

door depressies, en dat de oorzaak daarvan ligt in mijn jeugd. Op mijn vijfde ben ik slachtoffer geweest van seksueel misbruik. Die traumatische ervaring heb ik jarenlang verdrongen, omdat er thuis geen ruimte was om te praten over mijn gevoelens. Mijn ouders hadden het te druk met ruziemaken. Ik groeide op met een moeder die mijn vader beschuldigde van vreemdgaan. In haar ogen was hij er onvoldoende voor zijn gezin. Als puber was ik erg onzeker. Ik vond mijn huidskleur te donker en mijn borsten te groot. Zonder dat ik het doorhad, ontwikkelde ik een negatief zelfbeeld dat zich geleidelijk diep in me wortelde.

Op mijn achttiende trouwde ik met Ashok, die ik leerde kennen via zijn jongere broer. Ik was gek op hem, maar als ik eerlijk ben, trouwde ik vooral om het ouderlijk huis te ontvluchten. Ik realiseerde me niet dat ik mijn bagage gewoon meenam.

Terugkijkend ontstonden de eerste sombere buien na de geboorte van onze zoon Kishan. Het was een jaar na ons huwelijk. Het ene moment was ik neerslachtig en wilde ik het liefst huilend in bed blijven liggen, het volgende moment schrobde ik het huis van boven tot onder. Ik vermeed elk sociaal contact. Die buien varieerden van een paar dagen tot een paar weken. Ik had geen idee wat er met me aan de hand was en erover praten met anderen durfde ik niet. Ik wist ook niet hoe ik het moest uitleggen, omdat ik nooit geleerd had om mezelf te uiten.”

Ashok: “Sunita had me verteld wat er was gebeurd op haar vijfde, maar ik suste het door te zeggen dat het vanzelf goed zou komen. Het was immers zo lang geleden gebeurd. Ik kom zelf wél uit een harmonieus gezin. Voor Sunita was het hechte contact met mijn familie confronterend. Ze wist niet goed hoe ze daarmee om moest gaan en verweet me dat ik te veel op mijn ouders leunde, met name op mijn moeder. Ze werd achterdochtig. Als ik een keer later thuiskwam na het voetballen, kreeg ik de volle laag.

SUNITA:

‘Binnen de Hindoestaanse gemeenschap sprak men niet over mentale ziekten’



Uitleggen dat ik later was omdat degene met wie ik meereed nog een biertje had willen drinken, had geen enkele zin. Sunita had zich allerlei doemscenario's in het hoofd gehaald. Dat ik een ongeluk had gekregen of haar had bedrogen met een ander.”

Sunita: “Als Ashok voor het voetbal koos, voelde het als een afwijzing voor mij. Een bevestiging van mijn toch al lage zelfbeeld. Zie je wel, ik ben het niet waard. In plaats van mijn gevoelens met hem te delen, trok ik mezelf terug in mijn negatieve bubbel. Ik begon met het online kopen van kleding om mezelf beter te voelen. Maar de rekeningen die achteraf op de deurmat vielen, betaalde ik niet. Uiteindelijk bouwde ik een schuld op van duizenden euro's. Ashok wist van niets. Ik had altijd de financiën geregeld en schaamde me kapot. Maar toen we een huis wilden kopen, moest ik het wel vertellen. Ashok reageerde vooral teleurgesteld. Hij betreurde het dat ik niet eerlijk was geweest.”

Ashok: “Het werd steeds moeilijker om tot Sunita door te dringen. Ik wist dat ik

niets verkeerd deed, maar begon op een gegeven moment toch aan mezelf te twijfelen. Ik liet geregeld merken dat ik van haar hield en dat ze mooi was, maar ze trok een muur op. ‘Hoe kon ik van haar houden, terwijl ze zo slecht was?’ zei ze dan. Ik vond het naar voor haar dat ze zich zo voelde, maar het was soms best zwaar. Het voelde alsof ik er alleen voor stond. Desondanks bleef ik haar steunen. Ik stimuleerde haar om te gaan sporten en een eigen sociaal leven op te bouwen. Maar zonder enig effect. Toch waren er ook periodes waarin het goed ging met Sunita. Ze was namelijk ook zorgzaam en lief. Daarbij hadden we de zorg voor onze kinderen. We maakten leuke uitstapjes en gingen op vakantie. Daardoor stond ik er niet continu bij stil. En doordat het proces er langzaam in sloop, hadden we allebei niet meer door hoe slecht we eigenlijk met elkaar communiceerden. Ik bleef de hoop koesteren dat het vanzelf weer goed zou komen. Tót ons weekend naar Valkenburg.”

Sunita: “Ik herinner me weinig van dat voorval. Alles voltrok zich in een waas. Toen we opnieuw ruzie kregen over wéér dezelfde issues, leek de situatie