

Dansen naar vrijheid

Colofon

ISBN: 978 94 6365 925 3

1e druk 2026

© 2026, Hanna Nissel

Uitgeverij Elikser

Ossekop 4

8911 LE Leeuwarden

www.elikser.nl

Drukwerk: CSL digitaal B.V.

Vormgeving binnenwerk en omslag: Evelien Veenstra

Alles wat ik in dit boek heb beschreven is vanuit mijn eigen beleving gedaan. Ik heb niets of niemand willen veroordelen of willen beschadigen. Ik geef alleen mijn eigen waarheid weer.

Niets uit deze uitgave mag worden veelelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op wat voor wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur en de uitgeverij.

This book may not be reproduced by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from the author and the publisher.

Dansen naar vrijheid

Hanna Nissel



Inleiding

Dit boek nodigt je uit om te spelen met je gedachten en te oefenen met een andere manier van kijken. Om, ondanks de stormen in je leven, positiever en bewuster in het leven te staan.

Ik heb mij de afgelopen jaren hierin verdiept, en ja, het werkt echt. Het leven kan verrassend eenvoudig zijn als je leert de signalen te herkennen. Het laat je voelen, wijst je de weg en nodigt je uit om te groeien. Maar voordat ik dat kon zien, moest ik eerst mijn onverwerkte trauma's onder ogen komen en de moed vinden om die processen aan te gaan.

In mijn vorige autobiografische boek, *Versholen achter mijn lach*, vertelde ik mijn verhaal over oorlog en ingrijpende gebeurtenissen. Eén gebeurtenis veranderde mijn leven voor goed: ik moest vluchten, zonder ooit nog terug te kunnen keren. Vanaf dat moment begon de eerwraak tegen mij. Angst werd mijn dagelijkse metgezel en klonk door in alles wat ik deed. Zelfs het schrijven van dat boek bracht grote risico's met zich mee. Tussen angst en hoop vond ik uiteindelijk de kracht om mijn verhaal naar buiten te brengen.

In dit boek neem ik je mee op mijn weg naar bewustwording en herstel. Een reis van onrust naar innerlijke rust, van vasthouden naar loslaten. Ik ontdekte hoe waardevol stilte is om werkelijk naar binnen te kijken, afstand te nemen van het verleden, te reflecteren en verbanden te zien. Juist wanneer je loslaat wat niet langer bij je past, ontstaat er ruimte voor iets nieuws: een nieuwe versie van jezelf. Dat is de reden dat ik dit boek heb geschreven.

Ik neem je mee langs mijn inzichten, ervaringen, experi-

menten, uitingen van dankbaarheid en praktische tools die mij hebben geholpen om de eenvoud van geluk terug te vinden. Stap voor stap lopen we samen deze weg. Naar diepere lagen van bewustzijn. Naar meer rust, vertrouwen en verbinding met jezelf.

Inhoud

Inleiding	5
Doorbraak	11
Het podium	14
Een beslissing die mijn wereld op z'n kop zette	17
Terug naar het heden	20
Gezonde afleiding	37
Denkpatroon/bewustzijn	44
Kiezen welke gedachten dominant worden	54
Vrijdag de 13 ^{de}	62
Vanuit tekorten	77
Geloven dat het universum het beste met je voorheeft	89
Uitdagingen en nieuwe inzichten	91
De brief aan mijn moeder	99
Lief broertje, ik houd ook van jou	111
Goede triggers	117
Voorwaardelijke liefde	135
Experimenteren	137
Rust is een kunst	151
Energie belichamen	156
Natuurlijke geneeskunde	160
Dankbaarheid als levenshouding	166
Spiritualiteit & gelukstofjes	169
Manifestaties, briefjes, wet van aantrekking	178
Meebewegen en overgave	193
De vrijheid van creativiteit	201
De zeven treden	210
Energie opschonen	213
Bewust verbinding aangaan	217
Omgaan met controle en loslaten	232
Bijkeukenverhalen	237

Van groepsvorming naar een eigen pad	242
Zichtbare bagage	252
Grijs gebied	258
Verlies en afvallen	262
Eigen pad volgen	270
Welkom Vuurpaard	281
Zelfliefde	283
Geluk delen	289
De baby komt eraan	296
Uitnodiging tot nieuwe inzichten	304
Dankwoord	309
Nawoord	313

Op het strand genieten van een gevoel van ontspanning: ooit was het slechts een droom.

