

Ik vraag dit voor een vriend(in)

123 vragen
over seksueel
misbruik

Iva Bicanic
Miranda Freriks
Esther Verhees



Uitgeverij Mens!

Inhoud

Voorwoord	12
Inleiding	14
Wie zijn wij?	16

1

Algemene vragen

- 1 Wat mij is overkomen, is dat seksueel misbruik? 24
- 2 Seksuele filmpjes en foto's van mij zijn op het internet gezet. Valt dat ook onder misbruik? 27
- 3 Ben ik de enige? 28
- 4 Welke vormen van seksueel misbruik bestaan er? 30
- 5 Kan seksueel misbruik ook deels samengaan met seksueel experimenteergedrag (tussen kinderen) of is het altijd het een of het ander? 32
- 6 Ik lees weleens over overlevingsreacties tijdens misbruik. Wat wordt daarmee bedoeld? 34
- 7 Ik was degene die naar de pleger toe ging, ook toen ik al volwassen was. Is het dan wel misbruik? 36
- 8 Valt seksueel contact tussen broers en/of zussen ook onder misbruik? 38
- 9 Worden jongens of mannen ook misbruikt? 40
- 10 Waarom is dit met mij als kind gebeurd? 43
- 11 Hoe kan het dat seksueel misbruik in sommige families van generatie op generatie blijft doorgaan? 45
- 12 Waarom deed niemand destijds iets? 48
- 13 Waarom hadden mijn ouders het niet door? 50
- 14 Hoe kan het dat ik later nog een keer misbruikt ben? 53
- 15 Waarom plegen mensen misbruik? 55
- 16 Zijn plegers vaak zelf misbruikt? 59
- 17 Is het een goed idee om contact te zoeken met de pleger? Welke gevolgen kan dat hebben? 60
- 18 Is het mogelijk en is het nodig om de pleger te vergeven? Zo ja, hoe doe ik dat? 64

- 19 Ik lees vaak dat mensen na seksueel misbruik geen zin meer hebben in seks. Bij mij is het omgekeerde het geval. Hoe kan dat? 66

2

Onthulling

- 20 Waarom is het zo moeilijk om ermee naar buiten te komen? 68
- 21 Is het goed voor mij om mijn omgeving te vertellen dat ik seksueel misbruikt ben? 72
- 22 Ik zou het wel willen vertellen, maar ik ben bang om niet geloofd te worden. Hoe ga ik daarmee om? 75
- 23 Hoe verhoud ik me tot de buitenwereld als 'ze' het weten? 77
- 24 Sinds ik het heb verteld, geven mensen mij het gevoel dat het mijn schuld is. Hoe ga ik daarmee om? 79
- 25 Wat is victim blaming? 81
- 26 Ik wil niet dat mijn moeder zich schuldig voelt als ze weet dat mijn vader mij vroeger heeft misbruikt. Moet ik het dan wel vertellen? 84
- 27 Is het goed om mijn collega's en leidinggevende op het werk te vertellen over het misbruik? 86
- 28 Hoe kan ik me meer begrepen voelen door mijn omgeving? 88
- 29 Hoe kan ik aan mijn omgeving duidelijk maken dat ze het onderwerp 'gewoon' met mij kunnen bespreken? 90

3

Klachten

- 30 Ik heb veel last van het misbruik. Is dat gek? 94
- 31 Ik ben misbruikt, maar ik heb geen klachten. Is dat gek? 98
- 32 Waarom heb ik er pas jaren later last van gekregen? 100
- 33 Soms hoor ik de stem van de pleger, terwijl deze persoon niet meer leeft. Ben ik psychotisch? 102

- 34 Kan ik het misbruik verwerken zonder erover te praten? 104
- 35 Kan ik zelf iets doen aan mijn slaapproblemen? 106
- 36 Hoe kan ik het patroon van mezelf pijn doen doorbreken? 110
- 37 Is het normaal na seksueel misbruik dat ik het gevoel heb dat mijn leven er niet toe doet? Hoe ga ik hiermee om? 111
- 38 Welke rol speelt controle bij mensen die seksueel misbruikt zijn? 113
- 39 Ik worstel ermee dat ik een abortus heb ondergaan, nadat ik zwanger was geworden door de verkrachting. Hoe kan ik hiermee verder? 115

