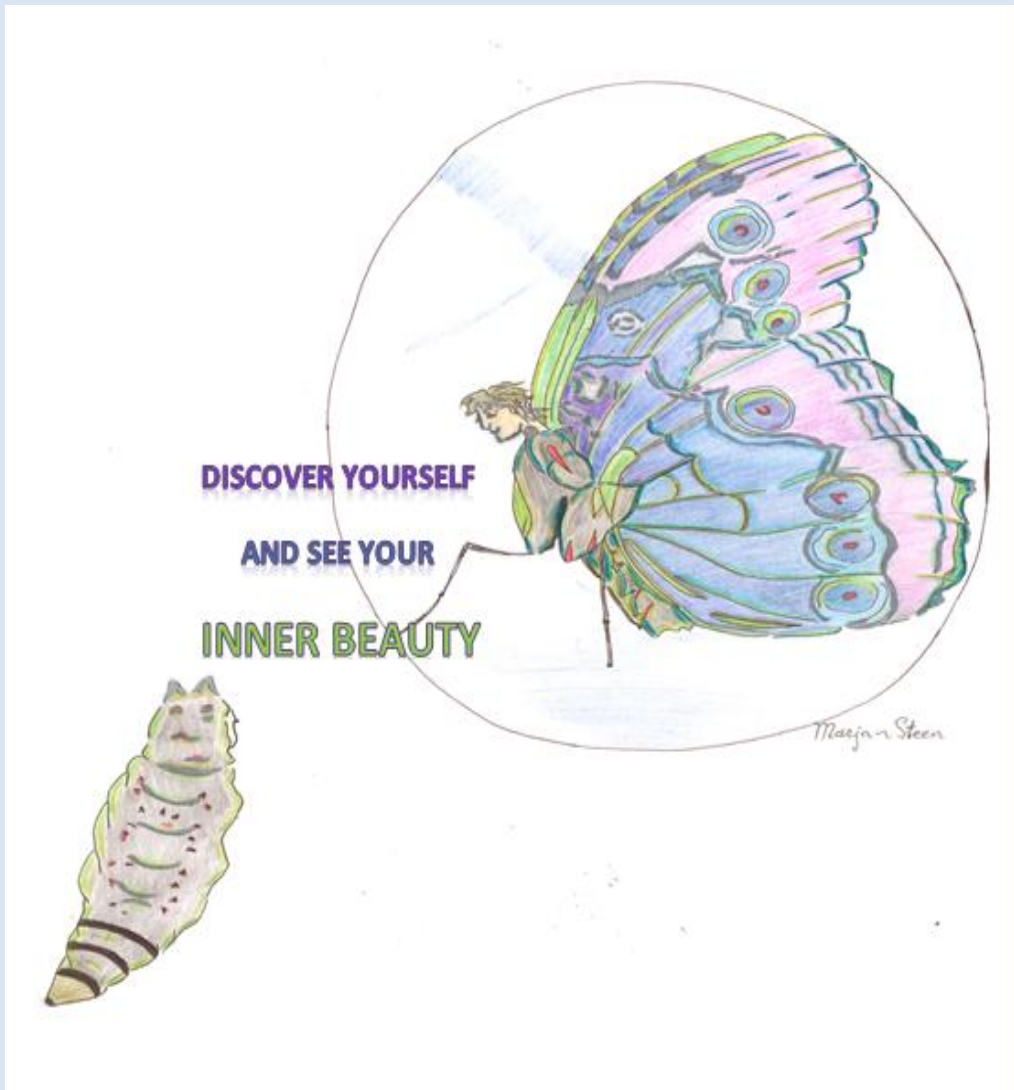


Scriptie 2015:
Leven, na seksueel misbruik



Student: Jeanette Heemsbergen - Zantinga

Collegekaartnummer: 2116472

Trainingsgroep: 4B

Eindscriptie in het kader van de opleiding tot psychosociale Begeleiding aan de Academie Integrale Menswetenschappen - SPSO te Huis ter Heide.

Scriptiebegeleidster: Afra van Diepen

INHOUDSOPGAVE

VOORWOORD

HOOFDSTUK 1: Wat wordt verstaan onder seksueel misbruik?

- 1.1 Wat is kindermishandeling?
- 1.2 Wat is een definitie van seksueel misbruik?
- 1.3 Wat is seksueel misbruik van kinderen?
- 1.4 Seksueel contact met een kind jonger dan 12 jaar
- 1.5 Seksueel contact met een jongere tussen de 12 en 16 jaar.
- 1.6 Onderzoek Rutgers Nisso Groep Seksuele gezondheid in Nederland 2009
- 1.7 Nieuws uit het NRC 27-5-2014. Eén op de drie kinderen maakt seksueel misbruik mee.

HOOFDSTUK 2: Wat zijn de ontwikkelingsfasen van een mens en welk gevolg heeft een trauma daarop?

- 2.1 De ontwikkelingsfasen van een mens volgens Erik Homburger Erikson
- 2.2 Wat kan later het gevolg zijn van trauma's tijdens de ontwikkelingsfasen volgens Cathryn Taylor?
- 2.3 Gerapporteerde problemen van slachtoffers van seksueel kindermisbruik uit Wetenschappelijk Onderzoek en Documentatie centrum van Veiligheid en Justitie
- 2.4 Andere mogelijke gevolgen tijdens het volwassen leven zoals o.a. Psychosomatische klachten en MPS
 - 2.4.1 Psychosomatische klachten
 - 2.4.2 Meervoudige persoonlijkheidsstoornis (DIS = Dissociatieve Identiteitstoornis of MPS = Multipele persoonlijkheidsstoornis)
- 2.5 Wetenschappelijk onderzoek naar de gevolgen

HOOFDSTUK 3 Enquête over seksueel misbruik. (zie bijlage)

- 3.1 Een paar punten uit de enquête wat uitgebreider uitgelicht.
- 3.2 Drie verhalen van mensen die seksueel misbruikt zijn

HOOFDSTUK 4 · Hulpverlening?

- 4.1 Waarom zou je hulp zoeken?
- 4.2 Wat zijn triggers en wat kan een trigger zijn?
- 4.3 Wat is noodzakelijk bij een hulpverlener?
- 4.4 Welke hulpverlening is er en wat doet het?
 - 4.4.1 Het Innerlijk Kind werk.
 - 4.4.2 Lichaamsgerichte therapie
 - 4.4.2.1.1 Haptonomie of Haptotherapie:
 - 4.4.2.1.2 Integratieve bewegingstherapie:
 - 4.4.2.1.3 PMT (psychomotorische therapie)
 - 4.4.2.1.4 Lichaamsgerichte traumatherapie
 - 4.4.3 Psycholoog
 - 4.4.4 EMDR (Eye movement desensitization en reprocessing)
 - 4.4.5 De Tebéyo Methodiek

HOOFDSTUK 5 Vergeven en vergeving.

- 5.1 Wat betekent vergeving in het algemeen?
- 5.2 Waarom zou je vergeven volgens Willem Glaudemans?
- 5.3 Misvattingen over vergeving volgens Willem Glaudemans.

HOOFDSTUK 6 Je leven weer in beheer nemen na seksueel misbruik

- 6.1 Hoe neem jij weer de leiding over jou leven?
- 6.2 Wordt de persoon die jij wilt zijn.

CONCLUSIE EN SLOT

BIJLAGE: Enquête over Seksueel misbruik

LITERATUUR

Voorwoord.

In het 4^e jaar van mijn opleiding aan de SPSO is het maken van een scriptie een verplicht onderdeel. Maar waar moet je het dan over hebben? Het liefst iets wat dicht bij je staat. Toen ik daarover nadacht bedacht ik mij dat wij diverse werkstukopdrachten in de afgelopen jaren hebben moeten maken. En in die werkstukopdrachten heb ik heel veel gebruik gemaakt van mijn eigen ervaringen en hoe ik met bepaalde situaties in mijn leven ben omgegaan. Dit bracht mij op het idee om een scriptie te gaan schrijven over het leven na seksueel misbruik.

Eén van die werkstukopdrachten ging n.l. over Kindermishandeling. Het boek wat ik daarover moest lezen was het boek van Judith Lewis Herman, Trauma en Herstel. Daar stonden 3 fases in beschreven die je doorlopen zou moeten hebben om weer verder te kunnen leven na een trauma.

Ik weet hoe ik verder ben gegaan maar hoe hebben andere mensen dat gedaan?



HOOFDSTUK 1 Wat wordt verstaan onder seksueel misbruik?

Vaak wordt gevraagd wat nu seksueel misbruik is en wat niet. Alle seksuele handelingen die tegen de zin van jou worden verricht is seksueel misbruik. Of dit nu ongewenste strelingen zijn of seks tegen de zin van iemand in. En wat mij betreft kunnen alle seksuele handelingen die volwassenen met kinderen uitvoeren zeker als seksueel misbruik betiteld worden. Helaas wordt vaak door daders als excuus gebruikt dat het kind het toch ook zelf wilde, een naar mijn idee kromme en zieke gedachte maar die je helaas maar al te vaak hoort van daders. Een kind vraagt hier zeker zelf niet om en het is dan ook een vorm van kindermishandeling, de normale ontwikkeling stopt op het moment dat een kind seksueel wordt misbruikt. Het kind gaat op diverse manieren op de overlevingsstand.

Hieronder vermeld ik een paar citaten en definities waarvan ik vind dat dit duidelijk beschreven wordt.

1.1 Wat is kindermishandeling?

Kindermishandeling is elke vorm van voor een minderjarige bedreigende of gewelddadige interactie van fysieke, psychische of seksuele aard, die de ouders of andere personen ten opzichte van wie de minderjarige in een relatie van afhankelijkheid of van onvrijheid staat, actief of passief opdringen, waardoor ernstige

schade wordt berokkend of dreigt te worden betrokken aan de minderjarige in de vorm van fysiek of psychisch letsel.

Citaat uit Kindermishandeling: signaleren en handelen.

1.2 Wat is een definitie van seksueel misbruik?

Seksueel misbruik of **seksueel geweld** omvat alle seksuele handelingen die iemand gedwongen wordt uit te voeren, te ondergaan of getuige van te zijn. Bijvoorbeeld gedwongen worden iemand seksueel te bevredigen, zich voor iemand moeten uitkleden, aangeraakt worden of in een lichaamsopening binnengedrongen worden.

Gedwongen worden betekend soms dat een persoon lichamelijk overweldigd of bedreigd wordt, zoals bij een aanranding of verkrachting. Maar een situatie kan als dwingend worden ervaren wanneer iemand bang of afhankelijk is van een ander.

Citaat uit Wikipedia

1.3 Wat is seksueel misbruik van Kinderen?

Seksueel misbruik van kinderen is seksueel contact tegen de wil van het kind. Of als het kind dit contact niet kan weigeren. Daders zetten het kind emotioneel onder druk. Ze dwingen het kind tot seksuele handelingen. Of zorgen door hun overwicht dat het kind geen nee durft te zeggen tegen seksuele toenaderingen.

1.4 Seksueel contact met een kind jonger dan 12 jaar.

In Nederland is seksueel contact met een kind jonger dan 12 jaar altijd strafbaar.

1.5 Seksueel contact met een jongere tussen de 12 en 16 jaar.

Seksueel contact met een jongere tussen de 12 en 16 jaar is strafbaar als sprake is van dwang. Of als er sprake is van geweld of een afhankelijkheidsrelatie. Een volwassene is ook strafbaar als hij seksueel contact heeft met een minderjarige (jonger dan 18 jaar) die afhankelijk van hem is. Bijvoorbeeld een vader met een dochter of een leraar met een leerling. *Citaat van de rijksoverheid*

1.6 Onderzoek Rutgers Nisso Groep Seksuele gezondheid in Nederland 2009

Ik vermeld dit onderzoek omdat in dit onderzoek naar voren komt dat veel seksueel misbruik voorkomt met jongeren maar ook dat er relatief weinig slachtoffers aangifte doen. Zie hieronder

In juli 2009 is er een onderzoek geweest door Rutgers Nisso Groep onder 6428 mannen en vrouwen in de leeftijd tussen 15 en 70 jaar over de seksuele gezondheid in Nederland.

Er kwamen een paar opmerkelijke cijfers uit dit rapport, hieronder zijn een paar beschreven:

- 1 op de 3 vrouwen en 1 op de 20 mannen geven aan ooit seksueel geweld te hebben meegemaakt, variërend tussen kwetsende aanrakingen tot verkrachting
- 12% van de vrouwen en 3 % van de mannen is ooit verkracht
- 11% van de vrouwen en 31% van de mannen tussen de 15 en 24 jaar hebben seksueel geweld meegemaakt
- Bij 98 % van de vrouwen was de dader een man, jongen of groep mannen of jongens
- Bij mannelijke slachtoffers waren er onder de daders, zowel mannen of jongens als vrouwen of meisjes
- Mensen onder de 35 jaar lopen de meeste risico op seksueel geweld
- Het merendeel van de plegers is een bekende van het slachtoffer
- Van de vrouwen die verkracht zijn is 7% als gevolg zwanger geworden
- Ongeveer 1 op de 6 vrouwelijke en 1 op de 16 mannelijke slachtoffers heeft wel eens aangifte bij de politie gedaan.

1.6 Nieuws uit het NRC 27-5-2014. Eén op de drie kinderen maakt seksueel misbruik mee.

Hieronder een geciteerd stuk uit het NRC, Corinne Dettmeijer is een vrouw die al 30 jaar met de gevolgen van huiselijk geweld en seksueel misbruik te maken heeft gehad, nu in haar huidige functie sinds 1 oktober 2006 als Nationaal rapporteur en vroeger als rechter in de behandeling van jeugd, familie, en vreemdelingen zaken. Uit naam van haar huidige functie reist zij o.a. de wereld af om presentaties te geven, geeft zij gastcolleges, geeft ze toespraken en doet zij onderzoeken naar mensenhandel. Verder informeert zij de regering over de aard en omvang van mensenhandel en seksueel geweld tegen kinderen in Nederland en over de effecten van het beleid dat op deze terreinen wordt gevoerd.

