



Introductie over hulpverlening na seksueel misbruik

Seksueel misbruik is een thema dat niet vaak besproken wordt. In dit e-book ga ik een paar thema's belichten die iedere coach en therapeut zou moeten weten. Aan het eind van dit boek weet je:

- Wat de prevalentie is van seksueel misbruik in jouw doelgroep.
- Welke signalen bij seksueel misbruik horen.
- Hoe het komt dat jij het bij jouw cliënten niet herkent.
- Hoe je cliënten kunt uitnodigen tot het vertellen over hun verleden van seksueel misbruik.
- Wat je vooral niet moet zeggen/vragen.

Ik hoop dat je na het lezen van dit e-book geïnspireerd bent geraakt om meer te doen met de thema's rondom seksueel misbruik bij jou in de praktijk. Want jouw cliënten hebben je nodig ...

Mocht je je verder willen verdiepen, dan kun je bij mij de basisopleiding: 'Hulp bieden na seksueel misbruik' komen doen.

Hoofdstuk 1

Wat is de prevalentie van seksueel misbruik bij jouw doelgroep?

Seksueel misbruik komt heel veel voor. De officiële cijfers van de Nationaal Rapporteur uit 2014 spreken van 1 op de 3 meisjes en 1 op de 6 jongens. Daarbij gaat het om seksueel misbruik volgens de juridische definitie. Corinne Dettmeijer, die indertijd de Nationaal Rapporteur was, is van oudsher kinderrechtster. Haar frustratie met eerdere onderzoeken was dan ook de niet eenduidige definitie van seksueel misbruik. Haar rapport, '[Op goede grond](#)' is online te vinden. Maar liefst 161.000 jongens en meisjes worden per jaar voor het eerst seksueel misbruikt.

Hoe zit dat bij jouw doelgroep?

Werk je vooral met volwassenen? Vrouwen 1 op de 3, in sommige onderzoeken o.a. vanuit de VN, zelfs 50% van de vrouwen, waarbij eerder onderzoek (Nicolai uit de jaren '80) toonde dat 1 op de 4 incest had meegemaakt. Bij de overweldigende meerderheid van deze vrouwen ging/gaat het om hands-on misbruik. Mannen 1 op de 6 en ook hier gaat het bij een meerderheid om hands-on misbruik. Het vermoeden bestaat dat deze cijfers een onderrapportage zijn, omdat slachtoffers zich schamen en zich nog niet uiten.

Werk je met kinderen?

Daar liggen de cijfers iets anders, omdat de leeftijd waarop kinderen voor het eerst misbruikt worden gemiddeld rond de acht jaar ligt. Het is dus (gelukkig) niet zo dat in de kleuterklas al 1 op de 3/6 kinderen misbruikt wordt. Toch is een gemiddelde van acht jaar bij aanvang van het misbruik schokkend. Plegers van seksueel misbruik hebben zo hun leeftijdsvoorkeuren. Het lijkt er bovendien op dat actieve misbruikers hun leeftijdsgrens steeds verder verleggen en altijd naar beneden.

Maar als je therapie geeft aan jonge kinderen, denk je dan aan seksueel misbruik? Is dat een vraag die je jezelf stelt, bij een kind dat stottert, depressief is, niet meer speelt, agressief gedrag vertoont of op een andere manier laat blijken dat het niet goed met hem of haar gaat? Ook het therapeutisch werken met kinderen is erbij gebaat als je seksueel misbruik in elk geval in je achterhoofd hebt en uit weet te vragen. Want als je het over het hoofd ziet, zijn je interventies eerder schadelijk dan helpend.

Werk je met verstandelijk beperkte mensen?

Dan zijn de cijfers nog schokkender. 2 op de 3 mensen met een verstandelijke beperking, die zorg ontvangen, zijn daar seksueel misbruikt. In de instelling dus, maar soms ook al daarvoor. Het onderzoek van [Van Berlo et al.](#) uit 2011 naar seksueel grensoverschrijdend gedrag

onder mensen met een beperking laat zien dat als specifiek wordt gevraagd naar verschillende vormen van seksueel grensoverschrijdend gedrag, de lifetime prevalentie voor volwassen vrouwen met een (lichte) verstandelijke beperking 72% bedraagt en voor mannen 44%.