4

Posttraumatische-stressstoornis (PTSS)

- 40 Wat is PTSS? 118
- 41 Wat betekent 'herbeleven'? 122
- 42 Gaat PTSS ook vaak samen met andere problemen? 123
- 43 Mijn therapeut zegt dat ik een borderline-persoonlijkheidsstoornis heb, maar ik denk dat ik complexe PTSS heb. Wie heeft er gelijk? 125
- 44 Ik heb als kind de diagnose 'ADHD' gekregen, maar nu denk ik dat ik geen ADHD maar PTSS heb. Hoe weet ik het verschil? 127
- 45 Kan de diagnose 'PTSS' tegen mij werken, bijvoorbeeld op het werk? 128

5

Schuld en schaamte

- 46 Hoe moet ik omgaan met schuldgevoelens? 130
- 47 Hoe moet ik omgaan met schaamtegevoelens? 132
- 48 Kunnen schuld- en schaamtegevoelens helemaal weggaan? 134

- 49 Is het normaal dat ik me vies voel, nog lang nadat het seksueel misbruik is gestopt? Wat kan ik hieraan doen? 135
- 50 Ik weet dat het niet mijn schuld is, maar waarom voelt het dan zo? 137
- 51 Hoe vergeef ik mezelf? 140

6

Lichaam

- 52 Wat gebeurt er in je lichaam tijdens seksueel misbruik? 144
- 53 Betekent een reactie van mijn lichaam dat ik het fijn vond of zelf wilde? 146
- 54 Is het normaal dat ik ook na het seksueel misbruik last heb van de genitale respons? 147
- 55 Wordt trauma in het lichaam opgeslagen? 149
- 56 Hoe kan mijn lichaam helpen om dit trauma verwerken? 151
- 57 Hoe weet ik of mijn lichaam het trauma heeft verwerkt? 153
- 58 Kan seksueel misbruik mijn gezondheid beïnvloeden? 155
- 59 Hoe kan ik me verhouden tot mijn lichaam? 157
- 60 Hoe kan ik het vertrouwen in mezelf en mijn lichaam herstellen? 159
- 61 Is het raar dat ik nog lichamelijke klachten ervaar, ook al is het misbruik voorbij? 160
- 62 Kan ik meer last krijgen van het misbruik als ik zwanger ben? 162
- 63 Ik ben mijn maagdelijkheid verloren door seksueel misbruik. Is dat te herstellen? 164

7

Dissociatie

- 64 Wat is dissociatie en hoe kom ik ervan af? 168
- 65 Hoe kan het dat het voelt alsof ik het verhaal van 'een ander' vertel? 171

- 66 Ik dissocieer regelmatig en daardoor voel ik de pijn niet zo. Kan ik dat blijven doen of is dat ongezond? 172
- 67 Wat is de 'window of tolerance'? 173
- 68 Wat is DIS? 175

8

Geheugen

- 69 Kan het zijn dat ik te jong was om mij het misbruik te herinneren? 178
- 70 Kan ik ook behandeling krijgen als ik geen herinneringen heb aan het misbruik? 180
- 71 Kan behandeling mij helpen om mijn herinneringen aan het misbruik terug te krijgen? 181
- 72 Hoe kan het dat ik mij sommige dingen niet kan herinneren? 183
- 73 Kan ik me door EMDR nieuwe details herinneren en zijn deze dan echt gebeurd? 185
- 74 Ik voel aan alles dat ik ben misbruikt, maar ik heb er geen herinneringen aan. Hoe kom ik erachter wat er feitelijk is gebeurd? 186

