

*Marianne wil taboe op seksueel misbruik doorbreken*

# 'Ze geloven me toch nooit'



**Marianne Kimmel (50) werd als kind van haar vierde tot haar tiende door haar eigen vader seksueel misbruikt. Lange tijd werpt die ervaring zo'n slagschaduw over haar leven, dat geluk onmogelijk lijkt. Toch is ze dat nu; gelukkig. Sterker: Marianne maakte van haar scars haar stars, zoals het motto op de website van haar stichting 'Project Speak Now' luidt. Ze geeft lezingen, peptalks, masterclasses en helpt met haar stichting slachtoffers van seksueel misbruik. Onlangs verscheen haar boek *Ondersteboven*, een (semi) autobiografisch werk waarin, uniek genoeg, niet alleen het slachtoffer van ernstig seksueel misbruik aan het woord komt, maar óók de dader. Marianne: "Demonisering van laatstgenoemde brengt ons niet verder. Alleen wanneer we de dader als mens blijven zien, is heling voor zowel samenleving als direct betrokkenen mogelijk."**

TEKST: NIELS BRUMMELMAN & MARIANNE KIMMEL

*'Ik hoor iets. Ik weet het zeker. Het komt steeds sneller dichterbij. Eerst was het nog een vaag geluid, maar nu hoor ik duidelijk voetstappen. Voetstappen van een man. Hij loopt de trap op. Ik hoor aan het gekraak op welke tree hij stapt. Dat is mijn bescherming als hij 's avonds naar boven komt. Aan zijn manier van lopen hoor ik precies of hij voor mij komt en wat hij zal gaan doen. Boos of heel erg boos. Zijn passen klinken nu als heel erg boos. Wat ben ik bang. Bang voor mijn eigen vader.'* (Cursiefgedrukte citaten in dit artikel afkomstig uit: *Ondersteboven*, Marianne Kimmel, 2021)

De cijfers van seksueel geweld in Nederland zijn en blijven schokkend. Volgens het CBS zijn jaarlijks zeker 100.000 mensen slachtoffer van enige vorm van seksueel grensoverschrijdend gedrag. En hoewel er steeds meer over gesproken wordt, komt zelden het hele verhaal naar voren. Daardoor weten veel mensen nog steeds niet goed wat seksueel misbruik is en waarom het zo onvoorstelbaar traumatisch is voor de slachtoffers. Dat is althans de indruk van ervaringsdeskundige Marianne Kimmel: "Mensen denken bijvoorbeeld vaak dat geslachtsgemeenschap met een kind onmogelijk is, dat het misbruik meestal beperkt blijft tot een paar aanrakingen en heb-

ben geen idee van de ontwrichtende impact indien het, zoals in mijn geval, binnen het gezin plaatsvindt. Vooral voor het slachtoffer, vaak een kind, is het een onmogelijk paradoxale situatie. Aan de ene kant is het bang voor de dader, aan de andere kant verlangt het naar diens liefde. Aan de ene kant vertrouwt het dat familielid, maar aan de andere kant kan het die tegelijkertijd helemaal niet vertrouwen. Het slachtoffer wil, hoewel dat niet kan, weglopen en ontsnappen aan de situatie en blijft dus dromen van een veilig thuis. Dat dubbele is voor een kind niet te verwerken of te begrijpen. Met alle ontwrichtende gevolgen van dien..."

**Marianne, meteen maar de meest voor de hand liggende vraag: waarom schreef je *Ondersteboven*?**

Marianne: "Met mijn boek *Ondersteboven* heb ik het hele verhaal van seksueel misbruik willen vertellen. En dus laat ik een meisje in de tegenwoordige tijd gedurende twee jaar vertellen hoe haar leven met seksueel misbruik is. Kinderen vertellen gewoon wat er gebeurt en dat doet Lonneke in het boek dus ook. Zo wordt de lezer als het ware aan de hand meegenomen door het kind dat seksueel wordt misbruikt. En leert daardoor wat er gebeurt, welke impact het heeft, welke zelfverdedigingsmechanismen worden ingezet, hoe complex de gezinsverhouding is; kortom: wat het verwoestende effect van seksueel misbruik is. Daarnaast is het boek letterlijk en figuurlijk omkeerbaar en worden dezelfde gebeurtenissen ook door de ogen van de dader, haar vader, verteld. Want seksueel misbruik is juist het verhaal van slachtoffer én dader. Hier wordt de lezer door een dader binnengeleid in zijn leven en geconfronteerd met zijn drang om zijn dochter seksueel te misbruiken. Alleen door de dader meer als mens

*'Mensen denken vaak dat geslachtsgemeenschap met een kind onmogelijk is. Helaas weet ik beter'*

met een heel groot probleem te gaan zien, en niet als een monster, kan er steeds wat meer heling komen voor alle direct betrokkenen."

