

Doorbroken taboes

Lana B.

autobiografie/hulpboek

Hoe een jonge vrouw seksueel misbruik, extreem geweld, ontvoering, een sekte en de daardoor ontstane persoonlijkheidsstoornissen overwon en ervaringsdeskundige werd!

Hoe een jonge vrouw
seksueel misbruik, extreem geweld, ontvoering, een sekte
en de daardoor ontstane persoonlijkheidsstoornissen
overwon en ervaringsdeskundige werd.

Doorbroken taboes

©Lana B.

Illustraties Lana B.

Redactie P. Boerboom & Angélique Kersten

Vormgeving Angélique Kersten

Eerste druk 2013

uitgeverij aquaZZ | www.aquazz.com


ISBN 9789490535964

NUR 320, 770, 243

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm, of op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Doorbroken taboes

Lana B.

uitgeverij aqua 

Inhoud

Voorwoord	9
Opgedragen aan...	11
Inspiratie	13
Taboe	15
Wat is stigma?	20
Hoe het begon	22
Het vervolg	27
Mijn vader	34
De sekte	38
De vlucht uit de sekte	45
Therapie	46
Blijf-van-mijn-lijf-huis en therapie	56
Verlag van een gesprek met mijn therapeut	70
Mijn moeder	74
Het boek van Samuel	76
Wat voor mij moeilijk was...	81
Voorkomen van angst- en schuldgevoelens bij kinderen	89
Uitleg diverse ziektebeelden	92
Wat is herstel?	106
De weg naar mezelf (<i>interview</i>)	110
Mantelzorgers en parentificatie	115
Diagnose en herstel	117
Het leven (<i>gedicht</i>)	118
naamloos (<i>gedicht</i>)	119
Beperkingen in het herstelproces	120
Draagkracht en draaglast	121
Zingeving	124
Een terugval	127
Mijn verhaal aan mijn zus	129
Mijn nooit verstuurde brief aan mijn zus	135
In de war	137
De vrije wil - liefhebben en loslaten - een luisterend oor	143
Weer terug in G.	147
Wat is emotionele chantage	151
Wat weten we van empowerment	154

Vivenz	156
Time-out	169
Leren loslaten	171
Beperkingen	173
Positieve intentie	175
Wensen	179
Lezing als ervaringsdeskundige over 'de doodswens'	184
iets heeft mij geraakt vandaag	186
De creatiespiraal	190
Tips	193
Mijn geluk	196
Op zoek naar God	198
Voor mijn man (<i>gedicht</i>)	202
Kunst van Lana	203
Tijdlijn	225

Ik hou van mij



Lana

*Michaël
Kroes
2007*

Voorwoord

Dit boek vertolkt aspecten van herstel, empowerment en ervaringsdeskundigheid. Ik deel dit met je omdat ik graag wil laten zien dat er door het erkennen, herkennen en accepteren van je verleden, je beperking(en) en je levensomstandigheden veel mogelijk is. Ook al zit je nog zo diep in de put en ook al zit je al jaren gevangen in je gevoel of in een situatie, het is mogelijk om eruit te komen.

Door erkenning van je pijn, beperkingen, verdriet en boosheid, maar ook door liefde, vreugde, vergeving, acceptatie en loslaten kun je leren de stap te maken naar je eigen herstel. Naar een leven dat jou zo gelukkig mogelijk maakt, met (of zonder) je beperking.

Ik schenk je kracht, energie en liefde via mijn woorden en schilderijen en ik hoop dat je net als ik je eigen geluk vindt, je eigen beste vriend of vriendin. Ik wens dat je wensen mogen uitkomen, net zoals de mijne zijn uitgekomen. Je kunt het alleen zelf doen ... je *má*g het zelf doen ... maar niet alleen. Ik hoop dat mijn woorden en kunst een bijdrage zullen leveren aan jouw zoektocht naar jezelf, naar jouw liefde voor jou.

Ik wens je sterkte met jouw zoektocht naar jezelf.

Lana B.



Opgedragen aan...

Dit boek draag ik op aan iedereen die mij een kans heeft gegeven en die ik ben tegen gekomen op mijn levenspad. Sommigen hebben even naast mij gewandeld en sommigen doen dit nog steeds. Dank jullie wel.

