunnen kloppen. Ze gaat psychologie studeren, leest meer over de theorieën van Stettbacher en die van Jean Jenson, en past ze toe. En het lukt haar haar haar verleden te verwerken en ermee om te gaan.

Ze overwint haar angst voor mannen en ontmoet een leuke man die haar echtgenoot wordt. Ze krijgen twee kinderen. Helaas blijkt ze in 2009 darmkanker te hebben. Het boek is opgedragen aan haar moeder, die het graag anders had willen doen en haar man en kinderen van wie ze houdt.

Wat viel op:

Hoeveel moeite Janneke heeft moeten doen om de juiste therapie te vinden en gehoord te worden. Hoe volhoudend zij is geweest en is blijven zoeken naar oplossingen die bij haar passen.

Opvallend is ook dat Janneke bij de behandelingen voor darmkanker weer last kreeg van eerdere ervaringen.

Het is, zoals op de achterflap van het boek te lezen is: ‘een hoopvol boek: het vertelt dat een goed leven mogelijk is, ook voor wie vreselijke dingen heeft meegemaakt. Het is een aanmoediging voor lotgenoten om niet op te geven en te blijven zoeken naar een therapie die werkt. En het is een handreiking naar hulpverleners die te maken hebben met patiënten als Janneke, patiënten met een complexe posttraumatische stress-stoornis.’

Citaten:

Pag. 97: ‘Begin ik nu, na meer dan elf jaar hulpverlening, voor het eerst echt met therapie. Op 27 december 1995. Ik begin deze therapie echter niet helemaal bij nul. Ik heb al ervaring met de therapie, ik begrijp hoe deze therapie werkt, en ik ken enkele fouten die ik eerder mee gemaakt heb zodat ik die nu kan vermijden.’

Pag. 185: ‘(...) Ik moet wel moet wel.

Man bindt mij vast. Aan mijn polsen, aan mijn enkels.

Kind machteloos, machteloos, doodsbang, vernederd, verraden.

Man doet draad op mij, in mij.

Schokken door mijn lijf. Elektrische schokken.

Pijn, dodelijke pijn.

(...)

“Als je erover praat maak ik je dood.”

Pag.240; ‘Af en toe heb ik prettige dromen. Dromen waarin ik geniet van fluit spelen en waardering krijg voor mijn spel.’

Pag. 253: ‘De operaties en de chemotherapie zijn zwaar en roepen veel op – medische handelingen hebben veel overeenkomsten met misbruik en mishandeling.

Herinneringen komen in volle hevigheid terug. Door een gynaecologisch onderzoek.

Door rectaal contrast bij het maken van een CT-scan. Of alleen doordat ik in de CT-scan met mijn armen boven mijn hoofd moet liggen- dan moet ik alle zeilen bijzetten

om niet in paniek te raken, de paniek van een vier jaar oud kind dat met haar armen omhoog op bed vastgebonden wordt als vader dingen met haar doet.'

Recensies/extra:

www.bol.com: H. Kok: 'De auteur is in haar vroege jeugd door haar vader mishandeld en misbruikt, maar herinnert zich niet alles. Ze lijdt aan een posttraumatisch stresssyndroom en heeft veel psychiatrische en (psycho)somatische klachten die een normaal leven belemmeren. (...) Het lukt haar langzaam maar zeker om actuele gevoelens te koppelen aan gebeurtenissen uit haar jeugd, waardoor veel van haar symptomen verdwijnen. Het boek is tevens een aanklacht tegen de nog steeds vaak ondeskundige professionele hulpverleners.(...). Een rijk boek met uitgebreide literatuurverwijzingen, vlot geschreven in een toegankelijke taal met sprekende voorbeelden en uniek door de beschrijving van zelfhulpmethodes. Het is daardoor geschikt voor zowel professionals als leken/lotgenoten. Waarbij aangetekend dat niet iedereen in staat is een dergelijk proces op eigen houtje te volbrengen.'

<http://www.stichtingzelfbeschadiging.nl/forum/topic/6954/boek-van-janneke/>
'Er is een kort filmpje bij gemaakt: <http://youtu.be/2CpHVFC3s8I> (de fluitist in de muziek erbij ben ikzelf, op een 25 jaar oude opname uit mijn conservatoriumtijd). Ik heb mijn verhaal opgeschreven omdat ik niet langer wilde zwijgen, maar vooral ook omdat ik hoop dat anderen er iets aan zullen hebben. (...)'

https://www.facebook.com/permalink.php?id=179415028738612&story_fbid=692066327473477

'(...) Met haar boek wil de schrijfster lotgenoten aansporen niet op te geven en te blijven zoeken naar een therapie die werkt.

<http://ikwilleven.wordpress.com/seksueel-misbruik/>

'Seksueel misbruik – valt er nog iets toe te voegen aan de publiciteit over dat onderwerp? Lotgenoten die mijn verhaal hebben gelezen gaven als antwoord: "Ja, hier heb ik echt iets aan." Daarom hier mijn verhaal. (...) Ik hoop dat anderen met een geschiedenis van seksueel misbruik en mishandeling steun kunnen vinden in mijn verhaal, zoals ik destijds steun heb gevonden in de boeken van anderen. En ik hoop dat hulpverleners hierin inspiratie kunnen vinden om mensen effectief hulp te bieden. (...) Een blog is voor mij een eenvoudige manier om mijn geschiedenis anoniem op internet te publiceren, vandaar dat ik dit boek in blog-vorm heb gezet.'