9

Identiteit

- 75 Ik ben in de war over of ik op mannen of op vrouwen val. Is dat normaal na seksueel misbruik? 190
- 76 Ik ben me anders gaan kleden na het misbruik. Is dat raar? 192
- 77 Is er een kans dat ik later zelf ook seksuele gevoelens krijg voor kinderen? 193
- 78 Ik ben bang dat ik zelf pleger word. Is die angst terecht? 194
- 79 Kan het misbruik invloed hebben op mijn seksleven? 196
- 80 Kan ik hulpverlener worden als ik zelf seksueel misbruikt ben? 199

10

Familie, relaties en religie

- 81 (Hoe) vertel ik het mijn partner? 202
- 82 Wat kan mijn partner doen om mij te helpen? 205
- 83 Is het normaal dat ik bang ben dat mijn kind ook seksueel misbruikt zal worden? 207
- 84 Is het verstandig om mijn kinderen te vertellen over mijn misbruikervaringen? Zo ja, hoe dan? 209
- 85 Ik ben zwanger geraakt door het misbruik. Hoe kan ik mijn kind vertellen wat mij is overkomen zonder hem of haar te beschadigen? 212
- 86 Hoe kan ik mijn vertrouwen in anderen herstellen? 213
- 87 Is het mogelijk om een gelijkwaardige liefdesrelatie te hebben als je bent misbruikt? 215
- 88 Kan het zijn dat mijn moeite met vertrouwen en het feit dat ik nog nooit een relatie heb gehad, voortkomen uit het misbruik in mijn kindertijd? 217
- 89 Hoe kan ik intimiteit en seksualiteit in mijn relatie brengen/verbeteren? 219
- 90 Mijn therapeut zegt dat seksueel misbruik invloed heeft op gehechtheid. Wat bedoelt ze daar precies mee? 221
- 91 De pleger zegt dat God het me nooit zal vergeven als het misbruik door mij uitkomt. Wat kan ik doen? 223
- 92 Waarom heeft God dit laten gebeuren? 224

11

Zelfhulp

- 93 Kan ik ooit afkomen van de eenzaamheid die ik altijd in me heb? Waar komt dat gevoel vandaan? 226
- 94 Hoe kan ik mezelf kalmeren en mijn gevoelens managen? 228
- 95 Hoe ga ik om met mijn eigen grenzeloosheid? 231
- 96 Wat zijn triggers en hoe ga ik daarmee om? 233
- 97 Hoe ga ik om met triggers tijdens seks? 235

- 98 Hoe kan ik omgaan met onzekerheid over wie ik ben, wat ik fijn vind en wat mijn gevoelens en behoeften zijn? 237

12

Professionele hulp

- 99 Hoe zou therapie mij kunnen helpen? 240
- 100 Is traumaverwerking hetzelfde als 'het een plek geven'? 242
- 101 Bestaat er iets anders dan therapie om mij beter te gaan voelen? 244
- 102 Kan medicatie helpen bij traumabehandeling? 245
- 103 Welke traumagerichte behandelingen zijn er voor PTSS? 246
- 104 Hoe weet ik of ik traumabehandeling nodig heb? En zo ja, welke? En hoe regel ik dat? 252
- 105 Hoeveel kun je met behandeling bereiken? 255
- 106 Wat als je klachten niet weggaan, zelfs niet na een jaar klinische opname met een traumagerichte behandeling? 257
- 107 Mijn therapeut zegt dat ik een traumabehandeling niet aankan. Wat kan ik nu doen? 258
- 108 Mijn therapeut zegt dat ik ben uitbehandeld. Wat nu? 261
- 109 Kan een behandeling wel doorgaan als ik heftige lichamelijke reacties heb tijdens de behandeling? 262
- 110 Ik heb slechte ervaringen met therapie. Hoe vind ik een goede therapeut? 263
- 111 Als ik over het misbruik praat in therapie, heb ik last van een genitale respons. Is dit normaal en hoe kan ik dit stoppen? 266

