

*De laatste zonnige namiddag van september wandelde ik in een park in de buurt.*

*Tijdens mijn wandeling kwam ik een paar keer dezelfde man tegen. Toen ik bijna thuis was en hiervoor door een bospadje liep, sprak de man me aan. "Dan toch", dacht ik. Als jonge vrouw - vele vrouwen zullen dit herkennen - word je regelmatig nagefloten, aangesproken, ... maar het is meestal haantjesgedrag. Als je er niet op in gaat, laten ze je weer met rust. Echter bleef de man aandringen, en ik begon me zorgen te maken: er was niemand in de buurt, hij was met de fiets en ik te voet, dus lopen was geen optie. Ten einde raad verhoogde ik mijn staptempo in de hoop dat hij zou afdruipen. Plots had hij me vast, van achter aangevallen, met zijn handen rond mijn nek. Ik herinner me dat moment het scherpste. Het ongeloof, de onwerkelijkheid, de van "het komt mij toch niet over" naar "dan toch". De angst, de innerlijke "shit".*

*Voor mij is dat het moment dat mijn vertrouwen in de wereld instortte. Ik probeerde nog te roepen, maar hij was sneller, smoorde mijn kreet. Minuten lang heeft hij mij gewurgd - van waar we zaten kon ik de straat zien, maar kon niks doen, niemand kon me redden. Ik voelde me verzwakken, vervreemden van mezelf en mijn rationele gedachten. Hij maakte me duidelijk, tussen het zwijmelen door, wat hij van me wou. Ik wou niet geloven dat hij me daarvoor wou aanvallen, kon het niet aanvaarden. Ik heb nog weerstand proberen te bieden, gekrabbd, gesmeekt om me los te laten, maar zijn handen bleven druk uitoefenen op mijn nek. Ik kreeg geen adem meer. Verdoofd, verzwakt en verslagen heb ik me laten verkrachten.*

*Het enige wat ik op dat moment kon denken was "Ik heb hulp nodig". Toen het over was, en hij wegliep, heb ik meteen een vertrouwenspersoon gebeld. Het is daarna heel snel gegaan. Met de onvoorwaardelijke hulp van mijn vertrouwenspersoon heb ik mijn verhaal gedaan en de man aangegeven. De dagen erna carbureerde ik op die "Ik heb hulp nodig, er moet iets gebeuren". Als ik er nu op terugkijk, denk ik dat het een reactie is op de machteloosheid die ik voelde op het moment zelf: Ik kon niets doen en niemand kon me redden.*

*Ik beseft dat ik geluk heb gehad in mijn ongeluk: ik had een sterk team van zowel politieagenten, mijn gezin en vrienden achter me. De man is snel gevonden en aangehouden. De eerste dagen zat ik met een enorm schuldgevoel. Ik had het leven van een man verwoest en deze ging nu naar de gevangenis. Ik wil niet geloven in oog-om-oog, maar hoe meer tijd er verstrijkt, hoe meer ik beseft hoe gebroken ik ben. Als 25-jarige vrouw ween ik in de traphal omdat ik niet alleen durf gaan slapen. Ik moet mijn leven opnieuw indenken om me veilig(er) te voelen. Mijn eigen buurt heeft me verraden, het openbaar vervoer nemen maakt me bang, over de parking tot de auto is een spurt geworden. Ik voel me van mezelf en de wereld vervreemd. Boos, verdrietig, machteloos. En dat voor zijn 2 minuten plezier, voor 10 minuten 'kick'.*

*Maar het belangrijkste: De gedachte dat hij vrij zou rondlopen, en andere vrouwen pijn zou kunnen doen, maakt me ziek. Daarom, en om zoveel andere redenen, vind ik het belangrijk om mijn verhaal te delen. Het is me overkomen. Hoe graag ik de klok had willen terugdraaien, hoe vaak ik gedacht heb "had ik maar" of juist niet, ik kan het niet ongedaan maken. Het is iets waar ik mee zal moeten leren leven, maar ik kan niet niets doen: Ik wil niet dat mijn pijn nutteloos is. Het is belangrijk om dat verhaal te delen, een boodschap mee te geven, en wel de volgende: "Het is NIET oké."*

*Het is niet oké dat je als vrouw niet overal veilig kan zijn. Het is niet oké om je te moeten schamen omdat je op het verkeerde moment op de verkeerde plek zat. Het is niet oké om je pijn te moeten verbergen uit angst voor het label dat ze op jou zullen plakken. Er is zoveel niet oké. Het is een utopie dat de maatschappij zal veranderen, dat verkrachters uit de wereld zullen verdwijnen. Maar door het taboe te doorbreken, geef je meer kans om slachtoffers een stem te geven, te verwerken wat hen overkomen is. Maar ook om te voorkomen dat daders hier straffeloos mee weg kunnen. Ik heb mijn kop erover gebroken hoe ik kon helpen. Wat de ultieme oplossing zou zijn tegen het probleem. Ik verwacht of kan niet zorgen voor mirakels. Ik kan enkel mijn stem laten horen, vrouwen en mannen*

*beschermen door ze te waarschuwen, hen aanmoedigen om hun verhaal te delen, de dader durven aan te geven. Hen op het hart drukken dat zij het slachtoffer zijn, dat zij het verdienen om geloofd en geholpen te worden.*

*Hoe groot de pijn moet zijn van slachtoffers die dit geheim houden, kan ik me zelfs niet inbeelden. Dat zij nooit een klein stukje van die pijn kunnen delen, kwijt kunnen. Dat niemand ze eens vastpakt en zegt dat het goedkomt, hen veilig naar hun auto brengt. Je verhaal delen is in die zin een stukje zelfzorg. Er zijn al zoveel vloedgolven van protest, verontwaardiging geweest bij het uitkomen van een nieuw schandaal. Het idee dat het niet zo verder kan. Helaas gaat de storm ook snel weer liggen, en in sé lijkt er zo weinig te veranderen. Moet er dan geen aandacht meer geschonken worden aan de problematiek? Is het nog zinvol om met mijn verhaal naar buiten te komen?*

*Ik geloof oprecht van wel. Het stilzwijgen, je kop in het zand steken en het probleem negeren, het slachtoffer niet au sérieux nemen, geeft de wereld, de dader vrij spel. Het is daarom belangrijk om je verhaal te doen en je stem te verheffen. En al lijkt het effect miniem - is het wel jouw verhaal dat gewicht in de schaal zal leggen? - geloof ik dat elk verhaal, elk stukje verdriet, elke brok pijn zich opstapelt tot die grens zal overschreden worden. Hoeveel slachtoffers moeten hier nog voor vallen? Misschien is het wel jouw verhaal dat de spreekwoordelijke vleugels van de vlinder zullen zijn die voor een tornado zullen zorgen.*

*Ik zal in elk geval mijn verhaal blijven vertellen tot we gehoord worden. Tot er een beetje van alle pijnen verzacht kan worden. Ik hoop dat met deze brief ook te kunnen doen, en ook een duidelijke boodschap mee te geven aan lotgenoten: Zoek hulp. Je verdient dat. Jij bent slachtoffer. Je bent niet alleen.*