

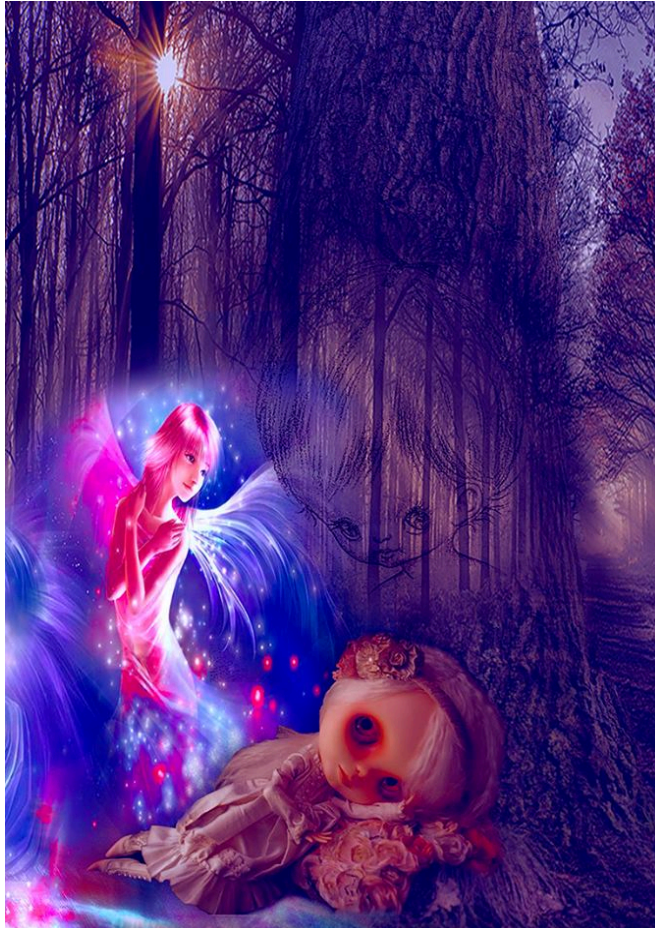
Als je wereld omver valt.....



Over leven na seksueel misbruik

Wendy Zitter-Oomen
Hbo- Transformatietherapeut

Als je wereld omver valt.....



Over leven na seksueel misbruik

**Wendy Zitter-Oomen
NEM Academy
Hbo Transformatietherapeut/coach**

Nathalie van Spall, oprichter en creator van NEM Academy

José van den Diepstraten, oprichter en creator van NEM Academy

Breda, 11 juni 2015

Voorwoord

Het tot stand komen van deze scriptie is, zoals me van tevoren al was gezegd, een heel proces geweest. Een leerzaam proces dat me heeft doen beseffen dat ik me in de toekomst graag wil inzetten om andere slachtoffers van seksueel misbruik te begeleiden. Ik had deze scriptie niet kunnen schrijven zonder de zes dappere, moedige vrouwen die mij hun vertrouwen schonken en hun meest pijnlijke en ingrijpende levenservaring met mij durfden te delen. Lieve dames, een diepe buiging voor jullie, ontzettend bedankt !!!

Wilma Vrijhof wil ik niet alleen bedanken voor het meelesen en meedenken met deze scriptie maar vooral voor haar rol tijdens mijn helingsproces. Ik had het niet zonder jouw hulp kunnen doen, dank je wel!!

Ook Jac van Dongen, Marjan Bulsing en Rianne Kerremans wil ik bedanken voor de liefde, wijsheid en inzichten die jullie met mij wilden delen!

Toeval bestaat niet. Het faillissement van Gradatim leek het einde te zijn van mijn wens om met een erkend Hbo-diploma af te studeren. Gelukkig hebben Nathalie van Spall en José van den Diepstraten het op zich genomen om een aantal oud-studenten van Gradatim onder hun hoede te nemen bij de NEM Academy. Dank zij jullie kan ik afstuderen met een diploma van een opleiding die ook nog eens veel beter bij mij past. Ontzettend bedankt voor de liefde en de inzet waarmee jullie dit mogelijk hebben gemaakt.!!

Papa, een speciaal woord van dank voor jou. Toen ik je zo'n vierenhalf jaar geleden vroeg om financiële steun om de opleiding te kunnen doen, aarzelde jij geen moment. Het zijn pittige jaren geweest en er is ontzettend veel gebeurd maar ik ben blij dat ik het heb volgehouden. Lieve Papa, dank je wel dat je me hebt willen helpen mijn droom waar te maken!!

En Mama, jouw overlijden was één van de moeilijkste en verdrietigste periodes uit mijn leven. Onze relatie was niet altijd even gemakkelijk maar ik realiseer me dat ik dankzij jou een aantal bijzondere levenslessen heb mogen leren. Je was zó trots toen ik met de opleiding begon, je werd mijn grootste fan, zo overtuigd was je dat ik het zou kunnen. Het doet me nog steeds verdriet dat je niet in levende lijve bij mijn diploma-uitreiking zult zijn maar ik weet zeker dat jij straks zit te glunderen op jouw wolk als ik mijn diploma in ontvangst neem.

En tot slot Egon en mijn kinderen, Kenzo en Zowy. Ik heb het al eens eerder gezegd, er zijn geen woorden die kunnen uitdrukken wat jullie voor mij betekenen. Jullie zijn naast me blijven staan in de moeilijkste periode van mijn leven. Toen de grond onder mijn voeten wegzakte waren jullie er om mij op te vangen. En ik weet dat dat ook voor jullie niet gemakkelijk is geweest. Dank je wel , ik hou van jullie!!

Wendy Zitter-Oomen

Samenvatting

Voor deze scriptie heb ik onderzoek gedaan naar seksueel misbruik, als afstudeeropdracht voor de Hbo-opleiding tot transformatietherapeut/coach aan de NEM Academy in Breda. Ik heb onderzocht hoe iemand na seksueel misbruik in de kinderjaren (over)leeft en welke rol de ouders, partner en de therapeut daarbij spelen om tot heling te kunnen komen.

Om tot het antwoord op de probleemstelling te komen zijn er diepte-interviews gehouden met vrouwen die te maken hebben gehad met seksueel misbruik in hun kinderjaren. Ook is er literatuurstudie gedaan betreffende het verwerken van seksueel misbruik. Het onderzoek richt zich op volwassen vrouwelijke slachtoffers.

Uit het onderzoek kwam naar voren dat de impact van seksueel misbruik enorm groot is en problemen kan veroorzaken op alle levensgebieden in elke levensfase. Het leidt tot psychologische problemen en kan soms zelfs leiden tot het ontstaan van psychiatrische stoornissen.

Het slachtoffer zelf blijkt de grootste rol te hebben in haar helingsproces, zij moet immers de moed en daadkracht opbrengen om het proces van verwerken en accepteren van alle gevoelens en emoties die bij seksueel misbruik horen, aan te gaan. Goede begeleiding kan leiden tot het helen van seksueel misbruik.

De rol van de ouders kan een grote bron van steun zijn voor het slachtoffer maar kan ook een extra trauma opleveren indien er niet op de juiste manier met het verhaal van hun kind kan worden omgegaan.

Ook de rol van de partner blijkt van belang. Zijn steun en luisterend oor zijn onontbeerlijk voor het slachtoffer. Wanneer ook hij zijn aandeel in het verwerkingproces oppakt kan dat uiteindelijk de gezamenlijke relatie op elk vlak versterken en verdiepen.