13

Recht en rechtspraak

- 112 Is het verstandig om aangifte te doen en is een aangiftetraject belastend? 268
- 113 Hoe doe ik aangifte? 270
- 114 Als ik geen aangifte wil doen, bijvoorbeeld omdat ik bang ben dat ik niet word geloofd of dat het toch niet helpt, wat kan ik dan wel doen? 272
- 115 Hoelang duurt het doen van aangifte? 273
- 116 Wat is op dit moment de verjaringstijd? 274
- 117 Wat is het verschil tussen een strafrechtelijke en een civielrechtelijke procedure? 275
- 118 Wat kan een advocaat voor mij doen? 276
- 119 Wat kan ik doen als de politie geen onderzoek wil doen of de officier van justitie niet wil vervolgen? 278
- 120 Aangifte of traumabehandeling: wat eerst? 279
- 121 Helpt aangifte doen bij de verwerking? 280
- 122 Hoe kan ik een schadevergoeding krijgen? 282
- 123 Wat is spreekrecht en wie kan mij helpen bij een slachtofferverklaring? 285

Nawoord 287

Noten 288

Voorwoord

*Ik boog mij over mijzelf
en zei:
'Geen sprake van... Leven!'
en ik leefde,
weliswaar buitengewoon scheef en onbedreven,
maar ik leefde.*

– Toon Tellegen*

Het is een novembermiddag, midden in de covid-lockdown die heel Nederland binnenhoudt. Wij beantwoorden in een webinar vragen van mensen die seksueel misbruik hebben meegemaakt. En als de vragen maar blijven binnenkomen, realiseren we ons iets belangrijks. Er is een gebrek aan informatie voor slachtoffers. Ze missen de antwoorden op vragen die ze (bijna) niet durven te stellen, maar die ze wel nodig hebben om verder te kunnen gaan met hun leven.

Daarom hebben we dit boek geschreven, voor jou, voor jullie. Omdat kennis een belangrijke stap is in de verwerking van wat je hebt meegemaakt.

We weten alle drie dat misbruik fundamentele schade kan veroorzaken bij slachtoffers en grote impact heeft op hun leven. Het is onze missie om met dit boek zoveel mogelijk mensen te bereiken, omdat informatie over wat je hebt meegemaakt, de gevolgen hiervan en de mogelijke behandelingen, niet alleen nieuwe inzichten kan geven, maar vooral ook nieuwe hoop.

Als je zelf seksueel misbruikt bent, kan het lastig zijn om hierover te lezen. Misschien brengt het je terug naar de situatie van toen. De vragen en antwoorden kunnen echter ook geruststellen, kalmeren en een ander perspectief geven dan je tot nu toe hebt gehad. Weet dat je niet alleen bent, ook al voelt het vaak zo. Er hebben veel mensen met soortgelijke ervaringen meegeholpen aan de totstandkoming van dit boek. We hopen

dat alle uitleg en tips je het gevoel zullen geven dat je gezien en begrepen wordt. Misschien voel je je dan iets minder alleen.

We willen graag dat dit boek je verder brengt. Dat het je helpt bij het nemen van beslissingen, bij het leggen van de verantwoordelijkheid bij de juiste personen en dat het ertoe leidt dat je je minder schaamt en minder schuldig voelt. Bovenal willen we graag dat het boek perspectief biedt en hoop geeft op een aangenaam leven, ook (of juist) als je seksueel misbruikt bent.

Iva, Miranda en Esther

Inleiding

Dit boek kan betrekking hebben op jou, op iemand die je goed kent of op iemand die bij jou om (professionele) hulp heeft gevraagd. Wij denken dat je je vooral in dit boek zult herkennen als je als kind seksueel misbruikt bent. De 123 vragen die wij hierin hebben opgenomen zijn gesteld door slachtoffers van seksueel misbruik die hebben deelgenomen aan de door ons georganiseerde zelfhulpwebinars tijdens de covid-lockdown. Natuurlijk bestaan er nog veel meer belangrijke vragen die op een antwoord wachten. We hebben ons voor nu beperkt tot deze 123 vragen.