Zelf heb ik kennis met haar mogen maken bij de boekuitreiking van Ivonne Meeuwis haar 3^e boek over de Jeugdzorg en seksueel misbruik. Ze is een kleine vrouw met een grote uitstraling die duidelijk, rustig en heel helder haar verhaal vertelt.

Op mijn facebook heb ik vermeld dat ik bij de uitreiking aanwezig was en normaal als ik bv een profielfoto wijzig krijg ik ontzettend veel reacties maar bij deze vermelding hebben maar 2 mensen gereageerd. Dit geeft voor mij aan hoe groot het taboe nog is over dit onderwerp en waarom ik ook zeker zelf wil doorgaan om meer bekendheid te creëren om het taboe te helpen doorbreken.

NRC 27-05-2014

Naar schatting worden in Nederland jaarlijks 62.000 kinderen voor de eerste keer slachtoffer van seksueel geweld. Bij meisjes komt het vaker voor: 41 procent van de meisjes krijgt ermee te maken tegenover 23 procent van de jongens. Dat staat in een nieuw rapport van Corinne Dettmeijer de Nationaal Rapporteur Mensenhandel en Seksueel Geweld tegen kinderen.

Zij bracht in kaart hoe vaak seksueel geweld tegen kinderen in Nederland voorkomt en in welke vormen. Daarbij keek zij naar fysieke vormen van seksueel geweld zoals aanranding en verkrachting maar ook naar vormen waarbij er geen fysiek contact plaatsvindt zoals misbruik via de webcam of het bezit van kinderporno.

Eén op twintig meisjes verkracht

Uit dit rapport blijkt verder dat één op de tien meisjes ongewild wordt betast. Eén op de twintig maakt ongewild orale of genitale seks mee. Niet ieder slachtoffer ziet zichzelf ook als slachtoffer volgens Dettmeijer, jongens relatief minder vaak dan meisjes. Oudere kinderen (16-17 jaar) lopen meer risico dan jonge kinderen.

Overige risicogroepen zijn kinderen met een beperking, kinderen uit gezinnen waarin verslaving of criminaliteit voorkomen, of uit samengestelde gezinnen of éénoudergezinnen. De ervaringen van de slachtoffers loopt uiteen; sommigen ervaren nagenoeg geen probleem maar bij velen heersen gevoelens van schaamte en anderen ervaren nachtmerries en/of langdurige psychische, medische of seksuele gevolgen. Iedereen kan slachtoffer worden, zo schrijft de rapporteur.

'SLACHTOFFERS MOETEN ZICHTBAARDER WORDEN'

Dettmeijer heeft het rapport overhandigd aan minister Ivo Opstelten van Veiligheid en Justitie. De Rapporteur Mensenhandel pleit ervoor om het voor kinderen en instanties makkelijker te maken om aangifte te doen van seksueel misbruik, om zo te zorgen dat de slachtoffers zichtbaarder worden. Ook stelt Dettmeijer dat gevallen van seksueel geweld consistent, gedetailleerd en uniform moeten worden vastgelegd. Op die manier worden de aard en omvang van het probleem duidelijker. OPSTELTEN: ÉÉN OP DE DRIE, DAT IS SCHOKKEND'

Minister van Veiligheid en Justitie Ivo Opstelten (VVD) is geschrokken van het rapport van de Nationaal rapporteur mensenhandel en seksueel geweld tegen kinderen van Corinne Dettmeijer. Dat zei de bewindsman vanmiddag nadat hij het onderzoek in ontvangst had genomen. Eén op de drie. Dat is schokkend. "Opstelten wil dat het makkelijker wordt voor slachtoffers om aangifte te doen. Opstelten tegenover persbureau Novum:

"Ja, daar schrik ik altijd van", reageerde Opstelten op het rapport. Seksueel misbruik van kinderen is ongelooflijk ernstig. "

De minister wil 'met alles wat we in huis hebben' het probleem aanpakken. Een van de problemen die Dettmeijer signaleert is dat een melding bij de politie in slechts drie op de tien zaken tot een aangifte leidt. Zij vindt dat de drempel om aangifte te doen omlaag moet.

Opstelten is het met haar eens. "Dat ga ik natuurlijk met de politie bespreken." Ook vindt de minister met Dettmeijer dat de politie vaker zelfstandig onderzoek moet doen wanneer geen aangifte is gedaan. Bijvoorbeeld omdat het slachtoffer dat niet durft. De bewindsman gaat verder serieus aan de slag met de andere aanbevelingen van de rapporteur belofde hij.

Gelukkig komt het steeds meer in het nieuws en zijn er steeds meer mensen bezig om kenbaar te maken hoe groot dit probleem eigenlijk is. En natuurlijk vind ik het heel goed dat juist het Ministerie van Veiligheid en Justitie belofde zich hier meer in te verdiepen en aangifte makkelijker te maken!

Een slachtoffer doet er gemiddeld 12 jaar (in bijgevoegde enquête kun je inderdaad terugzien dat de meesten er jaren over gedaan hebben voordat ze het tegen iemand hebben durven vertellen) over om met zijn of haar verhaal naar buiten te komen en daarbij maakt het geen verschil of de dader meerjarig was of niet en dat zou voor de wet ook niet moeten uitmaken.

In het volgende hoofdstuk wordt duidelijk wat de ontwikkelingsfasen van een mens zijn en wat de gevolgen zijn als dit niet op een normale manier verloopt.

HOOFDSTUK 2: Wat zijn de ontwikkelingsfasen van een mens?

Er zijn meerdere versies van de ontwikkelingsfasen maar ik heb die van Erik Erikson gekozen omdat de levensfasen tot aan de dood beschreven worden. En Erik gaat ervan uit dat als je niet of onvoldoende je vaardigheden hebt opgedaan tijdens je ontwikkelingsfasen je dit alsnog op latere leeftijd onder de knie kunt krijgen. En dit vind ik een uitspraak waar ik het vanuit eigen ervaring zeker mee eens ben. Het kost misschien wel wat meer moeite dan wanneer je als kind veilig door de fasen heen bent gegaan maar het is zeker niet onmogelijk.

2.1 De ontwikkelingfasen van een mens volgens Erik Homburger Erikson

Wie was Erik Erikson?

Erik Homburger Erikson (1902 - 1994) was een ontwikkelingspsycholoog en psychoanalyticus, bekend geworden door theorieën over de sociale ontwikkeling van de mens. Hij werd in Duitsland geboren als resultaat van een buitenhuwelijkse relatie. Later trouwde zijn moeder met een andere man die Erik erkende als kind. Zijn ouders hielden zijn geboorte en afkomst geheim. Zijn moeder en stiefvader waren Joods. Erik werd als blond jongetje met blauwe ogen grootgebracht in een Joods milieu

Acht fasen of ontwikkelingsstadia van de mens volgens Erikson

Fase	Leeftijd	Levenstaak	Deugd
Zuigelingen fase	Geboorte tot 18 maanden	Vertrouwen versus fundamenteel wantrouwen	Hoop
Peuterleeftijd	18 maanden tot 3 jaar	Autonomie versus schaamte en twijfel	Wil
Kleuterleeftijd	3 tot 5 jaar	Initiatief versus schuldgevoel	Doelgerichtheid
Basisschoolleeftijd	6 tot 12 jaar	Vlijt versus minderwaardigheid	Competentie
Adolescentie	12 tot 18 jaar	Identiteit versus identiteitsverwarring	Trouw
Vroege volwassenheid	18 tot 35 jaar	Intimiteit versus isolement	Liefde
Middelbare volwassenheid	35 tot 55 - 65 jaar	Generativiteit versus stagnatie	Zorg
Late volwassenheid	55 - 65 tot de dood	Ego-integriteit versus wanhoop	Wijsheid

Volgens Erik Erikson wordt iedere fase in de **psychosociale ontwikkeling** van de mens gekenmerkt door een **conflict**. Dit conflict moet op positieve wijze opgelost worden voordat het individu kan doorgaan naar de volgende fase. Conflict staat voor een levenstaak die een persoon moet volbrengen eer hij toe is aan de volgende taak. Elke fase bestaat uit twee tegenpolen (tegenstellingen) die in het gunstige geval uitmonden in een 'deugd' of 'vitale sterkte'. In het ongunstige geval stagneert de persoonlijkheidsontwikkeling, waarbij de persoon in de fase blijft steken, het conflict wordt niet uitgewerkt. Het kan dan de emotionele ontwikkeling schaden en de vooruitgang van de motoriek, de groei, spraak en de intellectuele vermogens belemmeren.

De 1^e Fase: (van 0 tot 18 maanden)

Basisvertrouwen

In de eerste fase ontstaat het vertrouwen dat de verzorger er altijd is, zodat het kind vertrouwen in de omgeving en de wereld om hem heen krijgt. Vanuit deze veilige basis zouden de verzorgers het kind moeten aanmoedigen op onderzoek uit te gaan. Dit is goed voor het hechtingsgedrag van het kind. En als we deze fase goed doorlopen hebben durven we later in ons leven anderen te vertrouwen.

De 2^e Fase: (van 18 maanden tot 3 jaar)

Autonomie

De omgeving moedigt het kind aan om zijn onafhankelijkheid en zijn omgeving te ontdekken. Leert nee te zeggen. Als we in deze fase van onze opvoeder(s) te veel bescherming krijgen kunnen we later aan ons eigen kunnen gaan twijfelen

De 3^e Fase: (van 3 jaar tot 5 jaar)

Initiatief

In deze fase leert het kind zelf activiteiten te ondernemen en kleine taakjes te verrichten. Zoals het zelf aan en uit kleden. Het kind heeft ruimte nodig om zijn ondernemingszin aan de dag te leggen zodat het plezier heeft in wat hij tot stand brengt. Als onze opvoeders ons hier niet aanmoedigen kun je op latere leeftijd moeite hebben met initiatief te nemen.

De 4^e Fase: (van 6 tot 12 jaar)

Competentie

Het kind leert in deze fase te schrijven, lezen, handenarbeid, rekenen, sporten, een muziek instrument te bespelen, enz. Het kind ontwikkelt zich volop en het vertrouwen in eigen kunnen is dan ook zeer belangrijk vanwege het zelfvertrouwen. Dit ontstaat als een kind positief aangemoedigd wordt. Het kind zal dan een positief zelfbeeld ontwikkelen en het gevoel hebben dat hij er mag zijn en de moeite waard is.

De 5^e Fase: (van 12 tot 18 jaar)

Identiteit

De kindertijd loopt ten einde en de seksuele rijping wordt ingezet. Het lichaam groeit snel en de geslachtelijke rijping vindt plaats. In deze tijd is het zoeken naar een juist evenwicht want het leven lijkt af en toe op zijn kop te staan. Als we geen duidelijk antwoord krijgen op wie ben ik of wat wil ik kun je op latere leeftijd steeds op zoek zijn naar welke rol je nu eigenlijk hebt in dit leven.

De 6^e Fase: (van 18 tot 35 jaar)

Intimiteit

In deze fase staat de mens voor de ontwikkelingstaak om een intieme en gelijkwaardige relatie op te bouwen. Als je daar niet in slaagt, kun je kampen met gevoelens van afzondering en eenzaamheid.

De 7^e Fase: (35 tot 55-65 jaar)

Productiviteit

In deze fase geef jij je geloof, normen en waarden die jij belangrijk vindt door aan de volgende generatie. Je ontwikkelt ook op geestelijk en creatief gebied. Werk in deze fase is cruciaal. Het is de fase om levensdoelen waar te maken. Slaag je daar niet in dan kun je in jezelf gekeerd raken en stagneer je in je ontwikkeling.

De 8^e Fase: (55-65 jaar tot de dood)

Tevredenheid

De kernbegrippen in deze fase zijn, ontwikkeling, verantwoording en aanvaarding. Hij die gezorgd heeft, zich aangepast heeft aan de teleurstellingen en overwinningen, uit innerlijke noodzaak op zich genomen vaderschap over mensen, dingen en denkbeelden kan geleidelijk de vrucht van dit stadium doen rijpen. Kijk je in deze fase terug met spijt en blijf je treuren om gemiste kansen dan kan het zijn dat je de dood moeilijk kunt accepteren.

2.1 Wat kan later het gevolg zijn van trauma's tijdens de ontwikkelingsfasen volgens Cathryn Taylor?

Cathryn is vanaf 1979 een Amerikaanse psychologe en heeft haar professionele carrière gewijd aan het opkomen voor je innerlijke kind. Ze is zichzelf op divers gebied blijven ontwikkelen d.m.v. diverse opleidingen zoals o.a. EFT Praticionar, Verslaving therapeut, EMDR therapeut, personal life coach, eetstoornissen deskundige, etc. en ze heeft hier meerdere boeken over geschreven. Onderzoek heeft

aangetoond dat problemen op volwassen leeftijd direct verband houden met wat we op jonge leeftijd hebben meegemaakt. Zij pakt die problemen aan op het gebied van lichaam, geest, hart en ziel. En ze heeft o.a. een werkboek geschreven voor het Innerlijke kind.

Wat mij in haar aanspreekt is dat zij het totaalplaatje aanpakt en niet wat vaak bij klachten gebeurt dat alleen het symptoom wordt bestreden en niet verder wordt gekeken of gevraagd. Om te kunnen helen gaat het juist om dit totaalplaatje, lichaam, ziel en geest.

