



## IN GESPREK MET KEVIN JANSSEN

# HOE MEER IK EROVER SPRAK, HOE MEER RUIMTE IK KREEG

Al jong leerde Kevin om zichzelf weg te cijferen. Zijn moeder worstelde met depressies. Hij ontwikkelde als klein kind al een antenne. 'Hoe zit ze erbij? Hij wilde zijn moeder niet belasten. Op school kreeg hij te maken met pestgedrag. Maar toen hij een keer voor zichzelf opkwam, werd hij gestraft. 'Al jong werd bij mij de basis gelegd om anderen over mijn grenzen heen te laten gaan.' Toen hij 9 jaar was, kreeg hij te maken met seksueel misbruik. 'Op mijn 14de begreep ik: Dit is niet normaal. Het heeft me vervolgens nog enkele jaren gekost om me los te maken van het misbruik.'

Kevin stopte alles weg en ging werken bij de politie. 'Daar heerst geen cultuur om te praten en dat paste bij mij. Ik liep voor mijn gevoelens en mijn ervaringen weg. Ik was de vrolijke jongen die altijd bezig was.

Maar natuurlijk zat er een hele diepe laag bij mij. Op een gegeven moment ging het niet goed met me. Ik begreep mezelf niet en voelde schaamte over mijn gedachten. Ik was altijd op zoek naar erkenning en een quick fix: extreem sporten, extreem letten op mijn voeding. Ik begon me te realiseren dat ik mijn problemen met drank en drugs probeerde op te lossen. Toen kwam het moment dat mijn vrouw aangaf te willen scheiden.'

---

**IK HAD ALTIJD EEN GROTE LACH. MIJN MANIER OM TE DOEN ALSOF HET GOED MET ME GING.**

---

Dat was het keerpunt voor Kevin. Hij besloot in therapie te gaan en zijn verleden te verwerken. 'Het was geen keuze meer. Ik moest vertellen wat er gebeurd is anders zou ik het zelf niet meer redden.

Maar tegelijkertijd had ik het gevoel dat ik mensen liet stikken. Dat ze me ook niet zouden geloven. Ik had donkere gedachten. Soms dacht ik: Het zou fijn zijn als het voorbij was en dacht ik ook aan manieren hoe dit te doen. Maar dat kon ik mijn kinderen niet aandoen. Mijn therapeut vroeg me op een gegeven moment 'Wil je dood?' Nee, ik wilde niet dood. Ik wilde me gewoon niet meer zo ellendig voelen. Toen alles eruit kwam, kon ik het niet meer stoppen. Ik werd overspoeld door emoties. Maar hoe meer ik erover sprak, hoe meer ruimte ik kreeg.'

---

### **HET AANGAAN VAN MIJN GEVOELEN IS EN BLIJFT LASTIG.**

Kevin volgde een traumabehandeling en ging naar een kliniek om te werken aan zijn verslaving. Hij begon ook te praten over zijn gevoelens met vrienden en zijn ouders. 'Ik wilde ook eerlijk zijn naar mijn collega's bij de politie en niet meer met een geheim leven. Natuurlijk wist ik dat er bij de politie een zero tolerance beleid geldt bij gebruik van drank en drugs. Ik heb het toch verteld, want dat was belangrijk voor mij. Helaas heeft het mij mijn functie gekost.'

---

### **IK HEB MENSEN PIJN GEDAAN TOEN IK VERSLAafd WAS. ZE WISTEN NIET WAT ER MET ME WAS.**

Inmiddels heeft Kevin een nieuwe baan als chauffeur. 'Ik ben blij dat ik weer aan de slag ga. Ik bouw het langzaam op. Ik ben clean en drink geen alcohol meer. Het gaat steeds beter met me: een heel groot verschil met vroeger. Vroeger was ik altijd bezig met dingen waarvan ik dacht dat ze me gelukkig zouden maken; een auto, huis, noem maar op. Ik kan nu de kleine dingen veel meer waarderen. Mijn kinderen zijn enorm belangrijk voor mij. Ik richt me op hun opvoeding.

---

### **NU BEGRIJP IK DAT HET MISBRUIK IN MIJN JEUGD OP HEEL VEEL VLAKKEN INVLOED HEEFT GEHAD.**

Ze krijgen soms mee dat ik me niet goed voel. Dan leg ik ze uit dat het niet hun schuld is. Verder deel ik weinig met ze over mijn verwerkingsproces. Ik vind ze nog te jong. Maar als ze later vragen hebben, zal ik ze eerlijk beantwoorden.'

Kevin heeft geleerd om te praten over zijn gevoelens en zichzelf te accepteren. 'Als ik terugkijk, dan had ik eerder hulp moeten inschakelen. Iemand in vertrouwen moeten nemen. Dan was het niet zo hoog opgelopen. Ik vind het belangrijk dat we open met elkaar over grenzen en seksualiteit praten, binnen gezinnen, families en met vrienden. Ik ben zelf onder andere misbruikt door een familielid. Dit maakt het ingewikkeld en complex om mee naar buiten te komen. Ik had het gevoel dat ze mij niet zouden geloven of dat ik iemand verraadde. In iedere familie kan dit voorkomen. Ik wil vooral niet praten in termen van slachtoffer en dader. Om misbruik tegen te gaan is het vooral belangrijk dat we niet meer weggijken maar het gesprek in alle openheid voeren, hoe moeilijk en pijnlijk dit vaak ook is.

---

### **IK BEN NU VAKER IN HET MOMENT EN KAN GENIETEN VAN WAT ER IS.**

Wat ik ook wil meegeven: Let op de signalen. Als je het vermoeden hebt dat het niet goed met iemand gaat, vraag ernaar. Gaat het wel echt goed met jou? En vraag het meerdere keren. Het zou mij hebben geholpen. Het is nu mijn drive om mijn verhaal te delen om anderen te helpen. Al kan ik er maar 1 iemand mee helpen, dan is het voor mij al geslaagd.'