



# 'Ik bleef bij hem, zelfs toen hij me mishandelde'

**Cynthirella (29) kwam meerdere malen in een gewelddadige relatie terecht, waarbij ze haar leven niet zeker was. Ze besloot de trauma's uit deze relaties te gebruiken om anderen te helpen. "Ik realiseer me nu dat ik mazzel heb gehad dat ik het allemaal heb overleefd."**

"Als ik terugkijk op alles wat ik heb meegemaakt, kan ik eigenlijk niet anders zeggen dan dat ik tot een paar jaar geleden mijn leven niet leefde, maar overleefde. Ik stond lange tijd op een stand waarbij ik mijn gevoel niet toeliet en al blij was als ik de volgende dag haalde. Dat heeft alles te maken met de nare dingen die ik de afgelopen jaren in mijn relaties heb meegemaakt: meerdere blauwe ogen, gekneusde ribben. Ik ben misbruikt, verkracht, midden in de nacht buitengezet en bedreigd met een kapmes. Het heeft me gevormd tot wie ik nu ben: iemand die maar moeilijk een ander kan vertrouwen, mannen in het bijzonder. Maar ook een vrouw die ervoor wil zorgen dat anderen niet in ditzelfde schuitje terecht komen en zich met alle energie inzet om dat te voorkomen."

## Valse start

"Eigenlijk kwam ik al ter wereld met een valse start. Mijn beide ouders waren drugsverslaafd, waardoor ik verslaafd werd geboren en als baby'tje moest afkicken. Daarom ben ik opgegroeid in een pleeggezin. Maar mijn pleegmoeder bleek een drankprobleem te hebben en als ze gedronken had, mishandelde ze me zowel fysiek als mentaal. Ik hield vol, ik had tenslotte geen andere plek om naartoe te gaan, maar mijn gedrag veranderde

naarmate ik ouder werd. Ik verhardde en werd agressief. Omdat ik thuis niet werd gezien, zocht ik die aandacht op straat. Van de verkeerde mensen natuurlijk, van wie ik dacht dat ze me wél zagen staan. Dit zorgde ervoor dat ik veel woedeaanvallen had en agressief was. Uiteindelijk ben ik op verschillende plekken terechtgekomen, zoals

## 'Ik had schulden gemaakt voor de huur en babyspullen, en kon geen kant op'

in de crisisopvang, in een kliniek en in behandelgroepen. Op mijn dertiende is mijn broer mij komen halen uit de instelling waar ik toen verbleef en ben ik weggegaan naar mijn biologische ouders. Maar door het drugsgebruik van mijn ouders was ook daar sprake van mishandeling en verwaarlozing. Mijn biologische vader gebruikte basecoke en mijn biologische moeder rookte heroïne en was dan vaak buiten westen. Ik wist dat ik ze met rust moest laten als ze uitgeteld op de bank of in de keuken lagen. Dan ging ik maar naar buiten en hing ik wat

rond op straat of in de portiek van onze flat, wachtend tot ik weer naar binnen kon. De telefoon die ik op latere leeftijd had, werd door mijn vader afgepakt en verkocht in ruil voor drugs. Ik was veertien toen ik mijn eerste echte vriend tegenkwam, op straat, waar hij net als veel anderen stond te kletsen voor onze flat. Hij was een kennis van mijn biologische ouders, een oudere man van veertig. Bij hem voelde ik me veilig en geborgen, ik ging vaak met hem mee naar huis. Hij pakte me in met mooie woorden en ik geloofde hem volledig. Ik wist niet wat echte liefde was en dacht dat hij het beste met me voorhad. Hij nam me mee naar de kapper, kocht nieuwe kleding voor me. Ik dacht dat hij me nam voor wie ik was. Ik was verliefd op hem en ik ging met hem naar bed. Anderhalf jaar ging het eigenlijk best goed tussen ons, al dronk hij wel vaak te veel. Als hij te diep in het glaasje had gekeken, schold hij me uit, werd agressief en liet hij me regelmatig alle hoeken van de kamer zien. Om het de volgende dag weer goed te maken. Ik liet het gebeuren. Tegen de buitenwereld zei ik dat hij mijn oom was. Hij gaf me geld en kleding en dan was ik weer helemaal blij, en liet ik me vervolgens weer bont en blauw slaan, als hij dacht dat ik met anderen sliep en jaloers was.”