*'Hij gaat op de rand van mijn bed zitten. Dichtbij. Te dichtbij. Opschuiven heeft geen zin. Dat weet ik. Want hij kan er toch wel bij. Waar ik ook lig. Zijn hand gaat naar zijn broek en hij doet zijn rits open. Ik durf bijna niet te kijken, maar papa wil dat ik kijk. Hij pakt zijn piemel uit zijn broek. Ik heb het zo koud dat mijn hele lichaam trilt.'*

*Ziet hij niet dat ik me niet lekker voel? Hij pakt mijn kleine meisjeshand en legt die op zijn piemel.'*

**Ik vond het een heel heftig boek, Marianne. Hartverscheurend werkelijk. Vooral ook vanwege de opzet waarin de dader uitgebreid zijn verhaal doet. Jij bent slachtoffer geweest van misbruik dat je vader altijd is blijven ontkennen. Hoe kwam je dan toch aan kennis over dadergedrag, -motieven en -gedachten?**

Marianne: "Zowel mijn inleving in hem, maar ook veel geschreven verhalen van hem, kennis die ik heb opgedaan over daders door veel te lezen en documentaires te kijken en interviews die ik heb gehouden met twee mannelijke daders die in de gevangenis zaten, omdat ze daartoe waren veroordeeld wegens seksueel misbruik van hun dochters. Dus het is niet het verhaal van dé dader, zoals het ook niet het verhaal is van hét slachtoffer. Wel geven beide verhalen de kernpunten weer waar vrijwel alle slachtoffers én daders mee worstelen. Wanneer we daders niet als monsters zien, maar als de mensen die ze zijn - belangrijke mensen in het leven van hun slachtoffers - maakt dat heling voor slachtoffers ook makkelijker. Want naast dat hun dader vreselijke dingen heeft gedaan, hebben ze ook van hem/haar gehouden en fijne momenten gedeeld. Voor de meeste slachtoffers is de dader geen monster, maar iemand die een belangrijke rol heeft/had in hun leven. Als je dat als omgeving leert zien, kun je dus ook de slachtoffers helpen door anders over hun dader te praten. Verder helpt inzicht in de dader ook, om beter te zien dat deze mensen een enorm probleem hebben en



