

Sanne Janssen: 'Groter zal ik zijn' Het aangrijpende verhaal van een meisje over haar zelfbeschadiging. Uitgeverij Reality Bites B.V., Amsterdam 2011. ISBN 9789490783280 (Zelfbeschadiging/Automutilatie/ Seksueel Misbruik/ED/1) Zie ook: www.realitybites.nu

Soort boek/Ziekte/Stijl: Ervaringsverhaal van Sanne Janssen waarin zij toelicht waarom zij ertoe is gekomen zichzelf te snijden, hoe ze vanaf haar 16^e in verschillende instellingen heeft gewoond en hoe ze probeert ermee om te gaan. Een heftig, eerlijk boek van 250 waarbij een fotodocumentaire hoort, gemaakt door Arie Kievit genaamd *Voor altijd lange mouwen* geïllustreerd met kunstwerken van Sanne zelf. Bij diverse hoofdstukken staan songteksten en/of poëzie die passen bij wat in een hoofdstuk beschreven wordt. Het schrijven dat begon als een therapeutische oefening, resulteerde in dit heldere, eerlijke, confronterende boek.

Over de schrijfster: Sanne (1987) is een jonge vrouw die in Limburg werd geboren. Zij werd door haar vader seksueel misbruikt en probeerde te vergeten door haarzelf te gaan snijden (automutilatie). Sanne is creatief en actief binnen de Landelijke Stichting Zelfbeschadiging (LSZ). Zij strijdt nog elke dag tegen de aandrang om zichzelf te snijden.

Korte beschrijving: Sanne beschrijft in dit boek hoe ze opgroeide in een gezin waar de vader heftige emotionele stemmingswisselingen had waarmee hij zijn gezin onder druk zette. Haar moeder besluit op een gegeven moment te scheiden, hetgeen Sanne aanvankelijk als een opluchting ervoer, maar waardoor ze ook elk weekend bij haar vader moest gaan logeren. Die zette haar dagelijks onder de douche en ging daarbij steeds verder met het seksueel misbruiken van zijn dochter.

Sanne begon zichzelf steeds vaker te vinden, en zocht een uitweg voor allerlei emotionele gevoelens door zichzelf te gaan beschadigen: zo kon zij woede en het verdriet afreageren. Toen zij op school was, werd het via een vriendin ontdekt en kwam Sanne in het hulpverleningscircuit. Ze kwam voor een korte crisisopname terecht binnen een psychiatrische setting voor kinderen en jeugd in Venlo. Maar al gauw kreeg ze met andere vormen van hulpverlening te maken, die haar niet echt hebben kunnen helpen. Ze beschrijft hoe haar leven op zijn kop werd gezet, ze door haar omgeving en de hulpverlening opgevangen werd, niet begrepen en gehoord werd. Regelmatig sneed Sanne zich zo heftig dat ze langs de EHBO moest of in een ziekenhuis opgenomen werd. Ze deed ook verschillende zelfmoordpogingen.

Wanneer ze uiteindelijk in contact krijgt met de Landelijke Stichting Zelfbeschadiging (LSZ) gaat het langzamerhand iets beter, hoewel ze zich nog steeds snijdt. Maar, zo zegt ze aan het einde van het boek, 'hij heeft me te heet gewassen, maar na jarenlang verhullen in het donker wil ik groter groeien'.

Wat viel op: Hoe zwaar het snijden kan zijn en hoezeer je er aan verslaafd kan raken. Sanne maakt heel goed duidelijk waarom ze het doet en waarom ze niet zonder kan. Heftig vond ik om te lezen hoe diep ze moest gaan snijden. Omdat, als ik het me

voorstel zo'n pijn moet doen. Dan heb je heel wat nodig om nog te voelen. De beelden van het youtube filmpje illustreren dat ook. (Zie extra).

Citaten: Pag.36: 'De tweede keer dat ik mezelf kraste, ik kan het me niet herinneren. (...) Ik kon het beeld dat ik van mezelf had nauwelijks verdragen. (...) Iedere kras was een poging mezelf vrij te kopen. (...) Als ik mezelf pijnigde, herstelde ik het evenwicht en leek mijn leven draaglijker te worden. De minuscule littekens die zich op mijn polsen begonnen af te tekenen voelden voor mij aan als een nieuwe huid. De littekens waren vrij van de vernedering die mijn oude huid had ondergaan.'

