Auteur: Jasmin Steba
ISBN: 9789465261546
© Jasmin Steba, 2025
© Tweede druk 2026

De auteur van dit werk wordt beschermd door de bepalingen van het auteursrecht. Het is niet toegestaan dit boek geheel of gedeeltelijk te kopiëren, reproduceren, verspreiden of op welke wijze dan ook over te dragen zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Disclaimer:

Dit boek is een autobiografisch werk gebaseerd op persoonlijke herinneringen en beleving van de auteur. Ter bescherming van de privacy van betrokkenen zijn **namen, locaties, tijdlijnen en omstandigheden gewijzigd of gefictionaliseerd**. Eventuele overeenkomsten met bestaande personen, levend of overleden, berusten op toeval.

De auteur heeft dit boek geschreven met de intentie om haar persoonlijke proces van heling te delen, niet om te oordelen of schade toe te brengen. De inhoud is naar waarheid weergegeven voor zover het de subjectieve beleving van de auteur betreft.

Van binnen

Gebruld.

Jasmin Steba

1 Voorwoord

Met een hart vol dankbaarheid en een vleugje spanning kondig ik mijn autobiografie '*Van binnen gebruld*' aan. Dit boek is het resultaat van jaren vol pijn, schaamte, geheimen en stilzwijgen.

Het is mijn verhaal, mijn waarheid, die ik nu eindelijk de ruimte geef. In dit waargebeurde relaas neem ik je mee terug naar een jeugd getekend door stilte, geweld en onzichtbaarheid. Opgegroeid tussen misbruik en familiegeheimen, leerde ik al vroeg te overleven in plaats van te leven. Maar mijn innerlijke kracht, mijn verlangen naar waarheid en mijn onbreekbare wil om te helen hebben me gebracht tot waar ik nu sta.

Met dit indringende en openhartige boek doorbreek ik de stilte die generaties lang werd opgelegd. Het is een getuigenis van trauma en herstel, maar bovenal van de moed om je eigen stem terug te vinden.
Want misschien begon dit niet bij mijn moeder of grootmoeder. Misschien droegen ook zij lasten met zich mee die ze nooit hadden leren benoemen.

Dit is een verhaal dat lang verzwegen bleef, maar nu eindelijk gedeeld mag worden.

Wat niemand zag, werd mijn grootste Kracht.

2 De stem die nooit gehoord werd

Mijn verloren kinder-, jeugd- en tienerjaren hebben diepe sporen in mij achtergelaten. Wat voor veel kinderen vanzelfsprekend is vrij spelen, vrienden maken en zorgeloos herinneringen opbouwen was voor mij simpelweg niet weggelegd. Als het zwarte schaap van de familie moest ik niet leven, maar overleven. Mijn aanwezigheid was vaak al te veel, nog voordat ik überhaupt een woord had gezegd.

Op negenjarige leeftijd maakte ik in één klap de sprong naar volwassenheid. Vanaf dat moment speelde ik niet meer. De dingen die ik moest doen en de verantwoordelijkheden die ik droeg, waren geen kinderspel. Terwijl andere kinderen nog onbezorgd kind mochten zijn, vocht ik dagelijks om te bestaan. Ik begreep niet waarom niemand van mij hield en waarom ik telkens weer werd afgewezen.

In het huis van mijn oma en tante golden strenge regels van geheimhouding. Ik leerde al snel te zwijgen, want spreken betekende gevaar: harde klappen, mentale vernederingen of misbruik. De mannen in die omgeving waren volstrekt onberekenbaar; je kon nooit voorspellen hoe je dag eruit zou zien. Mijn moeder, de persoon van wie ik liefde en veiligheid had moeten ontvangen, was er niet. Ze zat in de gevangenis. Haar oorverdovende stilte was misschien nog wel pijnlijker dan de daden van anderen. In stilte verlangde ik intens naar erkenning, naar een troostende arm om me heen. In plaats daarvan kreeg ik alleen ijzige afstand. Mijn oma zag mij niet; haar liefde gold alleen voor anderen.

