

Een werkboek voor kinderen die seksueel misbruik hebben meegemaakt

Hoi

Dit boek is voor jou. We hebben het speciaal gemaakt voor alle kinderen die seksueel misbruik hebben meegemaakt.

Iedere keer als jij hier komt, gaan we er een stukje in werken.

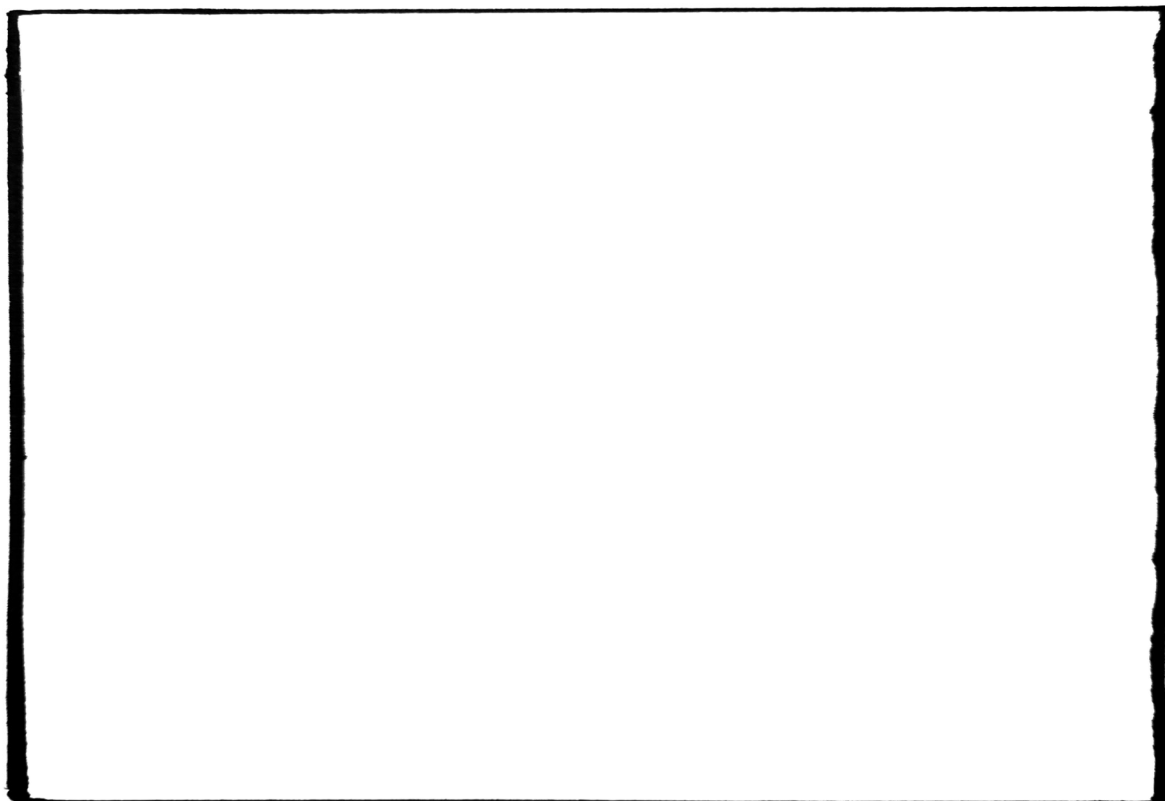
Het boek blijft steeds op

Wij zorgen er goed voor.

Als de therapie klaar is en je wilt je boek mee naar huis nemen, dan mag dat.

Schrijf bovenin je voornaam en teken hieronder wat bij jou hoort

(denk aan je hobby's, huisdieren, vrienden).



Waarom kom je naar therapie?

Jullie komen naar therapie omdat er niet-leuke dingen zijn gebeurd. 'Niet-leuk' kan een heleboel zijn. Bijvoorbeeld dat je een slecht cijfer had op school. Of als je vriend of vriendin niet kan komen spelen. Maar daarvoor kom je niet naar therapie. Alle kinderen komen naar deze therapiegroep omdat ze seksueel misbruik hebben meegemaakt.