Als je dus werkt met verstandelijk beperkte mensen (mannen én vrouwen) dan is de kans groot, heel groot, dat ze seksueel misbruik hebben meegemaakt. Soms in de thuissituatie, soms door personeel in de instelling en vaker door medepatiënten in de instelling.

Werk je in de psychiatrie?

Een onvoldoende onderzocht gegeven, op basis van schattingen van medewerkers uit de psychiatrie, is dat 70% van de populatie van de psychiatrische inrichtingen bestaat uit slachtoffers van seksueel misbruik. Net als bij mensen met een verstandelijke handicap, gaat het hier soms om mensen die voordat ze opgenomen worden al seksueel misbruikt zijn, maar helaas is ook binnen de psychiatrie seksueel misbruik aan de orde van de dag. Het systeem van straffen en belonen dat in veel klinieken het regime bepaalt, wordt uitgebuit door medepatiënten (en soms personeel) die voor een pakje sigaretten ...

Psychiatrische klachten zoals PTSS, eetstoornissen, stemmingsstoornissen, persoonlijkheidsstoornissen en angststoornissen kunnen veelal herleid worden tot een verleden van seksueel misbruik. Binnen de psychiatrie wordt hieraan nog steeds te weinig aandacht besteed, met uitzondering van specifieke trauma behandelcentra.

Werk je met jongeren?

Jongeren van nu zijn de grootste groep die te maken heeft met hands off seksueel misbruik, naast het hands on misbruik dat ook hier veel voorkomt. Sexting sextortion, begluren/stalking, kinderporno: al deze dingen vallen onder hands-off misbruik, dus maak niet de fout om te denken dat het wel meevalt als een kind hands-off misbruik heeft meegemaakt. Daarnaast: helaas leidt hands-off seksueel misbruik ook vaak tot hands-on misbruik. Pooierboys hebben connecties met criminele netwerken van pedofielen die goed betalen voor jong 'vlees'.

Los daarvan is er ook nog het 'thuismisbruik', groepsverkrachtingen, daterape, stealthing en het vriendje dat 'nee' niet verstaat. Wanneer je werkt als therapeut met jongeren en je hebt het niet over seksualiteit, laat je hen danig in de steek. Hun weg vinden in alles wat zich op dit gebied aan hen opdringt, is erg ingewikkeld en dat is zelfs waar als er (nog) geen seksueel misbruik heeft plaatsgevonden.

Is jouw cliënt seksueel misbruikt?

Weet je hier het antwoord op? Heb je het erover gehad met je cliënt? Is het een vraag die je in jouw intake hebt gesteld? Ben je er weleens op teruggekomen? Het is voor een cliënt niet eenvoudig om hier zelf over te beginnen. Daar hebben ze nou juist hulp bij nodig. Maar naast het feit dat seksueel misbruik zo vaak voorkomt, maken slachtoffers van seksueel misbruik ook

onevenredig vaak en langdurig gebruik van hulpverlening. Meestal komt een cliënt niet binnen met de boodschap: 'Ik ben seksueel misbruikt, jij moet mij helpen'. Veel vaker zijn het vage klachten bij de huisarts, fysieke symptomen, stress, angsten, burn-out ...

Durf jij er naar te vragen? En hoe doe je dat dan?

Hoofdstuk 2

Signalen die bij seksueel misbruik horen

Waar aan herken je nou mensen die seksueel misbruik hebben meegemaakt? Zijn er specifieke klachten die bij alle slachtoffers naar voren komen? Wanneer rijst er het vermoeden dat iemand met seksueel misbruik te maken heeft gehad? Waar kun je op letten?

Seksueel misbruik is een veelkoppig monster

Seksueel misbruik heeft als gevolg een veelheid aan mogelijke klachten en problemen. Het is juist die veelheid die typerend is voor seksueel misbruik, maar de variatie aan klachten en problemen maakt het moeilijk om op basis daarvan te diagnosticeren. Seksueel misbruik is ook geen diagnose natuurlijk. Het is iets dat kinderen is aangedaan (niet overkomen, er is een dader die iets doet, vandaar aangedaan).

Seksueel misbruik in de kindertijd leidt onvermijdelijk tot ontwikkelingstrauma. De normale ontwikkeling van het kind wordt verstoord door het misbruik. Afhankelijk van de leeftijd waarop het kind voor het eerst misbruikt wordt, kan dat ernstige tot zeer ernstige gevolgen hebben.

