

### Waarom ik zo lang stil ben geweest?

tekst: Legien en Stijn Schenk  
beeld: Amanda Majoer



Ik dacht dat het niet speelde.



Dat niemand  
het zou willen  
horen.



En dat het er niet beter op zou  
worden door het weer  
boven te halen.



Wat zouden mensen van mij denken?

Wat als ik niet geloofd zou worden?



Of als er vragen zouden komen waar  
ik geen antwoord op zou kunnen geven.



Ik was 16 en begon in die tijd  
nieuwsgierig te worden naar seks.

Hij was 40 en een soort dokter.



Niet iemand die je tegenspreekt.

Hij heeft de macht over mij genomen  
en ik heb het laten gebeuren.



Ik was erbij en toch niet.



Mijn schaamte daarna was enorm.  
Zo groot dat ik het diep van binnen  
heb verstopt voor iedereen.

Ook voor mijzelf.



Maar de muur die ik om mijn  
gevoel heb gebouwd staat  
mijn geluk nu in de weg.



Ik heb besloten die muur af te breken.

Ik zoek ook professionele hulp.



EMDR helpt mij om de eerste stapjes te  
maken in de lange weg van heling.



Mijn partner en mijn werk geven mij  
de ruimte en ik shop actief en  
bewust in het zorgaanbod.



Ook werk ik aan het herstellen van  
de relatie met mijn lijf.

Ik heb me nooit meer heel gevoeld  
na wat er was gebeurd.

Ik bouw aan vertrouwen in mijzelf en  
maak kennis met wie ik ben, wat ik  
wil en wat ik voel.



En ik maak stappen.

Ik kom vaker voor mijzelf op!  
Ik durf boos te worden.



En ik neem controle waar ik dat  
vroeger niet deed.



Ik voel dat wat er is gebeurd niet  
ongemerkt en ongestraft voorbij mag gaan.

Hij moet verantwoording afleggen voor zijn daden.

Ik heb aangifte gedaan.



De zedenpolitie in Amsterdam is ongelofelijk respectvol en zij gaven mij de steun die ik nodig had om het terug te halen.

Het is zwaar en confronterend.

Ik merk dat ik weer in mijzelf kruip en moe ben. Net als de eerste periode nadat ik het gedeeld had.



Maar dit keer ga ik het gevecht sterker in. Ik kijk mijn verdriet, pijn en angst in de ogen en stop het niet meer weg.



Ik wil er doorheen, want ik weet dat ik er sterker uit kan komen.

Ik doe van alles om mij van binnen en buiten te sterken.



Met aandacht voor eten, sporten, dansen, lachen en yoga.

Ik durf kwetsbaarder, nieuwsgieriger en speelser te zijn.



En dat houdt mij in dit lastige traject dicht bij mijn vriend.



Ik leg ook contact met bijzondere mensen.



Ik heb een kring van zusters om mij heen verzameld. Mijn zoektocht en de rechtszaak geven hen kracht en zij geven dat terug aan mij.



Ik hoef mij niet meer te schamen voor zijn daden.

Het is nu iets tussen hem en het recht.



Vandaag is de uitspraak.

Hij heeft mij niet meer in zijn macht.

En ik...



Ik ben er bij.

Aan alle slachtoffers die gevangen zitten in de stilte wil ik zeggen:

Je verdriet is echt, het is niet jouw schuld en je hoeft het niet allemaal alleen te dragen.

Er zijn mensen die je kunnen en willen helpen.

Maar kies jouw moment en zorg vooral goed voor jezelf.