Verder dank ik:

Mijn man en ons wonderkindje. Alle hulpverleners van Riagg, Overwaal, Hera (Blijf-van-mijn-lijf-huis) en Yulius (GGZ) en alle medewerkers van Vivenz cliëntenbelangen. Mijn beste vrienden en mijn lieve familie.

Ik hou van jullie!

Ik ben zo bang



Inspiratie

Ik krijg ineens zoveel inspiratie om te gaan schrijven, om te vertellen over de gebeurtenissen in mijn leven: Er is een weg om je eigen wil te vinden zodat je het leven kunt leiden dat bij je past! Een leven dat maakt dat je veilig voelt, ook al ben je opgegroeid zonder enige vorm van veiligheid.

Als ik nu terugkijk, kan ik zeggen: 'Wow, wat heb ik veel overwinningen behaald in mijn leven'. Ik heb vele heuvels en bergen beklommen en vele dalen bezichtigd, zelfs dat ene hele diepe dal, waarvan je denkt dat er geen weg uit omhoog is. Op het moment dat je denkt: 'Ik zink alleen maar dieper in dit zwarte gat' en je de bodem voelt, dan is de enige weg nog die omhoog.

Het lichtje dat mij de weg omhoog wees, zat in mijzelf. Dat zwarte gat daar diep beneden, dat zat in mij en opeens zag ik het. Ik wil dit niet meer, ik wil omhoog! Ik wil die berg beklimmen en hoeveel obstakels ik ook tegenkom, ik wil omhoog. Ik wilde op de berg staan die mij mooie uitzichten kon geven. Ik wilde de leiding over mijn eigen leven nemen. Maar hoe? Dat is een heel proces geweest...

Nu leef ik met mijn man en zoontje in een veilige, gezellige omgeving en ik zie elke dag als een nieuwe kans, vol met nieuwe lessen, die me nog rijker maken dan ik nu al ben. Als ons zoontje uit zijn bed komt en zegt: 'Mama, ik hou van je', dan maakt mijn hart een sprongetje. Als mijn man thuiskomt, vind ik het fijn hem weer te zien. Als de zon me tegemoet schijnt, dan bloeit mijn hart op en voel ik het leven in mij. Ik wil er vandaag wat van maken en elk obstakel zie ik als een les waarvan ik iets kan leren.

Ik kan nu zeggen: 'Ik voel me gelukkig'. Ik ben blij dat ik er ben

en ik ben blij met mijn gezinnetje en mijn leven. Blij met de persoon die ik geworden ben. Ik voel de rijkdom in mezelf. Dat alles maakt het verleden positiever en draaglijk; ondanks al het verdriet en alle trauma's leid ik nu een leven dat me vaak gelukkig maakt. Ik kan nu zeggen: 'Ik hou van mezelf', maar dat is niet vanzelf gegaan. Dit is mijn eigen overwinning, maar gelukkig heb ik het niet alleen hoeven doen. Dat wat ik heb meegemaakt, is veelal door anderen aangericht, maar ik heb ook anderen nodig gehad om erdoor heen te komen en uit het dal te klimmen.

Achteraf is alles de moeite waard geweest. Ik ben zo blij dat er altijd iets in mij was dat zei: 'Ze hebben me lang genoeg pijn gedaan en lastig gevallen, ik ben het zat!' Ik ken nu ook de verdrietige kant van het leven. Er is dag en er is nacht. Mijn verleden was merendeels donker en zwart; in het heden wil ik het licht laten schijnen. Ik ben op zoek gegaan naar de schakelaar waarmee ik het licht aan kon doen en nu zijn er zelfs dagen waarop alleen de zon schijnt. Heel soms doemen er nog wel eens donkere wolken op, maar ik heb geleerd dat na regen altijd zonneschijn komt. Zelfs na een donkere nacht komt er altijd weer een eerste lichtstraaltje door de gordijnen heen.

Waar een begin is, is een eind en waar een eind is, is ook altijd weer een nieuw begin. Het einde van mijn donkere dagen kwam in zicht door één enkele vraag: 'Wat wil jij?' Mijn zoektocht begon in diezelfde seconde.