



OOK OP VROUW.NL

In joggingbroek naar school?

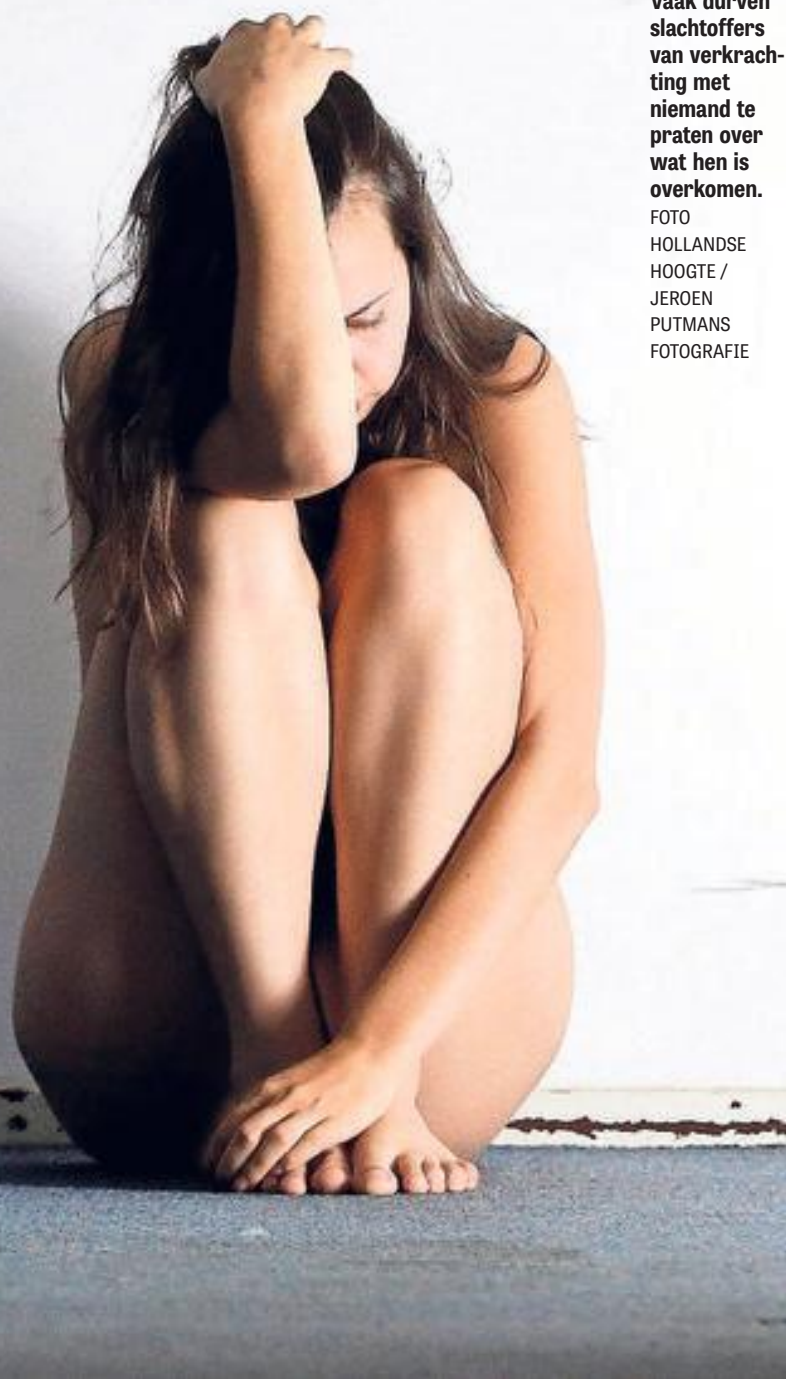
VOOR HET EERST SCHRIJVEN SLACHTOFFER EN DADER SAMEN EEN BOEK

Een verkrachting, twee verhalen

#MeToo heeft ertoe geleid dat steeds meer slachtoffers van seksueel misbruik hun verhaal durven te delen. Maar de daders? Die houden zich nog steeds angstvallig stil... Thordis Elva (38) vond het tijd voor verandering. Ze besloot Tom Stranger (41), de man die haar in 1996 verkrachtte, recht in de ogen te kijken en te luisteren naar het waarom achter zijn daad. Het leidde tot hun gezamenlijke boek *7200 seconden*.