Een leven vol geheimen eist onherroepelijk zijn tol. Familiegeheimen zijn immers niet alleen woorden die worden verzwegen; het zijn de daden, het fysieke en mentale misbruik, en de mishandelingen waartegen niemand optreedt. Mijn gezondheid kreeg klap na klap. Hoge bloeddruk, diabetes type 2, astma... Mijn lichaam schreeuwde wat mijn mond niet mocht zeggen. Maar mijn woorden hadden geen kracht thuis, waar de waarheid steevast werd genegeerd en pijn werd begraven onder een verstikkende deken van schaamte.

Wanneer de avond viel en de stilte over het huis neerdaalde, waren de nachten het zwaarst. Dan kwamen de herinneringen tot leven. Angst en schaamte hielden me in hun greep als onzichtbare ketenen. Het is een bittere realiteit: kind zijn in een wereld die weigert je te beschermen.

De emigratie naar Nederland bracht hoop, maar mijn demonen, de innerlijke strijd, de diepe schaamte en de leegte reisden ongevraagd met me mee. De taalbarrière was slechts één van de vele muren die ik moest slopen. Ik botste steeds tegen een muur van zelftwijfel, gedreven door het diepgewortelde gevoel dat ik er niet toe deed. Schaamte en angst bleven me achtervolgen, zelfs in een nieuw land en een nieuwe stad vol frisse kansen. Want zolang je je trauma niet verwerkt, reist het met je mee, waar je ook naartoe vlucht. Jarenlang ontweek ik de harde waarheid over wat me was overkomen, tot het leven me uiteindelijk hardhandig tot stilstand dwong.

Hulpverleners probeerden me destijds te helpen, maar ze gaven me slechts een label en raakten de werkelijke kern niet. Die sessies lieten me achter met diepe frustratie en nog meer vragen.

Overmatig eten en huilen werden mijn enige uitlaatkleppen om met de druk om te gaan. Uiteindelijk kreeg de pijn een naam: CPTSS.

Toch leerde ik langzaam maar zeker de kracht van het spreken kennen. In een internationale vrouwengroep vond ik eindelijk de ruimte die ik zo lang had moeten missen. Daar begon het: het herontdekken van mijn eigen stem. Praten bleek helend te zijn. Dankzij de ontdekking van podcasts over huiselijk geweld, misbruik en triggers, gecombineerd met diepe innerlijke reflectie en open gesprekken, begon ik eindelijk te helen. Ik begon mezelf te openen en ontdekte hoe zacht en mooi ik eigenlijk ben. Kwetsbaar, ja, maar tegelijkertijd ongekend krachtig. Mijn schaamte heb ik definitief losgelaten; mijn reis kent geen schaamte meer.

Ik omarm nu wie ik ben en heb het destructieve patroon van verstoting en afwijzing doorbroken. De pijn van het 'anders zijn' werd uiteindelijk mijn weg naar binnen. Ik overleef de triggers en vernederingen van weleer. Of ik ooit volledig zal genezen? Misschien niet. Maar ik ben absoluut niet meer wie ik was. Ik begrijp mijn triggers, ik herken ze, en ik bevries niet meer.

Ik schrijf dit boek om de vergeten en afgewezen delen van mezelf weer samen te brengen. Om mijn eigen verhaal te begrijpen en mijn wonden te verzorgen. Maar bovenal schrijf ik dit om anderen te laten zien dat er ook na diep trauma rust mogelijk is. Dat je niet voor altijd gebroken hoeft te blijven. Heling is een weg die je aflegt stap voor stap. Mijn belangrijkste boodschap aan jou is dan ook: zoek een veilige plek, laat je horen en laat je stem nooit meer afnemen.

Ik schrijf vanuit het diepst van mijn hart. Kwetsbaar, maar ook krachtig. Mijn verleden heeft mij niet gebroken.
Het heeft mij wakker gemaakt.