Pag.66: 'In een volgende stap heb ik het ook tegen mijn moeder gezegd, doodeng. (...) Mijn moeder geloofde me! Maar al vrij snel nam mijn moeder meer afstand en het begrip dat ze aan de telefoon getoond had, raakte steeds verder zoek. (...)Mijn hoofdbehandelaar, de systeemtherapeute, mijn moeder, allemaal probeerden ze mijn verhaal af te zwakken. Dat deed pijn, want mijn angst bleek al die tijd een juiste raadgever te zijn geweest. Ik had niets moeten vertellen, want ze geloofden me toch niet. Later heb ik begrepen dat onze systeemtherapeute me vanaf het begin niet heeft geloofd. Uitgerekend zij heeft keer op keer tegen mijn moeder gezegd dat het niet waar kon zijn.'

Pag.139-140: 'Maar de Zwaluw bleef de Zwaluw. Dit was hun manier van behandeling en daar had ik het mee te doen. Dan kwam ik door het vicieuze cirkeltje terug waar ik begon: weerstand tegen de behandeling. Liever gisteren dan vandaag zou ik mijn koffers pakken. Drie therapieën verder was ik niets wijzer. (...) Ik moest maar een keuze maken. (...) Wanneer snaptten ze het nou eindelijk eens? Er wás geen echte keuze! Het enige wat men wilde was dat ik mij zou plooiën naar de keuze die voor me was gemaakt, zodat iedereen, vooral ik, de schijn kon ophouden dat het mijn beslissing was.'

Pag.240: ' Jarenlang heb ik alles gedaan om het pantser niet te bekijken, om niet e hoeven voelen hoe erg ik me verstikte en hoe klein ik me had gemaakt. Als vanzelf heb ik me aangepast aan een aantal maten te klein. Seksueel misbruik heeft me in elkaar doen duiken, krampachtig heb ik gepoogd onzichtbaar te zijn. Hij heeft me te heet gewassen, maar na jarenlang verhullen in het donker wil ik groter groeien. Nooit meer in te kleine schoenen, of een alles verhullend vest. Het meisje in mij wilde jurken dragen, maar durfde nooit vrouwelijk te zijn. Hij heeft me te heet gewassen, maar groter zal ik zijn.'

Recensie /Extra: Zie ook: [www. http://www.zelfbeschadiging.nl](http://www.zelfbeschadiging.nl)
http://www.youtube.com/watch?v=jjVPpqs_zic

En: Arie Kievit en Sanne Janssen: 'Voor altijd lange mouwen' Uitgeverij Reality Bites Publishing B.V., Amsterdam 2011 ISBN 9789 4907 838 fotoboek www.realitybites.nu

Twee jaar geleden ontmoette Arie Kievit Sanne Janssen via de Landelijke Stichting Zelfbeschadiging. Hij heeft haar twee jaar lang gefotografeerd om haar verhaal in beelden te vertellen. Dat geeft een 'ontluisterend en kwetsbaar portret van het mentale slagveld waarop haar verleden met haar toekomst vecht om in het heden een slachtoffer te maken

Gesprek op Radio 1: 5 oktober 2011 met Geert Hofstra, 5 oktober 2011 Zie ook:
http://www.eo.nl/programma/ditisdedag/2010-2011/page/Sanne_Janssen_doorbreekt_taboe/articles/article.esp?article=12711736

www.bol.com 5 november 2011 [anoniem121](#)
Tijdens het lezen van dit boek blijven er toch een paar vragen door mijn hoofd spoken;(...) Waarom heeft haar moeder nooit ingegrepen? Als je kind altijd onhandelbaar is als ze van haar vader komt, smeekt om er niet meer heen te hoeven, dan doe je daar toch iets mee als moeder zijnde?
En waarom geloofde haar moeder niet dat ze misbruikt was door haar vader, alleen door de woorden van de hulpverlener, terwijl die vader tegen haar ook gemeen en opvliegend was, wat de reden was van de scheiding.
Verder wel een duidelijk beschreven boek, je leeft heel erg mee en ziet het ook helemaal voor je. Sommige stukken waren echt misselijkmakend.

30 september 2011 | [Cradash](#)
Er zijn veel meer mensen om ons heen die zichzelf beschadigen dan we denken. Voor mij was dit een onbegrijpelijk fenomeen. Door dit boek vind ik het nog steeds geen slim gedrag, maar ik ben het wel gaan begrijpen. Ook kan ik nu beter en gepaster reageren. Sterk en meeslepend geschreven, niet vanuit een slachtofferrol, maar wel hoe iemand met de drang worstelt, elke dag opnieuw.
Het boek verdient het een bestseller te worden.

11 juli 2011 | [Judith88](#)
Voor iedere puber maar ook volwassene erg mooi en leerzaam boek! Een kijk in het leven van een ontroerend en bizar verhaal!