Vaak durven slachtoffers van verkrachting met niemand te praten over wat hen is overkomen.
FOTO
HOLLANDE
HOOGTE /
JEROEN
PUTMANS
FOTOGRAFIE



door Marion van Es

Zij was 16, hij 18. De IJslandse Thordis was smoorverliefd op de Australische uitwisselingsstudent Tom, haar eerste echte vriendje. En haar eerste keer was net zo romantisch en liefdevol als ze had gehoopt. Maar de tweede keer was allesbehalve vrijwillig.

Op het schoolbal waar ze samen waren, werd Thordis zo dronken dat ze nagenoeg bewusteloos was. Tom droeg haar naar huis, kleedde haar uit en positioneerde haar zodanig op bed dat hij zijn gang met haar kon gaan. Thordis kon niet praten of bewegen, maar maakte alles wel heel bewust mee.

Automutilatie

Wat voor hem twee plezierige uren waren waar hij verder weinig betekenis aan gaf, voelden voor haar als 7200 lange, verschrikkelijke seconden. Seconden die haar zelfbeeld en haar vertrouwen in mensen bepaalden. Seconden waarover ze

uit angst en schaamte met niemand durfde te praten. Die resulteerden in eetstoornissen, alcoholmisbruik en automutilatie. En die er jaren later nog steeds een gevoel van walging oproepen bij de geur van manenshampoo en haren die in je gezicht prikken.

Waarom? Die vraag spookte negen jaar later nog steeds door haar hoofd. In 2005 besloot ze het Tom, die inmiddels als jongerenwerker in Australië werkte en zich van geen kwaad bewust was, te vragen. Acht jaar lang stuurden de twee elkaar lange mails. Dat Tom bereid was zijn donkerste kant onder ogen te zien, zorgde ervoor dat Thordis hem langzaam maar zeker kon vergeven.

Dat was voor hen beiden zo waardevol dat Thordis voorstelde om samen een boek te schrijven. Ze prikten een locatie tussen hun woonplaatsen: Kaapstad. Daar brachten ze een week samen door. Een week waarna zij zich geen slachtoffer meer voelde, en hij zich geen monster.

Het boek *7200 seconden* van Uitgeverij HarperCollins ligt nu in de winkel.

Het slachtoffer

Veel slachtoffers van seksueel misbruik kunnen zich waarschijnlijk niet voorstellen dat je je verkrachter opzoekt...

„Ik begrijp die slachtoffers heel goed, zelf kon ik me dat ook jarenlang niet voorstellen. Maar door van hem weg te rennen, rende ik ook weg van mijn verleden. Ik kon het niet verwerken, bleef maar denken: waarom is mij dit overkomen, waarom heeft hij me dit aangedaan? De enige die me de antwoorden op die vragen kon geven, was Tom.”

Maar je reisde alleen – zonder je man – naar Kaapstad, bracht een hele week met hem door, ging zelfs mee naar zijn hotelkamer. Was je niet bang?

„Het enige waar ik bang voor was, was voor het openrukken van mijn diepste wonden. Voor Tom voelde ik totaal geen angst. Ik had die ontmoeting ook nooit voorgesteld als ik niet 100% zeker was dat ik hem kon vertrouwen. Dat vertrouwen was er natuurlijk niet meteen, dat is gegroeid in de acht jaar waarin we open en eerlijk met elkaar gemailld hebben. Tom had duidelijk verantwoordelijkheid genomen voor zijn daden en was er niet op uit om mij opnieuw kwaad te doen. Maar ik wil echt

benadrukken dat hier honderden mails aan voorafgingen. Ik raad niemand aan om af te spreken met degene die hen heeft misbruikt, want in veel gevallen is dat helemaal niet veilig.”

Wat heeft die week jou gebracht?

