

Sara

“Ik blijf tijdens de feestdagen altijd extra alert”

Twee tevreden katten liggen in de vensterbank van het huis waar Sara samen met haar vriend woont. Ze is 25 en ze wonen sinds een jaar samen. Met haar lange haar in een losse vlecht en het knusse wollen vest om zich heen gewikkeld, zit ze op de bank. Ze vertelt, bijna strijdvaardig:

“Ik vind gewoon dat mijn leed niet voor niets geweest mag zijn. Het negatieve ombuigen in het positieve, snap je? Als ik door het vertellen van mijn verhaal ook maar één persoon kan helpen om die stap naar de oplossing te zetten, dan is mijn doel al bereikt.”

Sara was net drie toen haar ouders uit elkaar gingen. Ze woonde het grootste deel van de tijd bij haar moeder. Er was een omgangsregeling. Ze zag haar vader volgens die regeling elke woensdag en om de 14 dagen het hele weekend. Die woensdag, dat duurde niet lang. Haar vader bracht haar al snel steeds eerder terug, het werd hem allemaal teveel. Zij werd hem teveel. Dus spraken haar ouders af dat Sara alleen nog om het weekend naar haar vader zou gaan. Ook dan was het maar afwachten of haar vader haar kwam ophalen. Toch zat ze altijd klaar: rugzakje ingepakt, jas en schoenen alvast aan. Klaar om bij snel bij haar vader in de auto te stappen.

“Ik had altijd ‘n beetje buikpijn als ik zat te wachten in de vensterbank. Dan keek ik constant uit het raam. Want ik had wél zin om hem te zien. Maar het kwam zo vaak voor dat ik rond 11 uur mijn schoenen en jas maar weer uit deed. En mijn moeder maar bellen. Ze kreeg hem niet te pakken. Eindelijk, pas laat in de middag, nam hij dan op. Altijd een smoesje: verslapen, er kwam ineens iets dringend tussendoor, hij kon me er even niet bij hebben. Bijna elke keer was het raak. Ik trek het nog steeds niet als mensen te laat komen.”

Haar vader kreeg vrij snel een nieuwe relatie. Die vriendin trok bij haar vader in. Alles werd daardoor alleen maar erger, want vanaf toen begonnen haar vader en zijn vriendin haar te treiteren en uit te schelden. Dat ze dom was en niet hun dochter was. Het lag altijd aan Sara. Zij was een makkelijk mikpunt. En anders ging het wel over haar moeder, over haar ook niets dan slechts.

Het blijft niet bij schelden. Ze gaan hardhandig met haar om: trekken haar letterlijk aan haar oren erbij of dreigen hun sigaret op haar uit te drukken. Haar vader is bijna altijd dronken of stoned en zijn vriendin houdt ervan om wolken sigarettenrook in Sara haar gezicht te blazen. Ze weet niet meer wanneer het fout kan gaan. Ze is de hele tijd op haar hoede en loopt op haar tenen door het huis. Hij kan elk moment ontploffen. Dan schreeuwt hij naar haar dat als ze niet luistert, hij zichzelf van kant maakt omdat hij het allemaal niet meer aan kan. En dan is dat dus háár fout.

“Wat overbleef, was het gevoel dat ik niets waard was. Dat ik niks goed kon doen. Ik voelde me alsof ik lucht was. Kon ik maar oplossen in het niets, heb ik vaak gedacht. Dan was ik niemand tot last.”



Zie me nu

Toen Sara acht was, kreeg ze een stiefbroertje: het zoontje van haar vader en zijn vriendin. Ondanks dat hij wél echt gewenst was, is Sara niet jaloers. Ze zag hem juist echt als een lichtpuntje, een vriendje erbij voor haar. Maar al gauw werd het duidelijk dat zij het was die voor de kleine moest zorgen als ze bij haar vader was. Veel te zwaar voor zo'n jong meisje. Ze maakte zich ook zorgen om hem als ze er niet was. Door de stress en zorgen, voelde Sara zich anders dan haar leeftijdsgenootjes. Ze vindt geen aansluiting bij haar klasgenootjes en ze wordt ook gepest.