Dit is de laatste zin uit mijn vorige boek, *Verscho len achter mijn lach*.

Destijds visualiseerde ik geluk heel eenvoudig: een vredig gevoel, genieten in een stabiele omgeving, samen met mijn kinderen. Een gewone dag voor velen, maar voor mij voelde het als een droomleven. Ik verlangde naar rust. Naar de eenvoud van het leven. En nu was het echt.

Ik lag in mijn badpak op het strand en voelde de zachte wind door mijn haren gaan. Mijn hartslag was rustig. Onder mijn grote hoed was de zon minder fel, waardoor ik mijn kinderen goed kon zien en bewonderen. Zachtjes zei ik tegen mezelf: "Het is echt!"

Ik dankte God, het universum en alles wat ervoor had gezorgd dat ik hier nu werkelijk lag. Het was geen droom meer. Het was echt. Dankjewel. Dit is meer dan ik me ooit had voorgesteld. Dankjewel, God. Dit is meer dan ik ooit in mijn dromen had durven zien.

Ik dacht terug aan de afgelopen vijf jaar. Mijn leven had een wending genomen die ik nooit had kunnen voorzien.

De eerste keer dat ik voor een groep stond als verteller en spreker, vertelde ik met trillende knieën over mijn boek. Voor me zaten vrouwen, getekend door trauma, hun blikken gevuld met angst, wanhoop en een sprankje hoop dat ze zelf misschien nog niet durfden toe te laten.

Mijn openingszin liet de ruimte verstillen: "Ik heb daar gezeten. Daar, op jullie plek. In deze ruimte. Achterin, verscho len achter mijn lange haren. Met hetzelfde gevoel als jullie nu hebben: onbegrepen, vol pijn en zonder uitzicht."

De woorden bleven even in de lucht hangen. De vrouwen keken mij zwijgend aan. In hun ogen zag ik herkenning,

nieuwsgierigheid en een stille verwachting. Ze wachtten op het verhaal dat ik met hen wilde delen. Maar het bleef niet bij die ene keer. Mijn boek kreeg een eigen leven, naast mijn eigen leven. Het bracht mij creativiteit, lezingen, workshops en het organiseren van bijzondere bijeenkomsten.

Was dit echt? Soms voelt het nog steeds als een droom, alsof ik straks wakker word en weer terug ben in mijn oude leven. Maar dit is nu mijn werkelijkheid, na jaren van vechten en vluchten. Na jaren van onzekerheid en angst. Letterlijk en figuurlijk leven in een kelder, hopen op een klein sprankje licht. Hoe kan een leven zo veranderen? En dat allemaal na één risicovolle beslissing, genomen vanuit hoop én wanhoop. Na jaren van verdriet en schuilen bracht dit boek mij uiteindelijk een nieuw leven.

Doorbraak

Een boek schrijven klinkt vaak alsof je gewoon gaat zitten en begint met typen. Alsof het vooral draait om inspiratie, verhalen en doorzettingsvermogen. Maar in werkelijkheid is het veel ingewikkelder dan dat. De afgelopen jaren heb ik met veel mensen gesproken die graag een boek wilden schrijven, maar telkens kwamen dezelfde twijfels, angsten en onzekerheden naar voren. Het ging vaak niet eens over het schrijven zelf, maar over alles wat erachter schuilgaat. Over de gevolgen van eerlijk zijn. Over zichtbaar worden. Over wat andere mensen ervan zullen vinden.

Iemand zei ooit tegen mij: “Ik wil wel een boek schrijven, maar dan anoniem.”

Niet omdat diegene bang was voor bedreigingen, zoals ik heb meegemaakt, maar uit angst voor afwijzing. Bang voor reacties van anderen. Bang dat mensen zouden oordelen, lachen of teleurgesteld zouden zijn. Want zodra je schrijft over je leven, geef je mensen een inkijkje in iets kwetsbaars. En dat voelt soms alsof je jezelf volledig openlegt.

Een andere vrouw vertelde mij: “Mijn ouders hebben een aandeel gehad in mijn trauma, maar ik wil ze nog steeds niet kwetsen.”

Dat vond ik zo herkenbaar. Veel mensen dragen verhalen met zich mee die verteld móéten worden, maar tegelijkertijd houden loyaliteit, schuldgevoel en liefde hen tegen. Want hoe vertel je jouw waarheid zonder iemand anders pijn te doen? Kan dat eigenlijk wel?