„Heel veel, maar vooral vrijheid. Jarenlang had ik gevangen gezeten in het geheim en de gevoelens van schaamte en schuld die daarmee gepaard gingen. Nu de waarheid eenmaal boven tafel was, was ik eindelijk vrij. En realiseerde ik me pas dat ik me nooit ergens voor had hoeven schamen. Maar belangrijker dan mijn eigen proces, vind ik het contact met andere overlevers van seksueel geweld. Voor #MeToo hielden de meesten zich stil, nu zijn we over de hele wereld verenigd.”

Je zegt dat je Tom hebt vergeven. Is verkrachting niet onvergeeflijk?

„Wie ben ik om te zeggen welke daden wel en niet te vergeven zijn? Dat moet ieder persoon voor zichzelf ontdekken. Sommige mensen halen vanuit woede juist de motivatie om door te gaan met hun leven. Als het je helpt, is daar niets mis mee. Voor mij persoonlijk, werkten die negatieve emoties

Thordis besprak haar



Thordis Elva
FOTO VALGARBUR
GISLASON

De dader Tom wilde uitzoeken waarom hij het deed

Waarom heb je het gedaan?

„Het is iets wat ik zelf nog steeds niet volledig begrijp, maar ik heb er veel over nagedacht. Omdat het, vooral voor Thordis, maar ook voor mezelf, belangrijk is om het wél te begrijpen. Na jarenlange analyses en gesprekken met therapeuten kan ik inmiddels een stukje van de puzzel oplossen. Het begon in ieder geval al met een verkeerde verwachting: toen we samen naar dat schoolbal gingen, verwachtte ik dat de avond zou eindigen in seks. Ik dacht niet aan Thordis, ik dacht alleen maar aan mezelf. Egoïsme is dus een belangrijke reden, net als seksisme: blijkbaar had ik de overtuiging dat een jongen die uitgaat met een meisje, recht heeft op seks. En hoewel alcohol nooit een excuus kan zijn, denk ik niet dat het was gebeurd als ik niet zo veel had gedronken. Verder worstelde ik in die tijd met mezelf. Ook dat is geen excuus, maar ik geloof niet dat gelukkige mensen anderen kwaad doen.”

Ben je ooit bang geweest dat het opnieuw kon gebeuren?

„Als daar ook maar het kleinste risico op was, had ik het nooit aangedurfd om Thordis te ontmoeten. Laat staan om publiekelijk hierover te praten, er lezingen over te geven aan studenten en met jongeren te werken. Ik heb nooit een ongezonde relatie gehad met vrouwen en dat heb ik nog steeds

niet. Het was de eerste en laatste keer.”

Tom Stranger

Waarom heb je nooit eerder spijt betuigd?

„Ik was in shock toen Thordis me in 2005 mailde en vertelde wat ik haar had aangedaan. Niet dat ik dat ooit heb ontkend, ik wist wel dat het niet goed was. Maar pas toen ze uitlegde

mijn helingsproces juist tegen. Daarbij vond ik haat en woede ook geen basis om samen te werken aan een boek. En dat dit boek er kwam, vond ik heel belangrijk. Niet alleen voor mezelf, maar voor de strijd tegen seksueel geweld in het algemeen. Het is fantastisch dat zo veel slachtoffers eindelijk in de openheid hun verhaal durven te delen, maar ik mis de daders. Waarom blijven zij stil? Als mannen openlijk spijt gaan betuigen en durven mee te praten over de redenen voor hun daden, kan dat volgens mij bijdragen aan de oplossing van het probleem.”

Je bent inmiddels moeder. Wat leer je je eigen kinderen over seksueel geweld?