Tot slot speelt ook de therapeut een belangrijke rol. Die dient te zorgen voor een veilige relatie met het slachtoffer en daarbij grote zorgvuldigheid betrachten met betrekking tot de vaak heftige gevoelens en emoties die bij het verwerken van seksueel misbruik horen. Ook een goede nazorg is erg belangrijk.

Inhoudsopgave

| | |
|---|-----------|
| Inleiding | 5 |
| Wat wordt volgens de definities verstaan onder seksueel misbruik? | 6 |
| Wat kunnen de gevolgen zijn van seksueel misbruik voor het slachtoffer? | 7 |
| Wat kun je als slachtoffer zelf doen ? | 10 |
| Welke rol kunnen ouders spelen in het helingsproces van hun misbruikte dochter? | 14 |
| Welke rol kan een partner spelen in het helingsproces? | 17 |
| Waar dient de therapeut die slachtoffers van seksueel misbruik begeleidt zich bewust van te zijn ? | 20 |
| Resultaten en conclusie | 23 |
| | |
| Bijlage I : Literatuurlijst | |
| Bijlage II : Stellingen | |

Inleiding

De aanleiding voor het schrijven van deze scriptie is mijn eigen ervaring met seksueel misbruik. Op 10 november 2011, ik was toen 38 jaar , durfde ik pas voor het eerste hardop te zeggen dat ik seksueel misbruikt ben door een oom toen ik nog geen 2 jaar oud was. Het proces dat zich toen aandienende is, als ik er op terugkijk, soms nog nauwelijks te bevatten. Erkennen, herkennen, schuld, schaamte, verdriet, woede, acceptatie om zomaar eens wat te noemen, passeerden de revue.

Nu de opleiding zijn einde nadert en ook mijn eigen verwerkingsproces langzaam zijn plek heeft gevonden wil ik voor deze scriptie gaan kijken hoe andere (over)levers van seksueel misbruik hun weg gevonden hebben in het leven.

Het doel van mijn scriptie is inzichtelijk maken wat seksueel misbruik doet met het slachtoffer, welke impact het heeft en welke rol zichzelf, haar naaste omgeving en de therapeut/coach hebben bij het verwerken hiervan. Ik doe dat aan de hand van de volgende probleemstelling:

Hoe (over)leeft iemand na seksueel misbruik in de kinderjaren en welke hulp is nodig om tot heling te kunnen komen?

De deelvragen die ik heb opgesteld om tot het antwoord te kunnen komen zijn als volgt:

1. Wat wordt volgens de definities verstaan onder seksueel misbruik?
2. Wat kunnen de gevolgen zijn van seksueel misbruik voor het slachtoffer?
3. Wat kun je als slachtoffer zelf doen?
4. Welke rol kunnen ouders spelen in het helingsproces van hun misbruikte kind?
5. Welke rol kan een partner spelen in het helingsproces?
6. Waar dient de therapeut die slachtoffers van seksueel misbruik begeleidt zich bewust van te zijn?

Voor mijn onderzoek heb ik diepte-interviews gehouden met zes vrouwen tussen de 32 en 50 jaar die allen in hun kinderjaren seksueel zijn misbruikt. Ik ben me er terdege van bewust dat ook jongens te maken kunnen krijgen met seksueel misbruik maar op mijn oproep om mee te werken aan mijn scriptie hebben zich geen mannen aangemeld vandaar dat ik me in deze scriptie specifiek richt op vrouwelijke slachtoffers. Verder heb ik literatuuronderzoek gedaan naar het verwerken van seksueel misbruik en deze in mijn scriptie verwerkt. Tot slot wil ik nog opmerken dat alle paarse cursief gedrukte teksten citaten zijn.

“ Zo klein nog....onbegrip.....wat doet hij ? Waarom? En angst, zó ongelooflijk veel angst.....doodsangst”

Deelvraag 1: Wat wordt volgens de definities verstaan onder seksueel misbruik?

In Nederland wordt één op de vijf meisjes seksueel misbruikt vóór haar vijftiende levensjaar (Rutgers Wpf 2011). Er zijn verschillende definities te vinden die seksueel misbruik omschrijven. Een belangrijke definitie die seksueel misbruik naar mijn mening bijna volledig omschrijft heb ik gevonden op de website meldpunt misbruik RKK en luidt als volgt:

“ iedere gedraging waarbij een ander onder dwang of in een afhankelijkheidssituatie seksuele handelingen moet uitvoeren of ondergaan, dan wel seksueel getinte toenaderingen of uitlatingen in welke vorm dan ook moet dulden, waardoor de geestelijke en/of lichamelijke integriteit wordt geschonden.

Onder dwang kan onder meer begrepen worden: fysiek geweld of de dreiging daarmee, psychische druk, intimidatie en/of chantage”

In de Van Dale staan zowel seksueel misbruik als incest omschreven, de definitie van seksueel misbruik:

“ het dwingen tot het hebben van seks van minderjarige personen, die tot de dader in een ondergeschikte positie verkeren”

De definitie van incest:

“ ontuchtige handelingen met het eigen, minderjarige kind, stiefkind of pleegkind, zijn pupil of een aan zijn zorg , opleiding of waakzaamheid toevertrouwde minderjarige”

De omschrijving van incest is wat mij betreft te summier en die zie ik dan ook als een vorm van seksueel misbruik, niet als definitie. Ook de definitie van seksueel misbruik in de van Dale vind ik erg beperkt en dekt naar mijn gevoel niet de lading

Ik kan me wel goed vinden in de definitie van het meldpunt misbruik RKK, ik zou er alleen iets aan toe willen voegen. Zeer jonge kinderen (en ik heb het dan over baby's en peuters) begrijpen op het moment van misbruik misschien niet de handeling die plaatsvindt maar voelen wel degelijk de lading en energie die met het misbruik gepaard gaan en die vallen wat mij betreft dus ook onder seksueel misbruik.

De nationaal rapporteur mensenhandel en seksueel geweld tegen kinderen maakt in zijn omschrijving van seksueel misbruik ook melding van het gedrag van kijkers naar kinderporno omdat zij met hun vraag naar kinderporno bijdragen aan het in stand houden van het fysiek seksueel misbruik van kinderen. Ook (online) grooming en gedwongen seksuele handelingen via een webcam worden hier, zeer terecht denk ik, genoemd.

“ Wanneer de volledige impact die het misbruik heeft eindelijk volledig tot je doordringt is het alsof de grond onder je voeten wegzakt. Het voelt alsof je opnieuw moet leren leven.....”

Deelvraag 2: Wat kunnen de gevolgen zijn van seksueel misbruik voor het slachtoffer?

Wanneer je misbruikt bent kun je op diverse levensgebieden gedrag of symptomen ontwikkelen die een direct gevolg zijn van het seksueel misbruik. Doordat de meeste slachtoffers kampen met een complexe problematiek is het vaak moeilijk om deze te linken aan seksueel misbruik, zeker in het geval van onbewuste herinneringen. Ook zijn een aantal symptomen kenmerken van psychiatrische stoornissen waardoor er vaak een psychiatrisch “etiket” geplakt wordt op de symptomen en deze ook zo behandeld worden maar aan de eigenlijke oorzaak, het seksueel misbruik, wordt helaas vaak voorbij gegaan.

