

What's Inside?



- 03** Column Melinda
- 04** Interview met Danique Melsen
- 07** 3 x Eerste hulp bij je gezondheid
- 09** Brutale opmerkingen en oordelen
- 13** 3 x Heerlijke Lente recepten
- 18** Thema special: 2 krachtige dames met een vernietigende relatie in het verleden
- 28** 3 Tips om beter je grenzen aan te geven
- 29** Straatintimidatie; mijn verhaal
- 32** 5 x Eerste hulp bij kwetsende opmerkingen
- 34** 3 x De leukste hotspots
- 35** Wat doe jij in acute paniek situaties
- 36** NEXT ISSUE!

2 KRACHTIGE DAMES MET EEN VERNIETIGENDE RELATIE IN HET VERLEDEN

Ze laten zien dat je ondanks een traumatische relatie toch nog vooruit kan kijken en een positieve toekomst kan hebben.





Ik ben Esther Groenewegen-Jonker, 52 jaar en woon in Rotterdam. Ik heb vanaf mijn 17e veel gereisd en op verschillende plekken op de wereld gewoond voor mijn carrière. Ik ben opgegroeid in een klein boerendorpje in Noord Holland, Hensbroek. Maar al snel nadat ik ging werken als fotomodel verhuisde ik naar Parijs, Milaan, Athene en vervolgens Amerika. Daar heb ik tot mijn 28e gewoond. Ik heb geen fijne jeugd gehad. Ik heb een moeder met mentale problemen, daardoor was het lastig voor haar om er voor mij te zijn. Ze verzorgde mij wel goed, maar kon er niet emotioneel voor ons zijn. Dit heeft grote gevolgen gehad voor mijn eigen mentaal welzijn.

Zelf heb ik ook nog jarenlang PTSS gehad met daarnaast hardkloppingen, slaapproblemen, een droge keel, gewichtsverlies, slechte concentratie en was ik overalert op geluiden.

Had je al jong een partner en/of kinderen? Hoe zag je leven er in het begin uit?

Voordat ik mijn ex ontmoette had ik 10 jaar in de USA gewoond, toen ik terug kwam in Nederland was dat lastig. Mijn vrienden waren doorgegaan met hun leven en het voelde alsof ik aan de kant stond te kijken naar hun leven. Het voelde alsof ik er geen onderdeel meer van uitmaakte, wat natuurlijk ook een beetje zo was. Dat maakte dat ik mij een beetje verloren voelde. Mijn ex had daardoor de kans om hierop in te spelen.

Je hebt te maken gehad met stalking/misbruik? Kun je hier iets meer over vertellen?

Voor mij begon de staking al een klein beetje tijdens mijn huwelijk, maar toen zag ik dit nog als 'liefde'. Dan kon hij mij gerust 10 x bellen terwijl ik bij een vriendin was. Hij controleerde mij ook in alles. Maar toen ik uiteindelijk vluchtte omdat het huiselijk geweld steeds erger werd, begon het echte stalken. Hij belde mij 78 keer in de nacht. Hij stond stom dronken voor de deur bij de burens en besprak de problemen met hen, terwijl hij ze helemaal niet kende. Ik was toen al gevlucht naar mijn vader. Ook daar stond hij soms om om 2 uur 's nachts op de ramen te bonken.

Je hebt zelfs ondergedoken gezeten, kun je ervaren wat dit met jou (en de kinderen) deed?

Het was een afschuwelijke periode, mijn dochter heeft daar zelfs een onveilige gehechtheid aan overhouden. Een diagnose waar zij 2 jaar voor in dagbehandeling heeft gezeten. Zelf heb ik ook nog jarenlang PTSS gehad met daarnaast hardkloppingen, slaapproblemen, een droge keel, gewichtsverlies, slechte concentratie en was ik overalert op geluiden. Ik heb nog jarenlang met een pepperspray in mijn jaszak gelopen als ik met mijn dochter ging wandelen, omdat hij had 'beloofd' om haar te ontvoeren voordat zij 1 jaar was en haar naar India zou sturen zodat ik haar nooit meer zou zien.

Het was een afschuwelijke tijd voor je en ik kan mij voorstellen dat de overlevingsdrang groot was en er weinig ruimte was voor jouw emoties en verwerking, ook doordat je voor je kind moest vechten. Wanneer heb je de tijd genomen om deze heftige periode enigszins te verwerken?

Er was totaal geen ruimte om voor mijzelf te zorgen. Ik moest voor mijn dochter zorgen, gelukkig kreeg ik hierbij hulp van mijn vader. Ik moest ook zoveel mogelijk werken, omdat mijn ex ook allemaal schulden had achter gelaten tijdens ons huwelijk.

Je geeft aan dat je dochter door deze verschrikkelijke periode een reactieve hechtingsstoornis heeft gekregen. Hoe ontstaat dit en heeft ze hier hulp bij gekregen? Of krijgt ze die nog steeds?

Ze heeft deze diagnose inderdaad ontwikkeld door deze angstige periode. We hebben jarenlang gezocht wat haar kon helpen. In Nederland hebben we niet gevonden wat hiervoor nodig was. Uiteindelijk zijn we als gezin een aantal keer naar de USA geweest om daar als gezin traumabehandeling te krijgen. Deze trajecten hebben er uiteindelijk voor gezorgd dat mijn dochter haar getraumatiseerde brein kon gaan helen. Ze kan mij nu aanraken en is haar achterstanden aan het inhalen. Ze heeft nog steeds therapie en begeleiding.

Je hebt van je persoonlijke situatie je werk gemaakt en helpt nu andere ouders van getraumatiseerde kinderen. Kun je hier iets meer over vertellen?

Omdat ik mij zo eenzaam voelde in het opvoeden van mijn kind ben ik eerst gaan bloggen over ons leven en hoe het er achter de voordeur uitziet. Binnen no time ontstond er toen een community van andere ouders die super blij waren dat ik deze blogs schreef. Dat is het begin geweest van mijn bedrijf, wat eigenlijk nooit de bedoeling was dat dit een bedrijf zou worden. Inmiddels heb ik twee boeken geschreven en werk ik in binnen- en buitenland. In Nederland wordt ik naast mijn eigen online trainingen ook incompany geboekt voor scholen, bedrijven en organisaties om te spreken over hechting en trauma. Daarnaast organiseer ik allerlei trainingen en events om mijn missie uit te dragen: Hechtingsproblemen beter bekend maken.

**Meer informatie over Esther kun je hier vinden:
www.alshechtnietvanzelfgaat.nl**