

SARAH TULLING

**WAAROM  
REED  
JE  
DOOR  
DE  
POLDER?**

Ontwerp omslag: Vera Post, Groningen

Ontwerp binnenwerk: Palmslag, Groningen & Sarah Tulling

Illustraties binnenwerk: Vera Post, Groningen

Redactie: Sanne Visch, Pen & Inkt

© 2022 Sarah Tulling | Uitgeverij Palmslag

[www.sarahtulling.nl](http://www.sarahtulling.nl)

[www.palmslag.nl](http://www.palmslag.nl)

[info@palmslag.nl](mailto:info@palmslag.nl)

Alle rechten voorbehouden. Niets uit dit boek mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, internet, fotokopie, microfilm of op welke andere (digitale) wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

No part of this book may be reproduced in any form by print, internet, photoprint, microfilm or any other (digital) means without written permission from the publisher.

ISBN 978 94 932 4551 8

NUR 320

**'I am not what happened to me,  
I am what I choose to become.'**

*C.G. Jung*

Hoe kon zij weten  
dat de voornacht de dag in stukken brak?  
Hoe kon zij weten van de kille ruwe poot  
en van benen uit elkaar en door elkaar  
in die greppel?  
Hoe kon zij weten van mijn tegenknisperen?  
En van het lam,  
en van opgegeten handen,  
blauwe borsten en het geram?  
En van zijn pokdalige gezicht  
en van de tunnel en het licht?  
Hoe kon zij weten?

## PROCES-VERBAAL VAN AANGIFTE

District Oosterhout/Team Werkendam

Mutatienummer: PL2042/01-(...)

---

Schadebedrag	fl. Onbekend
--------------	--------------

---

Dt/td opn.aangifte Verbalisant	dinsdag 03-JUL-01 14:07 uur,   (...)   agente van politie Midden en West Brabant   (...)   buitengewoon opsp. ambt. van politie   Midden en West Brabant
-----------------------------------	---

---

Artikel(en)	242 Wetboek van Strafrecht   ivm   45 Wetboek van Strafrecht   en   246 Wetboek van Strafrecht   en   300 Wetboek van Strafrecht
-------------	--

---

M.O. -omschrijving	Heeft de dader het slachtoffer met zijn   scooter haar lastig gevallen door naast en   voor haar te rijden. Slachtoffer reed zelf ook   op een scooter en is op onbekende wijze ten   val gebracht. Dader heeft het slachtoffer   benaderd en haar betast. Zij zijn beiden ten   val gekomen in een greppel waarbij de   dader het slachtoffer gedeeltelijk heeft   ontkleed. De dader heeft haar borsten en   haar vagina betast. De dader heeft geweld   tegen het slachtoffer gebruikt, keel dicht   knijpen en vingers in haar mond duwen.   Tevens is er gevochten. De dader heeft het   slachtoffer getracht te zoenen en is daarbij   met zijn tong in haar mond geweest. De   dader is op zijn scooter vertrokken.
--------------------	---

---

Slachtoffer, hulpverlener, psycholoog, student of  
wellicht allemaal ben jij.

Ik ben het.  
Allemaal.

Maar kan dat?  
Mag dat?  
Mag ik er dan nog zijn van jou,  
als ik al mijn rollen uitdraag? Als ik toon  
wie ik in mijn vezels draag?  
Want wie  
of wat  
jij jezelf ook noemt,  
we hebben één eigenschap altijd gemeen;

wij  
zijn mens.



# Oerknal

en toen was alles anders

want ineens bestond een wereld

die toch plat bleek



## ONTWAKEN

Ik kon niet geloven  
dat ik  
dat mij  
dat jij  
tot jij  
tot ik  
na het asfalt  
jouw handen voelde.

Rakelings haalt hij me in, rijdt even links voor me en houdt in. Komt weer naast me rijden en geeft gas. Hij trekt weer op en remt weer af. Als hij opnieuw naast me rijdt en ik naar hem kijk, kijk ik in donkere, herkenbare ogen. Een klap. Kunststof en metaal krassen op het wegdek. Mijn gezicht ontmoet het asfalt. Ik kijk op en zie hoe hij zijn scooter op de standaard zet, zijn helm op het voetenplankje plaatst en op mij afkomt. Ik krabbel overeind. De hoopvolle gedachte dat hij mij komt helpen, dringt zich aan me op. Alles om vast te houden aan veiligheid en geruststelling, terwijl al mijn vezels 'gevaar' gillen.