3 Mijn geboorte en jeugd op Curaçao

Woensdag 18 oktober 1967

Voor zover ik weet, is mijn moeder destijds thuis bevallen, al weet ik dat niet helemaal zeker. Niemand heeft mij dat ooit verteld. Ik heb twee oudere broers, Oliver en Chris, allebei van een andere vader. Kort na hun geboorte werd mijn moeder opnieuw zwanger, dit keer van mijn vader. Vanwege de schaamte, werd haar derde zwangerschap, nauwelijks besproken. Pas veel later begreep ik de pijnlijke waarheid; het was een gedwongen huwelijk geweest. Mijn vader verliet de relatie al snel via de achterdeur. Kort na de *bruiloft, of misschien direct na de bevalling, was hij definitief verdwenen. De waarheid was dat hij nooit echt met zijn hart aanwezig was geweest; die andere vrouw was er namelijk al.*

Dit is letterlijk wat een familielid me later heeft verteld. Wellicht speelde er schaamte, omdat mijn vader een andere relatie had, maar voor mij blijft het gissen. Het is onduidelijk wat er destijds precies is gebeurd. Feit is dat ik na mijn geboorte enige tijd verbleef bij een groottante, de zus van mijn oma. Dat hoorde ik pas veel later van mijn nichten.

Toch leefde ik als kind altijd in de veronderstelling dat ik geboren en getogen was in ons houten, groengeverfde huis in Hanchi Kas Chikitu, een tijdelijke huurwoning van mijn ouders. Het was een bijzonder huis, met een buitentrap naar boven die ik moest

beklimmen om bij het woongedeelte te komen. Vanaf ons huis hadden we een prachtig uitzicht op de bergen, omringd door een stukje begroeiing. Die bergen waren mijn toevluchtsoord. Bergklimmen gaf me uitdaging, vrijheid en bovenal “rust”. Helemaal boven voelde ik me vrij. Even leek alles goed, alsof het leven daarbeneden stilstond. De afdaling naar de zee voelde als thuiskomen. Ook toen ik bij mijn oma woonde, bleef ik die bergen beklimmen. Het was mijn manier van ademen.

Mijn moeder vertelde later vaak lachend hoe mijn vader haar ooit rijles had gegeven. Hij liet haar achteruit een steile helling afrijden. ‘Gelukkig ging het goed!’ zei ze dan altijd. Maar de schrik was diep geworteld ze heeft daarna nooit meer achter het stuur gezeten. In die tijd was het overigens heel gebruikelijk dat vrouwen door hun man werden rondgereden. Hoe mijn moeder zich verplaatste toen hij eenmaal definitief uit beeld was, heb ik nooit geweten. Maar ze redde zich ze ging elke dag plichtsgetrouw naar haar werk.

Eigenlijk weet ik maar weinig over mijn vroege jeugd. Terwijl ik schrijf, komen er slechts flarden van herinneringen voorbij fragmenten als zonlicht door de bladeren.

Na de kleuterschool ging ik automatisch door naar de basisschool, die in hetzelfde gebouw zat. De weg ernaartoe was lang. Een ouder meisje uit de kerk bracht mij en een paar andere kinderen elke dag lopend naar school, in de brandende zon. Ze zat zelf ook op die school en was al wat ouder, waarschijnlijk een tiener uit de vijfde of zesde klas.

Pas later kwamen de herinneringen aan ons huis en de uitdagingen die volgden. Mijn leven voelde in die periode vaak als het beklimmen van een steile berg.

Mijn herinneringen aan de kleuterschool beginnen op de hoek van de straat. Vanaf ons ouderlijk huis liepen we een heuvel af, een zijstraat in, naar het huis van de kleuterjuf op de hoek. Zij was een terughoudende vrouw die ons altijd opwachtte. In mijn handen droeg ik een bijzonder, kleurrijk koffertje met een Disney-tekening erop. Er zaten boterhammen in en een thermosfles met thee of sinaasappelsap; mijn moeder had oog voor detail en mooie dingen.

Na de kleuterschool ging ik automatisch door naar de basisschool, die in hetzelfde gebouw zat. Het was een grote, goed onderhouden school. De weg ernaartoe was lang. Een tiener uit de vijfde of zesde klas van onze kerk bracht mij en een paar andere kinderen elke dag lopend naar school, dwars door de brandende zon. Tot en met de derde klas zat ik op die school. Eén juf hield me vaak liefdevol vast. Jammer genoeg kan ik me de reden daarvan niet meer herinneren.

Oliver, Chris en ik mochten niet zomaar met andere kinderen spelen en er kwam niemand bij ons thuis. Ik vermoed dat mijn moeder bang was dat het huis vies werd of dat er iets kapot zou gaan. Zij kon ook hard slaan. In die tijd was een ‘corrigerende tik’ nog normaal. Gehoorzaamheid was vanzelfsprekend.