Dat betekent dat een grote man of vrouw of een grote jongen of een groot meisje aan jouw vagina of vulva (plasser, spleetje of ...), piemel (pik, penis of ...) of borsten (tieten of ...) zat.

Of aan jouw billen (poepgaatje of ...). Met de handen of de mond of de piemel.

Of die vroeg of jij met je handen of je mond aan zijn/haar plasser, piemel of poepgaatje zat. En soms vroegen ze het niet eens, maar zeiden ze dat je het MOEST doen.

Of diegene zei: 'Als je het niet doet, dan ...' (en dat er dan iets naars zou gebeuren).

Het kan ook zijn dat iemand jou via de computer of je telefoon gedwongen heeft om aan jezelf te zitten. Of foto's te maken. Of te kijken naar seks.

Nu denk je misschien: 'Hoe weten die therapeuten dat?'

Wij weten dat, omdat jullie ouders, pleegouders of groepsleiding dat aan ons verteld hebben.

En omdat zij aan ons gevraagd hebben of jullie naar therapie kunnen komen.

Vandaar.

Misschien gebruiken jullie trouwens thuis wel een ander woord voor plasser of piemel of billen.

Bij mij thuis noemen we ‘de privéplekken’:

.....
.....

Kennen jullie nog meer woorden daarvoor?

(Misschien ook wel een paar een beetje gekke of lompe woorden?)

.....
.....
.....
.....

De afspraken van de therapie

Therapie is geen school: je krijgt geen cijfers en geen toetsen. En je kunt niets fout doen.

Maar... er zijn wel afspraken, zoals ook bij spelletjes. Of zoals bij de straat oversteken.

De afspraken van de therapie zijn:

1. We luisteren naar elkaar.
2. Praten mag, maar het hoeft niet altijd.
3. Je doet jezelf of een ander geen pijn.
4. Je hebt respect voor elkaar
(dus lacht elkaar niet uit of ...).
5. Jij mag tegen mensen (die je lief vindt) alleen vertellen over je eigen verhaal en niet over wat een ander kind heeft verteld over zichzelf. En iemand anders mag niets over jouw verhaal vertellen.

Die laatste afspraak gaan we goed uitleggen:

Als **jij** dat wilt, kun je aan iemand die je vertrouwt best vertellen over wat **jij** gedaan hebt in therapie. Over wat **jij** gezegd en getekend en gespeeld hebt. Over wat **jij** gedacht hebt of over wat **jij** moeilijk vond. Maar je mag alleen vertellen over **je eigen stukje**. Andere kinderen mogen ook alleen vertellen over hun eigen stukje.

Dus: over jezelf mag je alles aan je moeder of je vader, je pleegouders of je groepsleiding vertellen. Over een ander kind mag dat niet. Een ander kind mag dat ook niet over jou. Je mag wel aan degene die bij de oudergroep is vertellen dat je een verhaal verdrietig vond of er nog aan moet denken. Maar niet over wat diegene precies heeft meegemaakt.

De groep heeft verder als afspraken toegevoegd:

.....

.....

.....

.....

Hoe voel jij je vandaag?

