

Mijn Schaduw Binnen Vier Muren

Van Schaduw Naar Pen

Mijn Schaduw Binnen Vier Muren

Van Schaduw Naar Pen

Jurgen De Lauw

Schrijver: Jorgen De Lauw
Coverontwerp: Jorgen De Lauw
ISBN: 9789403817354
© Jorgen De Lauw, 2025

Mijn Waarheid, Mijn Stem

Dit boek is mijn persoonlijke getuigenis. Het is geschreven vanuit mijn herinneringen en ervaringen. Het verhaal dat je in de komende hoofdstukken zult lezen, is geboren uit stilte. Jarenlange, verstikkende stilte die mijn lichaam uitputte, mijn geest verlamde en mijn ziel langzaam liet wegwijnen. Die stilte maakte mij ziek, vanbinnen en vanbuiten, totdat ik geen weg vooruit meer zag. Ik heb mijn jeugd grotendeels gezwegen en ook de jaren daarna bleef ik stil, alsof mijn ervaringen er niet mochten zijn en mijn pijn niet bestond. Toch was wat ik voelde écht. Wat ik beleefde was rauw. Wat ik overleefde heeft diepe sporen nagelaten die vandaag nog zichtbaar en voelbaar zijn. Ik leefde jarenlang in de schaduw, niet omdat ik daarvoor koos maar omdat ik dat zo heb ervaren. In mijn herinnering waren juist de mensen die mij bescherming hadden moeten geven degenen die mij het diepst hebben verwond. Voor velen betekenen woorden als zorg en liefde warmte en veiligheid. Voor mij bleven die woorden leeg. Mijn kindertijd voelde niet als een zachte herinnering, maar als een last die ik nog decennialang heb meegedragen. Wat als je elke dag wakker wordt met littekens die niemand ziet en trauma's die weinigen begrijpen. Dit boek is mijn stem, na jaren waarin ik die stem niet durfde te gebruiken. Alles wat ik vertel is mijn waarheid zoals ik die heb beleefd. Hier laat ik zien wat volgens mij jarenlang

verborgen bleef achter gesloten deuren. Ik herinner mij momenten van harde woorden, dreiging en angst. Volgens verhalen die ik later hoorde van mensen rondom mij begon dat al vroeg, toen ik nog een baby was. Voor mij voelde dat alsof mijn leven begon zonder de veiligheid en geborgenheid die een kind nodig heeft. In mijn ervaring waren er weinig momenten van warmte. Vaak voelde ik eenzaamheid. Een kind dat zich nergens veilig voelt en geen normale bescherming ervaart, kan moeilijk groeien of zich ontwikkelen. Dat heb ik zelf aan den lijve ondervonden. Toch waren er ook momenten van dankbaarheid. Ik herinner mij mijn Eerste Communie én mijn Heilig Vormsel. Ik voelde mij die dag trots en even geliefd, omringd door mensen die mij dierbaar waren. Het was een kort moment zonder angst, maar het telde. Ik keek zelfs hoopvol naar de komst van een nieuw leven in ons gezin, denkend dat alles beter zou worden. In dit boek vertel ik mijn waarheid. Soms scherp, soms zacht, maar altijd eerlijk. Ik noem niemand bij naam en ik wijs niemand rechtstreeks aan. Wat ik deel, is mijn persoonlijke herinnering en mijn beleving. Niemand kan mij dat afnemen. Dit is mijn verhaal, en dit is dus mijn stem na jaren van lange stilte.

“Soms begin je volledig opnieuw. Niet omdat je moet, maar omdat je éindelijk mag!”

28 april 2023

© Jurgen De Lauw
Vlaams auteur, 2025

Proloog

Sinds april 2023 ben ik beginnen schrijven. Niet in één keer, niet in één vlotte adem zoals sommigen misschien denken dat een boek ontstaat. Bij mij ging het traag, stukje bij beetje. Eerst waren het losse herinneringen, korte notities en flarden van verhalen die ik niet langer in stilte wilde dragen. Soms schreef ik slechts enkele zinnen, soms een volle bladzijde, maar altijd vanuit een diepe nood om mijn waarheid vast te leggen. Elke bladzijde bracht mij dichterbij de kern van wie ik ben, en dichterbij de pijn die ik jarenlang had weggestopt. Een boek schrijf je niet in één adem. Ik schreef bijna tweeënhalf jaar lang op mijn eigen tempo. Er waren dagen waarop de woorden vanzelf kwamen en ik mijn verleden kon neerschrijven alsof ik het opnieuw beleefde. Maar er waren ook dagen waarop de herinneringen te zwaar drukten, het verdriet te scherp sneed en ik mijn pen moest neerleggen om ademruimte en rust te vinden. Toch bleef ik schrijven. Verhaal na verhaal, herinnering na herinnering. Elk stukje werd een bouwsteen, soms broos en kwetsbaar, soms keihard en extreem scherp, maar altijd waarachtig. Tot begin september 2025, toen alles samenkwam tot één geheel. Mijn boek. Het was alsof de puzzel eindelijk in elkaar viel. Mijn woorden, mijn pijn, mijn kracht, het lange herstelproces alles vormde een geheel dat ik nu in handen houd: dit boek. Mijn boek. Dit is geen verzinsel en geen opgesmukt verhaal om te vermaken. Dit is de waarheid, rechtstreeks uit mijn leven. Wat je leest, is geboren uit mijn schaduw, maar ook uit mijn zoektocht naar licht. Daarom draag ik dit boek niet alleen op aan mezelf, maar

ook aan iedereen die ooit vastzat binnen vier muren en ontdekte dat schrijven een weg kan zijn naar bevrijding.

Dit is mijn waarheid. Dit is mijn verhaal.

Dit is mijn eerste boek.