Sara slaapt en eet slecht en heeft bijna elke nacht nachtmerries. Je zou denken dat het wel opvalt: een mager en oververmoeid meisje in de klas. En burens moeten het geschreeuw en lawaai gehoord hebben. Haar moeder merkt wel dat Sara het niet erg fijn heeft bij haar vader, maar grijpt niet in. Ze wil Sara niet haar vader afnemen. Ze hoopt nog steeds dat ze een band opbouwen, zoals het eigenlijk zou moeten gaan. En Sara durft haar moeder niet in vertrouwen te nemen. Haar vader heeft haar daar stevig voor gewaarschuwd.

"Er is in al die jaren ook maar een paar keer een leraar naar me toe gekomen om te vragen of het wel goed met me ging. Dan had ik mijn antwoord wel klaar: het gaat goed hoor, ik ben gewoon een beetje moe. Grapje maken en lachen, dan vroegen ze niet door. Wat had ik graag gewild dat ze dat wél hadden gedaan"

Ze begrijpt best dat het eng is om door te vragen. En toch vindt ze dat het veel normaler moet worden dat je iets doet als je voelt dat het niet goed gaat met iemand. Sara durfde zelf niets te doen of te zeggen. Ze denkt dat dat voor veel mensen in zo'n situatie geldt.

"Ik dacht, het zal wel weer aan mij liggen. Dat was altijd zo"

Toen ze vijftien was, ging ze voor het laatst naar haar vader. Ze wilde naar de verjaardag van haar broertje. Het ging helemaal mis: haar vader sloeg door en dreigde haar van het balkon te duwen. Ze is letterlijk het huis uit gevlucht. Eenmaal bij haar moeder, kwam het hele verhaal eruit. Van al die jaren. Ze praten en huilen samen de hele dag. Sara haar moeder voelde zich ontzettend schuldig, maar het versterkt juist hun band. Ze is er voortaan altijd voor Sara en helpt haar omgaan met haar depressie. Stapje voor stapje komen ze er samen uit.

Sara schrijft haar vader een brief. Hierin vertelt ze hem dat ze hem niet meer wil zien, tot ze er zelf aan toe is. Hij accepteert dit niet en begint haar te stalken: hij stuurt Sara vaak de hele dag grove en nare berichtjes. Ze blijft hopen dat het beter wordt en durft de band niet helemaal te verbreken. Maar het wordt niet beter. Op een dag staat hij voor haar deur. Ze sluit zich uren op in haar eigen badkamer. Dan neemt ze een besluit: ze regelt een nieuw telefoonnummer en verhuist naar een andere plek. Ze verbreekt het contact met haar vader definitief.

"Maar het laat wel wat achter: ik blijf tijdens de feestdagen altijd alert. Ik ben dan extra gespannen. Dat zijn de dagen waarop hij altijd extra veel dronk en mij nog meer ging stalken. Andere mensen kijken weken uit naar deze dagen. Ik ben blij als ze weer voorbij zijn."



Zie me nu

Je zou kunnen zeggen dat Sara haar leven weer op de rit heeft: ze is uit haar depressie gekomen, sprak uren met psychologen en psychiaters en deelt haar ervaring om anderen te helpen. Ze rondde een mooie hbo-opleiding af en is dol op haar werk.

*"Die opleiding is toch gevoelsmatig wel de grootste **Fuck You** naar mijn vader. Zie je wel dat ik het kan, ik ben niet dom. Als ik me ertoe zet, kan ik alles bereiken"*

Sara vertelt haar verhaal niet voor niets. Ze gaat rechtop zitten en wijst met haar duim en wijsvinger iets kleins aan.

"Het hoeft maar klein te zijn. Dat is mijn oproep aan mensen. Alles begint met iets kleins. Je hoeft niet meteen allemaal organisaties te bellen. Maar laat iemand merken dat je hem of haar ziet. Zeg dat je ziet dat er iets is en bied gewoon eens een kop koffie aan. Vraag een keertje door. Er oprecht zijn voor iemand, op welke manier dan ook, dat helpt. "



Groningen

Het verhaal van Sara is onderdeel van de reeks 'Zie me nu – verhalen over loskomen van een onveilig thuis' samengesteld door Veilig Thuis Groningen. Kijk voor meer info op veiligthuisgroningen.nl/ziemenu. Vanwege de privacy zijn namen veranderd. Alle verhalen zijn waargebeurd.
Geen van de teksten (© Veilig Thuis Groningen) of illustraties (© Merel Kotterer) mag zonder overleg door derden gebruikt worden.