Het probleem bij het vaststellen van seksueel misbruik is dat er bijna altijd een andere mogelijke verklaring voorhanden is. Dit betekent dat in veel gevallen seksueel misbruik niet als optie gewogen wordt, omdat wij als maatschappij handelingsverlegen zijn als het gaat om

seksueel misbruik. Wanneer je in jouw dagelijkse praktijk niet bewust en actief onderzoekt of er sprake is van seksueel misbruik, dan is de kans groot dat het onontdekt blijft. Zowel de dader als het kind hebben namelijk een hoge motivatie om het verborgen te houden.

Van nul tot vijf jaar: te veel kennis

Een kind dat tussen 0 en 5 jaar misbruikt wordt, kan gespleten raken, een dissociatieve identiteitsstoornis ontwikkelen. Of een deel van de ontwikkeling van het kind stagneert. Afhankelijk ook van het type kind, kan het bijvoorbeeld depressief of teruggetrokken worden, of juist hyperactief en agressief.

[Uit de research](#), die gedaan is onder de slachtoffers van Robert M. door Vionna Tsang, blijkt dat het enige 'symptoom' waarin slachtoffers zich onderscheiden van een controlegroep is: 'Kennis van seksualiteit die niet past bij de leeftijd'. Er zijn drie groepen onderzocht: zij die therapie hadden, zij die geen therapie hadden en een derde controlegroep die geen seksueel misbruik had meegemaakt (voor zover we weten natuurlijk). De 'Kinderen van Robert M.' zijn een unieke onderzoeksgroep, omdat het met zekerheid vaststaat dat er seksueel misbruik heeft plaatsgevonden. Er zijn letterlijk foto's en videobeelden van. Daarmee is de conclusie onontkoombaar dat het onderscheid dat ze hebben gevonden daadwerkelijk het gevolg is van het seksueel misbruik dat zij ondergaan hebben. Als het kind

dus kennis heeft over seksualiteit, die niet past bij de leeftijd, is dat een grote aanwijzing dat er mogelijk seksueel misbruik heeft plaatsgevonden. Het is dus van belang om te weten welke kennis voor die leeftijd normaal is.

Vanaf vijf jaar: plotselinge verandering

In het werken met kinderen vanaf vijf jaar is het belangrijkste signaal waar je op kunt letten een plotselinge verandering. Er zijn geen vaste symptomen, maar over het algemeen is er sprake van een gedragsverandering. Een kind dat eerder open de wereld in keek, wordt plotseling terughoudend, teruggetrokken, bozig of hangt juist de clown uit. Tussen de vijf en twaalf vallen de gedragsproblemen vaak op. Helaas is er bijna altijd een alternatieve verklaring voor het gedrag. Het wordt dan toegeschreven aan de echtscheiding, moeite met wennen aan school, gepest worden of er is net een broertje of zusje bijgekomen en het kind zal wel jaloers zijn. Toegegeven, dat kan allemaal een verklaring zijn voor een plotselinge gedragsverandering. Maar als er daadwerkelijk sprake is van seksueel misbruik, wordt die gedragsverandering over het algemeen uitvergroet. Praten met kinderen over wat hen bezighoudt, is dan sowieso de beste remedie (of er nou wel of niet sprake is van seksueel misbruik). Maar praten betekent niet enkel vragen "Hoe was het op school vandaag?" Om goed te kunnen peilen hoe het met het kind gaat, moet je dieper uitvragen en ook de emoties van het kind

achterhalen. Wat was er fijn? Wat was er stom? Hoe voelde het toen je ...?

Van puber naar überpuber

Vanaf een jaar of twaalf hebben we een handig excuus voor plotselinge gedragsveranderingen: de puberteit. Het idee is dat het kind rond die leeftijd voldoende identiteit heeft ontwikkeld, dat het normaal is dat het kind in conflict komt met de autoriteit van ouders en andere volwassenen. Of die werkelijk zo normaal is, waag ik te betwijfelen, maar zelfs als je accepteert dat rond die leeftijd kinderen nou eenmaal in de puberteit belanden, dan nog is het niet de verklaring voor alle gedragingen van het slachtoffer van seksueel misbruik. In deze periode ontstaan vaak een aantal gedragingen die tekenend zijn. Let op: vaak! Er zijn ook echt jongeren waar je niets aan merkt. Maar als er iets te merken valt, zijn dit tekenen:

Gescheiden werelden

Het kind houdt de wereld van school, clubs en thuis angstvallig van elkaar gescheiden. Wanneer op één van die plaatsen seksueel misbruik plaatsvindt, hecht het kind er belang aan om de andere plaatsen hiervan te vrijwaren. Het kind brengt géén vriendinnetjes meer mee naar huis, want thuis is het niet veilig. Of het kind wil beslist niet dat ouders naar ouderavonden gaan, want op school is het niet veilig.