Dit is *“Mijn Schaduw Binnen Vier Muren.”*

*“Wie ooit dacht dat ik zou blijven zwijgen, zal
vanaf heden nog heel lang mijn woorden horen
én voelen nazinderen. Zwart op wit. Krachtiger
dan al hún ontkenningen, en véél luider dan hún
bewuste stiltes!”*

7 mei 2023

© Jurgen De Lauw
Vlaams auteur, 2025

Herstel in kleine overwinningen

Ik voel hoe mijn lichaam soms keuzes maakt zonder dat ik daar controle over heb, alsof het nog altijd gevangen zit in een oud patroon van angst en verkramping. Het houdt vast wat losgelaten zou moeten worden en daardoor stapelt de spanning zich op. Mijn dagen draaien rond het verdelen van energie omdat er geen overschot meer is. Soms kan ik letterlijk niet meer blijven staan omdat mijn benen het begeven en ik door de knieën zak, dan rest niets anders dan neerzitten en wachten tot de druk zakt. Afspreken met mensen of simpele huishoudelijke taken moet ik zorgvuldig plannen. Ik moet leren om hulp te vragen zonder dat schaamte mij terughoudt, en dat is een strijd op zich. Het voelt vernederend om afhankelijk te zijn van een lichaam dat niet meer meewerkt, maar eerlijkheid dwingt mij dit te benoemen. Ik heb dokters bezocht, specialisten spraken met mij na een reeks onderzoeken, ik probeerde therapieën, oefeningen en medicatie, maar er is geen snelle oplossing voor een lijf dat jarenlang in constante alarmtoestand leefde. Soms is het antwoord rust, soms beweging of behandeling, maar meestal is het aanvaarden dat hersteltijd vraagt en dat tijd niet in dagen of weken kan worden uitgedrukt maar in de ruimte die ik mezelf geef om te herstellen. Daarom leer ik veiligheid scheppen waar ik kan, kleine rituelen die mijn lichaam vertellen dat loslaten geen bedreiging meer is. Ik plan mijn dagen met rustmomenten alsof het afspraken zijn die ik niet mag overslaan. Ik leer nee zeggen zonder schuldgevoel en ik aanvaard hulp zonder mij kleiner te maken. Elke keer dat ik dat doe, bouw ik een beetje van mijn eigen veiligheid terug op. Natuurlijk is er ook woede, diepe woede, naar wie dit veroorzaakt heeft en naar wie het zag en zweeg. Die

woede gebruik ik als brandstof, niet om te wreken maar om mijn leven eindelijk in te richten op mijn manier. Daarom zeg ik luidop: ik ben lichamelijk op, echt op. Niet omdat ik zwak ben of geen wilskracht heb, maar omdat mijn lichaam al te lang de rekening betaalt voor wat ik heb moeten verdragen. Dit is mijn waarheid, en wie ze niet wil horen of erkennen, mag wegkijken. Ik laat mij niet langer de mond snoeren. Mijn lichaam heeft geleden, maar mijn stem blijft spreken. Als iemand zegt dat het vroeger was en dat ik het nu vergroot, vraag ik: wil jij dat ik zwijg zodat jouw beeld van toen niet verstoord wordt, of wil jij dat ik leef en dat de waarheid gekend is? Ik kies voor leven en eerlijkheid. Dat betekent soms hard zijn en duidelijke grenzen trekken. Ik ga niet meer in gesprek met wie ontkent of minimaliseert, ik leg geen contact open voor mensen die enkel willen oordelen of roddelen, ik plan mijn dagen met rustpauzes en zeg zonder schuldgevoel nee wanneer een afspraak mijn lichaam te veel vraagt, ik vraag hulp zonder schaamte en ik accepteer alleen steun van mensen die oprecht komen om te helpen en niet om hun geweten te sussen. Waar vroeger mijn overlevingsstrategie was om klein te blijven en te passen in wat anderen verlangden, bouw ik nu een leven dat rond mijn veiligheid georganiseerd is. Concreet betekent dat kortere bezoekmomenten, duidelijke taakverdeling, afspraken die rekening houden met hoe ik me voel en medische opvolging zonder verantwoording aan wie hier niets van weet. Ik streef niet naar perfectie maar naar houdbaarheid: dagen die ik aankan zonder dat ik nadien uren moet bijkomen van stress en pijn. Ik wil nachten waarin ik niet schrik van elke voetstap, kleine rituelen die mijn lichaam leren dat het veilig is om los te laten, en rust zonder schaamte. Als anderen daarmee moeite hebben, is dat hun probleem; mijn probleem was te lang de last dragen zodat zij op hun gemak konden voortleven. Ik

weiger mezelf nog langer te reduceren tot hun beeld of te buigen voor hun ongemak. Dit is geen straf voor wie fout deed maar bescherming voor mezelf: ik kies voortaan mijn mensen, mijn tijden en mijn gesprekken bewust uit. En elke keer ik dat doe, wint mijn leven ademruimte en wordt mijn herstel meer dan één woord; het wordt tastbaar in hoe ik ademhaal zonder schaamte, hoe ik rechtop blijf staan zelfs als mijn benen trillen, in de kleine keuzes die vroeger ondenkbaar waren, in de stilte die ik zelf kies en in mijn stem die niet langer fluistert maar spreekt. Het wordt merkbaar in mijn blik die vooruitkijkt en in momenten dat ik mezelf niet langer in vraag stel maar gewoon besta. Dat alles maakt dat ik overtuigd ben dat dit mijn pad is. Wat mij het meest tekent, is nog altijd de blik vol haat en agressie die zei dat ik beter dood was geweest. Die ogen en die woorden blijven een schaduw die zich soms plots over mij legt, maar ik ben er nog, ik adem, ik schrijf en ik spreek, en dat is het sterkste bewijs dat zij ongelijk hadden. Elke zin die ik nu opschrijf is een overwinning, elk woord is een klap in het gezicht van ontkenning. Ik ben niet perfect en ik maak fouten, maar dat doet niets af aan mijn waarde. Mijn waarde draag ik zelf en wie dat niet ziet, heeft in mijn leven geen plaats meer. Soms vraag ik mij af wat er gebeurd zou zijn als ik toen echt gestorven was, of men dan nog gezwegen had, maar dat zijn vragen zonder antwoord; ze tonen hoe diep de pijn zit en waarom er nooit meer gezwegen mag worden. Mijn lichaam blijft signalen geven, soms hevig, soms subtiel: hartkloppingen, krampen, nachten vol schrik. Dat zijn geen tekens van zwakte maar van een lichaam dat te lang heeft gedragen wat ondraaglijk was. Ik luister, erken en probeer mild te zijn voor mezelf. Ik geef mijn lijf wat het nodig heeft, rust, ruimte en tijd, ik respecteer mijn grenzen en laat niemand mij dwingen sneller te genezen dan ik kan. Herstel heeft geen etiket of einddatum, het heeft mijn moed en