Tot en met de derde klas zat ik op die school. Het was een grote, goed onderhouden school. Eén juf hield me vaak vast, liefdevol jammer, ik kan me de reden daarvan niet meer herinneren.

Tijdens carnaval was ik ooit verkleed als een Hollandse boerin, in een zwart-witoutfit. Ik had toen geen voortanden meer; ik was aan het wisselen. Die foto heb ik jarenlang bewaard. Het was mijn enige tastbare herinnering aan mijn kindertijd. Door verhuizingen en emigratie ben ik hem uiteindelijk kwijtgeraakt.

Ik kan mij nog herinneren dat er een prachtig geel landhuis tegenover de school stond. Aan de andere kant was de huishoudschool, waar een nicht op school zat. Tijdens pauzes liep ik soms naar haar toe. Ze gaf mij dan geld om iets te kopen bij het winkeltje op de hoek. Daar verkocht een vrouw lekkernijen. Destijds kon je voor een stuiver een snoepje halen.

Sommige herinneringen zijn vaag, andere staan nog helder in mijn geheugen gegrift. Het gebeurde halverwege een schooldag. Iemand kwam me plotseling halen. We liepen gehaast naar het huis van mijn oma van moederskant, waar ik destijds verbleef. De lijkwagen stond al voor de deur. Ik zag artsen af en aan lopen, en we mochten absoluut niet naar binnen. Ze was thuis overleden, volslagen onverwacht. Of ze ziek was geweest, is mij nooit verteld. Alles ging zo snel; als kind had ik geen idee wat er zich daar precies afspeelde.

Jaren later vroeg een oom, André, mij om een foto van zijn moeder, mijn oma. Via een nicht kreeg ik er uiteindelijk een. Zij was verbaasd dat er geen foto's bewaard zijn gebleven. André plaatste de foto online. Zijn zoon reageerde met: "Wie is dit?" Dat raakte me diep. De lievelingen van vroeger, zij die op haar schoot mochten zitten, herkenden haar niet eens.

Na schooltijd trok ik me vaak terug. Ik klom hoog in een apeldamboom om te verdwijnen uit de werkelijkheid. Soms sloot ik mezelf op in een leeg kippenhok. Gewoon om even weg te zijn. Steeds vaker vroeg ik mij af: "w*at voor jeugd heeft mijn moeder gehad"?*

4 Mijn familiegeschiedenis

Het begon allemaal zo mooi, vooral voor mijn moeder, denk ik. Ik weet niet meer hoe oud ik precies was toen we van het groene houten huis verhuisden naar het roze huis, maar ik herinner me nog levendig hoe trots we waren. Het huis was een opvallend huis in een kleine wijk op Curaçao, herkenbaar door de felle kleur en de gunstige ligging. Iedereen in de omgeving wist precies waar we woonden; je hoefde maar te vragen naar dat opvallend roze huis.

Wij waren een huishouden vol met huisdieren: ik had een kat, Chris hield kippen en onze oudste broer, Oliver, had een hond die Toby heette. Voordat we 's ochtends naar school vertrokken, was het onze vaste taak om eerst voor onze dieren te zorgen.

Mijn moeder werkte hard. In de nachten werkte ze als verzorgster bij een gezondheidsinstelling, en later ging ze aan de slag bij Texas Instruments, een Amerikaans bedrijf dat later failliet ging. Wat haar exacte werkzaamheden daar waren, weet ik niet meer.

Mijn vader werkte als monteur bij het waterschap en was daarnaast taxichauffeur. Hij was vaak van huis en áls hij er een keer was, voelde je meteen de spanning in huis, het voelde ongemakkelijk en we durfden dan nooit meer helemaal vrij onszelf te zijn.