Op de leeftijd van 0 tot 18 maanden

Mogelijke problemen:

Angst voor intimiteit. Behoefte aan maar ook angst voor lichamelijke warmte. Voortdurende behoefte aan orale bevrediging (eten, drinken, roken). Niet kunnen vertrouwen, ook niet in veilige situaties.

Op de leeftijd van 18 maanden tot 3 jaar

Mogelijke problemen:

Grenzen aangeven.

Dit is erg moeilijk als je niet onafhankelijk mocht worden of geen nee mocht zeggen. Grenzen aangeven t.o.v. jezelf maar ook t.o.v. anderen Het kan dus ook moeilijk zijn om andermans grenzen te respecteren

Op de leeftijd van 3 tot 5 jaar

Mogelijke problemen:

Moeite met gevoel van eigenwaarde. Bang om fouten te maken. Jezelf niets waard vinden. Drang naar perfectie. Je schamen voor je lichaam. Slecht contact met het eigen lichaam hebben. Liefde verwarren met seks en daardoor je lichaam uitlenen voor seks. Onverdraagzaamheid naar anderen.

Op de leeftijd van 6 tot 12 jaar

Mogelijke problemen:

Je geen houding weten te geven in een groot gezelschap. Niet kunnen afmaken waar je aan begonnen bent. In je werk geen zelfgestelde doelen kunnen verwezenlijken. Altijd schulden hebben. Angst om in het openbaar te spreken.

Op de leeftijd van 12 tot 15 jaar

Mogelijke problemen:

Verlegenheid of geremdheid op seksueel gebied. Overdreven behoefte aan andermans goedkeuring. Gebruik van alcohol, drugs, medicijnen of destructief gedrag. Gevoel van

tekort schieten in de sociale omgang. Je hinderlijk bewust zijn van je lichamelijke verschijning.

Op de leeftijd van 15 tot 17 jaar

Mogelijke problemen:

Niet voor je zelf op kunnen komen. Veel kritiek op het gedrag van anderen en sterke neiging hebben dat gedrag te sturen. Overdreven betrokkenheid bij het leven van je partner omdat je die als afspiegeling van jezelf ziet. Zo bang zijn om op te vallen dat je nooit ontdekt wat je eigen smaak is. Gevangen zitten in actieve of passieve opstandigheid.

Op de leeftijd van 17 tot 21 jaar.

Mogelijke problemen:

Telkens ontslagen worden. De neiging met de andere sekse om te gaan op een manier die beiden beperkt. Rekeningen niet betalen en/of als wanbetaler te boek staan. Voortdurende ruzies met huisgenoten of partner over huishoudelijke taken. Frustraties over beroepsmatige status.

Bij een trauma blijft het kind steken in die ontwikkelingsfase. Om de ontwikkel fases goed te doorlopen heeft een kind een veilige omgeving nodig. En vaak word seksueel misbruik gepleegd door mensen die normaal gesproken het kind juist een veilige omgeving zouden moeten bezorgen. En dat dit niet is gebeurd heeft grote gevolgen tijdens het verstrijken der jaren. Onveilig gehechte kinderen groeien op in onzekerheid en angst. Ook fysiek heeft het vaak heftige gevolgen. *(Heftige zaken als mishandeling, verwaarlozing en seksueel misbruik van het kind verstoren de wijze waarop het netwerk van zenuwen in een deel van de hersenen zich behoren te vormen (Perry 2002))*

Hieronder beschrijf ik mogelijke gevolgen van seksueel misbruik:

Angsten, bv verlatingsangst, angsten voor personen, angst om alleen te zijn, angst voor inwendig onderzoek, angst voor intimiteit, etc.

Fysieke gevolgen hebben zoals bv blauwe plekken, verwondingen aan de geslachtsorganen of aan de anus, kinderen die weer gaan bedplassen, of weer in de broek gaan poepen, zwangerschap en in sommige gevallen leidt dit onder druk van de pleger tot abortus, darmklachten, spanningen, rugpijnen, overgewicht, etc.

Psychische problemen zoals bv,
 Moeite hebben met normaal functioneren in de maatschappij
 Een verwrongen negatief zelfbeeld hebben,
 Extreem agressief gedrag vertonen of juist bijna extreem terugtrekken,
 Geen contact meer met anderen willen,
 Eetstoornissen, zoals bv anorexia en boulimie
 Dwanghandelingen,
 Zelfbeschadiging, als een manier om woede af te reageren, dit omdat het slachtoffer kan denken dat dit lichaam mede verantwoordelijk is voor het seksueel misbruik. Maar ook kan het een manier zijn om letterlijk te voelen dat hij/zij nog leeft.
 Zelfmoord pogingen,
 Angst en paniek aanvallen,
 Schuldgevoelens,
 Verslavingen, de ondragelijke herinneringen kunnen iemand doen vluchten in het gebruik van alcohol of drugs
 PTSS, het herbeleven zelfs na jaren van de schokkende gebeurtenissen in de vorm van onverwachte indringende herinneringen met bijbehorende angsten
 Dissociatieve stoornissen, het bewustzijn sluit zich af voor bepaalde indrukken en bijbehorende emoties, een kind kan dit gebruiken om zich af te sluiten voor lichamelijk geweld of seksueel misbruik

2.2 Gerapporteerde problemen van slachtoffers van seksueel kindermisbruik uit Wetenschappelijk Onderzoek en Documentatie centrum van Veiligheid en Justitie

Hieronder een stuk uit het rapport, ik heb hiervoor gekozen omdat hierin duidelijk is aangetoond dat ook wetenschappelijk is bewezen hoe groot en veel de problemen kunnen zijn na seksueel misbruik, zie ook 2.5.

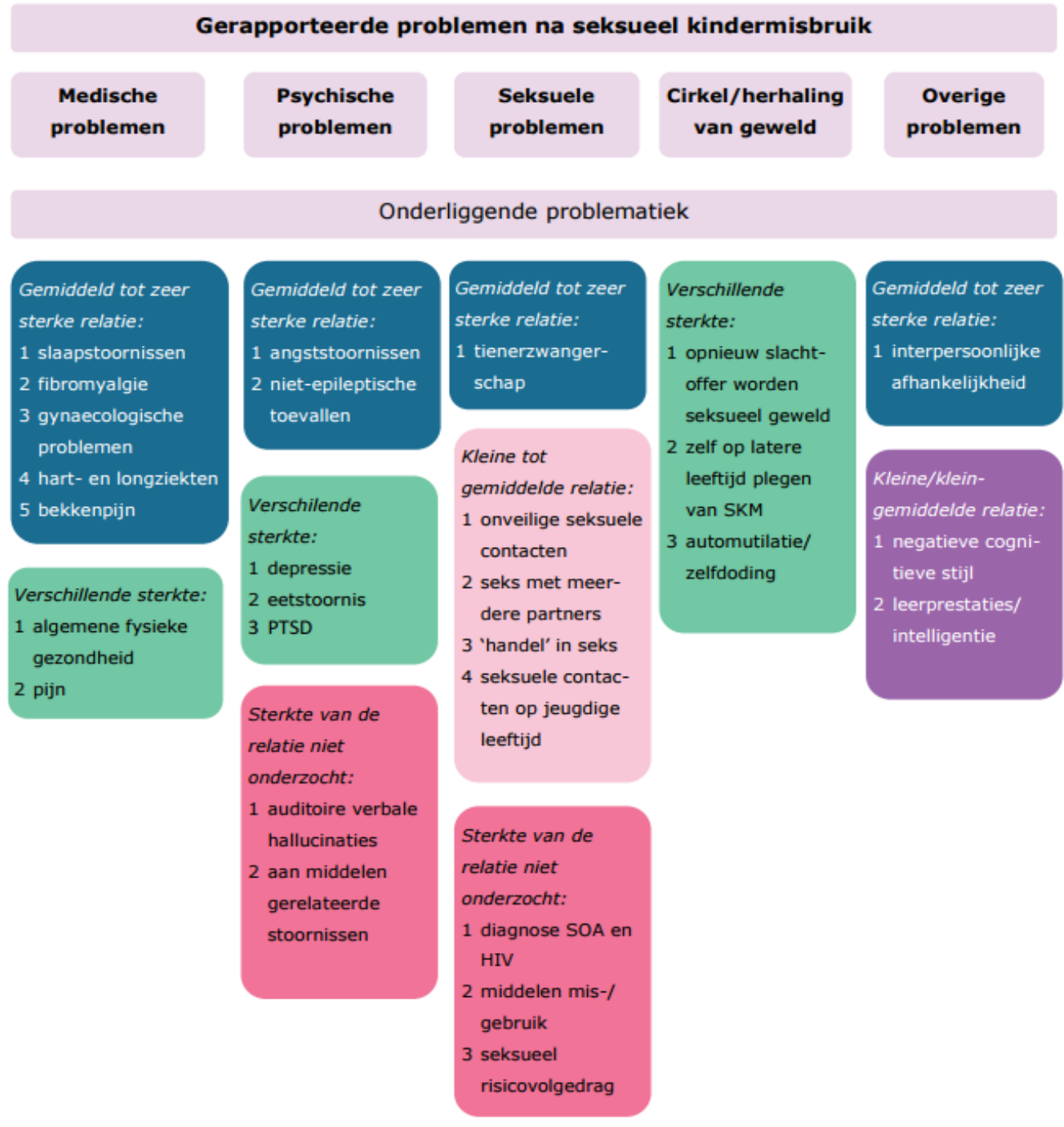
In hoofdstuk 3 van dit onderzoek worden de gerapporteerde problemen van slachtoffers van SKM besproken. De 35 gerapporteerde problemen die in de literatuur naar voren zijn gekomen, zijn onder te verdelen naar 5 subdomeinen, te weten:

- 1 medische problemen** (11 verschillende problemen, zoals neuro-endocrinologische disregulatie; Bicanic, Meijer, Sinnema, Van de Putte & Olf, 2008);
- 2 psychische problemen** (10 verschillende problemen, zoals psychiatrische stoornissen; Chen et al., 2010);
- 3 seksuele problemen** (8 verschillende problemen, zoals onveilige seksuele contacten; Arriola, Loudon, Doldren, & Fortenberry, 2005);

- 4 **cirkel/herhaling van geweld** (3 verschillende problemen, zoals opnieuw slachtoffer worden van seksueel misbruik op latere leeftijd; Roodman & Clum, 2001); en
- 5 **overige problemen** (3 verschillende problemen, zoals interpersoonlijke afhankelijkheid; Bornstein, 2005).⁹

Citaat uit Cahier 2012-6 - 31 Wetenschappelijk Onderzoek en Documentatiecentrum Ministerie van Veiligheid en Justitie

Figuur 1 Vaker gerapporteerde problemen na seksueel kindermisbruik



2.4 Andere mogelijke gevolgen tijdens het volwassen leven zoals o.a. Psychosomatische klachten en MPS

Vele klachten zijn al hierboven genoemd.

Maar ook kunnen slachtoffers later een gebrekkig vermogen hebben om op latere leeftijd intieme relaties aan te gaan of te onderhouden. Iemand kan zich krampachtig aan iemand vastklampen, voortdurend om liefde, aandacht en zorg vragen, een afstandelijke houding of juist een uitdagende houding aannemen, etc. Ook onderstaande klachten wil ik nog even specifiek noemen.

2.4.1 Psychosomatische klachten

Men kan ook **psychosomatische** klachten hebben, dit kunnen ziektes en/of pijnen waarbij geen lichamelijke oorzaak gevonden wordt. Voorbeelden hiervan kunnen huiduitslag, hoofdpijn, rug, nek en gewrichtpijnen, migraine en verlamingsverschijnselen zijn. De relatie angst en buikpijn wordt vaak gezien bij vrouwelijke chronische pijnpatiënten die in hun kindertijd slachtoffer zijn van incest. Dit omdat velen destijds de angst, de pijn en het verdriet zoveel mogelijk uit de bewuste herinnering hebben gebannen om verder te kunnen leven.