Weer iemand anders zei: “Ik ga een fictie-non-fictieboek schrijven. Mijn familie zal vast commentaar geven, maar dan kan ik altijd zeggen dat bepaalde stukken verzonnen zijn.”

En eerlijk gezegd begreep ik precies wat ze bedoelde. Soms voelt fictie veiliger, omdat je jezelf daarmee nog een beetje kunt verstoppen. Alsof je een bescherm laag creëert tussen jouw waarheid en de buitenwereld.

Toen mijn boek uitkwam, ontstond er veel onrust, zowel om mij heen als in mezelf. Tijdens het schrijven vond ik het lastig om te bepalen welke herinneringen en gebeurtenissen ik wilde delen. Uiteindelijk koos ik ervoor om vooral de mensen en momenten op te nemen die belangrijk waren voor mijn ontwikkeling. Zoals een leraar die mij op een cruciaal moment zag en hielp, een hulpverlener die mij nieuwe inzichten gaf en mensen die in mij geloofden en mij aanmoedigden om mijn boek uit te geven.

Maar het zat niet alleen in de grote gebeurtenissen. Soms maakten juist kleine momenten een enorme indruk. Iemand die mij hielp om het gebouw van mijn presentatie te vinden toen ik volledig gespannen was. Iemand die simpelweg naast mij bleef staan op een moment dat ik me alleen voelde. Al die kleine vormen van hulp en steun werden uiteindelijk onderdeel van het grotere geheel. Van de weg naar mijn doel. Tegelijkertijd kwamen ook de trauma's en oude wonden naar boven. Want schrijven betekent niet alleen herinneren, maar ook opnieuw voelen. Je leert schrijven vanuit een boodschap. Niet alleen voor jezelf, maar voor een lezer die jou helemaal niet kent. Een lezer die probeert jouw wereld te begrijpen via woorden op papier. Het schrijfproces was daardoor niet alleen mooi, maar ook enorm leerzaam. Ik leerde veel over mezelf, over anderen en over hoe krachtig woorden kunnen zijn. Maar waar ik totaal niet op voorbereid was, was wat er ná het boek gebeurde. Sommige mensen uit mijn eigen omgeving raakten opeens getriggerd door wat ik had geschreven. Oude spanningen kwamen naar boven.

Mensen herkenden zichzelf in verhalen of voelden zich net zo. Terwijl ik voor iedereen een schuilnaam had gebruikt. En niet alleen anderen werden geraakt. Ikzelf ook. Tijdens het schrijven dacht ik soms dat ik bepaalde dingen al verwerkt had, totdat ik ze zwart-op-wit teruglas. Toen besepte ik pas hoeveel emoties er nog onder de oppervlakte zaten. Dat was nog maar het begin van de chaos. Van een periode die ik niet zag aankomen.

Het podium

Het was augustus 2020. De dag van de presentatie van mijn boek. Een deel van mij mocht geboren worden.

Die dag had ik een schoonheidsspecialiste geregeld. Ze was de hele ochtend met mij bezig, van negen uur 's ochtends tot één uur 's middags. Ik vond het eigenlijk veel te lang, maar liet het over mij heen komen. Toen ik uiteindelijk in de spiegel keek, herkende ik mijzelf bijna niet meer. Ik leek wel tien jaar jonger. De manier waarop ze de make-up aanbracht, alsof ze precies wist hoe ze mijn gezicht moest laten stralen. Ik had een mooie jurk gekocht, alsof ik naar een bruiloft ging. Ik voelde mij net Assepoester. Alsof ik jarenlang alleen maar had gepoetst, overleefd en doorgezet, en nu ineens op een podium stond met al mijn dierbaren om mij heen. Ik werd opnieuw geboren, zo voelde het.

De presentatie vond plaats in een prachtig historisch gebouw, warm en knus vanbinnen. Ik heb altijd iets gevoeld bij oude gebouwen. Alsof de muren herinneringen bewaren. Deze plek voelde veilig, bijna gedragen.