Yvonne Meeuwsen heeft in haar boek “ Helen van seksueel misbruik” (2013) een lijst opgesteld met kenmerken/symptomen van seksueel misbruik op diverse gebieden. Ik wil hier van alle gebieden de meest voorkomende benoemen:

Angsten:

- Angst voor intimiteit
- Bang zijn in het donker
- Onverklaarbare angsten

Psychische symptomen:

- Eetproblemen
- Dwanghandelingen
- Zelfsabotage, zelfhaat
- Extreme controlebehoefte
- Emotioneel op slot gaan, depressie
- Problemen met boosheid

Psychiatrische stoornissen:

- Posttraumatisch Stresssyndroom
- Anorexia/Boulimia
- Borderline
- Alcohol/drugsverslaving

Relatieproblemen:

- Gevoel hebben dat je waardeloos bent, dat je je partner niet waard bent
- Moeite hebben om echte acceptatie, zorg en liefde te accepteren
- Excessief voor anderen zorgen en jezelf verwaarlozen
- Problemen met grenzen aangeven: geen nee kunnen zeggen, het gevoel hebben te moeten doen wat anderen zeggen
- Anderen plezieren om goedkeuring te krijgen

Seksuele problemen:

- Onderdrukte seksualiteit
- Mentaal en emotioneel afwezig zijn tijdens seks
- Flashbacks krijgen tijdens seks

Geheugenproblemen:

- Gaten in het geheugen in de vroege jeugd
- Ontkennen wat er gebeurd is of hoe ingrijpend het was
- Minimaliseren of excuseren van de misbruikincidenten

Fysieke symptomen:

- Lichamelijke signalen niet opmerken
- Overgewicht als bescherming
- Spierspanning, hoofdpijnen
- Gauw misselijk, geneigd tot overgeven

Spirituele problemen:

- Je niet geaccepteerd kunnen voelen
- Spirituele leegte voelen
- Zoeken naar veiligheid en rust 'tegen elke prijs'
- Problemen met vertrouwen

Ik wil hierbij opmerken dat wanneer je een aantal van deze kenmerken vertoont dat niet per definitie wil zeggen dat je seksueel misbruikt bent. Ook is het zo dat deze kenmerken door elkaar kunnen lopen in verschillende leeftijdsfases. Bepaalde angsten die je als kind had kunnen in de jong volwassenheid verdwijnen om vervolgens tien jaar later ogenschijnlijk onverklaarbaar weer op te duiken. Een voorbeeld hiervan is angst in het donker hebben.

De deelnemers aan mijn onderzoek gaven aan met de volgende problemen te maken hebben gehad:

- Emotie-eten, dik zijn als bescherming
- Altijd jezelf aanpassen aan andere mensen
- Geen grenzen aan kunnen geven
- Emotioneel en gevoelsmatig afwezig zijn tijdens de seks
- Geen vertrouwen hebben in mensen
- Moeite om mensen dichtbij te laten komen
- Knuffelen met je kinderen omdat je weet dat het moet maar zonder gevoel
- Je eigen "ik" is gewoon weg
- Als mensen mij echt zouden kennen, vinden ze mij niet leuk
- Alles willen controleren, de touwtjes in handen hebben
- Automutilleren
- Perfectionisme

De impact die seksueel misbruik kan hebben op het leven van een slachtoffer is enorm, en voor een buitenstaander vaak moeilijk te bevatten. Susan Forward verwoordt dit in haar boek "Eindelijk je eigen leven leiden, loskomen van een beschadigde jeugd" als volgt:

"Misbruik is misschien wel het wreedste, meest raadselachtige wat een mens mee kan maken. Het is een verraad van het diepste vertrouwen tussen kind en ouder/misbruiker. Het werkt emotioneel vernietigend. De jonge slachtoffers zijn volkomen afhankelijk van hun aanvallers en kunnen nergens heen. Er is niemand. Beschermers worden achtervolgers, en de werkelijkheid wordt een gevangenis van smerige geheimen. Misbruik is verraad van de kern van de kindertijd- de onschuld"

“Ik ben beschadigd. Maar ik krijg de tijd en de ruimte om hiervan te herstellen. Dat gaat van mijn kant de nodige inspanning vergen. Ik zal mezelf keer op keer moeten overwinnen, de schuld en de schaamte voorbij. Ik ben beschadigd. Nu voelt het nog rauw en pijnlijk. Maar stilletjes aan zal het een litteken worden. Een herinnering aan een ver verleden. Maar niet langer een herinnering die mijn leven in het hier en nu bepaalt. Dat laat ik niet gebeuren. “

Deelvraag 3: Wat kun je als slachtoffer zelf doen?

Het verwerkingsproces van het slachtoffer hangt af van de fase waarin zij zich bevindt. Er zijn grofweg drie fases (www.gezondheidsplein.nl) te onderscheiden die je doorloopt wanneer je seksueel misbruikt bent, te weten:

1. **Overleven:** kinderen doen dit tijdens het misbruik maar ook na de gebeurtenissen kunnen zij hiermee bezig zijn. Om niet meer aan het misbruik te hoeven denken hebben ze overlevingsstrategieën ontwikkeld:
Ze gaan bijvoorbeeld helemaal op in een hobby of raken gefixeerd op eten.
Ook kunnen er bepaalde gedragsveranderingen optreden zoals :
 - bedplassen
 - zich terugtrekken
 - angsten voor bepaalde plaatsen of mensen
 - onverklaarbare boosheid of verdriet
2. **Herbeleven:** in deze fase erkent het kind wat er gebeurd is. In flarden kunnen de herinneringen aan het misbruik terugkomen. Ook alle verdrongen gevoelens, zoals angst, woede, verdriet, kunnen tijdens deze fase naar boven komen. Deze gevoelens moeten allemaal een plek zien te krijgen. Dit gaat gemakkelijker met een begripvolle omgeving of professionele hulpverlening.
3. **Leven:** kinderen zijn niet meer constant bezig met het seksueel misbruik, omdat ze geaccepteerd hebben dat de traumatische gebeurtenis een deel van hen is en blijft

Bovenstaande omschrijving van de diverse fases spitst zich toe op kinderen maar de ervaring en de literatuur leert dat dit evengoed geldt voor degene die pas op latere leeftijd aan het verwerken van het seksueel misbruik toekomen. Er dient wel bij opgemerkt te worden dat de fases niet strikt van elkaar gescheiden zijn en soms door elkaar lopen. Het komt ook voor dat men door bepaalde gebeurtenissen of hernieuwde herinneringen terugvalt naar de herbeleven- of zelfs overleven-fase. Hoe kan dit er in de praktijk uitzien:

Fase 1 Overleven Wanneer het slachtoffer zich nog in de overlevingsfase bevindt is het heel goed mogelijk dat ze geen bewuste herinneringen aan het misbruik heeft. Het duurt soms nog tot ver in de volwassenheid voor de herinneringen terugkomen en in sommige gevallen

gebeurd dat nooit. Susan Forward (1990) zegt hier het volgende over:

“De enige manier waarop veel slachtoffers van incest hun vroege trauma’s overleven, is door zich psychologisch af te schermen en de herinneringen zo diep in hun onderbewuste te verbergen dat ze in geen jaren naar de oppervlakte komen. Soms zelfs nooit meer. De herinneringen komen soms plots boven door een bijzondere gebeurtenis. Ik heb cliënten gehad die vertelden dat hun geheugen was wakker geschud door dingen als een geboorte, een kind, een huwelijk, door televisieprogramma’s over incest of zelfs door het opnieuw beleven van het trauma in hun droom. Ook komen wel eens herinneringen boven als het slachtoffer voor iets anders in therapie is. Ook dan zullen ze dikwijls niet over misbruik praten als de therapeut er niet over begint. En wanneer de herinneringen verschijnen, raken veel slachtoffers in paniek en proberen ze die weer te verdringen door ze niet te geloven.”