*Marianne toen*

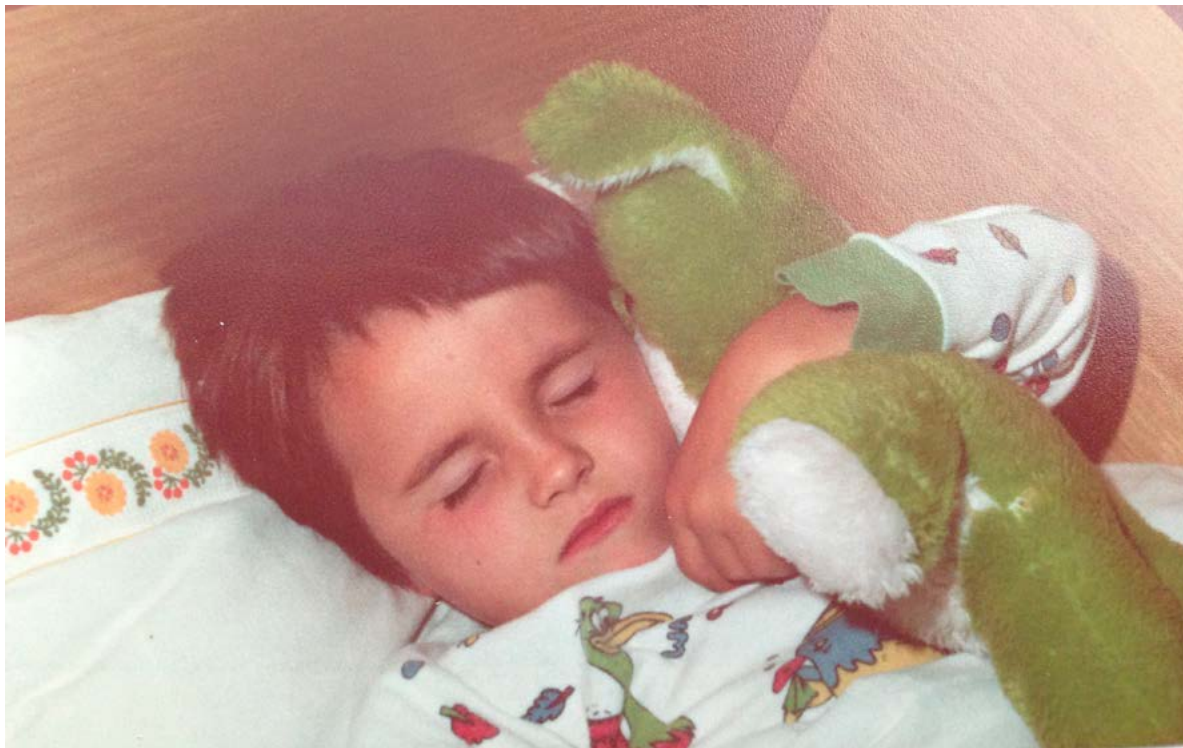
geholpen moeten worden. Als we als maatschappij zoveel woede en felheid en oordelen blijven uiten, zullen mensen die rondlopen met deze gevoelens eerder iemand misbruiken dan zich uit te spreken om hulp te zoeken. Dus op verschillende niveaus kan inzicht in de dader ons als maatschappij helpen met dit probleem."

*'Geluidloos kom ik klaar in Lonneskes hand. Ik veeg mijn geslachtsdeel af aan haar handje en geef haar een kusje op haar wang. "Welterusten, lieve schat van me"'*

**Je boek heeft diverse spirituele invalshoeken. Zo heb je, tijdens het toppunt van het misbruik, waarbij meerdere mannen je penetreren, een bijna-doodervaring gehad. Hoe zouden we, met het oog op de door jou verworven spirituele inzichten en ervaringen, om mogen gaan met pedofilie en de 'bestrijding' daarvan?**

Marianne: "Vanuit de spirituele inzichten die ik heb mogen opdoen tijdens mijn bijna-doodervaring, is mij duidelijk geworden dat ik als ziel voor dit gezin en dus voor deze ouders heb gekozen. Op het moment van incarnatie stond nog niet met zekerheid vast dat seksueel misbruik plaats zou gaan vinden, maar had ik wel al informatie dat de mogelijkheid er was. De reden dat ik er als ziel voor koos, was omdat niemand wilde gaan en ik dacht dat het wel mee zou vallen en ik het wel aankon. Een leven is zo weer voorbij, toch? Maar natuurlijk was ik eenmaal op aarde al die wijsheid vergeten en heb ik de snoeiharde lessen niet spiritueel kunnen benaderen. Dankzij de bijna-doodervaring op mijn negende herinnerde ik me voor het eerst dat er liefde was en een groter plan. Dat inzicht en bewustzijn heeft me letterlijk in leven gehouden. Ik heb verder weinig spiritueel inzicht gekregen in de oorzaken van pedofilie. Wat me alleen wel intrigeert is dat het seksueel misbruik niet vaststond toen ik incarneerde, maar dat er alleen een sterke mogelijkheid was. Dat zegt me wel dat er dus blijkbaar ook bepaalde omstandigheden, gedragingen, keuzes en eigenschappen bij het slachtoffer voor nodig zijn om de pedofiele gevoelens bij de potentiële dader daadwerkelijk te activeren. Niet vanuit schuld natuurlijk, maar blijkbaar is er een samenspel van omstandigheden voor nodig om het destructieve gedrag te activeren. Wat ik wel duidelijk heb gezien, is dat het pedofiele stuk in mijn vader volstrekt duister was. En dat dat pas licht kon vinden als hij die donkerte in zichzelf zou erkennen. Zolang dat niet gebeurt, blijft de ziel voor een groot deel in duister, ook na het overlijden."