Verhullende kleding

Kinderen die seksueel misbruikt worden, trekken vaak verhullende kleding aan. In deze tijd kun je je ook de vraag stellen of de wens om van geslacht te veranderen hier ook aan gerelateerd is. In een wereld waar je als meisje misbruikt wordt, lijkt het misschien aantrekkelijk om een jongen te zijn. In de pubertijd is het gebruikelijk dat het kind, dat immers in deze periode secundaire geslachtskenmerken ontwikkelt, zijn of haar lichaam niet meer gewend is. Onwennig, ongemakkelijk en in geval van seksueel misbruik komt daarbij ongewenst, bedreigend, kwetsbaar. Wanneer je dan als het andere geslacht door het leven kunt gaan ...

Gedragsproblemen

Extreme agressie, juist in de veilige situatie, ontstaat vaak vanuit de onmacht in de onveilige situatie. Veel vaker ontwikkelt het kind extreme aanpassing. Gaat het kind in alles kritiekloos mee? Zegt het overal ja en amen op? Ook dat is een signaal dat het niet goed gaat met het kind. Heeft het kind een gelatenheid over zich? Doet het zijn uiterste best om vooral niet op te vallen? Dit zijn signalen dat er iets mis is. Een gelukkig en zich veilig voelend kind zal best sputteren en tegenstribbelen.

Vriendschappen

De jongere die misbruikt wordt, heeft vaak te maken met wat men 'foute' vrienden pleegt te noemen. Maar

wanneer is een vriendschap echt fout? Wanneer het kind over haar eigen grenzen gaat. Maar wanneer weet je dat dit aan de hand is? Dat kun je alleen weten als je open gesprekken hebt met het kind over grenzen en over vrienden. In hoeverre is het kind weerbaar tegen groepsdruk? In de theorie van de puberteit is het normaal dat de loyaliteit zich enigszins verlegt van het gezin naar de vriendengroep. Maar hoeveel is enigszins en wanneer is dat gevaarlijk?

Pooierboys

Helaas hebben we in onze maatschappij ook te maken met het fenomeen loverboys, of beter pooierboys genoemd. Sexting, experimenteergedrag op seksueel gebied, de eerste verkering, alles wat 'normaal' wordt genoemd, is bij slachtoffers van seksueel misbruik uitvergroot. Het gaat dus bij pubers niet zozeer om welk gedrag ze vertonen, maar veeleer om de mate waarin ze dit gedrag vertonen. Het is niet raar dat veel seksueel misbruik niet gedetecteerd wordt. We accepteren namelijk veel te veel als normaal. De normen van de samenleving zijn eindeloos verschoven en opgerekt, waardoor normloosheid het nieuwe normaal lijkt te zijn. Daarin is het lastig navigeren als puber, juist omdat je dan de grenzen nog keihard nodig hebt.

Volwassenen

In de volwassen leeftijd verzuchten slachtoffers vaak: "Het lijkt wel alsof het op mijn voorhoofd staat

geschreven.” Recidive seksueel misbruik komt veel voor, slachtoffers komen bij herhaling in contact met mensen die misbruik van hen maken, op seksueel gebied maar ook op allerlei andere gebieden. De daders in deze zien dus kennelijk kenmerken die voor de meeste mensen verborgen blijven. Slachtoffers, met name als zij al enigszins geheeld zijn, herkennen elkaar ook meestal vrij snel. Wat zijn die kenmerken en hoe kun jij als therapeut deze vaardigheid leren, zodat je sneller signaleert dat er mogelijk sprake is van seksueel misbruik in het verleden.