### Zwanger

“Op mijn zeventiende besloot ik met een kappersopleiding te beginnen en ging ik op ‘kamertraining’. Mijn relatie met die man stond wat mij betreft op een laag pitje, maar hij dacht daar anders over. Als ik met mijn huisgenoten een drankje was gaan doen in de stad, wachtte hij me midden in de nacht op en moest ik me verantwoorden. De volgende dag kwam hij het weer goedmaken en gaf ik hem het voordeel van de twijfel en hadden we ook weer seks. Zo erg was ik op zoek naar liefde. Ik merkte wel dat hij me steeds meer ging controleren en ik werd daar zo bang van dat ik op een gegeven moment geen andere optie zag

## ‘Onder bedreiging van een kapmes zette hij me midden in de nacht op straat’

dan te verhuizen. Alleen gebeurde er iets wat ik niet had voorzien: ik bleek zwanger, van hem.

Ik was zeventien en kreeg een kind. Ik stopte met mijn opleiding en kwam terecht in een jeugdinstelling in Utrecht. Ik kon nergens naartoe, dus er zat niets anders op dan hulp zoeken bij instanties. Daar zat ik, met een zoon, zonder opleiding. Ik heb me nog nooit zo eenzaam en hulpeloos gevoeld. Soms sliep ik nachtenlang niet en kon ik alleen maar huilen, al wist ik dat het geen zin had. Van mijn baby genieten lukte me niet en toen ik eenmaal achttien werd, kon ik niet langer in de jeugdinstelling terecht en moest ik zelf voor een woning zorgen. Ik had inmiddels schulden gemaakt voor onder andere de huur en de babyspullen en kon geen kant op. Overal waar ik aanklopte voor hulp, kreeg ik de deur in mijn gezicht gesmeten. Het voelde alsof ik alleen op de wereld was. Ik kocht een vliegticket van het geld dat ik verdiende met een bijbaantje en vertrok met mijn zoontje naar Curaçao, waar ik familie had. In de hoop op een beter bestaan. Maar ik stapte er in dezelfde valkuil en werd verliefd. Het was weer een oudere man, van wie ik dacht dat hij goed voor me was. De eerste drie jaar was dat ook zo. Zo goed, dat we grote plannen maakten. We wilden samen bouwen aan onze toekomst, een kind erbij was ook heel welkom. Ik had eindelijk rust gevonden en werd zwanger: we kregen een dochter. Maar ook het gedrag van deze man begon te veranderen. Hij werd agressiever en jaloers. Hij vertrouwde me niet, riep dat ik vreemdging met zijn vrienden. Ik negeerde alle rode vlaggen en bleef bij hem. Zelfs toen ook hij me begon te mishandelen en me onder bedreiging van een kapmes midden in de nacht een keer op straat zette. Ook dwong hij me regelmatig tot seks. Dan hield hij me vast, duwde me op het bed. Zelfs als ik wilde dat ik niet wilde.”

### Ontsnappen

“Toch heeft het nog een jaar geduurd voordat ik kon ontsnappen. Het was afschuwelijk, maar ik zag geen enkele mogelijkheid om levend weg te komen en stond volledig op ‘standje overleven’. Ik was één grote puinhoop en de hele situatie ook. Ik zocht mijn heil in drugs, om me te verdoven en mezelf een ‘uitweg’ te bieden. Mijn pleegzussen hebben mij en de kinderen uiteindelijk geholpen om in het geheim weg te komen, met behulp van de

'Overal waar ik  
aanklopte voor  
hulp, kreeg ik  
de deur in  
mijn gezicht  
gesmeten'



politie op Curaçao. We verbleven een week bij mijn tante en mijn oma en konden toen met het vliegtuig terug naar Nederland. Daar stonden we weer, zonder plek. We woonden tijdelijk bij kennissen, maar ik kreeg op een gegeven moment de politie en Veilig Thuis op mijn dak, omdat ze dachten dat ik mijn kinderen alleen had thuisgelaten. Dat was een vergissing, maar zo kon ik eindelijk wél een keer mijn verhaal doen. Als ik erop terugkijk, voelt dit als het moment waarop ik ben gered. Veilig Thuis Utrecht heeft me met zo veel dingen geholpen, het voelde eindelijk alsof ik weer een beetje de grip op mijn leven terugkreeg.