*'Het complete verhaal van seksueel misbruik is dat van slachtoffer én dader'*



Marianne toen

*‘Voor de meeste slachtoffers is de dader geen monster, maar een bekende’*

In spirituele kringen wordt gesteld dat we als ziel groeien door ervaringen op te doen. Sterker: men zoekt naar de parel in elke wond. Zie ook jouw eigen motto: ‘Make your scars, your stars’ (of: ‘Van klacht naar kracht’). Is dat een coping-strategie om met pijn om te gaan of geloof je diep vanbinnen werkelijk in het adagium ‘What doesn’t kill you...?’ En welke parels of sterren heb jij op kunnen delven?

Marianne: “Ik zie het wat anders: er is donker en er is licht. Anders gezegd: er is pijn en er is liefde. En de mate van licht in ieder mens is verschillend, al zijn we allemaal - bewust of onbewust - op weg naar het vergaren van meer licht in ons, naar het verhogen van onze energietrilling. En hoe meer licht er schijnt op diep duister, hoe sterker dat duister het licht zal willen vernietigen. En daar kunnen hele lichte zielen dus in terecht komen. Dat hun mooie licht in contact komt met diepe duistere delen in andere zielen. En dan kunnen er hele pijnlijke en diep traumatische situaties ontstaan. Situaties waar je geen schuld aan hebt, maar wel enorm onder lijdt. Dus ik geloof dat dingen je overkomen, om bovenstaande uitleg van grote verschillen in lichtfrequenties. Maar doordat het je overkomt, kun je er wel iets van leren. Maar dat laatste is en blijft een vrije keuze. Kort en goed: ik geloof inderdaad dat pijn het voertuig terug naar huis kan zijn.”

**Je beschrijft in je boek een onzichtbaar ‘vriendinnetje’ dat je op moeilijke momenten bijstaat. Wie is dat?**

Marianne: “Tijdens mijn misbruikervaring heb ik veel onzichtbaar contact gevoeld en ervaren. Ik wist niet wie dat waren en vaak ook niet dat andere mensen hen niet zagen. Het vriendinnetje in het boek is één van die lieve wezentjes die bij me waren om me door de zwaarste momenten te helpen. Ik zou het een engel willen noemen. Een hele lieve, intens zachte, oordeelloze en krachtige ziel die pijn kon wegnemen en me mee kon nemen uit mijn lichaam.”

*‘Ik voel papa’s hand tussen mijn benen. “Verdomme”, fluistert papa. Hij duwt harder en harder. “Probeer maar aan een hondje te denken. Een lief, zacht hondje dat in je gezicht likt. Een puppy, lichtbruin van kleur, met grote flaporen. Zie je haar?” Mijn vriendinnetje kijkt me vragend aan. Ik denk dat ik haar zie en noem haar Happy. Ik kijk in haar ogen. Wat heeft ze mooie ogen. “Blijf maar in mijn ogen kijken. Dat zal je helpen”.’*

**Engelen laten je tijdens jouw bijna-doodervaring zien en voelen dat we zeggenschap hebben over gevoelens en energieën. Hoe verkrijgen wij die zeggenschap? In ‘de hemel’ creëren we schijnbaar moeiteloos onze eigen ideale werkelijkheid. Waarom lijkt/is dat op aarde zoveel moeilijker?**

Marianne: “In de hemel is het creëren van je eigen werkelijkheid zoveel makkelijker, omdat er geen energieën zijn die dat tegenhouden of blokkeren. Omdat je in de

hemel vibreert binnen je eigen en dus dezelfde trilling. Op aarde leeft een enorm verschil aan trillingen met elkaar samen. Dat maakt dat het hooghouden van je energie, dus leven op jouw trilling, lastiger is, omdat er altijd andere energieën zijn die lager vibreren en je bewust of onbewust omlaag willen halen. Ze ervaren de hogere energie als een bedreiging. Er wordt dus zeg maar hier aan je getrokken, en in de hemel niet.”