Mijn dochter en mijn vrienden en kennissen waren gekomen. De meeste mensen die er waren, waren mensen die mij al vóór het schrijven van het boek hadden geïnspireerd en gesteund. Zij moedigden mij aan met ideeën en met actie. Brenda werkte bij de gemeente; zij was degene die als eerste enthousiast reageerde op mijn manuscript toen ik bij haar kwam, omdat ik op zoek was naar werk. Dankzij haar durfde ik een uitgever te bellen. Ze stond altijd naast mij, met een oprechte blijdschap, alsof ook haar eigen missie geslaagd was. Mijn vriendin Sanne verzorgde de coverfoto voor mijn boek. Mijn vriendin Lena bleef mij door de jaren heen als

een soort levensdocent voeden met positieve gedachten over mezelf en mijn project.

Jenno was er ook, hij heeft mijn dochter geholpen in haar proces.

Mijn vroegere leraar was er ook, mijn eerste hulp, de enige die getuige was van de mishandelingen in mijn jongere jaren. Hij zei: ik heb je bont en blauw gezien, nu ben je een stralende vrouw. Iedere keer krijgt hij tranen in zijn ogen. Hij die mij als enige uit het verre verleden kent.

En mijn uitgeefster Jitske natuurlijk, die vanaf begin af aan oprechte interesse toonde in mijn verhaal.

Iedereen die in het boek stond, was oprecht verrast. Ze hadden niets verwacht en juist daardoor kwam hun reactie zo puur binnen: de liefde, de interesse en de betrokkenheid die zij toonden.

Mijn vriendin Juul reisde vanuit Noord-Holland hierheen, gekleed in haar prachtige jurk, als een prinses. Ook al zien we elkaar niet vaak, de band is altijd goed. Ze zou me door en door verdedigen, zelfs achter mijn rug om. Het contact tussen ons heeft iets heel puurs, iets onvoorwaardelijks.

Een lieve vriendin die bij gemeente werkte, had mij aangeraden ook een wethouder uit te nodigen. Tot mijn verbazing ging de wethouder op de uitnodiging in. Ik was verbluft.

De ruimte vulde zich met mensen: dierbaren en aantal mensen die ik niet kende. Ik was verbaasd dat er zoveel mensen waren; het voelde alsof ik in een grote, warme familie terecht kwam. Mensen kwamen met bloemen en luisterden met tranen in hun ogen naar mijn verhaal. Op het podium stond ik te vertellen over mijn boek. Ik was zenuwachtig, ik voelde hoe ik zweette.

De wethouder sprak mooie woorden over mijn boek. Hij feliciteerde mij met deze bijzondere mijlpaal. Ook een aantal

politici was aanwezig. Ik had geen idee wie deze mensen waren. Ze waren uitgenodigd door mensen die het onderwerp interessant vonden voor hun doelgroepen.

Er waren dus veel mensen aanwezig met belangstelling voor mijn verhaal. Iedereen was er met oprechte aandacht. Er hing een warme, feestelijke energie.

Zenuwachtig was ik wel, maar later zeiden mensen dat je dat niet aan mij kon zien. Ik had mij voorbereid op wat ik wilde vertellen en de woorden kwamen vanzelf. Alles ging natuurlijk.

Die avond plofte ik thuis op de bank. Het voelde als een droom. Ik kon nog steeds niet bevatten dat ik dit echt gedaan had. Verwonderd keek ik terug op die sprookjesachtige dag. Mijn tafel stond vol bloemen en kaarten. Het was oprecht een feest geweest.

In de avond kreeg ik honderden berichten en foto's toegestuurd. Ik kon niet slapen. Ik hilde van trots en geluk. Daarna bekeek ik oude foto's van mijzelf. Ik heb er niet veel, omdat ik zo plotseling mijn oude huis moest verlaten. Wist ik veel dat deze dag mijn leven op z'n kop zou zetten. Een dag, een gebeurtenis, een beslissing maakte dat ik spoorloos verdween.

Een beslissing die mijn wereld op z'n kop zette

Het was een gewone schooldag ergens in 1999. In de pauze had ik afgesproken met mijn vriendje. Van mijn ouders mocht ik absoluut geen vriend hebben en ik wist maar al te goed wat de gevolgen konden zijn. Alsof deze keuze mijn leven kon kosten. Toch maakte ik, ergens tussen angst en moed, een risikante beslissing.

Ik had Zahir leren kennen via mijn vriendinnen. Hij was hun broer en hij was verliefd op mij. Zahir woonde vlak bij school en wanneer ik een tussenuur had, ging ik soms naar hem toe. Op die bewuste dag wilde hij mij meenemen naar een plek als verrassing. Ik vertelde hem dat ik maximaal twee uur weg kon blijven. Dat was geen probleem, zei hij.