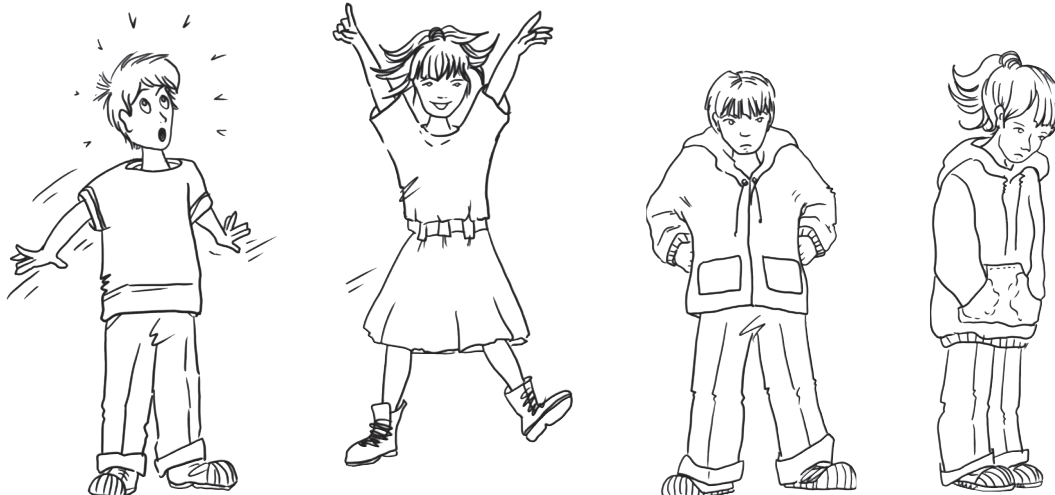
Dit is de keer dat je naar therapie komt.

In therapie zullen we je vaak vragen hoe je je ergens over voelt. Het is namelijk belangrijk dat je leert om serieus te nemen wat je voelt en deze gevoelens gaat begrijpen!

Kinderen die seksueel misbruik hebben meegemaakt, voelen zich soms zo rottig dat ze liever niets meer willen voelen.

Of je voelt juist zoveel dat je ervan in de war raakt. Dit terwijl je gevoel eigenlijk een **belangrijke boodschapper** is. En het ook jammer zou zijn als je bijvoorbeeld geen blijdschap meer zou kunnen voelen!

Omcirkel het plaatje, dat past bij hoe jij je voelt vandaag:



Hoe is het bij jou uitgekomen?

Seksueel misbruik gebeurt vaak tussen twee personen (één op één). Soms ook tussen een kind en meerdere plegers. En soms misbruikt een pleger meerdere kinderen, samen of ieder apart. Een tijdje wisten alleen jij en de pleger(s) ervan.

Sommige kinderen zijn er zelf over gaan praten. Bij andere kinderen heeft iemand gezien wat er gebeurde. En bij weer andere kinderen dacht iemand: ik maak me zorgen, wat is er toch aan de hand?

Hoe is het bij jou bekend geworden?

Hoe reageerden de grote mensen of volwassenen toen jij het vertelde?

Hoe voelde jij je toen het bij jouw ouders of verzorgers bekend was?

Mensen kunnen erg schrikken als ze horen dat jij seksueel misbruik hebt meegemaakt. Sommige mensen kunnen het gewoonweg niet geloven, anderen geloven het wel meteen.

En daarna: er zijn mensen die heel aardig tegen je doen. Er zijn ook mensen die niet goed weten hoe ze zich moeten gedragen; die gaan je een beetje uit de weg of negeren je.

Weet je... die mensen doen dat niet omdat ze jou stom of raar of vies of lelijk of schuldig vinden.

Nee, die mensen weten gewoon niet goed wat ze moeten doen om jou te laten weten dat ze het rot voor je vinden.

Heb jij dat ook weleens meegemaakt? Dat iemand raar of anders ging doen nadat die wist wat jij had meegemaakt?

Soms waarschuwen je hersens je lichaam, terwijl het niet nodig is

Twee voorbeelden van automatische reacties, waarbij je hersenen jou veilig houden:

- Je trekt je hand terug als er hete thee op komt (je hand **vlucht** uit zichzelf)!
- Zonder dat je het bewust had besloten, stop je midden op het zebrapad omdat die auto je toch geen voorrang geeft. Je **bevriest**!

Het lastige is: soms ben jij gewoon prima veilig, maar denken je hersenen toch dat het niet veilig is.

Dan reageren je hersenen met vechten, vluchten, bevriezen of verlammen en ‘vlieg je uit je raampje’.

Terwijl er niets onveilig is! Je loopt op dat moment helemaal geen gevaar!