*‘Ik geloof dat pijn het voertuig terug naar huis kan zijn’*

#### **Hoe openen we onze harten voor de hulp van de engelen?**

Marianne: “Je hart openen voor de onzichtbare hulp die op elk moment aanwezig is, zit ‘m in overgave. Dus uit je hoofd, in je gevoel. Maar als je nare dingen hebt meegemaakt die je vertrouwen in de goedheid van het leven hebben aangetast, is juist die overgave ongelofelijk lastig. Hoe meer je weer leert te vertrouwen op je eigen intuïtie, hoe beter je die onzichtbare hulp kunt ontvangen. Je kan het voelen in je handen bijvoorbeeld als je energie door je handpalmen binnen laat stromen. Soms voelt het als een aanraking of een hitte- of koudegolf die ineens door je heen gaat. Hoe meer overgave er is, hoe meer de helende energie een weg kan vinden naar de plekken waar het nodig is.”

#### **Aan de ene kant lijkt de beschreven bijna-doodervaring in jouw situatie een zegen. Aan de andere kant horen we van veel mensen die zo’n ervaring hebben gehad, dat het leven daarna extra moeilijk is vanwege het contrast tussen ‘hier’ en ‘daar’. Hoe is het jou met de integratie van deze bijzondere ervaring vergaan?**

Marianne: “Mijn bijna-doodervaring was het eerste moment dat ik voelde dat ik iets waard was, dat liefde bestond en dat ik heel misschien toch wilde leven. En ja, na die ervaring heeft mijn vader me nooit meer aangeraakt. Dus in dat opzicht heeft het inderdaad écht mijn leven gered. Na deze ervaring begreep ik bovendien meer van al het onzichtbare dat ik voelde of zag. Ergens voelde het ook alsof ik een magisch geheimpje had waar mijn ouders en niemand die me pijn wilde doen, bij kon. Wel voelde ik me óók enorm alleen in die ervaring. Maar omdat ik me eigenlijk al mijn hele leven alleen voelde, was dat geen emotie die het me extra moeilijk maakte. En ik snapte al niks van de wereld, dus dat dat na de bijna-doodervaring nog zo was, was ook niet schokkend. Eigenlijk is het voor mij alleen maar positief geweest. Wel heeft het lang geduurd voordat ik de moed had erover te praten en - uiteindelijk - ook iets met mijn paranormale

gevoelens durfde te doen.”

*‘Ik hoor de stem van mijn vriendinnetje opeens heel dichtbij. Zo fijn dat ze weer bij me is. In de verte zie ik licht. Dat is vast het einde van de tunnel. Er staan één, twee, drie... even tellen hoor... twaalf, er staan twaalf engelen. Ik herken ze meteen, ze hebben namelijk vleugels.’*

#### **Je boek eindigt na het laatste misbruik en je bijna-doodervaring. Hoe is het je – in het kort – daarna vergaan? En wat waren daarbij wat jou betreft betekenisvolle kantel- of omslagpunten?**

Marianne: “Dat is een enorm lange weg geweest, vol diepe dalen en momenten van niet weten hoe verder. Van mijn negende tot mijn vijftiende leefde ik ‘gewoon’ verder in het gezin waar het jarenlange misbruik had plaatsgevonden. Het was wennen aan geen aanrakingen meer en ik probeerde, in retrospectief, vooral zo min mogelijk te voelen. Op mijn vijftiende ging dat niet meer en volgde voor het eerst een paniekaanval en een herbeleving. Maar waar kon ik met mijn verhaal naartoe? Tot mijn twintigste heb ik thuisgezeten met zware fobieën en angsten. Ik durfde letterlijk zo goed als niets meer. Mijn ouders dachten dat mij iets lichamelijks mankeerde en dus ging ik die jaren ziekenhuis in, ziekenhuis uit. Lichaam en geest werken op elkaar in en dus werd er ook het nodige aangehouden, waaronder een kwikvergiftiging, lage bloedglucose en pfeiffer. Toen het ietsjes beter leek te gaan, ging ik studeren in Leiden en zelfs op kamers daar. Ik snapte niks van de wereld en het studentenleven en bleef erg afhankelijk van mijn ouders. In deze periode zette ik ook mijn eerste stappen in ‘therapieland’, maar praten over het misbruik kon ik pas na een heel jaar. Toch: op mijn 26<sup>e</sup> confronteer ik op een neutrale plek mijn vader met ‘ons verleden’. Hij ontkent alles, verbant me als dochter en ontfermt me. Mijn moeder komt verhaal bij me halen en gelooft me niet. Net als de rest van de familie trouwens. De oplossing waarvoor ik koos, mijn copingstrategie, was: werk, werk en nog eens werk. Ik startte een succesvol communicatiebureau voor interactieve media, met uiteindelijk zes man personeel. Maar mijn problemen waren er nog en dus ging het op