eerlijkheid nodig. Dit is mijn verhaal en mijn keuze. Ik ben niet langer het kind dat moest zwijgen, ik ben de volwassene die durft spreken, en dat verschil maakt mij sterker. Ik draag dit verhaal elke dag bij me en eis het recht om daar zonder compromis over te spreken. Als kind kreeg ik te horen dat ik blijkbaar een meisje moest zijn en géén jongen, en die ene zin vergiftigde alles wat daarna kwam. Die boodschap maakte van mij een overlever die voortdurend inschatte of iets veilig genoeg was. Dat leven van voorzorg veranderde mijn ademhaling, houding en gewoontes. Mijn schouders staan permanent gespannen, mijn hart slaat soms zo snel dat ik het in mijn keel voel, krampen trekken door mijn lijf alsof spieren herinneringen hebben die mijn verstand niet kent. De nacht is geen toevlucht omdat alledaagse geluiden voor mij waarschuwingssignalen zijn. Mijn lichaam reageert alsof het telkens weer paraat moet staan en dat is uitgeput zijn op een manier die geen eenvoudige rust oplost. Er waren periodes waarin mijn stoelgang wekenlang uitbleef, een fysieke manifestatie van inwendig vasthouden. Professionals noteerden en onderzochten alles, elk consult staat op papier en bevestigt wat ik zeg. Ik heb groot respect voor de medische mensen die mij begeleiden, maar ik leef die dagen en beslis hoeveel tijd ik nodig heb. Herstel is geen kalenderitem maar een traag proces van kleine handelingen die nieuwe gewoontes maken. Ik ben niet gekomen om excuses of klachten te stapelen, ik kom om feiten te benoemen en grenzen te trekken. De blikken die toen zeiden dat ik beter dood was geweest bestaan nog in mijn geheugen, je vergeet niet wat iemand je rechtstreeks op het hart drukte. Die woorden probeerden te vernietigen en ze werkten bijna, toen geloofde ik het bijna zelf. Als volwassene weiger ik dat beeld nog langer mijn route te laten bepalen. Ik gebruik woede als brandstof en niet als wapen, ik zet die woede om in acties die mij beschermen:

vaker nee zeggen, rust inplannen, hulp vragen voor dingen die vroeger vanzelfsprekend waren en steun accepteren van wie echt wil helpen. Spreken is macht. Zwijgen hielp hen, het verhinderde dat hun daden blootgelegd werden. Door te spreken haal ik macht terug uit de handen van mensen die mij kleiner maakten. Dat betekent ook risico, want openheid confronteert en sommige mensen breken liever het oogcontact dan de keten van hun gemak. Ik kies zorgvuldig wie ik toelaat, ik laat niet iedereen mijn verhaal bespreken in situaties waar het later verdraaid wordt. Ik filter en ik bescherm. De psychologische term complex trauma dekt wat er met mij gebeurde en wat het nog doet: geen losse gebeurtenissen maar continuïteit van onveiligheid in een context die bescherming had moeten bieden. Daardoor ontwikkelde ik reflexen die nu contraproductief zijn: ik vlucht bij kritiek, ga in mijn schulp bij harde opmerkingen, twijfel aan complimenten en verdien vriendschap op voorwaarde. Therapie gaf woorden: traumageheugen, somatisatie, hypervigilantie, dissociatie. Die woorden zijn geen eindstation maar instrumenten om te begrijpen waarom mijn lichaam soms luider spreekt dan mijn verstand. Het erkennen ervan betekent niet dat ik zwak ben maar dat ik wijs genoeg ben om hulp te zoeken en vol te houden. Schuld en verantwoordelijkheid wil ik helder houden: de pijn die ik droeg was niet mijn schuld, het is niet mijn taak iedereen te vergeven die wegkeek. Vergeven is persoonlijk en los van erkenning. Ontkenning is een actief verzetten tegen iemands waarheid en daar stel ik me krachtig tegen. Wanneer mensen zeggen dat het vroeger was en ik het nu vergroot, vraag ik of zij liever hebben dat ik zwijg zodat hun beeld niet verstoord wordt, of dat zij kiezen voor waarheid en leven. Ik kies leven en eerlijkheid, en daarom trek ik harde grenzen. Die stap is radicaal in eenvoud maar revolutionair in uitwerking: er blijken meer

rustmomenten, betere nachten en dagen waarop ik niet de hele avond moet bijkomen. Het is geen wondermiddel maar een tactiek die werkt. Herstel vraagt veel kleine overwinningen: een kort samenzijn dat ik aankan, een telefoontje dat troost zonder details, een maaltijd samen zonder dat iemand mijn verleden wil analyseren. Dat zijn kleine koopjes van rust die ik spaarde en die me nu toelaten op te bouwen. Ik zoek geen theatrale rechtszaken of sensatie, mijn doel is menselijkheid, luisteren en ondersteuning. De maatschappelijke neiging ongemak te vermijden draagt de herhaling van kwaad in zich, omdat men de rust van het moment boven de onrust van verandering verkiest. Dat mechanisme benoem ik omdat het niet neutraal is. In het proces van spreken en heropbouwen ontdekte ik conditionele nabijheid: mensen die zichtbaar zijn zolang je presteert of hun beeld klopt. Vandaag kies ik betrouwbare nabijheid, mensen die consistent zijn, terugkomen op woorden en aanwezig zijn zonder oordeel. Die betrouwbaarheid is zeldzaam maar veel waardevoller dan massale sympathieën die snel verdwijnen. Fysieke grenzen zijn reëel en niet weg te redeneren met wilskracht. Ik zak soms door mijn benen, ik kan niet lang staan en moet rusten na inspanning die anderen normaal vinden. Dat is geen excuus maar een feit en vraagt praktische aanpassingen. Het benoemen van wat werd afgenomen is daad van zelfcompassie. Als ik het kind in mij aankijk geef ik hem nu de woorden en liefde die hij miste. Die vraag leidt naar acties: echte steun zoeken, rituelen creëren die veiligheid brengen, oefenen in herstel zonder deadline. Psychologisch is herstel een her trainen van het zenuwstelsel. Repetitieve veiligheidservaringen bouwen nieuwe gewoontes in zenuwbanen. Het kan traag lijken maar elke betrouwbare aanraking, elk trouw telefoontje en elke onvoorwaardelijke maaltijd zijn neurale bouwstenen van nieuw vertrouwen. Het is werk, werk