Dit gebeurt mij toch niet? Het gebeurt altijd iemand anders. Mijn lijf leek eerder te weten wat er gebeurde dan mijn gedachten. In shock was ik. Natuurlijk had ik weleens nagedacht over hoe het zou zijn om verkracht te worden en besproken met vriendinnen wat ik dacht dat ik dan zou doen. Maar net als oorlog, een ongeluk, een miskraam, een plots overlijden... Daar hoeft je allemaal niet serieus over na te denken. Toch? Dat overkomt altijd een ander. Toch? Nou, toch niet. Ik was verbijsterd dat het mij gebeurde. Tegelijkertijd wist ik ook wat een ander zou kunnen denken: tja, dat overkomt jou, maar mij niet. Ik zou niet door de polder zijn gereden. Alsof diegene het anders zou aanpakken, alsof zij hem slimmer af zou zijn dan ik. De mindfuck van dit alles is de neiging om te denken dat jij die gedachten niet zou hebben. Een harde les voltrok zich: het kan iedereen, echt iedereen overkomen.

#### FUNDAMENTELE ATTRIBUTIEFOUT

Het is menselijk om al het negatieve dat een ander overkomt, toe te schrijven aan 'hun eigen schuld' en te denken: mij zal dat nooit gebeuren. Zo is ons hoofd gebouwd. Het positieve bij anderen schrijven we graag toe aan geluk. Als het onszelf aangaat, benaderen we het graag andersom. Als ik een ongeluk krijg, ligt dat per definitie aan de omgeving. Word ik uitgekozen als collega van de maand, ligt dat zonder twijfel aan mijn skills als professional. Het is voor de omgeving beter te behappen dat het aan mij ligt dat ik uit het niets ben aangevallen ('Had je maar niet door de polder moeten rijden!'), dan dat het aan de omstandigheid ligt van deze onbekende man die mijn pad kruiste.

Ja, het kan iedereen overkomen, maar het overkomt niet iedereen.

## OPGELAPT

Armpjes tot was  
geworden  
van die onbeweeglijke  
lappenpop.

Zwier maar rond  
de morgen stond  
nog nooit zo ver  
van lapjes pop.

Vastgedraaid  
was de maaier  
tot de lapjes stof  
alleen een plof nog waren.

Arme maaier.

Niet ontsnapt aan  
onbedaarlijk  
levensgevaarlijke  
lappenpop.

Ik schop, ik sla, ik raak hem overal. Mijn vuist raakt zijn gezicht.

‘Heb je het al eens eerder gedaan?’ vraagt hij me.

Ik schreeuw.

(...)

Na een periode van verlamming, ik lijk uit mezelf te treden, komt er een kracht in me los waardoor ik hem van mij af kan duwen. Ik krabbel overeind, de greppel uit. Hij komt achter me aan en grijpt me achterlangs opnieuw met kracht bij mijn borsten.

(...)

‘Heb je een vriendin?’ vraag ik hem.

‘Ja.’

‘Wat zou ze ervan vinden als ze wist wat je nu met mij doet?’ De vingers in mijn broek lijken te twijfelen. ‘Dit kun je niet maken tegenover haar, toch? Ik zou het heel erg vinden als ik jouw vriendin was.’



Als een hert bevriezend in het schijnsel van jouw koplampen. Ik herinner me hoe ik als dat hert bevroor, maar ook hoe ik vocht en probeerde te vluchten. Niets hielp me te ontsnappen uit de situatie. Twee keer heb ik teruggevochten tijdens het geweld, maar de tweede keer resulteerde in een poging van hem om mij te wurgen. Ik weet niet wat er was gebeurd als ik niet had teruggevochten. Als ik met vriendinnen weleens sprak over verkrachting dacht ik altijd dat ik het zou laten gebeuren. Tijdens het geweld bleek echter dat ik mijn reactie niet onder controle had. Ik merkte dat wat ik probeerde niet werkte. Niets werkte. Alsof ik me neerlegde bij – of eigenlijk aanpaste aan – de

situatie, begon ik tegen hem te praten. Dat zorgde voor verandering. Ik denk dat ik daardoor mijn leven redde.

#### OVERLEVINGSMECHANISME

Je kunt simpelweg niet weten wat je doet. Sterker nog, in de ene situatie zul je mogelijk vechten, in een andere situatie vluchten of meewerken. Zelfs als je bijvoorbeeld een verkrachting nog eens meemaakt, kan jouw reactie erop anders zijn dan de eerste keer. Elke daad van geweld kan een andere reactie oproepen. Mensen denken te weten wat ze zullen doen in zo'n situatie, maar je hebt geen invloed op hoe je reageert als je wordt verkracht of als je huis in brand staat wanneer je kind nog binnen is. Je handelt, zonder na te denken over de mogelijke gevolgen. De prefrontale cortex – het deel in je hersenen dat je gebruikt voor het bedenken wat je zou kunnen doen – staat uit. Hij doet het niet. Jouw reactie wordt aangestuurd vanuit het reptielenbrein, oftewel: de hersenstam. Dit is het oudste deel van de hersenen, dat zeer primitief en instinctief reageert. Het stukje in je hersenen dat voor jou instinctief handelt op momenten van gevaar. Het reptielenbrein is maar op één ding gericht: overleven. Niet echt iets waar je bewust mee bezig bent.