In de overlevingsfase kun je naar mijn mening nog niet spreken over een actieve rol in je eigen helingsproces. Wat, zoals Susan Forward schrijft, wel gebeurd is dat ze met diverse problemen die wel het gevolg zijn van het seksueel misbruik bij een professional terechtkomen en zo stapje voor stapje dichterbij het herinneren van het misbruik komen. Maar ook bij slachtoffers die wel bewuste herinneringen aan het seksueel misbruik gebeurd dit. Ze zijn zich vaak niet bewust van de enorme impact die seksueel misbruik heeft en hebben er geen notie van dat de problemen waarmee ze nú te maken hebben eigenlijk een direct gevolg zijn van het seksueel misbruik.

Fase 2 Herbeleven : Op het moment dat het bewustzijn er wel is, wanneer het slachtoffer de impact van het seksueel misbruik ten volle beseft, heeft ze een keuze. Ze kan ervoor kiezen om het seksueel misbruik en de impact die het heeft te laten voor wat het is en houdt in dat geval de rol van slachtoffer. Of ze kan er voor kiezen om het verwerkingsproces aan te gaan en zo een actieve rol te gaan vervullen in haar eigen helingsproces en zo het seksueel misbruik te integreren in haar “zijn” waardoor ze weer werkelijk kan gaan leven.

Dat je zelf een belangrijke rol hebt in je eigen helingsproces blijkt ook uit de interviews:

“ het is een eenzaam en pijnlijk proces maar uiteindelijk moet je er zelf doorheen”, “ ik moet het zelf doen, op eigen kracht”

Je moet het inderdaad zelf doen, zelf de keus maken om het verwerkingsproces aan te gaan, maar de hulp van anderen is daarbij zeker heel erg belangrijk.

Belangrijk bij het verwerken van seksueel misbruik is dat je erover kunt praten. Op mijn vraag wat het meest helpend is geweest tijdens het verwerken antwoordde een deelnemer:

“ de verhalen van anderen, gewoon er over kunnen praten”

Ook Yvonne Meeuwsen (2014) benadrukt het belang van praten over wat je is overkomen: *“De olifant in de kamer is een uitdrukking die gaat over de oorverdovende stilte die er kan zijn over een onderwerp waar we het liever niet over hebben met zijn allen, maar dat wel in ieders bewustzijn is. Het gaat over de eenzaamheid in die stilte. Over het onzegbare dat om uitdrukking vraagt. Praten over seksueel misbruik is een belangrijke stap in het helen ervan. Vaak kunnen overlevers van seksueel misbruik er pas ver in hun volwassenheid echt over praten. Ook dan nog komen ze soms die stilte om hen heen tegen.”*

De tweede fase, het herbeleven is een hele belangrijke maar tegelijk misschien ook wel de moeilijkste en pijnlijkste om aan te gaan. Alle gevoelens die met het seksueel misbruik gepaard gaan moeten beleefd en verwerkt worden. En soms laat ons eigen overlevingsmechanisme dat nog niet eens toe, zoals een deelnemer vertelde. Bij haar is de herinnering aan het misbruik slechts een paar maanden terug: *“Pas een paar maanden geleden kwam de herinnering terug. Toen wist ik dus dat er wat met me gebeurd was. Maar het gevoel dat erbij hoort dat is er nog niet. Ik heb met mijn psycholoog zelfs tot drie keer toe EMDR geprobeerd maar op het moment dat ik terug moet naar de herinnering schiet ik in mijn hoofd en kan ik dus niet bij het gevoel.*

Een mooi gedicht dat uitdrukking geeft aan wat een slachtoffer van seksueel misbruik moet doorleven maar wat tevens hoop biedt op heling is het volgende:

*In de totale bereidheid je te laten raken
Je hart zelfs te laten breken,
Kan ontdekt worden dat de pijn
Die je zo vreesde niet je vijand is
Maar het voertuig terug naar huis*

Erik van Zuydam- Stichting Project Speak Now

Ook Meeuwssen (2013) beschrijft het belang van het herbeleven van het seksueel misbruik en alle gevoelens die daar bij horen:

“Om te helen van het misbruik moest ik naar die kelder toe en die kratten openbreken. Dat was het moeilijkste wat ik in mijn leven ooit heb gedaan. Ik had een helder idee (nooit een herinnering kwijtgeraakt) wat er in die kratten zat. Voor sommige overlevers die ik gecoacht heb, was het alsof ze in een hel moesten afdalen zonder te weten wat ze daar zouden vinden. Wetend dat er iets mis was, door flitsen, beelden, triggers die een glimp gaven van incidenten, nooit precies kunnen duiden wat er echt aan de hand is, maar wel de doodsangst voelen. De doodangst voelen, zo tastbaar en reëel alsof het hier en nu gebeurde. Wat maakte het zo belangrijk voor mij dat ik naar die kelder afdaalde? Waarom zou ik die emotionele herinneringen gaan ophalen? Kon ik het niet beter begraven laten, het verleden laten rusten? Alles vergeten? Vergeten dat het ooit gebeurd is en nog lang en gelukkig verder leven? Als ik het had gekund, had ik het gedaan. Geloof me. Ik ken niemand die deze weg voor de lol heeft gekozen. Ik moest helen van seksueel misbruik omdat het mijn leven in de weg stond.”

Fase 3 Leven : Pas wanneer je de fases van overleven en herbeleven doorlopen hebt is er sprake van helen van het seksueel misbruik. Ik heb bewust gekozen voor het werkwoord “helen”. Ten eerste omdat het is afgeleid van het woord “heel” en dat is wat je weer wordt als je alles een plek hebt gegeven. Je bent weer heel. Lange tijd was je afgescheiden van een deel van jezelf omdat het te pijnlijk en confronterend was. Door het proces van verwerken aan te gaan wordt het misbruik een deel van jezelf maar niet langer een deel dat bepalend is en in de weg staat van een vrij en gelukkig leven. Helen is tevens een werkwoord en dat impliceert dat je er voor moet werken om heel te worden. En dat is ook zo. Het is hard werken om alles een plek te geven, het vraagt moed en doorzettingsvermogen om dit proces, dat soms jarenlang kan duren , aan te gaan. Het helingsproces gaat eigenlijk het hele verdere leven door, met elke nieuwe levensfase worden er weer nieuwe aspecten van het misbruik geraakt die je ook weer een plek moet geven, je hoeft echter niet meer zo diep te gaan als in de fase van het herbeleven.

Ik wil dit stuk graag eindigen met een citaat van Caroline Roodvoets uit haar boek “Niemandskinderen, de gevolgen en verwerking van een onveilige jeugd”(2006):

“ Misbruikslachtoffers zijn niet verantwoordelijk voor wat hun is aangedaan, maar ze zijn wel verantwoordelijk voor de wijze waarop ze omgaan met wat hun is aangedaan. Het is voor veel mensen mogelijk om slachtoffer af te worden, al is er misschien sprake van blijvende schade. Maar wanneer misbruikslachtoffers zicht hebben op de schade kunnen ze die beter hanteren. Wanneer ze de gevolgen als een onvermijdelijk feit kunnen accepteren, hoeven ze zich niet koppig te blijven verzetten. Voor ze zover zijn moet er echter nog heel wat gebeuren....ze zullen terug moeten naar ‘het hol van de leeuw’, terug naar waar het allemaal begon....niet terug naar af, maar terug naar huis om schoon schip te maken.....eindelijk”

“De waarheid, jouw liefde, jouw begrip en je luisterend oor. Meer had ik niet van je nodig. Maar je liet me alleen vechten”

Deelvraag 4: Welke rol kunnen ouders spelen in het helingsproces van hun misbruikte kind?