Wanneer mijn ouders allebei aan het werk waren, paste een zus van mijn vader op Chris, Oliver en mij. We brachten dan altijd trouw een pannetje eten mee naar haar huis. Mijn moeder kookte dat steevast vooraf, want 's middags aten we op Curaçao warm. Lang heb ik getwijfeld of ik dit wel moest vertellen, maar de

harde realiteit was dat een ándere tante ons eten tussen de middag stiekem opat. Ze beweerde dan ijskoud dat de katten het hadden gedaan. Mijn tante was ontzettend creatief en ving veel kinderen uit de buurt op. Ze had achter haar huis zelfs een soort speelpark gebouwd, zodat we allemaal samen konden spelen. Ook maakte ze prachtige bruidstaarten. Ze leerde de oudere kinderen hoe ze zandbruidstaarten konden bouwen. Het was een fantastische tijd.

Soms bleven we met z'n drieën alleen thuis wanneer mijn moeder onregelmatige diensten draaide. De instructies waren dan streng: we mochten voor absoluut niemand de deur opendoen.

Ons roze huis had enorme ramen die uitzicht boden op de schitterende zee, die op slechts een korte wandelafstand lag. Wij gingen er graag naartoe. Over mijn kindertijd zijn er gelukkig mooie en warme herinneringen als ankerpunten blijven staan: het verzorgen van onze hond, kippen en kat, samen met mijn moeder knus uit één bord eten, de warme band met Oliver en Chris, de communiefeesten, de sinterklaascadeaus, de gezellige weekenden en de zondagen in de kerk. De kerk was immers vlak om de hoek; als we het heuveltje afliepen, stonden we zo bij de voorganger thuis.

Rond mijn vierde of vijfde verjaardag kreeg ik een pop die net zo groot was als ik. Het mooiste was: ze kon nog lopen ook! Ik weet niet!

Ik weet niet meer of het een verjaardagscadeau of een sinterklaascadeau was, maar ik kijk er nog altijd met pure blijdschap op terug.

Als mijn moeder na een lange dienst thuiskwam van her werk, liepen we samen terug naar huis. Het huis telde drie slaapkamers: één voor mijn ouders, één als speel- en strijkkamer,

en één waar ik samen met mijn broers sliep. Daar stond een stapelbed. 's Nachts kroop ik vaak stiekem bij Chris en Oliver in bed. We hadden een grote badkamer en achter het huis lag een heerlijke veranda. Het huis staat er trouwens nog steeds; het is inmiddels rood met wit geverfd, maar het is nog altijd prachtig.

Ondertussen speelde Oliver in zijn eigen wereld met zijn diertjes, terwijl hij zachtjes zijn lievelingsliedje zong: *'Heilo ke di'*. Mijn oudste broer Oliver had destijds een grote fascinatie voor kleine torretjes. Hij bewaarde ze zorgvuldig in een bakje onder het huis en ging er meerdere keren per dag kijken. Hij hield met heel zijn hart van alles wat leefde.

Soms denk ik met weemoed terug aan hoe hecht we met z'n drieën waren. De band tussen ons was bijna onbreekbaar. Mensen in de buurt dachten vanwege onze sterke connectie vaak dat Chris en ik een tweeling waren, zo onafscheidelijk waren wij.

5 Zaterdagrituelen

Elke zaterdag was het tijd voor de grote schoonmaak. Dat betekende dat alle meubels naar buiten moesten. Wij begonnen altijd achter in het huis, bij de slaapkamers. De bedden werden verschoond, meubels met sop en boenwas afgenomen, de ramen gewassen en de vloeren geboend en in de was gezet. Zodra een kamer droog was, sjouwden we de spullen weer netjes terug. Zo werkten we ons systematisch door het huis, kamer voor kamer. Niemand van ons vond het erg om te helpen; het hoorde er simpelweg bij. De badkamer was het exclusieve domein van mijn moeder, die deed ze altijd zelf. Ze was ontzettend streng als het om netheid ging. Bezoek ontving ze zelden, omdat ze haar huis altijd smetteloos wilde houden. Haar sociale contacten hield ze bewust buitenshuis. Nu, jaren later, begrijp ik dat beter. Op zo'n klein eiland werd veel geroddeld. Als mensen zagen dat je het goed had, waren ze niet altijd blij voor je.