waarop ik trots mag zijn. Ik schrijf deze woorden omdat ik niet langer de gevangene van stilte wil zijn. Stilte was jarenlang mijn harnas, mijn masker en tegelijk mijn gevangenis. Ik dacht dat zwijgen mij zou beschermen, dat ik door te verbergen kon overleven, maar wat ik toen niet wist, is dat stilte zichzelf voedt. Hoe langer je zwijgt, hoe zwaarder de last wordt. Hoe meer je glimlacht terwijl je eigenlijk huilt, hoe meer je verdwijnt in jezelf. Mijn leven is daardoor niet begonnen met licht of veiligheid maar met angst en voortdurend opletten. Ik moest als kind niet leren spelen of ontdekken, ik moest leren overleven. Trauma is geen enkele gebeurtenis, het is een hele reeks indrukken die zich vastzetten in je lichaam, in je zenuwstelsel, in je ademhaling. Ik leerde veel te jong dat elke kamer gevaarlijk kon zijn. Zelfs wanneer er niets gebeurde stond ik strak. Mijn hart sloeg sneller dan nodig, mijn ademhaling bleef oppervlakkig, mijn spieren waren altijd gespannen. Ik voelde me alsof ik voortdurend op wacht moest staan, ook al was ik nog een kind dat eigenlijk had moeten leren vertrouwen. Hyperalert, klaar om te vluchten, klaar om te bevriezen, dat was de staat waarin ik leefde. Wat anderen vanzelfsprekend vinden was voor mij onbereikbaar. Andere kinderen vertrouwden hun ouders, gingen spelen en keerden terug naar huis in de zekerheid dat ze welkom waren. Voor mij was thuiskomen een risico. Ik wist nooit in welke bui ik mijn omgeving zou aantreffen. Eén verkeerde blik, één geluid te veel, en er kon iets gebeuren dat pijn deed. Dat zorgde ervoor dat ik leerde lezen, niet in boeken, maar in gezichten. Ik leerde iedere rimpel, elke zucht, elke kleine verandering in toon opmerken alsof mijn leven ervan afhing, en vaak hing mijn veiligheid er ook echt vanaf. Die voortdurende alertheid leek een overlevingsstrategie en dat was het ook, maar de prijs was hoog. Ik verloor mezelf. Ik was altijd bezig met de ander, nooit met mezelf. Ik vroeg me voortdurend af wat

wil de ander horen, wat moet ik doen om dit veilig te houden, en daardoor wist ik niet meer wie ik zelf was. Wanneer je voortdurend bezig bent om de stormen van een ander te ontwijken verlies je je eigen grond. Jaren later merkte ik dat ik nog altijd dezelfde reflex had. In gesprekken zei ik te snel ja ook als ik nee bedoelde. Ik paste mij aan omdat de oude reflex sterker was dan mijn eigen wil en elke keer ik dat merkte voelde ik hoe diep het verleden in mij was ingekerfd. Er waren dagen dat ik mezelf niet meer herkende. Ik vroeg me af of ik ooit een eigen stem zou hebben of ik altijd de echo van andermans verwachtingen zou blijven. Het antwoord vond ik pas toen ik in therapie leerde dat dit een gevolg is van vroeg verraad. Niet alleen de hand die sloeg deed pijn, maar ook de handen die niets deden. Het verraad van de omstanders die zagen maar niet ingrepen was minstens even vernietigend. Want een kind dat ziet dat niemand ingrijpt denkt dit zal ik wel verdiend hebben. Zo'n gedachte vreet je vanbinnen op. Ze maakt je kleiner, onzichtbaar, alsof je bestaansrecht afhankelijk is van de stilte van anderen. Soms droomde ik dat er iemand zou zijn die wél iets zei, die wél naast mij ging staan en zei dit is niet juist. Maar die droom bleef een droom. In werkelijkheid werd ik omringd door mensen die wegkeken, of misschien keken ze niet weg maar deden ze alsof. Angst, onmacht, gemak, ik weet het niet, maar hun stilte werd mijn tweede pijn. Ik heb me jarenlang afgevraagd of ze ooit beseften wat hun zwijgen deed. Wisten ze dat ik daardoor dacht dat ik waardeloos was, of maakten ze zichzelf wijs dat het allemaal wel meeviel. Dat zijn vragen die tot vandaag in mijn hoofd blijven ronddolen zonder dat ik er een sluitend antwoord op vind. Wat ik wel weet is dat ik door hun zwijgen nog zwaarder werd belast. Ik droeg mijn herinneringen als stenen in een rugzak die elke dag zwaarder leek. Niet omdat de feiten veranderden maar omdat ik ze alleen

moest dragen. Als niemand ze bevestigt voelt een kind zich opgesloten in zijn eigen waarheid. Alsof je in een kamer schreeuwt maar niemand hoort je. Die eenzaamheid kan misschien nog erger zijn dan de klappen zelf, want pijn die erkend wordt kan gedeeld worden, pijn die genegeerd wordt blijft je vanbinnen opeten. Mijn lichaam heeft de last nooit vergeten. Ik kreeg hoofdpijn zonder oorzaak, mijn spieren stonden constant gespannen, ik sliep slecht. Artsen vonden geen verklaring en zeiden vaak dat het tussen mijn oren zat, maar dat maakte het niet minder echt. Integendeel, mijn lichaam sprak de woorden die ik zelf niet kon uitspreken. Het protesteerde tegen de stilte. Het weigerde te doen alsof alles normaal was. Mijn lijf werd mijn enige bondgenoot door te weigeren de leugen te dragen. Die klachten waren niet toevallig, het zijn de gevolgen van wat men hyperarousal noemt, een zenuwstelsel dat nooit meer volledig tot rust komt. Dat was mijn realiteit, ik wist niet beter, ik dacht dat iedereen zo leefde. Pas veel later ontdekte ik dat er ook een andere manier bestond, een manier waarin je ademhaling diep kan zijn, waarin je lichaam kan ontspannen, waarin je niet voortdurend bang bent. De impact op mijn jeugd was immens. Terwijl andere kinderen speelden zat ik opgesloten in gedachten die veel te zwaar waren. Terwijl zij leerden lachen en vertrouwen leerde ik hoe ik mijzelf klein kon maken om te overleven. Ik voelde me anders, minderwaardig, onzichtbaar. Ik probeerde aansluiting te vinden maar liep telkens tegen muren. Ik had geleerd mezelf niet te vertrouwen dus hoe kon ik anderen vertrouwen. Het basisvertrouwen dat een kind hoort te hebben werd mij afgenomen. In plaats daarvan kreeg ik chaos en angst als fundament. Dat fundament werkte door. Zelfs als volwassene bleef ik verwachten dat anderen mij vroeg of laat zouden kwetsen. Ik hield afstand, niet omdat ik dat wilde, maar omdat ik diep vanbinnen dacht