Ouders spelen een ontzettend belangrijke rol in het verwerken van seksueel misbruik voor het slachtoffer. Wanneer je door je ouders niet geloofd of beschermd wordt, of wanneer ze op de hoogte zijn maar er niks over zeggen of niks mee doen, levert dat voor het slachtoffer een extra beschadiging op. Twee deelnemers aan mijn onderzoek deden hierover de volgende uitspraken: *“ En het moment dat je het dan tegen je ouders zegt: ja, dat is normaal, doktertje spelen. Er werd niks mee gedaan”, en “ Jouw ouders, jouw vertrouwenspersonen, die zeggen dat het wel meevalt. Bij wie kun je dan nog terecht met je verhaal?”, “daar heb ik eigenlijk nog het meeste last van gehad, dat doet nog zeer als ik het er over heb”, en tot slot : “ Ik had er zo graag met haar over willen praten maar ik wilde haar niet kwetsen”*

Ook Meeuwssen (2013) benoemt dit in haar boek:

“ Als een kind niet geloofd wordt door de ouders laat dat diepe sporen na. Veel misbruikslachtoffers hebben mij verteld dat de pijn die ze voelden doordat hun moeders of ouders hun aan hun lot overlieten, zelfs nadat ze geprobeerd hadden erover te vertellen, vele malen pijnlijker was dan het misbruik zelf.”

Ouders horen hun kinderen te beschermen. Wanneer ze erachter komen dat hun kind misbruikt is kunnen ze het gevoel hebben juist daarin tekort geschoten te zijn. Dat kan ertoe lijden dat ze hun mond houden over het misbruik of het bagatelliseren. Ook zijn ouders soms niet bij machte om in te grijpen door een gebrek aan kennis en/of vaardigheden. Vaak voelt de ouder zich ook nog loyaal naar degene die misbruikt, zeker als het misbruik binnen het eigen gezin plaatsvindt. Ze kunnen en willen niet geloven dat het misbruik werkelijk heeft plaatsgevonden.

Een andere reden voor het stilzwijgen van de ouders wordt in de literatuur gevonden. Susan Forward (1990):

“ Veel zwijgende partners (moeders) zijn zelf als kind misbruikt. Ze lijden aan een groot minderwaardigheidsgevoel en kunnen de worsteling van hun eigen jeugd weer opnieuw beleven. Gewoonlijk raken ze in paniek bij ieder conflict dat de status quo bedreigt, omdat ze hun eigen angsten en afhankelijkheid niet onder ogen durven zien.”

Ook Nagy (1983) bevestigt deze ervaring:

“ Vaak blijkt dat de ouders zelf emotioneel verwaarloosd waren als kind en in veel gevallen zelfs fysiek of seksueel mishandeld werden.”

Als we terugpakken naar de fases zoals ik die eerder bij vraag 3 beschreven heb kunnen ouders het volgende doen:

Fase 1 Overleven: wanneer een kind vertelt over het misbruik is het belangrijk dat het geloofd wordt. Ditzelfde geldt overigens voor slachtoffers die zich het misbruik pas op latere leeftijd herinneren. Vervolgens zou de ouder ervoor zorg moeten dragen dat het misbruik stopt en professionele hulp inschakelen om het kind te begeleiden. Wanneer een kind zwijgt over het misbruik zijn er wel gedragskenmerken die misschien gaan opvallen:

- Slaapproblemen, angst in het donker
- Stemningswisselingen, teruggetrokken gedrag
- Vrees voor bepaalde plekken of mensen
- Opnieuw gaan bedplassen of duimzuigen
- Seksueel gedrag vertonen dat niet bij de leeftijd past
- Verlies van eetlust, buikpijn hebben zonder verklaarbare reden

Ook hierbij geldt weer dat het hebben van deze kenmerken niet per definitie betekent dat het kind misbruikt is maar ze kunnen wel aanleiding geven voor nader onderzoek.

Fase 2 Herbeleven: Bij de eerder geciteerde deelnemers aan mijn onderzoek werd pijnlijk duidelijk hoe de rol van ouders van invloed kan zijn op het verwerkingsproces. Ook als het misbruik pas op latere leeftijd naar boven komt blijkt dat ouders het bijzonder moeilijk vinden om hier mee om te gaan en komen vaak niet verder dan wat opbeurende en troostende woorden om vervolgens weer tot de orde van de dag over te gaan. Het mag duidelijk zijn dat dit voor het verwerkingsproces van het slachtoffer niet bevorderlijk is. Roodvoets (2006):

“Omdat veel ouders maar ook andere mensen bang zijn voor hun eigen pijn en verdriet en daardoor ook voor het lijden van anderen, kunnen ze soms voorbij gaan aan die pijn en gaan ze te snel over tot opbeuren en troosten. Misbruikslachtoffers zullen zich daardoor alleen nog maar minder begrepen voelen en zich terugtrekken. Eerst moet de pijn en het verdriet er volledig mogen zijn, zo lang het nodig is. De luisteraar, de getuige van het verhaal, hoeft niet veel meer te doen dan luisteren en mee te voelen. Het is al troostend genoeg als de pijn er eindelijk eens mag zijn.”

Je hoeft het niet voor me op te lossen

Je kunt mijn verleden niet helen

Je kunt het niet rechtzetten

Maar kun je luisteren?

In de fase van het herbeleven beleeft en verwerkt het slachtoffer alle emoties die met het misbruik gepaard gaan en kan daarbij alle liefde en steun gebruiken die ze kan krijgen. Wat heeft ze dan precies nodig?

- Veiligheid, zodat ze haar verhaal durft te vertellen
- Een luisterend oor
- Ruimte geven aan het verdriet en de pijn
- Tijd om op haar eigen tempo haar verhaal te vertellen
- Aandacht, er zijn voor haar

Fase 3 Leven: wanneer uiteindelijk het leven wordt opgepakt blijft steun belangrijk. Er kunnen zich altijd weer momenten voordoen (denk bv aan verhalen in de media) of nieuwe herinneringen aan het misbruik die de behoefte doet opleven om opnieuw over het misbruik te praten.

“ Mijn steun en toeverlaat, mijn rots in de branding. Jij zag iets in mij dat het de moeite waard maakte om van mij te houden. Jouw liefde heeft mij hier gehouden, heeft mij kracht gegeven om te vechten “

Deelvraag 5: Welke rol kan een partner spelen in het helingsproces?

De partner van een misbruikslachtoffer neemt een bijzondere plek in binnen het helingsproces. De liefde wordt vaak behoorlijk op de proef gesteld en moet van goede huize komen om de storm van het verwerkingsproces te kunnen doorstaan. Wanneer het misbruik nog verdrongen is kunnen beide partners te maken krijgen met gedrag dat op het eerste gezicht misschien onbegrijpelijk lijkt. Dit geldt ook wanneer het misbruik wel bekend maar niet verwerkt is. Aan welk gedrag kan gedacht worden?

- Stemningswisselingen
- Moeite met onverwachtse aanrakingen en daar erg heftig op reageren, of juist dichtklappen
- Weinig tot geen seks, of juist heel veel en extreme vormen van seks
- Het slachtoffer kan door een geur, geluid, beeld of persoon getriggerd worden en daardoor als het ware het misbruik herbeleven waardoor ze ontzettend boos of juist erg verdrietig kan worden.

Veel partners gaan vermijdingsgedrag vertonen om bovenstaande reacties te voorkomen. Begrijpelijk maar hierdoor wordt het gedrag juist in stand gehouden en buiten dat raakt ook de partner op die manier steeds verder van zichzelf verwijderd.