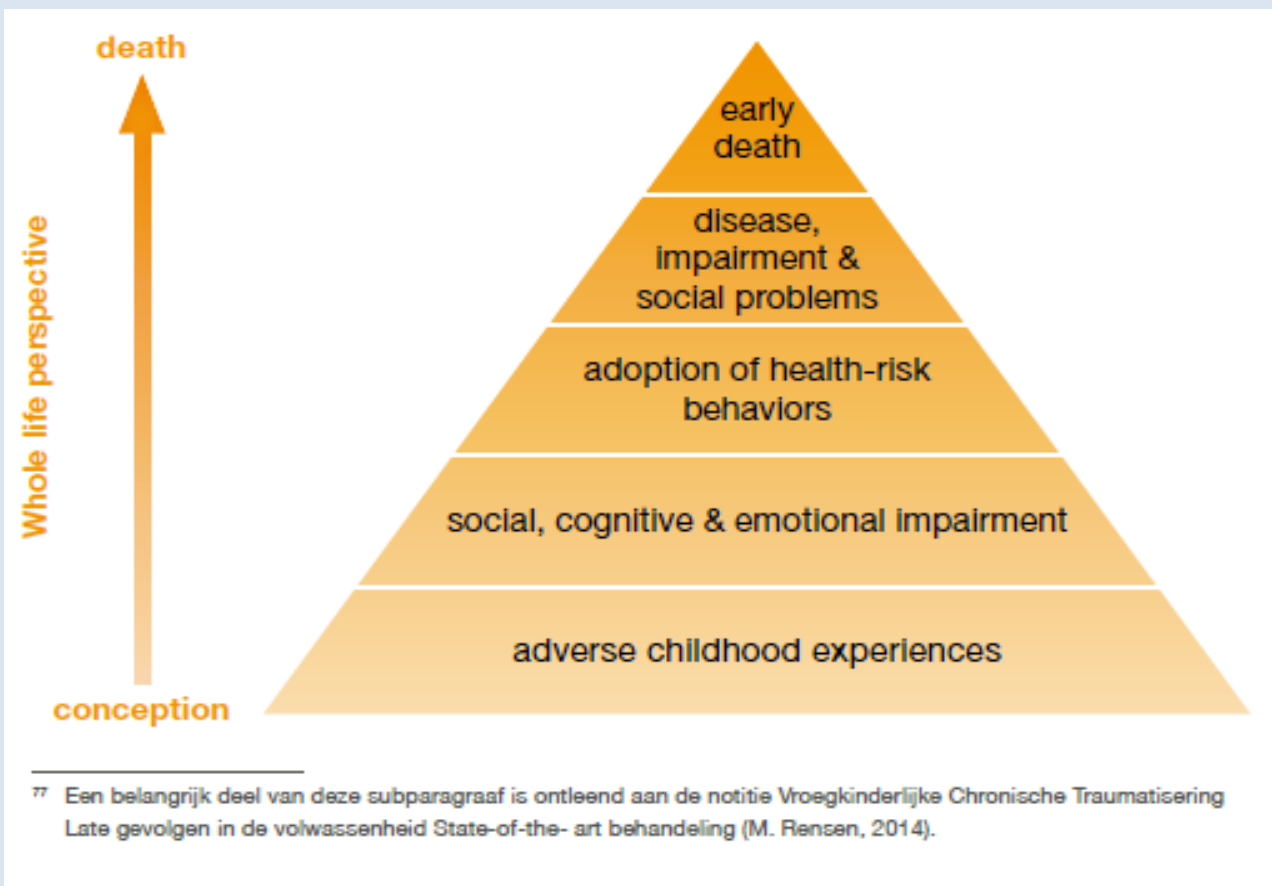
2.4.2 Meervoudige persoonlijkheidsstoornis (DIS = Dissociatieve Identiteitstoornis of MPS = Multipele persoonlijkheidsstoornis)

Deze stoornis ontstaat wanneer een jong kind een splitsing van bewustzijnstoestanden gebruikt om een traumatische gebeurtenis te verdragen. Dit afgesplitste deel wordt vervolgens tot de kern gemaakt van een nieuwe persoonlijkheid, dit kan met een andere naam zijn maar dit is niet altijd het geval, het heeft wel een eigen mimiek, motoriek en biografie. Ook kan het geslacht van de alterego anders zijn. Soms nemen deze personen het leven van de persoon compleet over en heeft de persoon gaten in het geheugen. Vaak weet de oorspronkelijke niets van de andere persoonlijkheden

2.5 Wetenschappelijk onderzoek naar de gevolgen

Op basis van allerlei wetenschappelijk onderzoek is vast komen te staan dat chronische traumatisering in de kinderjaren het risico verhoogt op een reeks psychische problemen, tal van lichamelijke klachten en maatschappelijke achterstand en isolement. Uiteindelijk heeft een dergelijke traumatisering een negatief effect op de levensverwachting van slachtoffers. De bekendste studie is ongetwijfeld het onderzoek Childhood Adverse Experiences (ACE) onder leiding van de Amerikaanse psychologen Robert Anda en Vincent Felitti. Zij vertaalden de resultaten van meer dan 17.000 deelnemers naar een soort omgekeerde piramide van Maslov, zie hieronder.

Citaat uit Het Verschil maken van Slachtofferhulp blz. 47



Zoals je hebt kunnen lezen kunnen slachtoffers heel veel klachten krijgen na seksueel misbruik, zowel op lichamelijk als op psychisch vlak. En dat dit gelukkig steeds duidelijker wordt omdat er ook op diverse manieren onderzoek naar wordt gedaan. In het volgende hoofdstuk heb ik een paar live interviews beschreven waar ook bovenstaande onderwerpen in terug te lezen zijn.

HOOFDSTUK 3 Enquête over seksueel misbruik. (zie Bijlage)

Ik heb een online enquête gehouden omdat ik zichtbaar wilde maken wat de gevolgen en hoe groot de gevolgen van seksueel misbruik kunnen zijn. Hiervoor wilde ik veel mensen hebben die mijn enquête zouden invullen. Doordat ik deze enquête online en anoniem heb gemaakt is deze in een paar maanden tijd door 85 mensen ingevuld. En ik was benieuwd of in deze enquête naar voren zou komen hoeveel mensen hun eigen leven weer in beheer hebben genomen. Uit eigen ervaring en wat ook duidelijk in de enquête naar voren komt is dat daar heel veel jaren voor nodig zijn.

De uitgebreide versie is in de bijlage opgenomen.

3.1 Een paar punten uit de enquête wat breder uitgelicht

Ik heb onderstaande punten gekozen omdat hierin duidelijk te lezen is hoe vaak het om bekenden gaat en wat de impact hiervan is, bv dat ze zelf vinden schuldig te zijn en dat mensen vertrouwen erg moeilijk voor ze is. Bij de vraag over de hulpverlening is ook duidelijk te lezen dat er niet één soort hulpverlening voor de slachtoffers is en dat het jaren volgen van diverse therapieën is wat de meeste mensen aangeven. Zelf heb ik door de jaren heen ook diverse soorten van hulpverlening gehad wat op dat moment weer goed voor mij was en nog steeds kunnen er triggers zijn waardoor ik weer even met mezelf aan de slag ga door hulp van een hulpverlener of door zelf er kritisch naar te kijken waarom ik reageer zoals ik reageer. En doordat ik al jaren hiermee bezig ben heb ik voor mezelf ook sneller duidelijk wat er aan de hand is.

vraag 6 : Met wie was je seksueel intiem en hoe lang heeft het geduurd?

Ik heb hier bewust seksueel intiem gezet i.p.v. seksueel misbruik omdat voor sommige mensen het in eerste instantie helemaal niet als seksueel misbruik werd ervaren. In dit geval heeft de dader er bv een mooi verhaal omheen gebouwd zodat het slachtoffer zich juist heel speciaal voelde en daardoor het in 1^e instantie daarom niet als seksueel misbruik voelde. Dit doordat de dader bv tegen het slachtoffer zei, "zeg het maar niet tegen je ouders want die zullen niet begrijpen hoe speciaal het is wat wij samen hebben" of "zeg het maar niet tegen je moeder want dan wordt ze verdrietig"

Wat opvalt bij deze vraag is dat het seksueel misbruik het meeste voorkomt binnen de familie en dat het misbruik jarenlang doorgaat.

Hieronder een aantal reacties van respondenten: (voor alle reacties zie de bijlage)

- *seksueel intiem vind ik geen gepast woord bij seksueel misbruik. doet te lief aan vraag stoorde mij een beetje...je moet het niet mooier voor willen doen want dat is het niet*
- *hij was vriend van de familie tevens buurman*
- *Verkocht door ouders zover als ik mij herinner*
- *twee keer Door hulpverlener een keer door zgn drie vrienden vader Dacht dat het normaal was.*
- *Mijn opa had zijn lust met mijn lichaam*
- *door een broer zeer agressief*
- *Pleegvader / kring rond pleegvader*
- *Mijn vader*
- *pater*
- *een bekende broeder op een internaat*
- *hoofdonderwijzer*
- *Huisvriend, priester, en leraar godsdienst*
- *Door een vrouw bij wie ik in huis was*

vraag 7 : Dacht jij dat het misbruik je eigen schuld was?

Het valt op dat het grootste aantal aangeeft dat ze vinden dat het hun eigen schuld was. Helaas krijgen de slachtoffers vaak te horen dat het hun schuld is, door de dader maar ook door bv hun moeder of een ander die zegt dat ze het zelf hebben uitgelokt. Of ze vinden zelf bv dat ze maar niet mee hadden moeten gaan. Ook belemmert het schaamtegevoel wat slachtoffers vaak hebben hen om erover te praten. Ook kan het zijn dat het slachtoffer zichzelf de schuld geeft om niet het vertrouwen in alle mensen kwijt te raken. En als de ouders de daders zijn dan zijn de slachtoffers ook nog afhankelijk van hen dus dan zit er voor het kind bijna niets anders op dan zichzelf de schuld te geven.

Hieronder een aantal reacties van respondenten: (voor alle reacties zie de bijlage)

- *Omdat mijn oom het bracht als een spelletje en mij leek dat spelletje wel spannend*

- *Er werd me verteld dat ik slecht was en ik geloofde dat*
- *Had ik maar moeten schreeuwen en slaan, dacht ik toen...*
- *Als kind was ik er van overtuigd dat dit gebeurde omdat ik niet mooi was, niet deugde en stom was. Later kwam daar de overtuiging bij dat ik vond dat ik me niet genoeg had verzet, dat ik misschien niet duidelijk genoeg NEE had gezegd.*
- *Het moest wel aan mij hebben gelegen, want waarom gebeurde dit telkens weer? Ik vond het ergens prettiger om aan het idee vast te houden dat ik het probleem was dan dat er zulke slechte mensen bestonden.*
- *Schaamte, angst, en verhalen die de dader vertelde. Katholieke omgeving voeden dit ook nog, doodzonde.*
- *Had ik maar niet mee moeten gaan naar zijn huis*
- *Ik moest het doen van me moeder anders kreeg ik straf*
- *Ik droeg uitdagende kledij. Liep alleen rond. En had wat gedronken zei een leerkracht tegen mij*
- *Kan ik geen antwoord opgeven, kleine meid wil dat niet*
- *Ik vond dat ik het zelf uitlokte, dat werd mij ook altijd verteld*
- *Schuldgevoel zeker, voor alles wat in mijn kloteleven gebeurd is. In het begin, toen ik bij die man had moeten gaan, schrobde ik mij soms tot bloedens toe in bad. Voel mij nog altijd schuldig.*

vraag 17 : Hoe heb jij de geboden hulpverlening ervaren?

Hier valt op dat bij de psycholoog, lichaamsgerichte therapie, traumatherapie en andere therapie als hoogste scoren als hulpverlening die goed gewerkt heeft.

Opvallend vind ik om te zien dat de psychiater voor een aantal mensen niet goed gewerkt heeft. En wat ook duidelijk werd dat er in meerdere jaren diverse therapieën worden gevolgd en waar het de 1^e keer misschien niet heeft geholpen kan het zijn dat die therapie later juist wel heeft geholpen. Door de jaren heen worden verschillende therapieën gevolgd. Maar ook duidelijk te zien dat er met meerdere hulpverleners geen klik was en dit is wel cruciaal om aan zo'n gevoelig onderwerp te kunnen werken.

Hieronder een aantal reacties van respondenten: (voor alle reacties zie de bijlage)

- *Deze vraag is nvt omdat er meerdere hulpverleners bij betrokken zijn en de ene therapeut beter kon helpen dan de andere therapeut.*
- *Alle therapieën hebben hun uitwerking gehad en waardoor ik nu ben waar ik ben*

- *Heb de afgelopen 12 jaar verschillende therapeuten en therapieën gehad en ook op verschillende locaties. Dus de ene psychotherapeut werkte bijvoorbeeld niet en de andere psychotherapeut op een ander moment juist wel.*
- *Het is een ervaringsdeskundige en die weet makkelijker door een muur te breken dan een psycholoog, die er nooit mee te maken heeft gehad.*
- *In psychotherapie destijds misbruik genoemd, maar werd genegeerd net als bij de seksuoloog*
- *Meerdere therapieën door de loop van de jaren heen gedaan, omdat verwerken in fases gaat. Als puber verwerk je een stukje, als je een vaste relatie hebt komen weer andere delen en als je moeder wordt komt alles weer omhoog na de bevalling. Alle therapieën werkten goed*
- *Ik ga ondertussen anderhalf jaar naar dezelfde therapeut. Er is zeker een klik. Ik zet kleine stappen. En ooit vertel ik haar mijn verhaal*
- *Geen zin om die minkukels te waarderen wordt niet eens geloofd*
- *Opgevangen door pastoraal werker en vrienden binnen geloof gemeenschap*
- *Mijn eerste psycholoog heeft me voornamelijk nog meer overlevingsstrategieën geleerd. Hij had duidelijk geen ervaring met dit soort problematiek. Momenteel volg ik nog traumatherapie*
- *Een trauma kan je enkel helen als je deze dmv de juiste gepaste en persoonlijke therapie kan doorvoelen en plaatsen, ik was ten einde raad in het vinden van de juiste keuze in hulp, maar heb dankzij PRI een persoonlijk handgevat: belangrijk is eerst geloven in dat je bent misbruikt.*
- *Verwerking seksueel misbruik bij mannen verloopt in fases. Elke fases behoeft zijn eigen begeleiding. Zonder deze begeleiding kom je niet verder; en kom je dus niet in de volgende fase. Begint met praten, daarna lichaamsgerichte, en/of dramatherapie etc.*

vraag 22 : Kun jij andere mensen vertrouwen?

Het grootste aantal mensen geeft aan niet andere mensen te vertrouwen. En dat is natuurlijk ook niet raar als je bedenkt dat het meeste misbruik voorkomt binnen de familie en door andere mensen waarvan je zou verwachten dat je ze zou kunnen vertrouwen. Je ouders zouden juist voor een veilige situatie moeten zorgen. En anderen die dicht bij je staan zou je juist ook moeten kunnen vertrouwen , zoals een opa en oma, oom en tante, een neef of nicht, een broer of zus, de pastoor, de buurman, de hulpverlener, de leraar, etc.