Daders testen hun potentiële slachtoffers

Een dader heeft honderd manieren om te testen hoe het zit met de grenzen van hun potentiële slachtoffer, bewust of onbewust. Een gedachtenexperiment: Stel je voor, je bent op zoek naar een slachtoffer. Je staat in een bar en zoekt iemand aan wie jij een drankje aan gaat bieden. Wie kies je: De vrouw die er al drie te veel op heeft? De vrouw die met zes vriendinnen een feestje heeft? De vrouw die alleen in een hoekje zit? Je scant de bar. Een vrouw alleen is prooi. Een vrouw die verdrietig kijkt, is een prooi.

Tijd voor de test.

“Mag ik naast je komen zitten?”

“Ga je gang”

“Wil je iets van me drinken?” Hij schuift iets dichterbij waardoor zijn dij die van haar raakt. Bevriest ze? Neemt ze het drankje aan? Hij kijkt en luistert goed.

“Oké”

Hij heeft gemerkt dat ze oncomfortabel is, maar ze heeft niet assertief gereageerd: “Ga eens een beetje opzij, joh”
Ze kijkt ongemakkelijk om zich heen. Is er iemand die haar kan redden? Kan ze nog weg?
Als ze stil blijft zitten weet hij: ‘Vanavond is ze de mijne.’

Zij vraagt zich af: ‘Wat staat er op mijn voorhoofd?’
Ze heeft niet in de gaten wat zij anders doet dan mensen die niet bevroren.

Hoofdstuk 3

Hoe komt het dat jij het niet herkent?

Ik hoor van veel van mijn cursisten dat ze ‘wel eens’ mensen met seksueel misbruik ervaringen hebben in hun praktijk. Gaandeweg, tijdens de opleiding, komen ze tot de conclusie dat ze veel meer cliënten hebben met seksueel misbruik ervaringen dan ze zich bij aanvang realiseerden. Vaak vertellen cliënten over hun ervaringen in een soort bijzin, alsof het niet van belang is. Als je niet beseft dat dit een soort proefballonnetjes zijn, is de kans groot dat je er overheen luistert.

Zoals een cursist me vertelde:

“Ik werk in multiprobleem gezinnen. Tussen les twee en les drie had ik vier cliënten die mij vertelden dat zij seksueel misbruik hadden meegemaakt. Ik realiseerde me, dat mijn eerste interne reactie was: Daar zal ze wel al therapie voor gehad hebben. Maar omdat ik tijdens de opleiding had geleerd dat dit lang niet altijd het geval is, ben ik erop ingegaan. Bij alle vier kreeg ik het hele verhaal te horen. Geen van hen had haar verleden verwerkt. De invloed van seksueel misbruik op hun leven was heel erg merkbaar. Het is geen verrassing dat je met zo’n achtergrond het label ‘multiprobleem gezin’ krijgt.”

Tenzij je zelf seksueel misbruik hebt meegemaakt of je hebt je er in gespecialiseerd, is je eerste, veelal innerlijke reactie op een seksueel misbruik verhaal doorgaans: “Dit

kan toch niet waar zijn?” De ervaringen van de slachtoffers zijn vaak te verschrikkelijk om je voor te stellen.

- Een meisje van vier dat door haar broer van negen en zijn hele voetbalteam wordt verkracht?
- Een jongetje dat door zijn adoptievader vanaf zijn achtste anaal verkracht wordt?
- Een meisje van twaalf dat zeven jaar lang door een vriend van de familie wordt misbruikt?
- Een meisje van veertien dat regelmatig door haar pooierboy meegenomen wordt naar een hotel, om daar door heel veel mannen verkracht te worden?

Als je bereid bent om je werkelijk te verbinden met je cliënt, doet dat iets met je wereldbeeld. De gemiddelde mens heeft het idee dat we in een redelijk voorspelbare, veilige wereld leven. De verhalen van slachtoffers van seksueel misbruik schudden aan dat wereldbeeld. Dit is ook de reden voor victim blaming. Victim blaming is een poging om dat veilige wereldbeeld te herstellen. Want als het de schuld is van het slachtoffer, dan hoeven we ons niet te realiseren dat dit in onze wereld gebeurt en dat het iedereen kan overkomen. Dat het ook jouw kind kan overkomen. Wanneer je dit wel tot je door laat dringen, verandert het je. Die verandering is noodzakelijk om de cliënt te kunnen ontmoeten, daar waar de cliënt is. In het veld dat ik Traumaland heb genoemd.