*‘Mijn vader ontkende alles en ook mijn moeder gelooft me niet’*

een gegeven moment niet meer. Ik verkocht mijn bedrijf en ging een jaar met de auto reizen door Europa. Eén van de beste beslissingen van mijn leven: langzaam ging het van overleven naar leven, waarbij ook therapie me de juist weg wees. Een zoektocht in het sociale leven volgde, met uitdagingen op elk mogelijk, maar vooral relationeel, vlak. Ik richtte de stichting Project Speak Now op en trad steeds actiever met mijn ervaringen naar buiten. Het contact met mijn moeder verbrak ik, ook na de dood van mijn



Marianne nu

## 'Mijn bijna-doodervaring heeft mijn leven gered'

vader weigerde zij mijn misbruikverleden te erkennen. De pijn is en blijft, maar slijt. Al met al ben ik momenteel echt gelukkig, zo durf ik wel te stellen. Het seksueel misbruik is nu iets dat me overkomen is en me slechts af en toe nog licht raakt."

**Wat raad je, tot slot, mensen aan die zich in jouw verhaal herkennen? Wat gebeurt er bijvoorbeeld in de zogenaamde 'Talking Circles', die door jouw stichting georganiseerd worden?**

Marianne: "Mensen die zich in mijn verhaal herkennen, raad ik aan om contact met lotgenoten te zoeken. Dat kan in een 'Talking Circle', een lotgenotengroep. Maar ook via 1-op-1 gesprekken met online coaches of met ervaringsgenoten, de zogenoemde hoopverleners. In een 'Talking Circle' komen maximaal acht ervaringsgenoten samen, om, met ondersteuning van twee deskundige

begeleiders, naar behoefte te delen. Alles wat binnen de stichting gebeurt en wat ik persoonlijk onderneem heeft één centraal doel, namelijk het taboe op seksueel misbruik te doorbreken. En nu ik dit zo zeg, besef ik me dat ik daaraan toevoegen moet: het laten zien dat een gelukkig leven na seksueel misbruik écht mogelijk is!"

*'Mama aait me over mijn hoofd. Ik zeg maar niet dat ik niet durf te slapen. Steeds als ik mijn ogen sluit, voel ik de handen weer. Mama denkt dat ik nachtmerries heb door de koorts, en dat ik huil, omdat ik ziek ben. Ik wil haar vertellen over dat ik bijna dood was gegaan, dat ik heb gevlogen en dat het papadagje verschrikkelijk was. Maar ik doe het niet. Mama gelooft me toch niet. Niemand zal me ooit geloven.'*

*'Over het uitlekken van dit geheim hoef ik me geen zorgen te maken. [...] als Lonneke gaat praten, en die kans schat ik nihil, dan is het haar woord tegenover dat van mij. En zolang ik glashard blijf ontkennen, zal niemand haar ooit geloven.'*

WIN!



Ben jij om wat voor reden dan ook geraakt door dit artikel en nieuwsgierig naar het boek *Ondersteboven* (ISBN 9789083176192)? Marianne verloot twee exemplaren! Om in aanmerking te komen stuur je een gemotiveerde mail naar [PARADISIE@EDICOLA.NL](mailto:PARADISIE@EDICOLA.NL). Vergeet niet je adresgegevens te vermelden! Alles over Marianne en haar activiteiten en projecten: [WWW.MARIANNEKIMMEL.NL](http://WWW.MARIANNEKIMMEL.NL) en [WWW.SEKSUEELMISBRUIK.NL](http://WWW.SEKSUEELMISBRUIK.NL). Ook op facebook kun je haar volgen: [WWW.FACEBOOK.COM/BOEKONDERSTEBOVEN](http://WWW.FACEBOOK.COM/BOEKONDERSTEBOVEN).