Hieronder een aantal reacties van respondenten: (voor alle reacties zie de bijlage)

- *Dat ligt aan de persoon maar het duurt wel even voor er echt vertrouwen is.*
- *Ben altijd op mijn hoede..*
- *Ja, ja... Dacht ik voorheen vaak als iemand iets zei of deed. Dit is inmiddels een stuk veranderd*

- *Er blijft altijd - ook bij mijn partner soms - een alertheid/angst/wantrouwen ja maar is dit wel echt zo? Verandert deze persoon niet, gaat hij/zij mij niet anders zien? Bedoelt hij/zij niet iets anders dan hij laat zien?*
- *Kost me veel moeite. Voornamelijk veel moeite om supervisoren en bazen te vertrouwen. Vrienden vertrouwen gaat over algemeen wel goed*
- *Vrouwen wel. Bij mannen die ik als "verdachte" zie niet.*
- *Mensen die ik nieuw ontmoet moeten bewijzen dat ze te vertrouwen zijn, in eerste instantie vertrouw ik niemand die ik niet ken*
- *Het duurt lang voordat ik iemand kan vertrouwen en ben dan nog bang dat het vertrouwen geschonden wordt.*
- *Heb geleerd dat alles een prijs heeft*
- *Ik kan vrij goed onderscheiden wie te vertrouwen is*
- *Vertrouwen moet worden verdiend*

vraag 29 : Heb jij nu de leiding over jouw leven?

Het grootste aantal geeft aan dat ze nu de leiding over hun eigen leven hebben maar gezien een paar onderstaande reacties zie je dat het niet iets is wat altijd gemakkelijk gaat.

Hieronder een aantal reacties van respondenten: (voor alle reacties zie de bijlage)

- *Dissocieer nog en het misbruik is nog niet gestopt*
- *over het algemeen wel maar soms slaat het me keihard weer om de oren vooral het dissociëren en ben ik alle controle even kwijt wel komt dit steeds minder vaak voor*
- *laat me nog wel eens overrulen door anderen*
- *ja ik weet dat ik zelf de leiding heb over mijn leven. En nee, zo voelt het of ervaar ik het niet altijd.*
- *Heb goede survival skills. Weet dat ik het alleen kan.*
- *Ik neem steeds meer de leiding*
- *ja ik woon zelfstandig*
- *Ik kan nu goed mijn grenzen bepalen en ik sta als moeder aan het hoofd van ons gezin. Mijn partner past zich vaak aan mij aan.*
- *Aan de ene kant heb ik zeker de leiding over mijn leven. Ik heb geleerd dat je overal en altijd een keuze hebt. Maar aan de andere kant voelt het vaak nog alsof ik nergens meer controle over heb.*

Vooral in de periodes dat ik veel last heb van herbelevingen en nachtmerries en angst alles overheerst. Dan kan ik nog wel zoveel dingen willen doen, maar dat gaat dan niet. Het enige wat er op zit is jezelf overgeven aan dat moment. (eigenlijk neem ik dan alsnog de leiding over mijn leven, want ik maak de keus om me er aan over te geven i.p.v. er vol tegenin gaan. Maar het voelt niet als leiding nemen)

- *Misbruik steekt om de stomste momenten de kop op.*
- *Over het algemeen wel. Ik kan controle bewaren.*
- *Verdriet en angst kunnen onverwacht opduiken.*
- *Meer regie maar door nare ervaringen in de GGZ instelling is het vertrouwen in de hulpverleners daar ernstig aan getast.*

vraag 30 : Kun jij op dit moment genieten van het leven? En vraag 31 : Welk cijfer geef jij op dit moment aan jouw leven?

Het grootste aantal geeft aan te kunnen genieten van het leven en geeft zijn/haar leven gemiddeld een voldoende. Dit zou kunnen zijn omdat ze door diverse therapieën hun leven weer op de rit hebben waardoor zijzelf de regie in handen hebben over hun leven i.p.v. een ander. Maar dat kan ook zijn omdat ze zich niet bewust ervan zijn dat ze nog steeds handelen dat voortvloeit uit het seksueel misbruik.

Mijn overlevingsmechanisme bv was dat ik een grote stoere sterke meid was. Ik kon behoorlijk brutaal op school zijn en toen ik ouder werd reed ik motor en zat bij een motorclub, ik had niemand nodig en niemand moest het wagen om ongevraagd aan mij te zitten. Als je mij toen had gevraagd of ik kon genieten en welk cijfer ik aan mijn leven moest geven zou ik zeker een 8 hebben gegeven en zou ik zeggen dat ik een super gaaf leven leidde. Alleen was ik mij toen er niet van bewust dat ik eigenlijk handelde vanuit mijn overleving mechanisme. Toen ik midden 20 was ben ik zelf aan de slag gegaan wat ik o.a. als 6 jarig meisje had meegemaakt v.w.b. seksueel misbruik. Ik heb meerdere therapieën gevolgd en tussendoor ging het eigenlijk naar mijn idee wel prima met mij. Tot ik weer door iets getriggerd werd en weer een therapie ging volgen. Ik zie het als een ui waar elke keer weer een laag vanaf gaat. Steeds beter weet ik waarom ik doe zoals ik doe en waarom ik ben zoals ik ben.

Drie mensen, twee vrouwen en één man, heb ik persoonlijk gesproken om samen met hen de enquête in te vullen en aan de hand daarvan heb ik hun verhaal opgeschreven. Dit heb ik vervolgens naar hun toegestuurd met de vraag of ik het goed verwoord had. Na een paar kleine aanpassingen heb ik goedkeuring van hen gekregen om het in mijn scriptie te plaatsen.

Lees hieronder hun verhaal.

3.2 Drie verhalen van mensen die seksueel misbruikt zijn

S. is nu 44 jaar en zij was ongeveer 9 jaar toen zij door haar vader seksueel misbruikt werd. En na haar 30^e is zij getrouwd en werd toen door haar partner seksueel misbruikt. Het seksueel misbruik door haar vader heeft voortgeduurd tot haar 30^e levensjaar. Als kind dacht zij dat dit normaal was. Ze stond er niet echt bij stil en toen ze ouder werd is ze er ook zelf om gaan vragen bij haar vader. Dit omdat ze het als een prettige lichamelijke ontlading ervoer. En dat maakte ook dat ze zich er schuldig om voelde. Maar later deed zij het ook om haar zus te beschermen. Zolang haar vader het met haar kon doen zou hij het niet bij haar zus doen. Helaas is ze er later achter gekomen dat hij toch ook haar zusje misbruikt heeft. Zij en haar vader zijn een keer betrapt door haar moeder. Vader heeft toen beloofd dat het niet meer zou gebeuren en daar bleef het bij. Het misbruik ging toch weer door. Ook moest ze een keer met haar vader mee naar de dokter omdat ze dachten dat ze misschien zwanger van hem was. Haar vader had er een raar verhaal erom heen verzonnen wat S. moest vertellen tegen de dokter, dat ze met de wc borstel had zitten spelen en daarom dacht dat ze wel zwanger kon zijn. De dokter vertelde dat dit niet mogelijk was en toen moest ze vertellen met wie ze het toen gedaan had. Ze kon natuurlijk niet zeggen dat het haar vader was en ze is nu ook teleurgesteld in die dokter omdat die niet verder is gaan nadenken of gaan vragen. Ook is ze er later achter gekomen dat meerdere familieleden op de hoogte waren maar haar nooit geholpen hebben en dit begrijpt zij niet, ze is hier erg boos en verdrietig over geweest. Zelf heeft ze het pas na haar 30^e verteld tegen haar toenmalige partner. De reden dat ze het niet eerder verteld heeft is omdat ze bang was dat haar familie uit elkaar zou vallen maar ook de angst voor wat er verder zou gebeuren. Maar ook vanwege schaamte heeft ze het niet durven vertellen. Toen het met haar man en haar niet goed ging, ze werd verkracht door haar man en mishandeld, heeft ze het tegen een maatschappelijk werkster verteld. Zij heeft S. geholpen met crisisopvang. Verder had zij geen klik met haar want ze vertelde S. dat alle mannen slecht waren en daar was S. het niet mee eens. Zij heeft ook met een psycholoog gesproken en daar had ze wel een klik mee, met haar heeft zij EMDR gedaan en dat heeft volgens S. toen goed geholpen. Afhankelijk van de 1^e indruk is ze in staat andere mensen te vertrouwen en is ze redelijk goed in staat om haar eigen grenzen aan te geven. Verder is ze goed in contact met haar lichaam en geeft ze een dikke voldoende aan haar algemene lichamelijke gesteldheid. Toch kan ze last

hebben van spanningshoofdpijnen, rugklachten en had ze last van veel overgewicht. Dit is nu niet meer zo omdat ze een gastric bypass heeft gehad. Nu is ze slank. Op de vraag of ze psychische klachten had gaf ze aan dat ze vroeger veel te veel at en dronk maar niet verslaafd was. Ook heeft ze last van zelf sabotage gehad en heeft ze een zelfmoordpoging wel eens overwogen. En ze heeft last van faalangst. Zelf vindt ze dat ze het misbruik nog niet helemaal verwerkt heeft, ze heeft af en toe last van flashbacks en ze heeft dromen die met het seksueel misbruik te maken hebben. Op dit moment is ze getrouwd met een lieve man die haar waardeert om wie ze is en vind ze dat ze zeker de leiding over haar eigen leven heeft en kan ze genieten van het leven. Het leven geeft ze op dit moment dan ook een 8. Op mijn vraag hoe ze dit interview ervaren heeft antwoordde zij, "geruststelling, de lading die het vroeger had ervaar ik nu niet meer".

De in het rood geschreven stukken heeft M. zelf aangevuld.

M. is nu 22 jaar en was 10 jaar toen hij seksueel misbruikt werd door zijn overbuurman. Dit heeft 4 jaar geduurd. Tijdens het misbruik was er ook een ander slachtoffer bij. De vraag of hij dacht dat het zijn eigen schuld was vond hij moeilijk om te beantwoorden. Dubbel zegt hij, aan de ene kant had ik natuurlijk ook weg kunnen blijven dus vind ik het wel mijn schuld maar aan de andere kant had hij ook moeite met de gedachte dat de buurman vast zou komen te zitten als hij het vertelde. Uiteindelijk heeft hij het op zijn 14^e onverwacht in de auto tegen een juffrouw verteld die er heel goed mee omgegaan is. Ook heeft hij toen bepaald dat hij niet wilde dat de politie uit zijn eigen woonplaats de man ging oppakken omdat hij niet wilde dat mensen konden achterhalen dat het om hem zou gaan (De wijkagent in mijn woonplaats toen der tijd was een goede vriend van mijn vader, hierdoor wilde ik niet dat de politie daar het wist omdat ik niet wilde dat mijn vader het zou weten via die weg). Door een tip van slachtofferhulp heeft hij een brief aan zijn moeder geschreven die hij haar gegeven heeft (De brief heb ik geschreven uit opdracht van de juf waar ik het tegen verteld had). Michael schiet vol als hij weer aan dat moment denkt. Zo kwam zijn moeder erachter. De reden waarom hij gewacht heeft met het vertellen is omdat hij wachtte op het juiste moment om dit te doen. Zijn moeder had haar vriend verloren doordat hij onverwacht onder de douche is overleden. Daarom dacht M. dat zijn moeder zijn verhaal over het misbruik niet aan zou kunnen (Dit is niet bewust geweest). Hij heeft alleen tegen de advocaat de werkwijze van de dader verteld maar heeft zijn verhaal verder nooit gedetailleerd verteld tegen iemand. Hij heeft vanwege het verzoek van een toenmalige vriendin een keer hulp gezocht bij een psycholoog maar dit werkte niet omdat de vrouwelijke psycholoog hem aan de dader deed denken qua lengte en lichaamsbouw (De eerste psycholoog was rond mijn 14, 15 direct nadat de dader was aangehouden, deze kwam volgens mij vanuit een hulpinstantie). In 2013 is hij bij een mannelijke psycholoog geweest die wel goed heeft geholpen. Momenteel heeft M. geen partner. Wel kan hij genieten van seks. Hij vindt dat hij redelijk zijn grenzen aan kan geven. Hij weet niet of hij goed in contact met zijn lichaam is, wel heeft hij vaak koude voeten. Op mijn vraag wat de kern van zijn lichaam is geeft hij aan dat zijn hoofd zijn kern is. Zijn algemene lichamelijke gezondheid geeft hij een 3, hij heeft rugklachten, maagklachten en zijn lichaam is eigenlijk altijd in staat van paraatheid. Op de vraag of hij psychische klachten heeft geeft hij aan dat

hij een drankverslaving heeft (Dit vind ik een moeilijke zin en zou het zelf geen verslaving noemen, wel grijp ik te makkelijk naar een fles drank). Ook geeft hij aan dat hij financiële problemen heeft waardoor hij nu geen eigen huis meer heeft en bij zijn oma is gaan wonen. Hij weet niet of hij het seksueel misbruik verwerkt heeft en zegt niet echt goed de leiding over zijn leven nu te hebben. Wel kan hij genieten van het leven en geeft zijn leven op dit moment een 6,5 vanwege de ups en downs.

De reden dat de 2^e psycholoog wel redelijk goed heeft geholpen is omdat op dat moment ik een vriendin had waarmee het totaal niet ging en wij continu botste. Door haar werd gezegd dat de reden dat we botste is dat ik onverwerkt verdriet had. Toch denk ik er nu over dat ik heel goed kan om gaan met me verleden en dat het gewoon botste tussen ons en niks met onverwerkt verdriet heeft te maken.

Op mijn vraag hoe hij het interview ervaren heeft zegt hij, "interessant en is blij met een paar tips die ik aangegeven heb.