Het is dus belangrijk, dat je erkent dat we in een wereld leven waar dit soort wrede, kwade, slechte dingen

gebeuren. Dat kinderen getraumatiseerd worden en dat er daders zijn die dit soort dingen doen. Dat slechtheid bestaat.

Daarmee doet ethiek en moraliteit zijn intrede in het spreken over seksueel misbruik. Want waar ligt de grens tussen het toelaatbare en het ontoelaatbare. Waar is iets een 'foutje' en waar is het 'slecht'? Wanneer we de handelingen van pedoseksuelen vergoelijken, verleggen we de morele grens. Dat is uiterst schadelijk voor de hele samenleving.

Erkenning van het bestaan van slechtheid én het innemen van een moreel standpunt hierover, is noodzakelijk om passende hulp te kunnen bieden.

Glijdende schaal

Wanneer je geen harde grenzen neerzet en handhaaft, dan kom je uit op een glijdende schaal. Wettelijk gezien heeft Nederland wel degelijk goede grenzen. Seks met iemand onder de zestien is strafbaar, zelfs als er sprake is van instemming vanuit de minderjarige. Een kind van onder de zestien wordt niet in staat geacht om zichzelf op seksueel gebied te beschermen en is wettelijk niet in staat om met seksuele handelingen in te stemmen. Dat deze wet met voeten getreden wordt en zelden in de rechtszaal belandt, doet hier niets aan af. In feite kan iedereen die getuige is van seksuele handelingen richting een kind van beneden de zestien aangifte hiervan doen, ook zonder dat het kind het hiermee eens is. Voor ouders is dit wellicht helpend om te weten, zodat

ze ook als hun kind volledig ingepalmd is, een wettelijke grond hebben om op te staan.

De wet hanteert heldere definities, maar als je in de maatschappij kijkt, zie je daar werkelijk weinig van terug. De moraal van Nederland zou ik zelfs verloederd willen noemen. Ik noem een paar recente voorbeelden uit het nieuws:

- We vinden het kennelijk normaal als een pleeggezin (waarbij kinderen ondergebracht worden die we voor hun bescherming bij hun ouders hebben weggehaald) regelmatig swingersfeestjes houden waarbij pleegkinderen getuige zijn van seksuele uitpattingen.
- We vinden het kennelijk normaal als een persoon in dragkledij voor kleuters op een seksueel getinte manier staat te draaien.
- We vinden het kennelijk normaal dat kinderen op negenjarige leeftijd lezen over hoe je moet pijpen.

We zijn, qua seksuele ethiek, een heel eind op de verkeerde weg. De vraag is, kunnen we nog terug en hoever moeten we dan terug? Waar begint die glijdende schaal?

In Nederland is het gelukt om pedoseksualiteit, in elk geval voor de wet, verboden te houden. Ook is het, na een jarenlange strijd, gelukt om het pedohandboek verboden te krijgen, dankzij '[Stichting strijd tegen kindermisbruik](#)'. In andere landen zien we dat er aan de leeftijdsgrens van seksualiteit wordt getornd. In California

is seks met een kind vanaf twaalf jaar niet meer strafbaar.

Nederland heeft internationaal de reputatie dat het een pedoparadijs is. Die reputatie verdient Nederland onder meer doordat maar liefst 70% van de pedoporno ter wereld hier gehost wordt. Kennelijk is het geen prioriteit van de politie om hierop te handhaven. Maar ook het bestaan van een openlijke pedopartij werkt hieraan mee. In de jaren 70 en 80 waren er in Amsterdam openlijk jongensbordelen, waar jarenlang (pre-)puberale jongens verhandeld werden. Iedereen, inclusief politie en justitie, wist dat dit gebeurde. In diezelfde periode ijverde de jongerentak van de VVD voor het legaliseren van pedoseksualiteit, bestialiteit en necrofilie.

Waar blijft de morele verontwaardiging?

Het lijkt erop dat met de secularisering van de maatschappij ook alle moreel besef overboord is gezet. Hoe heeft het zo ver kunnen komen? Goddeloosheid viert hoogtij.

Maar er zijn ethische grenzen. Niet alles is geoorloofd. Kinderen dienen beschermd te worden.

Er is een God en er volgt een oordeel.