Ik vraag dit voor een vriend(in) is geschreven vanuit drie verschillende perspectieven: wetenschappelijk onderzoek, behandelervaring en ervaringsdeskundigheid. Iva is onderzoeker en therapeut, Miranda is ervaringsdeskundige en Esther is ook therapeut. In dit boek hebben we de antwoorden van Iva en Esther gebundeld. Sommige vragen lenen zich maar voor een antwoord vanuit een of twee perspectieven en met andere vragen had Miranda geen ervaring, waardoor zij er niet op kon reageren.

In onze antwoorden geven we woorden aan zaken die eerder misschien geen woorden kregen in je zoektocht naar antwoorden en in het vinden van een manier om te leven met de gevolgen van misbruik. Wetenschap en (eigen) ervaringen in de spreekkamer verschillen soms van elkaar. Als onderzoeker, therapeut en ervaringsdeskundige hebben we ieder onze eigen ervaringen met het thema en onze eigen visie op bepaalde zaken. Voor het doel van dit boek hebben we geprobeerd dit bij elkaar te brengen met respect voor de verschillen. We zijn steeds blijven zoeken naar wat ons verbindt.

In dit boek gebruiken we de term 'slachtoffer' om te verwijzen naar mensen die seksueel misbruikt zijn en de term 'pleger' voor mensen die op seksueel gebied over de schreef zijn gegaan. Maar we vinden het geen mooie woorden, omdat een persoon zoveel meer is dan alleen slachtoffer of dader, en soms beide.

Dit boek bestaat uit dertien delen om het voor jou makkelijker te maken om de antwoorden te vinden die je zoekt. Je kunt het chronologisch, van het begin tot het eind, lezen of je kunt direct naar de vraag gaan waarop je een antwoord zoekt. Of misschien heb je het gekocht en leg je het voorlopig weer even weg. Dat kan ook. Wij geloven dat 'overleven na seksueel misbruik' kan veranderen in 'leven na seksueel misbruik'. Die ontwikkeling verloopt voor iedereen anders en daarin is geen goed of fout. Gebruik het boek zoals jij dat wilt.

1

Wat mij is overkomen, is dat seksueel misbruik?



Mogelijk twijfel je of datgene wat jij hebt meegemaakt seksueel misbruik is, omdat je het gevoel hebt dat jouw ervaringen niet ernstig genoeg zijn om ze 'misbruik' te noemen. Of misschien heb je een bepaald beeld van seksueel misbruik en passen jouw ervaringen daar gevoelsmatig niet bij. We kunnen in ieder geval zeggen dat 'seksueel misbruik' een brede term is voor allerlei verschillende ervaringen.

Wereldwijd wordt de volgende definitie gehanteerd: 'Seksueel misbruik betreft alle situaties waarin iemand seksuele handelingen moet ondergaan en/of uitvoeren en/of er getuige van moet zijn, terwijl die persoon dat niet wil en/of niet in staat is daarover te beslissen.'¹ Voorbeelden zijn betasten, moeten kijken naar iemand die zichzelf bevredigt, gedwongen masturbatie, seksueel contact van een puber of een volwassene met een kind, of naaktfoto's moeten sturen. Seksueel misbruik kan eenmalig plaatsvinden, maar kan ook herhaaldelijk of langdurig gebeuren. Elementen die vaak aanwezig zijn bij seksueel misbruik zijn:

- Grooming: het opbouwen van een vertrouwensband waar de pleger vervolgens misbruik van maakt.
- Machtsverschil: de pleger is ouder, groter, sterker, rijker of anderszins machtiger dan het slachtoffer.
- Afhankelijkheid: het voelt voor het slachtoffer alsof hij of zij niet meer uit deze situatie kan weggelaten of iets zal verliezen als het misbruik stopt.
- Illusie van gelijkwaardigheid: de pleger geeft het slachtoffer het gevoel dat de relatie gelijkwaardig is.
- Uitverkorenheid: het slachtoffer heeft het gevoel speciaal te zijn voor de pleger.
- Dreiging: met woorden of een blik wordt het slachtoffer onder druk gezet om te zwijgen.
- Geheimhouding: het slachtoffer weet dat hij of zij niets over deze situatie naar buiten mag brengen.
- Seks: bij de intentie van de pleger is sprake van seks, lust of opwindning.