Toen ik bij hem in de auto stapte en we net de straat uit reden, tastte ik met mijn hand onder de stoel. Ik zocht naar een hendel of knop waarmee ik de stoel naar achteren kon zetten. Ik wilde geen enkel risico nemen dat iemand mij samen met hem in de auto zou zien.

Maar het was al te laat. Op dat moment zag ik een bekende auto ons tegemoetkomen. Mijn hart begon wild te bonzen. In de auto tegenover ons zag ik twee grote ogen die mij aankeken. Verstijfd keek ik terug. Het was mijn vader. Zelfs van een afstand zag ik zijn ogen groter worden van woede. Ik hoorde zijn woorden luid in mijn gedachten: ik vermoord je, jij hoer! Paniek overspoelde me. Ik schreeuwde naar Zahir dat hij door moest rijden. Hij begreep niets van mijn angst en wist niet wat er aan de hand was.

“Rij door, alsjeblieft! Ze gaan me vermoorden! Breng me naar de politie!”

Zahir leek mijn angst, ondanks alles wat ik hem al had verteld, nog steeds niet volledig te begrijpen. Hij probeerde me gerust te stellen en zei dat het wel mee zou vallen.

Maar ik kon niet rustig blijven. Bijna dreigend zei ik: "Je brengt me nu naar de politie."

Eenmaal daar drong de werkelijkheid pas echt tot me door. Ik kon niet meer terug. Niet naar Zahir en niet naar mijn ouders, niet naar thuis. Een moment van totaal verlies, totale angst en wanhoop.

Vanuit het politiebureau werd ik naar een opvanghuis gebracht. Als achttienjarig meisje liet ik het lot mij meenemen. Naar een vreemde wereld, naar vreemde mensen. Alsof ik in een vliegtuig stapte zonder koffer en zonder bestemming. Ik had bijna niets meegenomen, zelfs geen foto's. Soms mis ik het om terug te kunnen kijken naar wie ik ooit was en hoe ik er toen uitzag. Daarom nam ik contact op met een oude leraar van mijn school. Hij stuurde mij een aantal schoolfoto's uit die tijd. Dankzij die foto's kon ik mezelf eindelijk weer zien en een stukje van die periode terughalen.

Ik keek nu naar deze foto's, van meer dan vijftientig jaar terug, naar mijn oude ik, en ik omarmde haar. De tranen van verdriet en geluk smolten samen. Ik was trots op wie ik geworden was, maar ook op die vrouw die al die jaren alles had volgehouden. Trots en fijne dingen zijn makkelijk te dragen, maar al die jaren in onzekerheid, angst en afhankelijkheid maakten de route vaak verdrietig en eenzaam. Toch stond ze elke weer op, deed ze wat nodig was. De nachten waren lang, de dagen nog langer. Ze was moe, helemaal uitgeput. Ondanks alles bleef ze altijd glimlachen naar de wereld.

I am not what happened to me.

I am what I choose to become.

Ik liet de tranen maar komen. Terwijl ik naar die oude foto's keek, fluisterde ik zachtjes: "Ik hou van je, arm lief meisje van toen. Ik hou van je. Ik hou van je kracht."

Terwijl ik dat vroeger helemaal geen kracht vond. In die jaren voelde ik mij juist zwak, verloren en moe. Alsof ik ieder moment kon breken. Maar nu ik met zachtere ogen naar haar keek, voelde ik pas wat ze werkelijk had gedragen. Dat meisje had alles doorstaan zonder te weten hoe. Ze wist niets van bewustwording, niets van energie, niets van heling of patronen. Ze leefde op overlevingskracht alleen. En toch stond ze iedere keer weer op. Toch ging ze door. Ondanks de angst. Ondanks het verdriet. Ondanks de eenzaamheid, die soms als een zware jas om haar heen hing.

Ik keek naar haar gezicht op die oude schoolfoto's en mijn hart brak open. Niemand zag toen hoeveel pijn er achter die ogen zat. Niemand zag hoeveel zij verborg terwijl ze gewoon probeerde verder te leven. Ik voelde zoveel liefde voor haar. Een liefde die ik haar toen nooit had kunnen geven.

Nu stond ik daar, haar verhaal te doen, over haar te vertellen met trots. Wie had dit ooit gedacht.