Wanneer het slachtoffer het helingsproces aangaat geeft dat geen garantie voor een lang en gelukkig leven. Niet iedereen heelt na seksueel misbruik, voor sommige vrouwen is de stap om de confrontatie met het verleden aan te gaan te groot en pijnlijk, andere gaan maar tot een bepaald punt. Niet alle relaties kunnen dat aan. En het is uiteindelijk aan het slachtoffer om te bepalen hoever ze daarin wil gaan. Ook brengt het verwerkingsproces veranderingen met zich mee waardoor het kan voelen dat je als partner ineens met een andere vrouw getrouwd bent.

Voor veel misbruikslachtoffers kan het erg moeilijk zijn om met haar partner over het misbruik te praten. De partner is vaak degene die het dichtste bij staat en juist dat gegeven maakt het slachtoffer erg kwetsbaar. Uit mijn onderzoek blijkt dat de meeste vrouwen de details over het misbruik niet met hun partner delen. Ten eerste om hem te beschermen, ten tweede omdat ze niet willen dat hij hen met andere ogen gaat zien. Ze willen hem niet met die beelden confronteren.

Voor een aantal deelnemers aan mijn onderzoek heeft het misbruik geleid tot problemen in de relationele sfeer of zelfs tot het niet aan durven gaan van een relatie. Het moeilijk kunnen aangeven van grenzen, problemen met seksualiteit en de enorme impact van het misbruik worden met name genoemd. *“Ik denk niet dat hij goed beseft wat voor impact het heeft gehad en wat het met mij doet. Toen ik hem eindelijk vertelde over het misbruik vielen ook voor hem een heleboel puzzelstukjes op zijn plek.”*

Als we dan de 3 fases er weer bijhalen kan de rol van de partner er als volgt uitzien:

Fase 1 Overleven: in deze fase kun je als partner niet zo heel veel doen. Als het misbruik nog verdrongen is kan bepaald gedrag van je misbruikte partner problematisch worden maar in dat geval zal de vraag om (professionele) hulp van haar zelf moeten komen. Als er problemen ontstaan in de relationele sfeer kan er gedacht worden aan relatietherapie. Een goede therapeut zal de problematiek van het seksueel misbruik herkennen en doen wat kan en nodig is om het helingsproces te begeleiden. Dit geldt ook wanneer het misbruik wel bekend is maar de ontstane problematiek niet met het misbruik in verband wordt gebracht.

Fase 2 Herbeleven: het steunen van en luisteren naar je misbruikte partner is ontzettend belangrijk. Het is ook van belang om de ruimte te geven aan alle emoties die bij haar naar boven komen en die verwerkt moeten worden. Maar het is ook belangrijk goed voor jezelf te zorgen door:

- zelf hulp te zoeken
- duidelijk te zijn over wat je voelt en verlangt van de ander
- geen situaties of triggers te vermijden
- duidelijk je eigen grenzen aan te geven

Roodvoets (2006) zegt hier het volgende over:

“De partners van misbruikslachtoffers moeten in feite eenzelfde proces ondergaan als de misbruikslachtoffers zelf. Het verhaal moet verteld, verteerd en uiteindelijk geïntegreerd worden in het leven en in de relatie. De schade zal zichtbaar worden en moet gedragen worden, vaak door beide partners, maar de kracht van het gezamenlijke verwerkingsproces kan uiteindelijk de relatie versterken”

Fase 3: Leven: wanneer beide partners hun eigen aandeel in het helingsproces opgepakt hebben en verwerkt kunnen ze samen het leven weer oppakken. Natuurlijk kan het gebeuren dat het slachtoffer te maken krijgt met nieuwe herinneringen die ook weer verwerkt moeten worden maar door de eerdere ervaring hiermee heeft het koppel dan al de tools om daarmee om te gaan

Als afsluiting een mooie tekst die naar mijn idee de rol van de partner heel mooi verwoord is het volgende liedje van Marco Borsato, "Als rennen geen zin meer heeft", de tekst is van John Ewbank.

Als rennen geen zin meer heeft
Dan zal ik naast je staan
Ben je nooit alleen
Als het voor vluchten te laat is
En de goden vallen aan
Als het uur van de strijd is gekomen
En als je alles af wordt genomen
Dan kom ik en vecht met je mee

Stil zal ik zijn
Stil en onzichtbaar
Als de zon in de wolken
Die ieder moment weer verschijnt

Stil zal ik zijn
Maar als je me nodig hebt
Als je me nodig hebt
Zal ik er altijd zijn

Als je wereld omver valt
Dan rapen we haar op
En dan help ik je net zo lang bouwen
Tot je klaar bent en vol van vertrouwen
Tot dan ga ik echt nergens heen

Stil zal ik zijn
Stil en onzichtbaar
Als de wind die gaat liggen
Totdat je je vleugels weer spreidt

Stil zal ik zijn
Maar als je me nodig hebt
Als je me nodig hebt
Zal ik er altijd voor
Je zijn

Als je roeit en je zoekt en je kijkt
Als er nergens een uitweg verschijnt
Als de golven zo hoog zijn
Dat het land in de verte
In het kolkende water verdwijnt
En het licht van de zon en de maan
Dreigt voor eeuwig ten onder te gaan
Voel je geen grond onder je voeten
Pak dan mijn hand
En ik zorg dat je stevig zult staan

Als rennen geen zin meer heeft
Zal ik naast je
Staan

“ Hier ben ik veilig. Hier wordt er zonder oordeel naar me geluisterd. Hier word ik geholpen om te transformeren naar wie ik eigenlijk ben. Weg uit het donker, op zoek naar het licht.”

Deelvraag 6: Waar dient de therapeut die slachtoffers van misbruik begeleidt zich bewust van te zijn ?

Naar mijn idee is de relatie tussen therapeut en cliënt altijd een belangrijke factor maar in het geval van iemand die seksueel misbruikt is, is hij van wezenlijk belang. Het vertrouwen van een misbruikslachtoffer is ernstig geschonden en beschadigd. Voor de cliënt is het dus erg belangrijk dat zij zich veilig genoeg voelt bij de therapeut om haar verhaal te kunnen vertellen.

De cliëntgerichte benadering, waarbij de cliënt de leiding heeft (Carl Rogers) zou ik therapeuten willen adviseren om te kiezen als gespreksmethode voor slachtoffers van seksueel misbruik. Door het misbruik is ze al eens alle controle kwijtgeraakt. Door het slachtoffer te volgen krijgt zij de kans om de regie over haar leven terug te pakken, ook de regie over haar eigen helingsproces.

Uit de gesprekken die ik hield voor mijn onderzoek blijkt dat het verwerken van seksueel misbruik een proces is dat vaak jaren in beslag kan nemen. Ook komen er vaak meerdere therapeuten en diverse therapievormen aan te pas. Dit wordt door de literatuur bevestigd, Meeuwssen (2014) :

“ Wat opvalt in de verhalen van dit boek is dat er nooit sprake is van één therapeut en een kortdurend traject. Helen van seksueel misbruik is vaak een kwestie van een lange adem, starten en stoppen, opnieuw beginnen, volhouden en verschillende lagen doorwerken. De complexiteit van de problemen rondom seksueel misbruik maakt dat er zelden of nooit één therapeut is waar je alles mee oplost. ”

Het strikte onderscheid in fases laat ik voor wat de therapeut betreft even los omdat ik vind dat het belangrijk is om te werken met wat de cliënt aangeeft en aankan. Ik ga er tevens vanuit dat de therapeut kennis heeft van de fases en ermee kan werken. Wel wil ik hier het belang benadrukken van de zorgvuldigheid die in acht genomen dient te worden wanneer de therapeut naar de herbeleving toe gaat. Ook de timing is hierbij van groot belang. Bij het herbeleven kunnen vaak heftige emoties naar boven komen en het is dan niet handig om daar tegen het einde van een sessie op in te gaan. Cliënt moet immers op een goede manier weer naar huis kunnen. Ook bij eventueel huiswerk dient hier rekening mee gehouden te worden. Het is dus van belang om aan te voelen waar de cliënt zit, wat ze aankan, wat haar draagkracht is.