Slachtoffers die in de bevroerstand belanden, voelen zich achteraf vaak schuldig omdat ze hem of haar lieten begaan. Dat is echter onterecht: je bevroor omdat je instinct zei dat bevroren nodig was om te overleven.

## DE NIET-AANRAKER

Hij raakt me aan... of niet?

Ik voel handen op plekken ver weg.  
Geur van grond onder mij  
de lucht  
– of hij – drukkend op mij.

Vers gemaaid gras, fluitende vogels.  
In vogelvlucht wordt mijn adem ontnomen  
en denk ik aan wat was  
lang vervlogen  
als de vogels boven mij.

Een ademteug met een schreeuw uit mijn keel  
maar niet van mij.  
Niet van mij.  
De grote hand die hij uitsteekt  
en die ik pak.  
Ik kijk op en zie;  
opnieuw de vogels in vogelvlucht.  
Ik ruik nog steeds;  
het vers gemaaide gras.  
Zo levendig, zo hier.  
Ik kan het aanraken  
net als hij.

Hij heeft me aangeraakt... of niet?

Ik knal weer op mijn rug in de greppel met hem boven op mij. Mijn beha is plots los en mijn borsten zijn ontbloot. Ik voel het riet in mijn rug snijden, ruik de geur van rottende grond. Zijn handen op mijn borsten, knijpend, hard. 'Ik wil even sabbelen,' fluistert hij.

(...)

Onder de douche laat ik het water langs mijn lijf stromen. Ik sidder van afschuw, ik ben vervuld van viesheid en ranzigheid. Mezelf inwendig schrobben wil ik – en eeuwig onder de douche staan. Omdat de politie er is, stap ik onder de douche vandaan. Als ik in de spiegel kijk, zie ik zijn vingerafdrukken in mijn borsten staan. Mijn lijf voelt niet van mij als ik ernaar kijk. Ik ben niet mij. Mijn rug schrijnt. Als ik me half omdraai en mijn rug in de spiegel bekijk, zie ik tientallen, misschien wel honderden snijwonden en krassen.



Hoe zijn hand mijn broek losmaakte en in mijn broek verdween... Hoe hij mij aanraakte, vond ik walgelijk. Ik heb nog weken het gevoel gehad mezelf vanbinnen te willen schrobben. Ik voelde me vies, van binnenuit. Het leek op de jeuk die je weleens hebt in je keel, maar waar je niet bij kunt. Daarnaast voelde ik me verraden door mijn lichaam vanwege de reactie die mijn lichaam gaf. Het vieze gevoel en het gevoel van verraad zijn er niet meer. Wel een restje schaamte, omdat mijn lijf reageerde. Ik heb dat nooit met iemand gedeeld. Dan het woord 'sabbelen'. Nog lang heb ik dat woord niet kunnen aanhoren. Ik verafschuwde het, het maakte dat ik me weer ranzig voelde. Als ik me opnieuw inleefde, voelde ik weer die afkeer en walging.



Mettertijd veranderde dit als vanzelf. Ik merkte dat mijn reactie telkens minder heftig werd. Nu kan ik het woord sabbelen weer horen. Natuurlijk denk ik dan altijd even terug aan mezelf, liggend in die greppel. Het verschil is echter dat het nu enkel een herinnering is en geen stressvolle, allesoverheersende, verlammende herbeleving.

#### GENITALE RESPONS

Op zoveel facetten van seksueel geweld heerst een taboe, maar de genitale respons (bijvoorbeeld een erectie krijgen, zwelling van de clitoris, vochtig worden, orgasme krijgen) is er één waar amper over gesproken wordt, die blijft veelal in schaduwen gehuld. Het is gênant voor het slachtoffer en een katalysator voor extra schuldgevoelens en zelfverwijt. Door een voor het slachtoffer bekende pleger worden deze gevoelens nota bene vergroot door de genitale respons in te zetten als manipulatiemiddel door het slachtoffer de mond te snoeren met: 'Jij vond het toch ook lekker? Je werd tenslotte nat.' Feit is echter dat een genitale respons bij seksueel geweld niet ontstaat uit een erotisch geladen opwinding, maar doordat het stressresponsstelsel wordt geactiveerd. Er gaat dan meer bloed naar de genitaliën, waardoor je lijf bijvoorbeeld automatisch vaginavocht produceert. Het is een stressreactie die je net zo min in de hand hebt als het vechten, vluchten of bevriezen. Het is geen signaal dat jij het oké vond misbruikt te worden, zin had of toestemming gaf.

Misbruik is nooit oké.