dat het zo moest. Het voelde alsof er een onzichtbare muur tussen mij en de rest van de wereld stond, en telkens als ik iemand probeerde toe te laten herinnerde mijn lichaam mij eraan pas op, gevaar. Wat mij nog altijd verwondert is dat ik ondanks alles een soort verbondenheid bleef voelen met de mensen die mij zoveel pijn deden. Dat klinkt vreemd maar het is een bekend fenomeen, traumabinding. Een kind is afhankelijk van zijn verzorgers ook wanneer die pijn doen. Je blijft trekken naar de enige bron van nabijheid die je kent ook al is die bron giftig. Dat schept een verwarrende mengeling van liefde en angst. Je weet dat je pijn wordt gedaan maar je verlangt tegelijk naar de nabijheid van dezelfde persoon. Het duurde jaren voor ik begreep dat dit geen schuld was van mij maar een overlevingsmechanisme. Ik schrijf dit alles niet om medelijden te vragen. Ik schrijf het omdat het mijn waarheid is, omdat ik geleerd heb dat zwijgen mij alleen maar verder kapotmaakt. Er is een tijd geweest dat ik geloofde dat ik beter mijn mond hield, dat ik niemand tot last mocht zijn met mijn pijn, maar die tijd is voorbij. Mijn woorden zijn mijn wapen tegen de stilte. Ze zijn mijn manier om zichtbaar te worden, mijn manier om de rugzak lichter te maken. Daarom wil ik dat de lezer dit begrijpt, dit boek is niet zomaar een verzameling herinneringen. Het is mijn bevrijding. Het is mijn weigering om nog langer de gevangene te zijn van een verleden dat mij klein wilde houden. Ik vertel mijn verhaal niet omdat ik wil dat iemand het goedpraat of minimaliseert, ik vertel het omdat ik eindelijk durf zeggen dit is gebeurd, dit is echt en dit is van mij. De stilte van toen klinkt vandaag nog altijd luid. Er zijn ochtenden waarop ik wakker word en mijn borst zwaar voelt, alsof er een gewicht op ligt dat ik niet kan wegduwen. Er is dan geen duidelijke reden, geen gebeurtenis die het veroorzaakt, maar diep vanbinnen weet ik dat het verbonden is met dat verleden. Tijd geneest

niet vanzelf. Tijd legt enkel een dunne laag stof op een wonde en bij het minste waait dat stof weg. Het verleden ligt altijd vlak onder de oppervlakte, klaar om opnieuw zichtbaar te worden. Als kind hoopte ik vaak dat iemand mijn tranen zou zien. Ik hoopte dat iemand mijn stilte zou doorbreken met de woorden die ik zelf niet durfde uitspreken. Ik hoopte dat iemand zou zeggen dat ik veilig was en dat ik het waard was om beschermd te worden. Maar die woorden kwamen niet. In plaats daarvan werd ik omringd door gezichten die wegkeken of door mensen die deden alsof ze niets zagen. Het verlangen naar bescherming werd een leegte. Ik begon te geloven dat ik niet belangrijk genoeg was om gered te worden. Tijdens therapie hoorde ik voor het eerst het woord verraad in dit verband. Het verraad van degenen die hadden moeten beschermen maar dat niet deden. Dat woord sneed diep omdat het precies benoemde wat ik voelde. Niet alleen de hand die sloeg deed pijn, ook de handen die niets deden. Hun passiviteit liet mij geloven dat ik onzichtbaar was. En voor een kind is dat misschien nog destructiever dan de slagen zelf. Onzichtbaarheid vreet je ziel weg, het maakt dat je je eigen bestaansrecht in vraag stelt. Er waren momenten waarop ik in stilte wenste dat mijn leven zou stoppen. Niet omdat ik niet wilde leven maar omdat ik geen uitweg zag. Elke ademhaling leek een herhaling van pijn. Ik voelde me gevangen in een cirkel zonder uitgang. Vandaag durf ik dat uit te spreken omdat ik weet dat ik niet de enige ben die dit heeft gevoeld. Het is geen teken van zwakte om dat te zeggen, het is een teken van kracht. Het vraagt moed om te erkennen dat je het niet meer zag zitten. Wat mij overeind hield was een klein vonkje dat nooit volledig doofde. Een fluisterende stem in mij die zei dat er meer moest zijn dan dit. Dat kleine vonkje gaf mij net genoeg licht om de donkerste nachten door te komen. Soms was het maar iets heel kleins, een zonnestraal door