Zoals eerder gezegd is er over het algemeen niet één techniek of methodiek te noemen die de complexe problematiek van een misbruikslachtoffer kan behandelen. Iets wat wel voor bijna alle slachtoffers effectief is gebleken, is deelname aan een lotgenotencontactgroep. Slachtoffers krijgen hier de gelegenheid om hun verhaal te delen en putten troost uit het samen zijn en delen met anderen. Ook het helingsproces kan binnen zo'n groep op een bijzondere manier tot stand komen. Judith Lewis Herman zegt hier in "Trauma en herstel" (2010) het volgende over:

"Wanneer er in een groep samenhang en intimiteit ontstaat komt er een complex proces op gang waarbij men zich aan elkaar spiegelt. Elke deelnemer geeft iets van zichzelf aan anderen en is daardoor beter in staat datgene wat anderen te bieden hebben aan te nemen. De verdraagzaamheid, het medeleven en de liefde die ze anderen schenkt, worden naar haar teruggekaatst. Ofschoon een dergelijke wisselwerking in elke relatie kan plaatsvinden, is het effect het sterkst in de context van een groep."

De kracht van zo'n lotgenotengroep kan enorm zijn en soms durven slachtoffers hierdoor weer een stuk van hun verwerkingsproces aan te gaan. Judith Lewis Herman (2010):

"Dankzij de steun van de groep durven individuen emotionele risico's te nemen waartoe ze zichzelf niet in staat hadden geacht. De voorbeelden van individuele moed en succes zijn voor de groep een bron van optimisme en hoop, ondanks de afschuw en het verdriet waarin de groep wordt gedompeld."

Wanneer je als transformatietherapeut met groepen van misbruikslachtoffers gaat werken zijn de volgende punten erg belangrijk:

- Het scheppen van een veilig groepsklimaat: dit doe je onder andere door niet gelijk in de eerste bijeenkomsten terug te gaan naar gedetailleerde verhalen van slachtoffers maar te beginnen met educatie over seksueel misbruik en de gevolgen hiervan, het onderkennen van gemeenschappelijke symptomen en handvatten bieden om de sterke kanten en copingstrategieën van slachtoffers te versterken.
- Zorg ervoor dat elk slachtoffer aan bod komt: bv door vooraf de tijd af te spreken die elk slachtoffer krijgt om te spreken
- Houd elk slachtoffer ook als individu goed in de gaten
- Zorg goed voor jezelf: als therapeut moet je in staat zijn al deze verhalen aan te horen zonder er zelf door overweldigd te worden

Ook het werken met het innerlijke (beschadigde) kind verdient wat mij betreft een aanbeveling als het gaat om het begeleiden van misbruikslachtoffers. De Transactionele Analyse, Stewart & Joines (2010) vormt de basis voor het werken met het innerlijke kind. De term innerlijk kind wordt hierin gedefinieerd als 'een innerlijke zijnstoestand waarin gedragingen, gedachten en gevoelens uit de kindertijd worden herhaald'. Berne, de grondlegger van de Transactionele Analyse onderscheidde drie belangrijke zijnstoestanden

namelijk, Kind, Ouder en Volwassene. Deze innerlijke zijnstoestanden (dus niet een 'echt' kind, een 'echte' ouder en een 'echte' volwassene) staan in een dynamische houding tot elkaar. Je kunt deze zijnstoestanden beschouwen als de verschillende posities van waaruit we onze innerlijke dialogen voeren en op de buitenwereld reageren.

Een misbruikslachtoffer heeft te maken met een beschadigd innerlijk kind. Een beschadigd kind dat door het misbruik niet verder heeft kunnen groeien en ontwikkelen, en als het ware is stil blijven staan in de tijd. In het verdere leven blijft het echter reageren volgens deze patronen die toen pasten om het leven aan te kunnen. Dit zorgt ervoor dat het slachtoffer als volwassene in bepaalde situaties reageert vanuit dit beschadigde innerlijke kind. Dit vindt zijn weg in overreacties, verslavingen en ander destructief gedrag zoals we dat bij deelvraag 2 " wat kunnen de gevolgen zijn van seksueel misbruik" gezien hebben. Door in therapie weer contact te maken met dit innerlijke kind kunnen de pijn en het verdriet die het innerlijke kind ervaart de ruimte krijgen en verwerkt worden. Een manier om contact te maken met het innerlijke kind is bv een 'geleide innerlijke kind meditatie'. Ook leer je dat je zelf de liefdevolle volwassene bent die je als kind zo gemist hebt. Als de liefdevolle volwassene terugkomt in het leven van het innerlijke kind, kan het kind zich meer gaan ontspannen en de eerste stappen naar helen zetten. Zo werkt het slachtoffer dan langzaam toe naar het helen van haar innerlijke kind en daarmee uiteindelijk naar het helen van zichzelf.

Als laatste wil ik graag energetisch werk benoemen. Werken met meditaties en het geven van energie bv door middel van Reiki kan de het misbruikslachtoffer rust en ontspanning geven maar kunnen ook nog blokkades aan het licht brengen die eerder onopgemerkt bleven. Mediteren is iets wat ook makkelijk thuis gedaan kan worden en daarmee heeft het slachtoffer zelf iets in handen waarmee ze haar helingsproces kan bevorderen.

Ik heb de deelnemers aan mijn onderzoek gevraagd of zij denken dat het een meerwaarde kan zijn als de therapeut zelf ervaringsdeskundig is op het gebied van seksueel misbruik. Alle deelnemers geven aan dat als een meerwaarde te zien en geven als reden aan dat ze dan beter begrepen worden en niet zoveel moeite hoeven te doen om dingen uit te leggen en duidelijk te maken. Het is mijns inziens dan wel een voorwaarde dat de therapeut zelf haar misbruikverleden verwerkt heeft om tegen-overdracht te voorkomen.

Verder denk ik dat het ook een meerwaarde kan zijn als een therapeut ervaringsdeskundig is op het gebied van seksueel misbruik ten opzichte van haar collega's. Zij kan vanuit eigen ervaring kennis delen over het begeleiden van misbruikslachtoffers zodat andere therapeuten daarvan kunnen leren zodat seksueel misbruik eerder herkend kan worden , en daarmee voorkomen wordt dat er aan symptoombestrijding wordt gedaan in plaats van de kern van het probleem aan te pakken, namelijk het seksueel misbruik.