Door de opgelegde geheimhouding ('Als je dit vertelt, dan heeft dit consequenties voor... en daar ben jij dan verantwoordelijk voor:') wordt het slachtoffer een actieve deelnemer aan het misbruik gemaakt.

Soms gaat seksueel misbruik gepaard met geweld en dreiging. Het is echter goed mogelijk dat iemand gedurende het misbruik geen dreiging of angst heeft ervaren, maar dit pas later voelt. Met het ouder worden kan iemand bijvoorbeeld gaan beseffen wat er eigenlijk is gebeurd en dan pas betekenis aan de herinneringen geven. Met dit besef kunnen ook bepaalde psychische en/of fysieke klachten ontstaan.

Het kan ook zijn dat een pleger het slachtoffer laat geloven dat het seksueel contact normaal is of erbij hoort, waardoor de realisatie dat het niet normaal is pas later komt. Wat verder mogelijk is, is dat een slachtoffer een stereotype beeld heeft van seksueel geweld (bijvoorbeeld een hand over de mond, gillen, vechten) en van mening is dat zijn of haar ervaring daar niet onder valt. Op latere leeftijd kan iemand daar anders over gaan denken.

In het geval van seksueel misbruik van een kind kan het zijn dat er bij aanvang van het misbruik iets wezenlijks in het gezinsleven van het kind ontbrak: warmte, aandacht, koestering of gezien worden. Dit zijn basale behoeften die een kind nodig heeft om zich te kunnen ontwikkelen. De pleger maakt misbruik van dit gebrek aan affectie en/of geeft het kind het gevoel dat het uitverkoren is. Dit doet de pleger niet altijd bewust: sommige plegers bieden het kind in eerste instantie wat het tekortkomt, waarna ze de grens overschrijden op het gebied van intimiteit en seksualiteit. Dat de basale behoeften aan aandacht en affectie vervuld worden door de pleger, maakt het voor een kind heel moeilijk om het misbruik zelf te stoppen. Soms is het zelfs zo dat het slachtoffer achteraf aangeeft zich alleen gewild te hebben gevoeld of het gevoel te hebben gehad ertoe te doen in de periode waarin hij of zij werd misbruikt.

M

In het begin, toen ik bijna vijf was en mijn neef het idee kreeg om mij mee te nemen naar zijn geheime wereld, wist ik niet wat seksueel misbruik was. Ik dacht wel: hier klopt iets niet. Voordat ik begreep wat er werkelijk aan de hand was, was ik heel veel jaren verder. Seksueel misbruikt zijn bleek voor mij een zoektocht. Een zoektocht naar wat er was gebeurd, hoe erg dat eigenlijk is, welke woorden daarbij passen en, wat vooral belangrijk is, welke gevolgen het heeft gehad voor de kwaliteit van mijn leven. Voor mij houdt deze zoektocht nooit helemaal op, ik ontdek steeds weer nieuwe dingen. Het misbruik, door zowel mijn neef als andere mensen, blijkt veel meer gevolgen te hebben gehad dan ik dacht, maar ik kan mezelf ook steeds beter begrijpen.

Ik hoop dat dit boek je helpt om meer zicht te krijgen op wat jou of iemand die je liefhebt is overkomen. En dat het je handvatten geeft om je leven wat lichter te maken.

2

Seksuele filmpjes en foto's van mij zijn op het internet gezet. Valt dat ook onder misbruik?



Naast al het positiefs dat de online wereld te bieden heeft, kun je online ook grensoverschrijdende en stressvolle gebeurtenissen meemaken, bijvoorbeeld als seksueel getinte berichten, foto's of video's zonder jouw toestemming worden verspreid via WhatsApp of andere media. Andere voorbeelden van grensoverschrijdende gebeurtenissen zijn chantage door te dreigen anders beeldmateriaal openbaar te maken (zogenoemde sextortion), identiteitsfraude en kinderporno.

