

Volg ons ook op: [@ instagram.com/flair_nl](https://www.instagram.com/flair_nl) [f facebook.com/flaironline](https://www.facebook.com/flaironline)
[pinterest.com/flairNL](https://www.pinterest.com/flairNL) of mail ons op flair@dpmedia.nl

#ikhebbflair



Elke week zetten we een Flair-lezeres in het zonnetje. Deze keer is dat Marianne Kimmel (49). Ze zet zich in om seksueel misbruik bespreekbaar te maken en lotgenoten te helpen.

Waarom zet je je hiervoor in?

“In mijn jeugd ben ik seksueel misbruikt door mijn vader. Hij dreigde met smaad als ik erover zou vertellen. Ik heb nooit aangifte gedaan, daar was ik destijds te labiel voor. Soms balanceerde ik echt op het randje van wel en niet willen leven. Ik weet dus wat voor struggle het is om een gelukkiger leven te leiden met zoiets in je rugzak. Toen ik werd benaderd door een televisieprogramma om te praten over seksueel misbruik, voelde ik dat ik niet meer bang wilde zijn. Maar twintig minuten praten over mijn verleden? Dat klopte niet. Ik wilde andere mensen helpen. Zo is mijn stichting Project Speak Now geboren.”

Hoe gaat het nu met je?

“Sinds mijn 39ste kan ik pas zeggen: ik voel me echt gelukkig en goed. Ik ben erg lang bezig geweest met mijn helingsproces. Ik heb therapie gehad en ben een paar keer naar de crisisopvang gebracht. Dan werd ik niet opgenomen, maar kreeg ik medicijnen die me erg gevoelloos

maakten. Uiteindelijk heb ik met name mijn herstel gevonden in de alternatieve hoek: acupunctuur, mindfulness, yoga en ademhalingsoefeningen. Daardoor leerde ik weer in contact met mezelf te komen. Ook heeft praten over mijn ervaringen heel veel heling gebracht.”

En nu help je anderen?

“Open zijn over datgene wat er gebeurd is, kan slachtoffers enorm helpen in hun proces van heling. Bij de stichting hebben we lotgenotengroepen waar mensen met elkaar kunnen praten onder begeleiding van professionals. Ook kunnen ze een coachings- of hoopverlenerstraject volgen met een coach die vaak ook ervaringsdeskundige is. Onlangs heb ik op basis van mijn ervaringen het boek *Ondersteboven* geschreven. Daarin laat ik in alle openheid zien waarom seksueel misbruik zo verwoestend is. Dat blijft mijn missie: nog meer openheid creëren. Ik hoop echt dat slachtoffers op een dag zo open zijn, dat ze geen angst meer hebben om te praten als hen iets is aangedaan.”
projectsspeaknow.nl ■

Ken jij iemand die een plekje in deze rubriek verdient? Stuur een mail naar flair@dpmedia.nl, o.v.v. #ikhebbflair