Resultaten en conclusie

Kijkend naar de resultaten van de literatuurstudie en de persoonlijke interviews kom ik aan de hand van de deelvragen tot de volgende bevindingen:

1. Wat verstaan we onder seksueel misbruik volgens de definities : “ iedere gedraging waarbij een ander onder dwang of in een afhankelijkheidssituatie seksuele handelingen moet uitvoeren of ondergaan, dan wel seksueel getinte toenaderingen of uitlatingen in welke vorm dan ook moet dulden alsmede (online) grooming en gedwongen seksuele handelingen via de webcam, het kijken naar kinderporno en de lading en energie die met seksueel misbruik gepaard gaan, waardoor de geestelijke en/of lichamelijke integriteit wordt geschonden. Onder dwang kan onder meer begrepen worden: fysiek geweld of de dreiging daarmee, psychische druk, intimidatie en/of chantage.
2. Wat kunnen de gevolgen zijn van seksueel misbruik voor het slachtoffer?: De impact van seksueel misbruik is enorm. Het leven van het slachtoffer wordt op vrijwel alle levensgebieden ernstig verstoord en kan in sommige gevallen zelfs leiden tot het ontwikkelen van psychiatrische stoornissen
3. Wat kun je als slachtoffer zelf doen? : Wanneer het misbruik nog verdrongen is kun je als slachtoffer nog niet veel doen. Indien er wel last ondervonden wordt van gedrag/symptomen die het gevolg zijn van het misbruik kan het slachtoffer daar wel hulp voor zoeken. Wanneer de herinneringen aan het misbruik er wel zijn heeft het slachtoffer een keuze: niks doen en slachtoffer blijven of hulp zoeken en het moeilijke en zware helingsproces aan gaan om vervolgens weer een vrij en gelukkig leven te kunnen leiden
4. Welke rol kunnen ouders spelen in het helingsproces van hun misbruikte kind? : Uit het onderzoek is gebleken dat wanneer ouders het misbruik bagatelliseren, doodzwijgen of niet willen/kunnen geloven, dit een extra beschadiging oplevert voor het slachtoffer, één die vaak nog pijnlijker wordt genoemd als het misbruik zelf. Wat ouders wel kunnen doen is hun dochter steunen door haar op haar eigen tempo te laten vertellen wat ze kwijt wil, een luisterend oor te zijn en ruimte te geven aan de gevoelens en emoties die ze heeft.
5. Welke rol kan een partner spelen in het helingsproces? : Ook voor de partner is het erg belangrijk om het slachtoffer te steunen door te luisteren en ruimte te geven aan haar gevoelens en emoties. Voor de partner komt daar nog bij dat hij eenzelfde soort proces moet doormaken om het misbruik een plaats te kunnen geven in de relatie. Voor een partner kan het dus ook zinvol zijn om hulp te zoeken om dit proces in goede banen te leiden.
6. Wat is belangrijk voor de therapeut die slachtoffers van seksueel misbruik begeleidt? Van wezenlijk belang is de relatie tussen de therapeut en de cliënt. De cliënt moet zich veilig genoeg voelen om haar verhaal te kunnen en durven vertellen. Verder is het raadzaam om te kiezen voor een cliëntgerichte benadering, zodat het slachtoffer

de regie houdt over haar eigen helingsproces. Ook moet de therapeut het slachtoffer goed in de gaten houden en weten waar ze zit in haar proces en blijven polsen of ze genoeg draagkracht heeft om het hele verwerkingsproces aan te kunnen. Enkele effectieve methodieken om te gebruiken voor het begeleiden van misbruikslachtoffers zijn lotgenotencontactgroepen, innerlijk kind werk en meditaties

Conclusie

Gebleken is dat vrijwel alle slachtoffers van seksueel misbruik overlevingsstrategieën ontwikkelen om het leven aan te kunnen en dat seksueel misbruik leidt tot een vaak complexe problematiek die op vrijwel alle levensgebieden zichtbaar is. In sommige gevallen leidt het zelfs tot het ontstaan van psychiatrische stoornissen. Als we naar het helingsproces kijken blijkt dat de verwerking van seksueel misbruik in drie fases is onder te verdelen die niet van elkaar gescheiden hoeven te zijn en soms zelfs door elkaar kunnen lopen.

Ook werd duidelijk dat het slachtoffer zelf de grootste rol speelt in haar helingsproces en dat het belangrijk is dat ze dat doet op haar eigen tempo en op een manier die bij haar past. Voor ouders is het belangrijk dat ze zich realiseren dat hun rol zowel een positieve als een negatieve bijdrage kan leveren aan het helingsproces. In het laatste geval levert dit een extra beschadiging op voor het slachtoffer. De partner speelt eigenlijk een dubbelrol. Hij dient het slachtoffer te steunen maar ook zorg te dragen voor zijn eigen verwerkingsproces. Ten slotte is het voor de therapeut belangrijk een veilige werkrelatie te creëren waarbij de voorkeur uitgaat naar een cliëntgerichte therapie zodat het slachtoffer de regie over haar helingsproces houdt en dient de therapeut met de grootst mogelijke zorg om te gaan met alle gevoelens en emoties die bij het verwerken van het misbruik naar boven kunnen komen en daarbij vooral de draagkracht van het slachtoffer in de gaten te houden.

Naar mijn mening is het dus zeker mogelijk om te helen van seksueel misbruik, doorslaggevende factoren daarbij zijn het doorzettingsvermogen en de draagkracht van het slachtoffer maar ook een goede begeleiding van ouders, partner en therapeut kunnen daaraan een positieve bijdrage leveren.

“ Het gaat me te ver om dank je wel te zeggen tegen mijn oom voor wat hij me heeft aangedaan. Dankbaar ben ik wel voor de groei en de ontwikkeling die ik heb doorgemaakt door het verwerkingsproces aan te gaan. Ik weet nu pas hoeveel kracht en liefde ik in me heb. Het misbruik is onlosmakelijk met mij verbonden maar ik heb uiteindelijk mijn grootste en diepste pijn om kunnen zetten in mijn grootste kracht. En het is mijn wens om die kracht en liefde in te zetten om andere slachtoffers van seksueel misbruik te gaan begeleiden. Er is een weg terug, een lange moeilijke weg maar hij is er. Moge deze scriptie een eerste aanzet zijn voor andere slachtoffers om die weg te gaan bewandelen.”

I Literatuurlijst

Eerenbeemt van den, E. en Heusden van, A. (1983). Balans in beweging: Ivan Boszormenyi-Nagy en zijn visie op individuele en gezinstherapie. Uitgeverij de Toorts, Haarlem.

Forward, S. (1990). Eindelijk je eigen leven leiden, loskomen van een beschadigde jeugd. Uitgeverij Kosmos, Utrecht/Antwerpen.

Herman, J. (2010). Trauma en herstel. De gevolgen van geweld- van mishandeling thuis tot politiek geweld. Uitgeverij Wereldbibliotheek, Amsterdam.

Meeuwssen, I. (2013). Helen van seksueel misbruik. Uitgeverij Droomvallei Uitgeverij, Breda.

Meeuwssen, I. (2014). Hulpverlening na seksueel misbruik. Uitgeverij Droomvallei Uitgeverij, Breda.

Roodvoets, C. (2006). Niemandskinderen: de gevolgen en verwerking van een onveilige jeugd. Uitgeverij Aramith, Haarlem.

Stewart, I. & Joines, V. (2010). Transactionele analyse, het handboek. Uitgeverij SWP, Amsterdam.

Websites

www.gezondheidsplein.nl/dossier/seksueel-misbruik-bij-kinderen

www.bgl.nl/opleiding-inner-child-therapie&toon=Introductie

II Stellingen

1. De Transformatietherapeut heeft een meerwaarde ten opzichte van de reguliere GGZ als het gaat om het begeleiden van slachtoffers van seksueel misbruik
2. Het taboe dat nog steeds heerst omtrent seksueel misbruik is een belemmerende factor in het helingsproces van de slachtoffers
3. Niet alle slachtoffers kunnen helen van seksueel misbruik
4. Er is niet slechts één methode of techniek die geschikt is voor alle slachtoffers van seksueel misbruik
5. Het is een meerwaarde als de transformatietherapeut ervaringsdeskundig is op het gebied van seksueel misbruik, niet alleen voor slachtoffers van seksueel misbruik maar ook voor collega-therapeuten en slachtoffers met andere trauma's