Online seksueel misbruik verschilt qua impact niet van misbruik 'in het echt'. Wat de verwerking echter extra moeilijk maakt, is de angst dat er (andere) beelden naar buiten worden gebracht. Slachtoffers hebben er grote behoefte aan dat beeldmateriaal zo snel mogelijk wordt verwijderd. Offlimits is een organisatie die hierbij kan helpen.

De onthulling van online seksueel grensoverschrijdend gedrag brengt veel stress met zich mee voor het slachtoffer en zijn of haar dierbaren. Soms spelen er schaamte- en schuldgevoelens bij het slachtoffer. Ouders of partners kunnen zich machteloos voelen en kunnen ook last hebben van de naar buiten gebrachte beelden. Zelfs als ze deze niet daadwerkelijk hebben gezien kan de impact groot zijn, omdat ze zich een voorstelling van de beelden maken. Daarnaast reageert de omgeving niet zelden (onbedoeld) veroordelend en dat kan invloed hebben op de persoon die het is overkomen. De een trekt zich terug, de ander niet. De een wordt angstig of krijgt stemmingsklachten, de ander wordt boos en stapt naar de politie. Het zijn allemaal reacties die normaal zijn op zo'n heftige gebeurtenis.



Voor zover ik weet, zijn er van mij geen foto's of filmpjes gemaakt tijdens het misbruik. Dat ik dat niet helemaal zeker weet, geeft me soms een onzeker gevoel.



Veel mensen die misbruikt zijn, vragen zich af of ze de enige zijn. Soms horen we die vraag in de spreekkamer. Dat je je de enige voelt, heeft er waarschijnlijk mee te maken dat het een onderwerp is waarover meestal niet wordt gesproken, waardoor de indruk ontstaat dat misbruik niet bestaat. Schuld- en schaamtegevoelens vergroten het gevoel van isolement en eenzaamheid. Ook het taboe op seksueel misbruik in de maatschappij speelt hierbij een rol.

Seksueel misbruik komt veel voor, in alle lagen van de bevolking. De monitor 'Seksuele gezondheid in Nederland' is een periodiek representatief onderzoek van Rutgers, expertisecentrum voor seksualiteit, onder de volwassen bevolking. In 2023 werd dit onderzoek voor de laatste keer uitgevoerd, onder ruim 15.000 respondenten van 18 tot 80 jaar.²

Uit dit onderzoek blijkt dat 24 procent van de vrouwen en 5 procent van de mannen manuele, vaginale, orale of anale seks tegen de wil heeft meegemaakt en/of is gedwongen om seksuele dingen te doen die ze niet wilden. Als je dat zou omrekenen naar de totale bevolking, zijn dat bijna twee miljoen mensen! Als zoenen en seksueel aanraken tegen de wil worden meegeteld, is het percentage nog hoger, namelijk 53 procent van de vrouwen en 19 procent van de mannen.



Nee, je bent zeker niet de enige. Hoewel ik me heel goed kan voorstellen dat het wel zo voelt. Miljoenen kinderen en volwassenen over de hele wereld worden seksueel misbruikt. Maar hoe groot deze aantallen ook zijn, het is vaak niet zo makkelijk om in contact te komen met andere mensen die dit hebben meegemaakt.

Tot voor kort dacht ik dat lotgenotencontact mij niet zou helpen. Ik vond het niet bij mij passen. Misschien voelde ik te veel schaamte. Het leek me op z'n minst erg ongemakkelijk. Inmiddels heb ik gevoeld dat het praten met iemand met eenzelfde ervaring toch op sommige punten net iets anders is dan iemand die geen

lotgenoot is. Het geeft een extra dimensie aan een gesprek. Een gesprek met een lotgenoot kan je namelijk het gevoel geven in een veilige ruimte te zijn, waarin je woorden kunt geven aan je ervaringen en waarin je voelt dat je ook wordt begrepen als je geen woorden hebt. Ik heb gezien dat het voor veel mensen een grote troost is om herkenning te vinden. Te weten niet alleen te zijn, niet gek te zijn, 'met elkaar' te zijn.