Twee voorbeelden waarbij kinderen denken of voelen dat ze in gevaar zijn, terwijl ze het niet zijn:

1. De gymdocent van Bruce lijkt op degene die het seksueel misbruik heeft gedaan bij hem. De gymleraar kan daar niets aan doen, dat weet Bruce ook wel. Maar elke keer dat hij gymles heeft, wordt hij helemaal stil en bang; hij bevriest en hoort niet meer zo goed wat er uitgelegd wordt over de gymoefeningen. Hij merkt dat hij gym niet meer zo leuk vindt. En hij is er ook minder goed in dan eerst.
2. Op school gaan ze in de les praten over hoe kinderen worden gemaakt. Het gaat over seks en iedereen maakt grapjes over piemels, billen en vulva's. Layla kan er niet goed tegen, moet enorm denken aan wat er allemaal bij haar is gebeurd en rent snel naar de wc's.

Welke overlevingsreactie heeft Bruce?

Welke overlevingsreactie heeft Layla?

Layla en Bruce zijn allebei even uit hun raampje. Het is belangrijk dat ze ook weer terugkomen in het raampje, zodat ze weer kunnen nadenken en doorgaan met de schooldag. En zelf kunnen kiezen wat ze doen.

Weet jij van jezelf wat er bij jou gebeurt als je schrikt? Omcirkel maar wat jij dan (meestal) doet:

- Ik ga vechten
- Ik ren weg of verstop me
- Ik bevries een beetje
- Het is net alsof ik niet in mijn lichaam zit of niets meer voel
- Ik werk mee, dan is het snel voorbij

Weet jij hoe je weer in je raampje kunt komen?

Op **Werkblad 3.6** staan spelletjes die je kunt doen om weer in je raampje te komen. Of om ervoor te zorgen dat je sowieso wat fijner in je vel komt, waardoor je raampje ook weer groter wordt. Als je raampje groter is, kun je meer stress aan en weet je beter hoe je om kunt gaan met stress (en raak je minder snel uit je raampje).

Waarom nou dat praten?

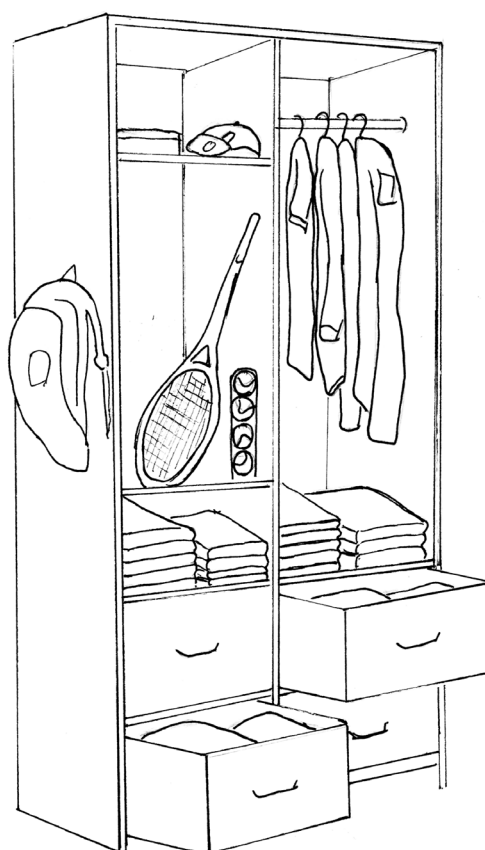
Schrijven, tekenen en praten over wat er precies gebeurd is, is belangrijk om het te verwerken. Wat is nou ‘verwerken’?

Sommige mensen noemen dat: ‘je herinneringen een plekje geven’.

Als grote mensen of kinderen iets naars hebben meegemaakt, is het goed als zij hun verhaal (leren) vertellen. Dan wordt het na een tijdje minder naar om aan te denken.

Je kunt het ook zien als een rommelige kast vol herinneringen die je gaat opruimen.