Na het poetsen kwam het wasritueel. Wij werden een voor een gewassen in een grote teil en moesten netjes op onze beurt wachten. Onze haren werden zorgvuldig gewassen en daarna trokken we onze mooiste kleren aan. Als we naar buiten gingen, was onze kleding altijd stijf gestreken; we zagen er werkelijk piekfijn uit. Wanneer er eens neefjes of nichtjes langskwamen, maakten ze ons speelgoed vaak kapot. Mijn moeder werd daar ontzettend boos om. Onze kleding mocht absoluut niet vies worden; we moesten stil op één plek blijven zitten, bijna als perfecte poppen. Gelukkig kwamen we aan speelgoed niets tekort, en hadden we een grote schommel in de tuin. Dat was voor ons genoeg om ons thuis te vermaken.

In de weekenden kookte mijn moeder de lekkerste maaltijden met pure aandacht en zorg. Ik zie nog zo voor me hoe wij als kinderen om beurten het vlees met onze handen moesten vasthouden tijdens het snijden. Mijn moeder leek erg op zichzelf te zijn; ik kan me niet herinneren dat er ooit onbekenden bij ons over de vloer kwamen. Bezoek bleef hooguit even buiten toeteren om daarna weer snel door te rijden. Grotere feesten werden daarentegen wel gevierd, zoals de eerste communie van mijn beide broers en mijn tante. Daar werd destijds groots voor uitgepakt. Zij reisde in die tijd ook regelmatig naar Venezuela, waar ze voordelig Murano-glas kocht: prachtige, verfijnde pronkstukken waar ze gek op was. Ze had een scherp oog voor schoonheid. Ik herinner me nog dat er een keertje eentje stukviel op de tegelvloer; de scherven schoten alle kanten op.

Achteraf gezien was mijn moeder een vrouw met veel geheimen. Zij deed er alles aan om de reputatie van de familie hoog te houden. Het was een kwestie van zwijgen en mooi weer spelen voor de buitenwereld, terwijl achter gesloten deuren van alles gebeurde. Je vuile was hang je immers niet buiten. Tegenover ons woonde destijds een jong gezin met een dochtertje van mijn leeftijd. Volgens mijn herinneringen ben ik slechts één keer bij hen binnen geweest. In de buurt woonden nog meer kinderen, maar we leefden langs elkaar heen; we waren thuis niet zo sociaal.

De weekenden waren echt onze quality time. Op zondag gingen we trouw naar de kerk, die vlak om het hoekje lag. Het heuveltje af en we stonden zo bij de voorganger thuis. Soms gingen we met de gemeente picknicken, een soort familiedag aan zee. Elke

familie nam eten mee en er werd onderling gul gedeeld. Dit was altijd erg leuk.

Bij de voorganger thuis verkochten ze lie-ijsjes in plastic bekertjes. Ik kan mij nog herinneren dat ik als klein meisje buiten voor het hek stond, mijn buik stevig tegen het ijzer aangedrukt. Plotseling kwam de hond van de voorganger op mij af rennen en hapte in mijn buik. Gelukkig kwam ik er met een schrammetje vanaf, maar ik was zo vreselijk geschrokken dat ik daarna lange tijd angst had voor honden. De vrouw van de voorganger smeerde me destijds direct in met citroen om een infectie te voorkomen.

Ondanks dat incident bleef ik de voorganger en zijn gezin nog lang bezoeken. Het was een muzikaal, warm huis en ze zongen veel gospels. Dat vond ik prachtig. Elke zondag zat de kerk vol met mensen uit de buurt. Er was livemuziek en iedereen zong uit volle borst. Na de zang mochten alle kinderen naar een aparte ruimte, waar we waarschijnlijk op een kinderlijke manier Gods woord meekregen. Helaas heb ik hier nauwelijks herinneringen meer aan. Eerlijk gezegd weet ik niet eens meer wat voor soort kerk het precies was, behalve dat het in elk geval geen rooms-katholieke kerk was.

Pas veel later hoorde ik nare geruchten dat de voorganger op een gegeven moment 'doordraaide'

en kinderen met messen achterna zou hebben gezeten. Dat is nooit mijn eigen ervaring geweest; in mijn herinnering was het een liefdevol gezin waar ik me als kind warm en vertrouwd voelde. Achteraf gezien leerde ik dat de verhalen van anderen een heel ander beeld kunnen schetsen dan je eigen ervaring. Jaren later werd er namelijk heel slecht over de voorganger en zijn