het raam, een vriendelijk gebaar van iemand die geen idee had van mijn strijd. Die kleine signalen herinnerden mij eraan dat er ook een wereld bestond buiten de muren van pijn. Het zijn die kruimels van licht die mij uiteindelijk door de duisternis hebben geleid. Vandaag weet ik dat ik leef dankzij dat vonkje. Het maakt me ook vastberaden om nooit meer terug te keren naar die stilte. Mijn woorden zijn mijn redding geworden. Waar vroeger mijn angst mij het zwijgen oplegde, gebruik ik nu mijn stem. Ik schrijf om te helen, maar ook om zichtbaar te maken wat anderen liever verbergen. Sommige mensen vragen mij waarom ik dit allemaal deel. Ze zeggen dat ik het beter kan vergeten, dat ik het verleden kan laten rusten. Maar overleven is niet genoeg. Overleven betekent dat je blijft ademen zonder echt te leven. Ik wil niet alleen overleven, ik wil leven. En leven betekent dat ik mijn waarheid onder ogen mag zien, dat ik mijn littekens niet hoeft te verbergen, dat ik mijn verhaal mag bezitten. Schaamte hoort niet bij het kind dat pijn heeft geleden, schaamte hoort bij de dader en bij de omstanders die zwegen. Wat ik heb geleerd is dat waarheid pijnlijk kan zijn, maar dat ontkenning nog veel pijnlijker is. Ontkenning is een tweede klap, een tweede verraad. Wanneer iemand zegt dat het allemaal niet zo erg kan zijn geweest voelt dat alsof men mijn littekens wil uitwissen. Maar ik weiger nog langer onzichtbaar te zijn. Mijn littekens horen bij mijn verhaal en ik draag ze niet meer met schaamte maar met kracht. Ik schrijf dit voor mezelf, maar ook voor ieder kind dat ooit dacht dat niemand hen zag of geloofde. Ik schrijf dit voor hen die nog vastzitten in stilte, voor hen die bang zijn om hun stem te gebruiken. Ik schrijf dit omdat ik wil dat de lezer begrijpt dat achter een glimlach vaak een onzichtbare oorlog schuilgaat. Mijn woorden zijn misschien het vonkje dat iemand anders nodig heeft, zoals kleine gebaren ooit mijn vonkje brandend hielden. Dit boek is daarom meer dan een

verzameling herinneringen. Het is een verklaring dat ik niet langer de gevangene ben van een verleden dat mij klein hield. Het is mijn weigering om de stilte mijn toekomst te laten bepalen. Elk hoofdstuk dat volgt is een poging om de waarheid in de ogen te kijken zonder uitvluchten of verzachting. Ik wil licht laten schijnen op de kamers die jarenlang donker bleven. Daarom zeg ik het nogmaals duidelijk. Dit verhaal is geen sprookje. Het heeft geen gladde randen of vrolijke afsluitingen. Het is rauw, hard en soms moeilijk te lezen. Maar het is echt. En echt zijn is het enige wat mij kan bevrijden. Tot slot: benoemen van misbruik en ontkenning is geen oproep tot haat maar tot verantwoordelijkheid en menselijke omgang. Ik wil niet dat zij vernederd worden voor het leven, ik wil dat zij erkennen en waar mogelijk veranderen. Als dat niet gebeurt hoef ik niet in hun nabijheid te blijven. Mijn leven is te kostbaar om herhaaldelijk beschadigd te worden. Ik ben geen slachtoffer in de zin van permanent verlies, ik ben overlever en schepper van mijn toekomst. Mijn stem blijft luid, mijn grenzen staan vast en mijn leven krijgt langzaam weer ademruimte. Ik zal mijn waarheid blijven spreken tot de dag dat mijn hart en lichaam rust vinden. Ik voel vaak nog hoe diep de impact reikt van woorden en daden die mij tekenden; ze hebben mij gevormd maar ook versterkt. Ik draag onzichtbare littekens, ik voel ze elke dag, ze zitten in mijn spieren, in mijn ademhaling en in mijn vertrouwen. Door te spreken haal ik ze uit de schaduw. Elke zin die ik schrijf is een hechting die sluit en tegelijk lucht geeft. Het vraagt moed om de donkerste waarheden in woorden te vatten, maar het is noodzakelijk, omdat eerlijkheid herstel mogelijk maakt. Ik ben niet langer het kind dat moest zwijgen, ik ben de volwassene die durft spreken, en dat maakt van mij terug mens.

Littekens van valse zorg

Je zou denken dat degene die voor een kind zorgt, beschermt, troost en liefde geeft. In al mijn herinneringen gebeurde dat amper tot nooit. Er waren slagen, straffen, geschreeuw en manipulatie. Alles speelde zich af binnen vier muren. Volgens verhalen die ik later hoorde, begon dat al toen ik amper drie maanden oud was. Te jong om te begrijpen, te klein om me te verweren, maar oud genoeg om pijn te voelen. Niemand greep in, niemand stelde vragen. Het was alsof ik geen kind was, maar een bezit waar je mee kon doen wat je wilde. Jaren later sprak ik met iemand uit mijn omgeving, op een kwetsbaar moment. Ik vroeg hoe de situatie echt was nog voor mijn geboorte. Het antwoord was duidelijk en confronterend: gewelddadig, onvoorspelbaar en agressief, zelfs toen al. Diezelfde persoon vertelde me ook iets dat ik tot dan toe niet wist, dat ik als baby in de kinderwagen al geslagen werd, onder een parasolletje. Ik lag daar hulpeloos, weerloos, en toch werd ik geraakt. Ik ben de mensen die mij dit toevertrouwden dankbaar. Zij logen niet, zij verzwegen niets, zij bevestigden wat ik altijd diep vanbinnen had geweten maar nooit hardop durfde uitspreken. Hun woorden maakten duidelijk dat het nooit aan mij lag. Ik was geen dom of waardeloos kind. Ik had niet twee linkerhanden en ik was niet iemand die beter niet had bestaan. Hun bevestiging maakte duidelijk dat de pijn die ik voelde echt was, en dat ik die nooit verdiende. De eerste jaren van mijn leven waren geen jaren van spel en verwondering. Ze waren gevuld met angst. Elke stap die