Als je je kast opruimt, kun je vaak daarna dingen makkelijker vinden en ligt er ook niet zoveel rommel meer in de weg 😊. En vaak kom je dan ook leuke dingen tegen, die je dacht kwijt te zijn.



Een voorbeeld: *je bent vast weleens van je fiets gevallen? De meeste mensen willen na zo'n val heel graag heel vaak vertellen over wat er gebeurde, met allemaal details ('... en toen kon ik de stoep niet meer ontwijken en toen viel ik in die plas en toen kwam er een aardige jongen die me eruit hielp en toen en toen ...').*

Als je het fietsverhaal vaak hebt verteld, wordt het een netjes opgeruimde lade in je kast. De volgende keer dat je op de fiets stapt, denk je misschien nog even 'oh ja, ik was gevallen', maar ben je niet van slag en ga je gewoon fietsen.

Bij 'verwerken' helpt het om vaak te vertellen wat je voor naars hebt meegemaakt. Na een tijdje wordt het dan minder naar om eraan te denken. En dan hoef je er ook minder aan te denken. Je herinnering heeft een plekje gekregen en komt alleen maar in je hoofd als er iemand praat over 'van fietsen vallen'.

Bij seksueel misbruik is het zo dat mensen het vaak moeilijk vinden om daarover te praten. Ze durven er niet over te praten. Of ze schamen zich. Of ze denken dat het niet mag...

Dat maakt de verwerking extra moeilijk en dan blijft je kast rommelig. De herinnering komt vaker opeens in je hoofd terug, bijvoorbeeld als je dingen voor school moet leren. Want in jouw herinneringskast zitten niet alleen herinneringen van het seksueel misbruik; er zijn ook leuke herinneringen in opgeslagen en dingen die je hebt geleerd.

Hier bij de therapie mag je er wél over praten. En de therapeuten en je groepsgenootjes helpen je daarbij.

We gaan nu twee weken achter elkaar schrijven, tekenen en praten over wat je hebt meegemaakt. Zo uitgebreid mogelijk. Je mag alles opschrijven of tekenen, ook die dingen die je eigenlijk te raar of te vies of te eng vindt.

Wij zijn vlakbij, dus je kunt ons altijd vragen of we even bij je komen als je het te moeilijk vindt of niet weet welk woord je moet gebruiken.

Na die twee keer kijken we hoe je over je tekeningen of je verhaal kunt vertellen aan degene die altijd meekomt naar therapie. Je gaat het alleen vertellen of laten zien aan diegene die meekomt naar de therapie, dus niet aan de hele groep.

Denken en voelen én helpende gedachtes

Kinderen die seksueel misbruik hebben meegemaakt, vinden soms leuke en fijne dingen moeilijk.

Ze vinden het lastig om weer plezier te voelen en lol te hebben in spelen of knuffelen.

En sommigen vinden het moeilijk om iets aardigs te denken over zichzelf.

Terwijl... je hébt al zoiets rottigs meegemaakt!

Dan hoef je toch niet óók nog eens allemaal rottige dingen over jezelf te denken en te voelen?!

Wij vinden dat jij wél plezier mag hebben en fijne gedachtes over jezelf mag hebben!

Denk jij weleens iets rottigs over jezelf?

Ja / Nee

Zo ja, ik denk weleens:

Daardoor voel ik me dan:

En dan doe ik:

Ga ik me beter voelen als ik rottige dingen denk over mezelf?!

Het is goed om je rottige gedachtes en gevoelens te vertellen aan een fijn iemand.

Dan kan diegene jou een beetje helpen om je je weer fijner te voelen.

Maar... misschien kun jij nu zelf ook al fijnere gedachtes over jezelf bedenken!

Ik kan plezier hebben als ik

.....

Ik vind wel iets leuk aan mezelf, namelijk

.....

Het helpt om me beter te voelen als ik tegen mezelf zeg:

.....

Zeg dat zinnetje vanaf vandaag elke dag ten minste drie keer tegen jezelf 😊.

tip Schrijf je zinnetje op een papier of karton en hang die boven je bed!