Als je het moeilijk vindt om lotgenoten te vinden, kun je het proberen via chat- of Facebookgroepen op sociale media.

4

Welke vormen van seksueel misbruik bestaan er?



Kenmerkend voor alle vormen van misbruik is dat er ten minste sprake is van (machts)ongelijkheid, grooming (het opbouwen van een vertrouwensband waar de pleger vervolgens misbruik van maakt), opgelegde geheimhouding en seks of seksuele opwinding. Verder kent seksueel misbruik vele verschijningsvormen. Met of zonder geweld. De pleger kan je grootste vriend, je partner, een vertrouwenspersoon of een onbekende zijn. Het kan gebeuren door een leeftijdsgenoot of een ouder persoon. Het kan gebeuren door één persoon of door meerdere personen tegelijkertijd. De omgeving waarbinnen seksueel misbruik kan plaatsvinden is divers: thuis, binnen een (pleeg)familie, in de buurt, op het werk, tijdens het uitgaan, binnen de kerk, binnen een sportvereniging, in een therapeutische setting, binnen een opleiding, op een school, enzovoort. Seksueel misbruik kan online en offline voorkomen, met of zonder fysiek contact. Het kan op of in je lichaam gebeuren en het kan ook zijn dat er met jouw lichaam niets gebeurt, maar dat je iets seksueels bij een ander moet doen.

Alles is mogelijk, ook dat wat het voorstellings- vermogen te boven gaat. Daarbij is het belangrijk dat je weet dat ieder zijn of haar eigen definitie heeft van 'erg'; het een is niet erger dan het ander. Elke vorm van seksueel misbruik is potentieel traumatiserend.



Seksueel misbruik is zo divers als de fantasie van de plegers. Voor mij was het heel belangrijk te begrijpen onder welke vorm mijn misbruik viel en of mijn ervaringen het label 'misbruik' verdienden. 'Vorm' is misschien een gek woord, het gaat meer over de aard van het misbruik. Hoe ziet het misbruik eruit, wat doen de plegers precies met je? En is dat wat ze met je doen alleen bedoeld om hun eigen behoefte, met welke oorzaak dan ook, aan seksuele handelingen met kinderen te vervullen of is het misschien bedoeld om geld mee te verdienen of aanzien mee te krijgen? Of hebben ze geen keuze en moeten ze het doen?

Voor mij was het belangrijk om op die vragen antwoord te krijgen. Hadden ze de intentie om mij pijn te doen? Waren ze sadistisch en hadden ze er plezier in om mij dit aan te doen of bang te maken? En wanneer noem je iets ‘sadistisch’ als het gaat over misbruik? Is misbruik op zichzelf al niet sadistisch genoeg? Ik wilde begrijpen wat de aard was van mijn misbruikervaringen. Misschien wel om in te kunnen schatten hoe erg het was. Ik weet dat dit niet te meten valt, maar toch wilde ik rust hebben door het in te delen in een soort categorie. Alsof het misbruik daarmee bestaansrecht kreeg.

Door te praten met slachtoffers van allerlei vormen van misbruik en door als vanzelf mijn eigen verhaal te meten aan wat ik hoorde, kon ik op een andere manier naar mijn ervaringen kijken. Het kader waarbinnen ik dacht dat misbruik zich bevond, werd groter en daarin kreeg mijn verhaal een eerlijke plaats. Dat voelde als een enorme opluchting.

Voor mij was het dus cruciaal om toegang te hebben tot informatie over de aard van seksueel misbruik. Door te begrijpen welke vormen en gradaties er bestaan, kon ik het misbruik dat me was overkomen in een eerlijk kader plaatsen. Daarmee kreeg deze ervaring erkenning, van mijzelf.