ik zette, elk woord, elke stilte, alles kon leiden tot woede en agressie. Onvoorspelbaarheid maakte het nog angstaanjagender. Er waren slagen met handen, met voorwerpen die toevallig in de buurt lagen. Een borstelstok, een lepel, een duw tegen de muur. Het bloed letterlijk uit mijn jonge lichaam slaan. Alles was mogelijk. Als kind leerde ik geen grenzen in veiligheid, maar grenzen in pijn. Ik wist waar ik niet mocht zitten, hoe ik moest ademen, wanneer ik stil moest zijn. Ik leerde gezichten lezen. Een verkeerde blik betekende gevaar. Soms moest ik urenlang op een speeltapijtje aan een deur zitten, stil en bewegingsloos. Een kind hoort te spelen, te lachen, te dromen. Ik hield mijn adem in als ik stappen hoorde naderen. Ik durfde niet te dromen. Zelfs in mijn slaap had ik angst. Ik herinner mij ook de geur van mijn angst. Niet alleen het gevoel, maar de geur die eraan kleefde. Een mengeling van koude lucht en muffe warmte van ingehouden adem. Het zat in mijn huid, in mijn kleren, in mijn herinneringen. Ik wist precies wanneer er een slechte dag was. Dan werd de blik kouder, de voetstappen harder, de handen klam. Ik probeerde onzichtbaar te zijn, maar dat hielp niet. Soms was mijn bestaan al genoeg om pijn te voelen. Eén van de hardste herinneringen is de dag dat ik moest knielen met mijn blote knieën op een verwarmingsrooster, een rooster met ribbels waardoor je kon heen kijken en die hittebuisjes binnenin zag zitten. Mijn blote knieën op het metaal, mijn armen omhoog. Ik mocht niet bewegen. De pijn was ondraaglijk. De buisjes onder het rooster kleurden langzaam oranje-rood. Het werd steeds warmer uit dat chauffagerooster. Ik voelde werkelijk hoe de huid van mijn beide knieën brandde, hoe de strepen van het metaal zich in mijn huid en vel groeven.

Ik gaf geen kik, want ik wist dat het anders nog erger zou worden. Tot ik instortte. Omviel van die intense brandende pijn. Tot mijn jonge lichaam het niet meer hield. Mijn knieën waren letterlijk pijnlijk. Die littekens draag ik nu nog steeds, uitwendig zichtbaar op mijn huid, maar ook diep in mijn ziel. Diep in mijn herinneringen. Op dat moment wist ik dat dit geen normale straf was. Geen driftbui. Geen gewone agressie. Dit was pure marteling. Middeleeuwse foltering noem ik dat. Het voelde werkelijk alsof de duivel zelf met mij aan het werk was. En tegelijk werd aan anderen verteld dat ik niet normaal was en dat mijn gedrag de reden was. Daarom stel ik deze vraag aan iedereen die dit leest: vinden jullie dit normaal? Is dit een terechte straf voor een kind? Zeventien evenwichtige, bedachtzame, rechtvaardige en onpartijdige mensen, die veel beter wisten wat er toen werkelijk gaande was, hebben mij hierover hun oordeel gegeven. Zij zagen hoe de verantwoordelijken hun daden goed probeerden te praten door telkens overal mijn gedrag als kind als excuus te gebruiken. Hun oordeel was zonder twijfel: totaal gestoord, ongepast, extreem onmenselijk en volledig onaanvaardbaar. Zij spraken het uit zoals normale, begripvolle mensen dat doen: zo behandel je een kind niet. Hoe speels of opstandig een kind ook kan zijn, nooit mag dat een reden zijn om te slaan of te vernederen met de vuilste woorden. Dergelijk gedrag is marginaal, verwerpelijk en beneden elke menselijke waardigheid. Maar destijds kwam niemand. Niemand redde mij. Niemand greep in. De ergste dingen gebeurden wanneer ik alleen achterbleef. Als iemand het vermoedde, werd er niets gedaan. Dit was geen opvoeding, dit was foltering. Ik zocht plekjes waar ik even kon verdwijnen. In een park,

tussen struiken, op een basketpleintje. Geen veilige plek, dus ik maakte er één in mijn hoofd. Een wereld waar mensen zacht spraken en waar iemand vroeg hoe ik mij voelde. Ik leefde daar, steeds vaker. In de echte wereld deed alles pijn. In de echte wereld werd niet in mij geloofd. Soms dacht ik aan doodgaan. Niet omdat ik dood wilde, maar omdat ik wilde ontsnappen. Als ik er niet meer was, kon ik niet meer geraakt worden. Maar ergens bleef een stem fluisteren dat ik moest volhouden. Misschien was het hoop, misschien iets groters. Hoe dan ook, ik wist dat mijn pijn echt was, ook al werd ze ontkend. En dat ik ooit de kracht zou vinden om dit te vertellen. Niet uit wraak, maar omwille van de waarheid. Ik begon vroeg te schrijven. Eerst losse woorden, dan zinnen. Het was mijn stille verzet. Elke letter was een schreeuw die eindelijk vorm kreeg. Schrijven hield mij staande. Het werd mijn reddingslijn. Een blad papier luisterde zonder oordeel. Een pen was sterker dan de vuist die mij raakte. Mijn woorden waren mijn bewijs dat ik bestond, dat ik mij niet liet uitwissen. Misschien zag niemand die blaadjes, maar voor mij waren het de eerste stenen van een fundament. Een fundament waarop ik later zou leren bouwen. Niet in stilte, maar luid. Niet in angst, maar met overtuiging. Want woorden hebben een kracht die geen enkele vuist ooit kan breken. Vanaf dat moment wist ik dat mijn stem nooit meer zou zwijgen. Schrijven werd mijn weg naar adem. Waar ik geen stem had, schonk de pen mij een stem die niemand meer kon afpakken. Het gaf mij iets wat ik jarenlang was kwijtgeraakt: een gevoel van bestaansrecht. Ik hoefde niet langer te smeken om gehoord te worden, ik schreef mijzelf hoorbaar. Elke pagina werd een spiegel waarin ik mijzelf langzaam durfde aankijken, ook al zag ik