S. is nu 54 jaar en was 14 jaar toen het seksueel misbruik begon. Ze werd misbruikt door haar vader. Ze heeft 2 broers en 4 zussen, zij werden niet misbruikt door haar vader, wel is haar oudste zus door haar opa (vader van haar moeder) misbruikt. Haar vader vertelde dat zij zo speciaal voor hem was. Zelf denkt ze nu dat het kwam omdat ze zoveel op haar moeder leek. Het heeft 4 jaar voortgeduurd. Als kind dacht ze zeker dat het haar eigen schuld was maar nu als volwassene vind ze dat niet. Ze heeft het toen ze 16 jaar was tegen haar dokter verteld maar die gaf haar alleen een briefje met het telefoonnummer van een maatschappelijk werker die ze maar moest bellen maar dat durfde ze niet. S. heeft het daarna pas toen ze 21 jaar was tegen haar verloofde durven vertellen. De reden dat ze het verder niet meer durfde vertellen was vanwege angst, schuldgevoel, schaamte maar ook door de vernedering van haar partner. De vernedering door haar man is begonnen nadat hun oudste kind was geboren en ze zwanger was van hun jongste kind. Ze zou zelf haar eigen kinderen volgens hem gaan misbruiken en ze had haar vader vast geneukt vanwege het geld waren een paar van de paar dingen die hij haar verweet. Toch is S. met hem getrouwd. Samen hebben ze het huis van haar ouders gekocht, dit wilde haar man graag omdat dit een vrijstaand huis was, S. is hierin meegegaan. De bedoeling was dat er ook een ruimte voor haar ouders werd gebouwd waar haar ouders zouden gaan wonen maar toen de vergunning rond was ging haar vader dood. Alles ging toen in een stroomversnelling, hun eigen huis werd verkocht, begrafenis moest geregeld worden en de verhuizing, dit alles vond plaats in 2 weken tijd.

Eenmaal wonende in het huis ging het fout met S., ondanks dat haar vader was overleden voelde, rook, zag ze hem in het huis en in het bijzonder op de 1^e verdieping. Ze sliepen op de slaapkamer die van haar ouders was geweest en dit voelde ook niet goed. Met haar partner kon ze hier niet over praten, alles kwam in huis ook op haar neer want hij deed niets. Hij ging werken, voetballen en naar de kroeg. Uiteindelijk stortte S. in, zij naar de dokter die haar doorverwees naar de psycholoog. Na een aantal gesprekken stelde de psycholoog voor om haar man mee te nemen maar hij wilde daar niets van weten want hij was niet gek en het was niet zijn probleem. Toen knapte er iets bij S. en is ze gaan rondrijden tot ze bij haar oudste broer

aankwam, daar kon ze terecht. Ook heeft ze daar verteld wat er gebeurd was. Ze werd geloofd maar hij wilde liever niet dat ze het verder vertelde aangezien hij bang was dat dit niet goed voor zijn bedrijf zou zijn. Bij de psycholoog is ze 6 jaar gebleven en daar heeft ze veel van geleerd. Ze heeft het ook toen verteld tegen haar andere zussen en broer. Ze heeft een gesprek met haar moeder gehad over of ze het ook heeft geweten wat er gebeurde. S. zegt dat ze wel van seks kan genieten maar alleen als het echt goed voelt. Helaas heeft ze een aantal vrienden gehad die eigenlijk alleen seks met haar wilden en toen ze dit niet wilde waren ze weg. Een partner heeft ze niet. Ze heeft nu ook al jaren geen seks meer gehad, ook niet met zichzelf. En met zichzelf vond ze eigenlijk maar een rare gedachte. Verder vind ze het heel moeilijk om mensen te vertrouwen. Ze kan slecht haar grenzen aangeven en is mede daardoor een paar keer een vrijwilligersbaan bij de kringloopwinkel verloren. Ze geeft zich 200% tot haar lichaam aangeeft dat het niet meer kan, dan wordt ze stiller en in zichzelf gekeerd. Ze heeft een goede intuïtie maar niet naar zichzelf toe, meer hoe anderen mensen zijn. Ze heeft een slechte lichamelijke gezondheid, ze heeft rugklachten, overgewicht, maagklachten, spanningsklachten, reuma, beknelling van de huidzenuw en ze is hartpatiënt. Qua psychische klachten heeft ze angst en paniek aanvallen, heeft ze controle behoefte en voelt zich minder dan een ander. Op mijn vraag of ze het seksueel misbruik heeft verwerkt zegt ze dat ze het een plek heeft gegeven maar dat het altijd deel van haar zal uitmaken. Helaas heeft ze op dit moment niet echt de leiding over haar leven en kan ze niet echt genieten van het leven. Dit vooral door onlangs een traumatische ervaring. Sinds kort heeft ze asielzoekers naast zich wonen en helaas werd ze getuige van het feit dat haar buurjongen van 13 zich door een ander jongetje van 3 liet pijpen, hierdoor werd ze weer met een klap met haar eigen verleden geconfronteerd. En ze durft amper meer naar buiten vanwege de burens. Verder heeft ze ontzettend last van haar lichamelijke ongemakken en voornamelijk van haar reuma. Ze kan niet lang zitten, staan of lopen waardoor andere mensen steeds minder met haar doen. Dit doet haar pijn en verdriet want haar wereldje wordt zo wel heel klein. Ze vond het fijn het interview te doen omdat ze zich eindelijk gehoord en gezien voelde.

Alle drie gaven aan dat ze het wel prettig vonden om hun verhaal te vertellen om hier eventueel anderen mee te kunnen helpen. Ik heb het als erg bijzonder ervaren om dit samen met hen te mogen doen.

In hun verhaal is ook duidelijk leesbaar dat ze nog steeds kampen met de gevolgen van het seksueel misbruik.

Ik vind het pijnlijk en verdrietig om te lezen dat ze alle drie met hulpverleners te maken hebben gehad waar ze moeilijkheden mee ondervonden. En daarom kun je bij slachtoffers van seksueel misbruik ook niet zeggen dat er één bepaalde hulpverlening is voor hen. Hulpverlening voor slachtoffers van seksueel misbruik is duidelijk maatwerk die gedaan moet worden door mensen die weten wat er intern met slachtoffers kan gebeuren.

HOOFDSTUK 4 Hulpverlening ?

Verwerken van seksueel misbruik vraagt om moed, kracht en is hard werken Voor een slachtoffer van seksueel misbruik is naar de hulpverlening gaan vaak een hele moeilijke stap. Dit kan om verschillende redenen zijn, bv schaamte, angst, wel al gedaan maar tegen een verkeerde hulpverlener aan gelopen, etc. Toch is het heel belangrijk om wel naar een goede hulpverlener te gaan. Dit om je te laten helpen jezelf en je gedrag beter te begrijpen en om je gedrag indien je dit zelf ook wilt, te veranderen. Dit is geen gemakkelijke opgave, dit kost heel veel energie en dat kan heel vermoeiend zijn.

4.1 Waarom zou je hulp zoeken?

Omdat de klachten na seksueel misbruik helaas zelden zonder hulp verdwijnen. Om je leven en lichaam weer in eigen beheer te kunnen nemen. Om het vertrouwen in jezelf terug te krijgen. Om van je lichamelijke klachten af te kunnen komen. Om gehoord te worden. Om je Innerlijk Kind te kunnen omarmen, etc. Vaak kan het zelfs zijn dat je jaren nergens last van hebt maar dat je door iets getriggerd word en terug gaat in de tijd en daardoor alsnog hulp nodig hebt.

4.2 Wat zijn triggers en wat kan een trigger zijn?

Een trigger is een mechanisme wat een proces in gang zet. Citaat wikipedia

Iets, een gebeurtenis, een geur, een kleur, een object, een geluid, een persoon, etc. raakt je dusdanig waardoor je in een andere gevoelstoestand terecht komt. Dit gebeurt in een splitsecond. Het ene moment ben je bv nog vrolijk en het andere moment voel je je verdrietig, boos, slecht of wordt je zelfs misselijk. Dit gebeurt automatisch, hier hoef je niets voor te doen. Je gaat terug in de tijd, als dit een positieve gebeurtenis was noem je dit een dagdroom en als dit een negatieve gebeurtenis was noem je dit een flashback.

Deze triggers kunnen dus voor iedereen anders zijn.

*Bij mij was een trigger bv als iemand zich heel autoritair ging opstellen t.o.v. mij, ik kon dan heel erg kwaad worden want ik liet mij niet meer vertellen wat ik moest doen!
Bij M. was het bv dat een hulpverlener qua uiterlijk leek op zijn misbruiker.*

Bij S. was dit bv de geur van haar vader, dat maakte dat ze weer alleen met hem in de kamer was.

En bij S. kwam de herinnering weer boven toen zij haar buurjongen tegen een ander buurjongetje hoorde zeggen; "lik maar aan mijn lekkere piemel".

4.3 Wat is noodzakelijk bij een hulpverlener?

Het is belangrijk dat je een klik hebt met de hulpverlener. Dat jij je daar veilig voelt, dit zodat jij jezelf kunt en/of durft te laten zien. Dat de hulpverlener ervaring heeft met jouw problemen. Dat de hulpverlener goed en oordeelloos kan luisteren naar jou. Dat jij je op je gemak voelt. Dat je weet dat de hulpverlener er voor jou is. Dat de hulpverlener invoelend en begrijpend is.

4.4 Welke hulpverlening is er en wat doet het?

Helaas is de reguliere hulpverlening in veel gevallen niet goed toegerust om hierin adequate hulpverlening te kunnen verlenen aan mensen die seksueel misbruikt zijn. Dit kun je ook teruglezen in mijn enquête. Maar ook kun je dit terugkijken bij deze film over de jeugdzorg: <https://www.youtube.com/watch?v=OKelzO3eiMM>. Ook bij de alternatieve hulpverlening kan het natuurlijk fout gaan. Ik ben hier zelf tegenaan gelopen in mijn zoektocht naar hulp.

Ik kwam bv bij een paranormale hulpverlener en zij wist mij te vertellen dat ik in mijn vorige leven mensen had misbruikt en dat ik daarom in dit leven ervoor gestraft werd. Ik kon dit gelukkig naast me neer leggen als in mijn ogen onzin maar dit had anders nog een extra probleem voor mij kunnen opleveren.

S. uit mijn interview vertelde dat een maatschappelijk werkster tegen haar vertelde dat alle mannen slecht waren maar daar was S. het niet mee eens. Ze ervoer dit wel als erg verwarrend.

En M. belde naar PsyQ voor hulp, zijn huisarts had gezegd dat misschien EMDR zou kunnen helpen maar de mevrouw aan de telefoon zei dat hij bij hun niet goed was. M. werd heel boos op die mevrouw en zei dat zij nog niet eens het topje van zijn hele verhaal had gehoord maar wel wist te vertellen dat het volgens haar niet nodig was, hij was woest.

Verwerking van seksueel misbruik vraagt om maatwerk en de betrokkene moet hier zelf een leidende rol in spelen. Maar wel onder begeleiding van een (ervarings-) deskundige, van iemand die de weg zelf heeft begaan of met iemand die zich er echt in heeft verdiept.

Er zijn heel veel soorten van hulpverlening en wat bij de één wel werkt hoeft bij de ander niet te werken.

Hieronder een aantal soorten van hulpverlening

4.4.1 Het Innerlijk Kind werk.

Hierbij is de aanname dat het kind dat je eens was door bv het misbruik in het verleden is blijven steken en wat met liefde en tederheid naar het heden gebracht dient te worden zodat het kan helen. Door terug te gaan naar die tijd kun je beter leren begrijpen waarom jij je in bepaalde gevallen op een bepaalde manier gedraagt. Of waarom jij bepaalde overtuigingen hebt. Bv de overtuiging, "ik ben het niet waard" of "ik moet het allemaal alleen doen" of "ik ben slecht en vies" of "ik mag er niet zijn" of "ik heb gekregen wat ik verdiende" of "het was mijn eigen schuld", etc. Door innerlijk kind werk kunnen bevroren en onderdrukte gevoelens weer gaan stromen. Als het innerlijk kind zich gezien voelt kan er een rouwproces op gang komen. Dit kun je doen door via bv een visualisatie naar het innerlijk kind te gaan en kijken of je het kunt zien, of je er mee kunt praten, of jij het nu als volwassene kunt omarmen. Het gaat om kennismaken met de kleine ik die je toen was, het erkennen kunnen geven, het liefdevol te kunnen omarmen. Ook kun je dit doen door rollenspellen of door te tekenen, dat wat het beste bij jou past. Dit alles om jezelf beter te leren begrijpen en als jij wilt dit gedrag ook te veranderen. Dat jij zelf weer de touwtjes van je leven in eigen handen hebt. Zodat jij vanuit je zelf weer keuzes kan maken en verantwoording voor jezelf kan nemen.

4.4.2 Lichaamsgerichte therapie

Je hebt verschillende soorten lichaamsgerichte therapie. Zie hieronder een paar voorbeelden.

4.4.2.1 Haptonomie of Haptotherapie:

Hiermee wordt gekeken naar het lichamelijk en geestelijk gevoelsleven van de mens en lichaamsbeleving is een essentieel aspect van de communicatie. D.m.v. lichamelijke aanraking worden fysieke en psychische klachten bestreden.

4.4.2.2 Integratieve bewegingstherapie:

In deze therapie oefent de cliënt door combinatie van gesprekken en oefeningen de samenwerking van lichaam en geest te bevorderen. Zowel lichamelijk als psychische klachten kunnen door deze aanpak verbeteren. Bij deze therapie gaat het om het ontdekken van patronen uit het verleden die de klachten in stand houden. Dit om uiteindelijk je eigen kracht weer leren te gebruiken.

4.4.2.3 PMT (psychomotorische therapie)

Hierbij ligt de nadruk op het gebied van lichaamservaring en beweging. Het doel van deze therapie is het tot stand brengen van of bijdragen aan, een gedragsverandering waardoor de klacht vermindert of verdwijnt. Het gaat om het bewust worden van je lijf. Door bewegingsvormen leer je lichaamssignalen, gevoelens en gedragspatronen te herkennen en begrijpen om de klachten anders te benaderen.