Ik verbleef met mijn kinderen tijdelijk in een opvanghuis en kreeg uiteindelijk een eigen woning toegewezen. Voorzichtig begon ik weer te daten, maar liep weer tegen foute mannen aan. Ik denk achteraf dat ik zo graag iemand wilde vinden bij wie ik me veilig voelde en zo graag met iemand samen wilde zijn. Maar ik had natuurlijk tijd nodig om aan mezelf te werken, voordat ik een gezonde relatie kon aangaan, weet ik nu. Ik had immers nooit geleerd wat goed en slecht voor mij was of wat mijn eigen normen en waarden waren.

Inmiddels was ik gediagnostiseerd met PTSS, ik had een trauma overgehouden aan die nare tijd. Ik ben in therapie gegaan en afgekickt, en vanaf dat moment is mijn leven echt veranderd. Twee weken zat ik intern. De kinderen werden opgevangen door familie en vrienden. Ik kreeg

## Geweld tegen vrouwen

Elke dag verliezen wereldwijd 137 vrouwen het leven door geweld van een familielid of (ex-)partner. Eén op de drie vrouwen ter wereld ervaart fysiek en/of seksueel geweld, van wie één op de vier vrouwen in Nederland te maken heeft (gehad) met vormen van seksueel misbruik of geweld. Orange the World komt hiertegen in actie en heeft een petitie geopend om geweld tegen vrouwen en meisjes te stoppen. Op veiligthuis.nl kun je zien wat je kunt doen als je je zorgen maakt over iemand of als het bij jou thuis niet goed gaat.

## ‘Hij hield me vast, duwde me op het bed. Zelfs als ik wilde dat ik niet wilde’

EMDR-therapie en werd blootgesteld aan al mijn angsten. Dan werd ik bijvoorbeeld expres in een donkere kamer geplaatst, omdat ik angst had voor het donker. Angst die ik had opgebouwd in mijn verleden, waarin ik in het donker zo bang was geweest voor mijn ex. Ik moest voelen dat ik veilig was, zelfs in het donker. Het werkte. Mijn angsten werden zo stukje bij beetje afgebroken. Ik begon steeds meer te zien wat ik waard was en dat ik een ander leven verdiende, voor mezelf en voor mijn kinderen. Door de traumabehandeling viel er zo veel van mijn schouders af, ik voelde me per sessie lichter worden. Natuurlijk moest ik accepteren wat er allemaal was gebeurd, maar ik zag eindelijk een lichtpunt.”

### Zelfliefde

“Zonder Veilig Thuis Utrecht had ik het nooit gered. Ik had nu het gevoel dat er mensen achter me stonden en in me geloofden, daardoor kon ik aan mezelf werken. Ik realiseer me dat ik een kat met negen levens ben, ik heb mazzel dat ik het allemaal heb overleefd. Ik ben dik twee jaar alleen geweest en heb nu een nieuwe relatie. Ik ben heel voorzichtig geweest dit keer. Ik wilde eerst goed weten hoe het voor mij voelde en wat ik wil in een relatie, voor mezelf en voor mijn kinderen. Ik weet nu dat ik geen man nodig heb om gelukkig te zijn. Ik heb van mezelf leren houden, daar heb ik heel hard aan gewerkt. En ik heb rustig de tijd genomen om deze nieuwe man goed te leren kennen, voordat we echt iets kregen. Ik ben nu bezig met de afronding van mijn studie en werk als cliëntambassadeur en ervaringsdeskundige voor Samen Veilig Midden-Nederland. Vrouwen in eenzelfde situatie kunnen bij mij terecht met hun vragen. Ook wil ik graag hun voorbeeld zijn. Ik wil laten zien dat – hoe erg het ook is wat je meemaakt – er altijd een kans is om eruit te komen. Als er al één vrouw is die door mijn verhaal geïnspireerd raakt, geeft dat mij voldoening.”

A full-page photograph of a woman with dark hair, wearing a blue denim dress with a matching belt. She is looking upwards and to the right with a slight smile. Her right hand is on her hip. She is wearing large, ornate earrings and a thin bracelet on her left wrist. The background is a plain, light-colored wall with a soft shadow cast behind her.

'Mijn  
pleegzussen  
hebben mij  
en de kinderen  
geholpen om  
in het geheim  
weg te komen'