„Ik vind het heel belangrijk om mijn kinderen van jongs af aan te leren dat ze hun eigen grenzen mogen stellen. Dat kun je als ouders meenemen in je dagelijkse routine, bijvoorbeeld wanneer je je kind kietelt. Zegt hij of zij 'stop'? Stop dan ook onmiddellijk. Denk ook goed na voordat je je kinderen verplicht om ande-

ren, zoals ooms en tantes, opa's en oma's, te kussen of knuffelen. Zelf zeg ik dat het mag, maar niet hóéft. Met dat soort piepkleine dingetjes stimuleer je een gezonde omgang met intieme relaties. Als iedereen zou weten hoe je je eigen grenzen stelt en hoe je die van een ander respecteert, denk ik dat we ooit in een wereld kunnen leven waarin niet 1 op de 3 vrouwen dit meemaakt.”

verkrachting met de dader

Als Tom je niet had verkracht, was er dan een kans geweest dat jullie nu nog samen waren?

„Heel saai en realistisch: die vraag kan ik onmogelijk beantwoorden. Ik kies ervoor om te leven zonder over mijn schouder te kijken en te piekeren over wat had kunnen gebeuren. Tom is nu gelukkig getrouwd en ik ben heel gelukkig met mijn eigen gezin. En met de kans die ik heb gekregen om een dialoog te starten tussen slachtoffers en daders. Het voelt alsof we aan de voet staan van een enorme verandering. Daardoor kan de toekomst alleen maar beter worden dan het verleden.”

wat het met haar had gedaan en met welke pijn ze al jaren had moeten leven, realiseerde ik me echt wat voor afschuwelijks ik had gedaan. Ik ging anders naar mezelf kijken: als iemand die in staat was tot verkrachting. Vanaf dat moment ben ik eraan gaan werken om verantwoordelijkheid te nemen voor die daad. Ik wilde de schaamte en het schuldgevoel waar zij had mee moeten leven van haar overnemen. Zomaar

‘Er is geen excuus voor wat ik heb gedaan’

mijn excuses maken, voelde te makkelijk. Wilde mijn spijtbetuiging ook maar enige betekenis hebben, dan moest ik de moeite nemen om echt te begrijpen wat voor gevolgen mijn keuzes hadden gehad voor haar. Dat proces heeft ons dus acht jaar gekost.”

En wat voor gevolgen had het voor jou?

„Tot 2011 durfde ik er met niemand over te praten, daarna heb ik het mijn toenmalige vriendin, mijn familieleden en een paar vrienden verteld. Sommige mensen wilden niets meer met me te maken hebben, en dat respecteer ik. Maar er waren gelukkig ook veel mensen die er wél met me over wilden praten, ook veel slachtoffers van seksueel geweld. Dat heeft me geholpen om weer met mezelf in het reine te komen.”

Thordis heeft nooit aangifte gedaan, dus je bent ook niet veroordeeld. Vind je dat je straf verdient?

„In onze mails heb ik vaak tegen Thordis gezegd dat ik eigenlijk in de gevangenis hoorde te zitten. Maar of dat iets had opgelost? Ik vraag het me af. Als straf of wraak inhoudt dat het slachtoffer verder kan gaan met zijn of haar leven, denk ik dat het zinvol kan zijn. Of als het voor de dader leerzaam is. Maar als sociaal werker weet ik dat dit heel vaak niet het geval is. Je kunt in de gevangenis zitten en nog steeds geen enkel besef hebben van wat je een ander hebt aangedaan. Ik heb iemand zwaar beschadigd en natuurlijk mag dat niet onbestraft blijven. Maar er zijn meer manieren om boete te doen.”

Wat heeft die week in Kaapstad voor jou veranderd?

„Het was de meest betekenisvolle week van mijn leven. Het gaf me de kans om dingen tegen Thordis te zeggen die ik nooit kon zeggen via de e-mail. De kans om oprecht naar haar te luisteren. Om nergens meer aan te ontsnappen. Om het verleden af te sluiten. Ik denk dat het geen toeval is dat ik een paar maanden na Kaapstad mijn vrouw ontmoette. Zonder de vergeving die ik kreeg van Thordis, was ik denk ik niet in staat geweest om liefde te geven en te ontvangen.”

Hoe zie je jezelf nu?

„Als iemand die een fout heeft gemaakt, maar nog steeds gewoon een mens is. Een mens dat in staat is tot goede en slechte dingen, zoals ieder ander. Maar wel één mijn excuses maken, voelde te makkelijk. Wilde mijn spijtbetuiging ook maar enige betekenis hebben, dan moest ik de moeite nemen om echt te begrijpen wat voor gevolgen mijn keuzes hadden gehad voor haar. Dat proces heeft ons dus acht jaar gekost.”