4.4.2.4 Lichaamsgerichte traumatherapie

Dit is een therapie waarmee je met kleine stapjes, in je eigen tempo, de spanning gaat ontladen door diverse lichamelijke sensaties waar te nemen. Zoals spierspanning, een versnelde hartslag of ademhaling, kippenvet, pijn en tintelingen. Door dit in verband te brengen met het trauma wordt duidelijk wat de oorzaak is. Vervolgens ga je op zoek naar interne hulpbronnen zoals creativiteit, humor en externe hulpbronnen zoals positieve herinneringen, steun van naasten en plekken waar jij je veilig voelt. Door deze hulpbronnen te activeren kun jij jezelf in een staat van ontspanning brengen.

4.4.3 Psycholoog

Bij een psycholoog kun jij je verhaal vertellen. Een psycholoog gaat ervoor zorgen dat je het zelf kunt doen en neemt dus niet het roer van je over. Een psycholoog helpt jou jezelf en jouw leven het juiste perspectief te geven. Je krijgt inzicht in bepaalde aspecten van jezelf, in je patronen en in je omgeving. Je krijgt handvatten om keuzes te maken. Je leert begrijpen waarom je bepaalde dingen doet zoals je ze doet. Je leert je eigen talenten en kwaliteiten beter in te zien en te benutten om uiteindelijk in staat te zijn je leven te leiden dat echt van jou is.

4.4.4 EMDR (Eye movement desensitization en reprocessing)

Bij Emdr wordt aan de cliënt gevraagd terug te denken aan de traumatische gebeurtenis en wordt dan tegelijkertijd afgeleid. Dit door middel van een koptelefoon waaruit wisselend uit de linker of rechterkant geluiden (klikjes) komen. Of doordat de therapeut zijn vinger of een ander voorwerp snel beweegt voor je gezicht en die je dan met je ogen moet volgen. Meestal komt er een stroom van gedachten en beelden op gang na de behandeling en de 1^e dagen na de behandeling kun jij je nog onrustig voelen. Maar na mate je meer behandelingen hebt gedaan zal dat minder worden. Het is de bedoeling dat door de behandeling de herinneringen veranderen en opnieuw maar dan minder emotioneel beladen worden opgeslagen in je geheugen.

4.4.5 De Tebéyo Methodiek

Tebéyo betekent 'ik zie je' in verbasterd Spaans en deze methode is speciaal ontwikkeld voor mensen met een verleden van seksueel misbruik en/of huiselijk geweld. Tebéyo gaat ervan uit dat deze mensen functioneren in een overlevingsmodus. De therapeut geeft uitleg over de overlevingsmechanismen van seksueel misbruik. Het doel is om de mensen uit hun overlevingsgedrag te krijgen en hen te leren (weer) contact te maken met hun gevoel. Pas als de cliënt voor zichzelf kan her- en erkennen dat hij of zij op dagelijkse dingen reageert vanuit het trauma, wordt verandering hierin geleidelijk mogelijk. Verder is de methode vooral gebaseerd op oordeelloos luisteren, mensen spiegelen en confronteren. Alle emoties mogen er zijn, mogen gevoeld en doorleefd worden. Om langzaam van 'overleven' naar 'bewust leven' te gaan.

Wat nu een juiste therapie is kan ik niet zeggen omdat dat voor iedereen weer verschillend is. Wat belangrijk is dat jij je bij de therapie en/of bij de hulpverlener waar je naar toe gaat veilig voelt. En als hulpverlener is het belangrijk dat je oordeelloos kunt luisteren en beseft dat jouw eigen normen en waarden niet hetzelfde hoeven te zijn als die van je cliënt. Uit eigen ervaring kan ik wel zeggen dat het heel belangrijk is om de verbinding tussen je hoofd en hart weer te herstellen. Bij de meeste slachtoffers van seksueel misbruik wordt deze verbinding verbroken en

ontwikkeld het kind een overlevingsmechanisme die vaak vanuit het hoofd werkt. Dit omdat voelen te pijnlijk is. Zelf heb ik door o.a. lichaamsgerichte therapie weer kennis mogen maken met mijn lichaam. Toen er in het begin werd gevraagd wat mijn kern was wees ik gelijk mijn hoofd aan. Aan het eind van de therapie is mijn hoofd (oftewel mijn wil) nog steeds heel belangrijk maar weet ik ook wat het is om mijn lijf, benen en voeten te voelen. En daar ben ik tot op de dag van vandaag nog heel blij mee. Later ben ik d.m.v. meditaties en ingeleide visualisaties in contact gekomen met mijn innerlijke kind, heb ik geleerd deze te herkennen, te omarmen en te beschermen. Dus ook deze vind ik heel belangrijk omdat juist het kleine kind zo erg beschadigd is bij seksueel misbruik op jonge leeftijd. EMDR zou ik niet als eerste kiezen omdat ik vind dat het belangrijk is om eerst te weten waarom jij je gedraagt zoals jij je gedraagt en dat leer je niet bij EMDR, maar het zou wel kunnen helpen om de lading van sommige plaatjes af te halen om er vervolgens mee aan de slag te gaan bij één van de andere genoemde therapieën.

HOOFDSTUK 5 Vergeven en vergeving.

Ik wil dit thema bespreken omdat het in mijn ogen erg belangrijk is om jezelf te kunnen vergeven. Helaas is dit iets wat erg moeilijk is voor mensen die seksueel misbruikt zijn. Zelf heb ik n.l. ook heel lang met wrok naar mezelf gekeken want ik was toch zelf met mijn oom meegegaan. Ik zag heel lang niet in dat hij als volwassene dit nooit aan een kind had mogen vragen en zeker zijn handelingen bij mij niet had mogen doen. Heel lang heb ik gedacht, "Eigen schuld, dikke bult".....
 Het heeft mij veel jaren gekost om uiteindelijk te begrijpen dat ik een slachtoffer van hem was en dat het niet mijn schuld was.

Ik heb voor Willem Glaudemans gekozen omdat hij zich al jaren met dit thema bezighoudt door zowel uit eigen ervaring te putten als door het geven van lezingen, cursussen en trainingen. In zijn boek over vergeving vind ik dat hij helder verwoordt over wat vergeving inhoudt. Duidelijk wordt dat het alles met jezelf te maken heeft en niet met de dader.

Waar ik wel moeite mee heb is dat hij zegt dat er geen schuld is bij de ander als jij je oordelen over de ander hebt vergeven. Ik vind dat de dader zelf verantwoordelijk is voor zijn daden en zeker schuld heeft als hij of zij iemand seksueel misbruikt en aangegeven moet worden bij de politie.

Maar om de schuld die slachtoffers van seksueel misbruik vaak hebben minder te laten worden of weg te nemen vind ik het belangrijk dat zij zichzelf kunnen vergeven.

5.1 Wat betekent vergeving in het algemeen?

Vergeving is volgens de algemene opvatting, het iemand niet meer kwalijk nemen van een ernstige daad. Deze daad overtreft het gewone en is iets waardoor sorry zeggen niet afdoende is. Vergeven wordt (doorgaans) gedaan die diegene die geestelijk of materiële schade heeft geleden. Dit slachtoffer van die onterechte daad rekent deze daad dan niet meer toe aan de dader en verlangt dan ook geen genoegdoening meer hiervoor. Zowel diegene die vergeeft als diegene die vergeving ontvangt ervaren doorgaans een gevoel van bevrijding omdat de daad en een schuld (-gevoel) door de vergeving minder dominant worden in het leven. Er heeft een afronding plaatsgevonden.

Binnen de filosofie kent het begrip vergeving echter diverse en soms tegenstrijdige interpretaties. Centraal staan hier vragen naar de zin, het doel van de voorwaarden aan vergeving. Ook over de kwestie of de mens zelf, of alleen God kan vergeven, is verschillend gedacht. Hiernaast spelen de begrippen, herinneren en vergeten een belangrijke rol in deze filosofische discussie, die rond de Middeleeuwen pas echt goed op gang kwam. In veel godsdiensten zoals het Christendom, Islam, Jodendom, Boeddhisme, etc. is vergeving een belangrijk thema. Die religieuze context is tot op heden zeer bepalend voor de invulling van de gedachte over vergeving.

Citaat uit Wikipedia

Willem Glaudemans

5.2 Waarom zou je vergeven volgens Willem Glaudemans?

Omdat het een daad van liefde naar jezelf is. Wanneer je vergeeft ben je in wezen bezig om je te bevrijden van je oude beelden, oude verhalen, je oordelen, verwachtingen en verwijten. Je kunt het zien als een innerlijke schoonmaakbeurt. Aangezien je zelf verantwoordelijk bent voor je oordelen kun je ze ook weer loslaten. Je bevrijd jezelf van het beeld dat je van de ander hebt en je bevrijd jezelf uit de gevangenschap van woede, wrok, verdriet en haat. Dit omdat je inziet dat die gevoelens jou niet gelukkig maken. Niet vergeven is van binnen vergiftigen. Het probleem ligt dus binnenin ons en van daaruit kan het ook worden aangepakt. Gun jezelf de bevrijding van jouw oordelen en wrok.

De medewerking van de ander is niet vereist. Liever niet zelfs want de aanwezigheid van de ander kunnen juist allemaal emoties teweeg brengen zoals; angst, woede, verdriet, irritatie, etc. Een voorbeeld dat je vergeven niet voor de ander doet is dat jij bv iemand waarvan je houd pijn hebt gedaan, dan kan de ander tegen jou zeggen dat het niet erg is en dat hij je vergeeft maar het schuldgevoel in jou blijft vaak langer aanwezig.

Een paar spreuken hierover uit het boek van Willem Glaudemans

Vergeven is een vreugdevolle keuze voor innerlijke vrede.

Vergeven is de bevrijding van een pijnlijk verleden dat jou in het heden nog parten speelt.

Omdat onze pijn, onze haat en onze beschuldiging in ons liggen, richt vergeving zich naar binnen toe

5.3 Misvattingen over vergeving volgens Willem Glaudemans.

Vergeven is niet bagatelliseren, doe niet alsof er niets gebeurt is, of dat er niets aan de hand is, of dat het allemaal zo erg niet is of zeggen dat het je niet kan schelen terwijl je van binnen het gebeurde niet los kunt laten.

Vergeven is niet goedkeuren, vergeven betekent niet dat je het gedrag van de ander goedkeurt of vergoelijkt. Om verder te kunnen zul je moeten accepteren en niet meer ertegen vechten dat het een feit is dat het gebeurd is en vergeven is een innerlijk proces om vrede te vinden dat daar bij helpt.

Vergeven is niet tolereren, het betekent niet dat je het gedrag van de ander door de vingers ziet door te doen alsof het er niet is. Alles maar tolereren en goedvinden is niet hetzelfde als vergeven. Je kunt verkeerd gedrag een halt toeroepen en tegelijkertijd de pijn die je ervan ondervonden hebt en je oordelen los te laten door te vergeven.

Vergeven is niet goedpraten, dat is n.l. een subtiele manier van ontkennen wat er gebeurd is. Dit is bv wanneer je zegt: 'ah, hij heeft zelf ook een nare jeugd gehad, of hij heeft het zelf in zijn jeugd ook meegemaakt'. Al deze verzachtende omstandigheden voor het gedrag van de ander verhinderen je om te vergeven. Ook de omgeving kan ervoor zorgen dat je het gaat goedpraten, bv doordat ze zeggen: " ah, het is je broer, hij heeft het zo niet bedoelt, dat weet je toch wel?"

Vergeven is niet vergeten, zand erover, we praten er maar niet meer over, het slijt heus wel, de tijd zal het helen, morgen is alles anders, houd er nu maar over op, etc. Maar wegstoppen van pijn en vergeten is niet hetzelfde als vergeven. En vaak is het selectief vergeten, vaak kun je nog precies de datum, of welke kleren je aanhad of bv de exacte plek of de geur nog precies herinneren. Maar door het maar te vergeten laten we de pijn en onze wrok niet tot ons bewustzijn toe en kunnen we dus niet vergeven. Vergeten kan wel het resultaat zijn van een effectief vergevingsproces of dat het een neutrale filmversie wordt.

Vergeven is niet begrijpen, want als we de ander werkelijk zouden begrijpen zouden we de ander niet veroordelen en zouden we niets te vergeven hebben. Vaak vormen onze pogingen om de ander te begrijpen juist tot een hindernis om te vergeven. Vaak zijn we niet eens in staat om onszelf te begrijpen dus hoe kun je dan een ander begrijpen? En als we de ander denken te kunnen begrijpen hoe hij tot zijn daad is gekomen wil nog niet zeggen dat je jouw negatieve gevoelens en oordelen kwijt bent.

Vergeven is niet, de lieve vrede bewaren, niet de zaak sussen, of ruzies de kop indrukken, of in de doofpot te stoppen, onder het tapijt te vegen in de hoop dat het allemaal verdwijnt. Dit om te vermijden om je gevoelens onder ogen te zien. Op de lange duur werkt dit niet en komt het op den duur alsnog naar buiten.

Vergeven is niet verzoenen, in sommige gevallen kun je zelfs niet verzoenen omdat de dader bv overleden is, of een onbekende is. Maar belangrijker is dat het niet om de ander gaat, die ander heb je er niet bij nodig, het gaat om jouw innerlijk proces.

Vergeven is niet de ander moeten omhelzen en liefhebben, als je dit van vergeven eist leg je een hele zware druk op de vergever, die dan maar van vergeving afziet. Daders kunnen zoiets vreselijks hebben gedaan dat je ook na vergeving er geen behoefte aan hebt hen te ontmoeten.

Vergeven is niet de ander weer moeten gaan vertrouwen, dit omdat de ander gewoon door kan gaan met hetzelfde gedrag. Je kunt er dan voor kiezen dat de ander jouw vertrouwen niet waard is. In dit geval betekend vergeven dat je jezelf vrijmaakt van je verwachtingen over de ander.