Hoofdstuk 4

Cliënten laten praten

De meeste cliënten willen graag hun verhaal over hun verleden met je delen. Verrassend genoeg zijn het juist vaak de therapeuten die het lastig vinden om het onderwerp aan te snijden.

Een collega, Petra Duyzer, deed een onderzoek in 2013 naar de handelingsverlegenheid rondom seksueel misbruik bij hulpverleners. Ze stelde onder andere de vragen:

- Vraag je er naar bij de intake?
- Voel je je comfortabel om erover te praten?
- Kom je er later in de hulpverlening op terug?

De cijfers zijn schokkend:

- Slechts 40% vraagt ernaar bij de intake
- Slechts 20% voelt zich comfortabel om erover te praten.
- Slechts 20% komt er later in de hulpverlening op terug.

Wat deze cijfers nog schokkender maakt is de doelgroep waaronder dit onderzoek is uitgevoerd. Het ging om hulpverleners in dienst bij de 'Blijf van mijn lijf huizen'. De doelgroep van 'Blijf van mijn lijf' is vrouwen die met (voornamelijk) seksueel geweld te maken hebben.

Wat als je het wél vraagt?

Wanneer je het wél doet, gewoon een vraag stelt: “Heb je weleens een negatieve seksuele ervaring gehad?”, kijkt niemand je vreemd aan. Het risico is dat je het hele verhaal krijgt. Het lijkt wel alsof slachtoffers juist wachten op die uitnodiging. Dat is ook niet vreemd. Niets is moeilijker dan er zelf over te beginnen. Het zijn hele kwetsbare verhalen, waarbij ook nog schuld en schaamte spelen, waardoor het zeker niet makkelijk is om te vertellen wat er is gebeurd. Seksualiteit is sowieso niet iets waarover we gewend zijn te spreken, maar misbruik is wat dat betreft nog wel een lastiger onderwerp.

Vragen die kunnen spelen in het hoofd van je cliënt:

- Hoeveel details moet ik vertellen?
- Wat kan de therapeut dragen?
- Durf ik gruwelijke gebeurtenissen te benoemen?
- Is het veilig hier?
- Wat zal de therapeut van mij vinden als ze dit van mij weet?
- Welke woorden gebruik ik?
- Is het waar wat ik vertel?
- Is wat ik meegemaakt heb seksueel misbruik?

Jouw taak als therapeut is om de cliënt uit te nodigen om zijn of haar verhaal te vertellen. Soms om de woorden te geven, wanneer de cliënt de woorden niet kan vinden of niet durft uit te spreken. Bemoedigen, samen zoeken

naar op welke manier het verhaal wel naar buiten kan komen, als praten nog niet lukt.

Het verhaal moet een keer verteld worden, niet omdat je als therapeut nieuwsgierig bent, maar omdat de cliënt een getuige nodig heeft. Iemand die ziet en erkent wat er is gebeurd. Die meekijkt, die helpt om twijfels aan te kijken, die helpt om denkfouten op te sporen en te corrigeren. Die de ruimte biedt, waarin alle emoties er kunnen zijn. Iemand die de gelaagdheid van de ervaring kan meevoelen, die liefdevol aanwezig kan zijn bij de meest angstige, verdrietige en boze momenten.

Hoofdstuk 5

Wat liever niet ...

Soms hoor ik cliënten dingen vertellen over eerdere hulpverlening waar mijn haren recht van overeind gaan staan. Hopelijk herken je jezelf hier niet in, maar dit zijn dingen die ik van mijn klanten hoor in de praktijk. Kennelijk gebeurt dit dus.

Meehuilen

Meehuilen is niet helpend. Jouw emotionele reactie zegt iets over jou en wijst naar waar jij iets uit te zoeken hebt. De cliënt heeft er niets aan.

Wat dan wel?

Stel vragen: “Wat je mij vertelt, is verschrikkelijk, hoe heb je dat overleefd?” of zeg: “Dit had nooit mogen gebeuren en het is niet jouw schuld.” Dat laatste kun je niet vaak genoeg herhalen. Slachtoffers krijgen dat vaak eerst op cognitief niveau binnen, pas veel later zal het ook op de emotionele laag binnenkomen. Maar kennis op het cognitieve niveau schept wel de voorwaarden om aan het corrigeren van dat gevoel te kunnen werken.

Uitspraken

“De dader krijgt misschien gevangenisstraf, maar jij hebt levenslang.”