vaak enkel de brokstukken van wie ik ooit was. Toch bleven die brokstukken samen een mens vormen, en dat besef gaf mij houvast. Het maakte niet uit dat anderen mijn waarheid negeerden of verdraaiden. Ik wist dat ze bestond, zwart op wit, vastgelegd in woorden die niet meer konden verdwijnen. Hoe meer ik schreef, hoe meer ik voelde dat mijn verleden mij niet alleen kapot had gemaakt, maar mij ook gevormd had tot iemand die kon getuigen. Niet omdat ik dat wilde, maar omdat ik niet langer anders kon. Schrijven gaf mij kracht, maar ook verantwoordelijkheid. Want als ik het stil hield, bleef onrecht bestaan in de schaduw. En dus schreef ik verder, soms met trillende handen, soms met tranen die het papier nat maakten, maar altijd met de overtuiging dat waarheid nooit verloren mag gaan. Het schrijven veranderde mijn wonden niet in mooie verhalen, maar het gaf ze een stem die verder reikt dan stilte. Het werd een vorm van bevrijding, een pad dat mij telkens opnieuw vooruitduwde, al was het soms maar één stap. En zo groeide in mij de overtuiging dat ik mijn verleden niet langer enkel droeg als last, maar ook als bewijs van overleven. Elk woord dat ik schreef, legde ik neer als een spoor, zodat niemand ooit kan zeggen dat ik er niet was. Zodat niemand ooit nog mijn bestaan in twijfel kan trekken. Want dit is mijn waarheid, en zij verdient om te blijven klinken, luider dan elke vuist, sterker dan elke stilte. En toch, terwijl ik die woorden neerschreef, voelde ik dat er meer was dan enkel mijn verleden. Het papier droeg niet alleen mijn pijn, maar ook mijn dromen, mijn hoop, mijn stille verlangen naar een leven waarin ik vrij mocht ademen. Want schrijven was niet enkel herinneren, het was ook scheppen. Ik gaf vorm aan een toekomst die ik

nog niet kende, maar die ergens op mij wachtte. Een toekomst waarin ik niet langer gebukt ging onder wat mij is aangedaan, maar rechtop stond als bewijs dat gebroken mensen ook kunnen bloeien. Ik leerde dat littekens niet het einde zijn, maar beginpunten van iets nieuws. Elke kras die ik droeg, vertelde een verhaal van volhouden, van niet opgeven, van kiezen om te blijven staan. En hoe klein dat soms ook voelde, het was groot genoeg om mij overeind te houden. Want er komt een dag dat de last lichter wordt, dat de stilte minder weegt, dat de schaduw plaatsmaakt voor licht. Die dag draag je nog altijd je littekens, maar niet langer als ketens. Dan zijn ze geen bewijs meer van pijn, maar van kracht. En precies daar, in dat besef, groeit de vrijheid die niemand je ooit nog kan afnemen.

“Elke kras die ik droeg was geen keten, maar een beginpunt naar heropstanding. Mijn innerlijke én uiterlijke littekens zijn geen bewijs van pijn, maar van opbouwende stille kracht.”

12 juli 2023

© Jurgen De Lauw
Vlaams auteur, 2025

Waar stilte luider schreeuwde dan woorden

Er zijn geen muren die harder klinken dan zwijgende muren en in dat huis zweeg men altijd. Alles was stil, kil en gespannen. Zelfs de meubels leken bang. Ik wist precies waar ik wel en niet mocht lopen, welke trede van de trap kraakte en welke hoek van de kamer gevaarlijk was als de verantwoordelijke in de buurt was. Mijn dagen draaiden niet rond spelen of ontdekken maar rond vermijden, alert zijn en overleven. Er was een systeem, een manier van controleren die je als kind niet begreep maar wel aanvoelde. Alles moest zoals het verwacht werd. Mijn houding, mijn blik, mijn woorden, alles werd gewogen. Een verkeerde toon, een verkeerde vraag of een verkeerde stilte en het kon losbarsten. Ik voelde het aankomen, de blik die veranderde, de adem die zwaarder werd, de lucht die dikker werd. Het was alsof er onweer openbrak in een hoofd en ik de bliksemafleider was. Soms werd ik genegeerd alsof ik niet bestond, soms werd er geschreeuwd tot mijn oren suiden. De afwisseling tussen ijskoude stilte en verwoestend lawaai maakte alles onvoorspelbaar. Ik liep altijd op eieren. Soms dacht ik laat het lawaai maar komen, dan weet ik tenminste wat er komt, maar als er stilte was begon mijn hart te razen want dan wist ik dat er iets broeide en dat het erger zou worden. Ik herinner mij een avond waarop ik zachtjes in mijn slaapkamer zong in het Engels. Gewoon een kind dat probeerde te ontsnappen. Er werd mij ijskoud gezegd dat ik mijn vuist zou krijgen als ik niet zweeg. Ik hield me stil, tien minuten lang, geen geluid, geen stem, enkel stilte. Toen ik mij veilig waande

begon ik opnieuw. Maar toen stormde de verantwoordelijke binnen met een houten borstelstok, trok het deken van mijn bed en sloeg zonder genade op mijn benen tot de stok brak in twee. Ik durfde me niet meer te bewegen, mijn lichaam verstijfde, mijn ademhaling viel stil. Daarna draaide de verantwoordelijke zich gewoon om, alsof er niets gebeurd was, alsof het de afwas betrof. Alsof dit normaal was. Ik voelde me geen kind maar een object dat in de weg stond, een last die gestraft moest worden voor zijn bestaan. En ik begon te geloven dat het zo hoorde. Want als je elke dag hoort dat je waardeloos bent dan kruipt dat in je botten. Dan kijk je in de spiegel en zie je niet een kind maar een fout. Er werden woorden gebruikt die keer op keer terugkwamen. Spastisch, dwaas, achterlijk, mislukt, gehandicapt, Er werd gezegd dat ik nooit iets zou kunnen, dat ik voorbestemd was om niets te worden en dat ik blij mocht zijn dat ik te eten kreeg. 's Avonds in bed keek ik naar het plafond en dacht dat ze gelijk hadden, dat ik een fout was en een last voor iedereen. Op school probeerde ik me groot te houden maar soms barstte het door de kieren. Ik kon mij in niets meer concentreren. Ik dwaalde steeds af van het moment zelf. Ik beefde als iemand te luid sprak, en schrok bij elke snelle beweging. Niemand begreep waarom. Anderen lachten mij gewoon uit. Ik kreeg telkens opnieuw zomaar steeds meer etiketten opgeplakt, werd bestempeld als te traag of te onhandig. En met hun marginale taaltje erbij maakte het alleen maar erger en gaf mij als kind een échte reden om van hen te walgen. Een nietsnut dus. Volgens hen. Volgens anderen. Volgens velen. Niemand keek verder dan hun neus lang was. Niemand vroeg ooit oprecht en rechtstreeks uit het hart: waarom? De waarheid was dat ik had geleerd