Vergeven is niet ongelijk bekennen, het betekend alleen dat je ervoor kiest dat je niet langer de wrok en de pijn met je mee te dragen die door de situatie veroorzaakt is. Vergeven is van een andere orde dan je gelijk of ongelijk te bekennen.

Vergeven is niet je waarden opgeven, er is niet mis met je stem verheffen tegen iets wat jij als onrecht aanmerkt maar dit zou je kunnen doen zonder woede zoals bv Mahatma Gandhi heeft gedemonstreerd. Vergeven gaat om het vrij worden van je woede, oordelen en pijn die we anders in stand houden met de verwijzing naar onze normen en waarden.

Bekijk of wat je denkt dat je moet offeren wel werkelijk klopt en onderzoek dan voor jezelf onderstaande vraag.

Is wat ik hier meen te moeten opgeven als ik vergeef, de prijs van mijn innerlijke vrede en gezondheid waard?

Wat mij betreft is de vergeving naar jezelf het belangrijkste wat je voor jezelf kunt doen. Helaas is het vaak dat het slachtoffer zich schuldig voelt aan een daad die de ander heeft gedaan en het slachtoffer leeft vervolgens jarenlang met een geheim vanwege een schuldgevoel. Omgekeerde wereld maar gebeurt helaas veel. En pas als het slachtoffer zichzelf heeft vergeven kan hij of zij gaan leren om hun eigen leven weer in beheer te nemen.

HOOFDSTUK 6 Je leven weer in beheer nemen na seksueel misbruik

Heel belangrijk is dat jij je eigen leven weer in beheer gaat nemen en dat is een laatste maar heel belangrijke stap om te nemen tot herstel. Als slachtoffer is vaak door de ander bepaald wat jij wel en niet moest doen, hoe je het moest doen en maakte het niet uit wat jij wel of niet vond en/of wilde. Daarom is dit een belangrijk onderdeel voor herstel.

6.1 Hoe neem jij weer de leiding over jouw leven?

Nadat jij d.m.v. therapieën heb geleerd jouw traumatische verleden te accepteren kun je langzaam aan je leven weer in eigen beheer gaan nemen. Je zult nieuwe relaties creëren en oude relaties veranderen. Sommige oude relaties passen niet meer in deze nieuwe situatie omdat jij bent veranderd. Je bouwt een nieuw leven op. Een nieuw leven in vrijheid maar die ook zeker gepaard kan gaan met onzekerheid.

Je komt vaak uit een tijd van hulpeloosheid, eenzaamheid en isolement. Door de therapieën heb jij geleerd dat jij geen schuld betreft over het misbruik en dat anderen jou tot slachtoffer hebben gemaakt. Je hebt gerouwd om wat jouw kleine kind heeft meegemaakt en is aangedaan.

Een nieuw gevoel van macht en verbondenheid is de sleutel tot herstel. Ga je concentreren op de dingen die jij goed kunt en ga die versterken. Ga de confrontatie aan met gevaar waarvan jij van te voren besluit er niet voor te vluchten. Dit kun je doen door iets bewust te gaan doen waar jij angst voor hebt. Zoals bv een vreemde aanspreken of aankijken, spreken in het openbaar, parachute springen, op zangles gaan, op de kermis in een attractie gaan, etc. Ga je angstgevoelens aan pakken.

Anders dan bij je trauma ga je deze angstgevoelens bewust aan d.m.v. een grondige voorbereiding waardoor je meer kans hebt op succes.

Je kunt de angstgevoelens fysiek aanpakken door bv een cursus zelfverdediging te gaan doen, hierdoor kun jij je ook psychisch sterker gaan voelen. Je leert daar je angst aan te gaan en je leert dat je terug kunt vechten. Hierdoor vergroot jij je machtsgevoel.

Het gaat erom dat jij je vrijwillig blootstelt aan gevaar om jouw fysiologische en psychische angstreacties te herstructureren door bewust te besluiten dat je ervoor gaat vechten en niet gaat vluchten.

Je zelfvertrouwen en machtsgevoel gaan groeien als je ervaart dat jij de beheersing hebt over je lichamelijke en emotionele reacties.

Door dit vrijwillig aan te gaan ervaar je dat er verschillende gradaties van angst zijn, het is n.l. niet de bedoeling om angst uit te bannen want angst kan ook heel nuttig zijn.

Als bv. je huis in brand staat ga je niet vechten maar vluchten. Het gaat erom dat je ermee leert leven op een reële manier.

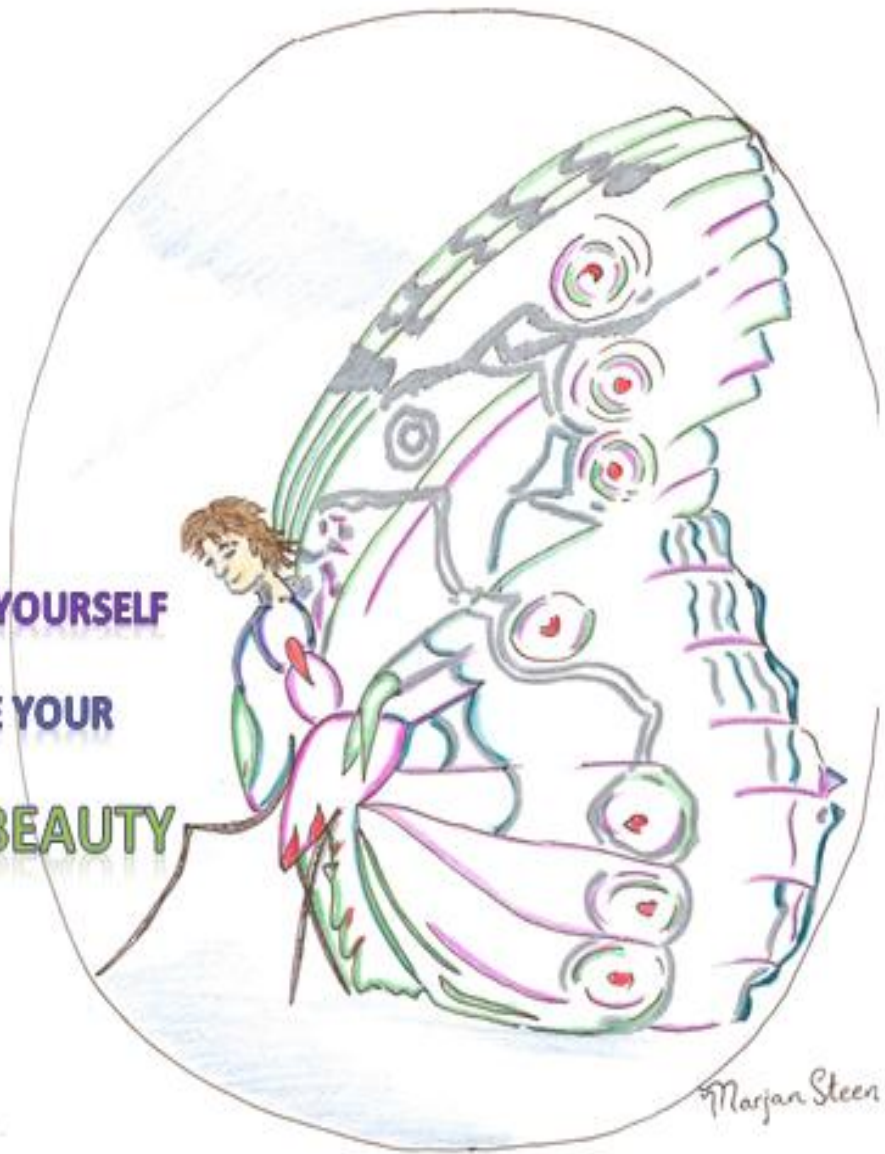
In deze herstelfase zou je ook bv de confrontatie kunnen aangaan met familieleden die hebben bijgedragen om jou trauma geheim te houden door te zeggen dat je het stilzwijgen hierover verbreekt. Maar doe dit alleen als je geen bevestiging van de ander nodig hebt van jouw verhaal. Natuurlijk zou je graag willen dat het erkend wordt maar het moet niet noodzakelijk voor jou zijn. Wees bereid om ook ontkenning hierover te accepteren. Belangrijk is dat je vertrouwd op die ene persoon en dat ben jijzelf!

6.2 Wordt de persoon die jij wilt zijn.

Misschien weet jij nog wat je vroeger wilde worden als je groot was? Ga onderzoeken voor jezelf of dat alsnog zou kunnen als er niets van gekomen is. Ga fantaseren hoe dat eruit zou zien. Zie jezelf datgene doen wat je zou willen doen.

Of ga d.m.v. cursussen en of workshops uit zoeken wat je zou willen gaan doen. Ga iets doen waar jij energie van krijgt en blij van wordt. Heb je altijd actrice willen worden ga dan bv bij een toneelclub. Het je altijd brandweerman willen worden, ga kijken of je bij de vrijwillige brandweer kan. Bedenk niet van te voren dat het toch niet lukt maar ga er gewoon voor. Lukt het niet meer om het als beroep te doen ga dan kijken of je het als hobby nog in je leven weet te krijgen. Gun dit jezelf!

DISCOVER YOURSELF
AND SEE YOUR
INNER BEAUTY



Marjan Steen

Conclusie en Slot:

Conclusie is dat het geen makkelijk onderwerp is en dat er zeker nog heel veel punten van verbetering zijn.

Dit bij het Ministerie van Veiligheid en Justitie, bij de meeste mensen van onze samenleving en helaas ook bij hulpverleners. Vaak weten zij zich geen houding te geven als iemand eindelijk de moed heeft opgebracht om met hun verhaal naar buiten te komen. Dus meer bekendheid hierover zou zeker wenselijk zijn. Gelukkig heb ik mogen meemaken sinds het maken van deze scriptie dat er steeds meer informatie over dit onderwerp via de media naar buiten komt.

En dat is maar goed ook als je bedenkt dat 1 op de 3 meisjes/vrouwen en 1 op de 12 jongens/mannen met seksueel geweld te maken hebben gehad.

Voor mij was het heel goed om te ontdekken wat ik nu eigenlijk wilde gaan doen met deze opleiding. Door het maken van deze scriptie is mij duidelijk geworden dat ik de hulpverlening in wil gaan om slachtoffers van seksueel misbruik en of huiselijk geweld te mogen begeleiden in hun zoektocht naar hun ware zelf.

Toen dit duidelijk werd leek het wel of ik op alle mogelijk manieren geholpen werd om mijn scriptie te maken.

Ik ben met zeer interessante mensen hierdoor in aanraking gekomen. Ivonne Meeuwsen bood bv spontaan aan om een gesprek met mij te hebben als ik vragen over het onderwerp had. Hier heb ik dan ook dankbaar gebruik van gemaakt. Zij heeft een symposium over de hulpverlening na seksueel misbruik gegeven, vorig jaar november waar ik naar toe ben gegaan en ook daar heb ik weer nieuwe mensen leren kennen. Daar ben ik in o.a. contact gekomen met Margreet Krottje, zij is gespecialiseerd in het behandelen van de gevolgen van seksueel misbruik en huiselijk geweld. Bij haar volg ik op dit moment een Junioropleiding om haar methode te leren die zij heeft ontwikkeld. Een huisarts bood spontaan aan om aan zijn patiënten waarvan hij wist dat ze seksueel misbruikt waren te vragen of zij met mij een interview wilde doen. Drie mensen wilden wel. En alle 3 gaven aan graag van mijn aanbod om 3 gratis gesprekken met ze te hebben gebruik te willen maken. En tot nu toe heeft 1 van hen aangegeven om graag samen met mij verder haar zoektocht naar zichzelf te willen doen. Ik ben vereerd dat zij mij dit vertrouwen heeft gegeven en ik ben super trots op haar vorderingen tot nu toe.

Bronnenlijst:

Literatuur:

Ontwikkelingsfasen van het kind. B.C.J. Lievegoed 1993

Het innerlijke kind. Cathryn L. Taylor 1996

Trauma en herstel. De gevolgen van geweld - van mishandeling thuis tot politiek geweld. Judith Lewis Herman 2007

Helen van seksueel misbruik. Het trauma voorbij. Ivonne Meeuwsen 2013

Hulpverlening na seksueel misbruik. Wegwijzer in Traumaland. Ivonne Meeuwsen 2014

Het verschil maken. Samenwerken voor slachtoffers van seksueel geweld en misbruik. Sonja Leferink 2014

Een ademloos leven. Over de gevolgen van seksueel misbruik en huiselijk geweld. Margreet Krottje 2012

Verborgene schatten. Sietske Dijkstra en Nicole van Dartel 2011

Het Wonder van vergeving. Willem Glaudemans 2002

Ziekte, pijn en de invloed van de geest. Erik Bruijn 2010

Informatie gezocht op het Internet:

Site: <http://mens-en-samenleving.infonu.nl/psychologie/34088-acht-levensfasen-ontwikkelingsfasen-van-de-mens-erikson.html>

Site: <http://www.stichtinggeheimgeweld.nl>

Site: <http://www.seksueelmisbruik.info>

Site: http://www.tebeyo.nl/index.php?item=wat_is_tebeyo

Site: <http://helenvanseksueelmisbruik.nl/ivonne-meeuwsen/>

Site: http://www.nji.nl/nl/Gevolgen_Kindermishandeling.pdf

Site: <http://www.psychischegezondheid.nl/>

Site: <https://www.youtube.com/watch?v=OKelzO3eiMM>

Site: <https://www.youtube.com/watch?v=nVJmpJBoOFs>

Site: <http://www.nationaalrapporteur.nl/>

Site:

http://vorige.nrc.nl/multimedia/archive/00235/Rapport_Seksuele_Ge_235404a.pdf