“Je zult er altijd last van blijven houden.”

“Compleet herstellen van seksueel misbruik is onmogelijk.”

Wanneer je dit soort statements maakt, ontnem je mensen de hoop dat ze beter kunnen worden. Daarmee help je mensen niet. Maar het is niet waar dat je levenslang hebt, dat je er altijd last van blijft houden en dat herstel onmogelijk is. Het is wel belangrijk om de verwachtingen van de cliënt te onderzoeken. Wat betekent helen of herstel voor de cliënt? Wanneer ben je geheeld?

De dader in jezelf

Speciaal in spiritueel getinte stromingen is er veel aandacht voor ‘de dader in jezelf’ als een manier om te komen tot vergeving en loslaten. Voor veel overlevers is dit een gevaarlijke gedachte: als zij de schuld op zich kunnen nemen, hoeven ze de machteloosheid niet te voelen. Maar de ervaring van machteloosheid is er wel degelijk. De weigering om dit te voelen, staat heling in de weg. Pas wanneer ook de machteloosheid er mag zijn, dan ontstaat er een reëel beeld van wat er is gebeurd, dan mag ook dat stukje van de persoonlijke geschiedenis bij het slachtoffer horen. Door te helen ga je steeds meer bij jezelf horen, met alles wat daarbij hoort. Dus ook je machteloosheid.

Wat wél te zeggen

Het is een hele klus, maar het kan wel. Er zijn legio mensen die het misbruik echt achter zich hebben gelaten. Die gewoon verder gaan, een gezin, een baan, een doel hebben in hun leven. Die gelukkig zijn en geen last meer hebben van hun verleden.

Wat betekent 'geheeld zijn'?

Ook nuttig is het om het gesprek aan te gaan over wat heling betekent voor hen. Hoe ziet hun leven er uit als ze geheeld zijn, hebben ze daar een idee van? Daarmee zet je een gedachtenproces in werking en leer je mensen om na te denken over de toekomst en waar ze naar onderweg zijn. Een beeld van de 'eindsituatie' maken, waarbij tegelijkertijd gezegd mag worden dat 'ze leefden nog lang en gelukkig' alleen in sprookjes werkt. Dat je wel degelijk, ook als je geheeld bent, moeilijke dingen op je pad zult krijgen.

Het is ook belangrijk om te zeggen dat het zelfs kan voorkomen dat er, jaren nadat je geheeld bent, ineens een oud stuk herleeft, omdat je een trigger tegenkomt op je pad. Dat is te verwachten en niet erg, want nu weet je hoe je daarmee om kunt gaan. Je hebt de tools, je weet hulp te vragen waar nodig, je merkt dat het gebeurt en daarmee ontwricht het je leven niet meer.

Hoofdstuk 6

Heb je behoefte aan meer kennis?

Heeft dit ebook je iets nieuws geleerd? Ben je geschokt, wakker geschud, heb je het gevoel dat je een inkijkje hebt gekregen in de wereld van seksueel misbruik? Raak je bij al deze informatie overspoeld en denk je dat het hopeloos is?

Als dertigjarige, toen ik op zoek was naar passende hulp, ontmoette ik weinig of geen kennis van seksueel misbruik in de hulpverleners die ik in de hand nam. Ik dacht dat ik gewoon pech had gehad, totdat ik van véél meer slachtoffers hoorde over hun ervaringen in de hulpverlening.

Inmiddels ben ik zestig en ik heb zo'n twintig jaar een eigen praktijk, gespecialiseerd in de langetermijneffecten van seksueel misbruik. Ik heb een rijkdom aan ervaringen, verhalen uit de praktijk en kennis, die ik graag wil doorgeven.

Wat leer je in de basisopleiding?

1. Hoe te praten over seksueel misbruik.
2. De impact van seksueel misbruik op alle levensgebieden.
3. Herkennen van specifieke afweermechanismen.

4. De rol van psycho-educatie in de behandeling van seksueel misbruik.
5. Wat is Traumaland, stapeltrauma en hoe werk je met de hulpverleningsgeschiedenis van je cliënt.

De opleiding is gericht op de dagelijkse praktijk. Er is veel aandacht voor casuïstiek en voor jouw rol als hulpverlener.

In vijf dagen kun je een basis van kennis opdoen waarmee je jouw cliënten beter kunt begrijpen en begeleiden.