Zou je daders aanraden om contact te zoeken met hun slachtoffers?

„Nee. Zoals Thordis al zei, is elke situatie anders en kan contact tussen dader en slachtoffer in veel gevallen juist averechts werken. Als ik alleen voor mezelf spreek: als ik Thordis eerder had gemailld om te praten over wat er was gebeurd, had ik haar heel wat pijnlijke jaren bespaard. Maar ik ben heel blij dat ze nu gelukkig is en een geweldige man heeft gevonden die goed voor haar is.”

COLUMN

PSYCHOLOOG
JEFFREY
WIJNBORG



Afkeuring

Zo groot als de menselijke behoefte is aan erkenning, zo diep is de krenking wanneer sprake is van afkeuring. Vooral wanneer de afkeuring komt van een dierbare, is de emotionele pijn nog heel lang voelbaar. Dit harteer kan zo indringend zijn, dat de mens iets moet verzinnen om het leed nog iets te kunnen verzachten. Een bekende mentale truc heet in het psychologische jargon 'rationalisatie'; een argumentatie wordt bedacht om de afkeuring te neutraliseren zoals bijvoorbeeld: 'Kees heeft het niet zo naar zijn zin op zijn werk en die frustratie moet hij op de één of andere manier kwijt' of: 'Irene is altijd in een slechte stemming als zij wat minder geslapen heeft en dat begrijp ik wel'. De kern van deze redeneratie is: het ligt niet aan mij dat ik word afgekeurd, maar aan de vervelende omstandigheden van de ander. Ingewikkeld genoeg is het feit dat de rationalisatie een kern van waarheid kan bevatten, maar meestal is het gewoon een handige manier om de persoonlijke aanval af te slaan. Een ander afweermechanisme, zoals de beroemde psycholoog Sigmund Freud het noemde, is die van de overdekking door het tegendeel: de emotionele pijn van afkeuring wordt omgezet in extra zorgzaamheid voor de kwetser met begeleidende gedachten als: 'Nu het niet zo goed gaat met Kees, kan hij juist een extra lekkere maaltijd

Het ligt niet aan mij, maar aan iets anders

gebruiken'. Op deze manier kunnen haatgevoelens jegens de ander handig worden verdrongen. Nog een andere manier om de pijn van afkeuring te verzachten, is door de emotionele pijn af te reageren op iets of iemand anders. Zo kan de hond een schop gegeven worden zonder dat het dier daar aanleiding toe geeft, of krijgen aanwezige kinderen de volle laag zonder dat zij zich van enig kwaad bewust zijn. Op die manier verdwijnt de echte bron van het kwaad uit zicht door het vizier te richten op andere 'kwaadwillenden'. Humor doet het ook altijd heel goed als middel om de pijn van afkeuring af te wentelen. Gewoon met overgave beginnen te lachen en dan zeggen: 'Het is echt heel grappig als mensen zo wild om zich heen gaan slaan'. Pure ontkenning is misschien wel de meest gebruikte vorm van afweer als het gaat om emotionele pijn en wordt vooral door mannen ingezet: 'Ik vind het helemaal geen probleem als Irene van zich afslaat; iedereen moet zich op zijn eigen manier kunnen uiten'. Wie vol overtuiging blijft geloven in het probleemloos samen zijn, zal ook daadwerkelijk minder last hebben van afkeuring. Het verzachten van de afkeuringspijn kan nog zo effectief zijn, de mens heeft altijd nog iets als een emotioneel geheugen. En als de afkeuring maar lang genoeg aanhoudt, dan knapt er iets van binnen. De bescherming van psychische afweer is dan eindelijk doorbroken en een golf van emotionele vermoeidheid overspoelt het, anders zo evenwichtige, gemoed. Dat is het begin van een depressie.

J.WIJNBORG@HOME.NL
WWW.PSYCHOLOGWIJNBORG.NL