

7 essentiële tips over herstel na seksueel misbruik

Samen werken aan herstel: in een maatschappij met slachtoffers, daders, betrokkenen en hulpverleners



Inhoudsopgave

Voorwoord	3
Auteur: Rineke van der Baan	4
1 We kunnen al zoveel herstellen als we seksuele voorlichting geven en signaaltvangers zijn.	5
2 We kunnen al zoveel herstellen als we direct na een ervaring van seksueel misbruik de openheid geven aan een kind.	6
3 We kunnen al zoveel herstellen als we zien dat bepaald gedrag een normale reactie is in een abnormale situatie.	7
4 We kunnen al zoveel herstellen als we de realiteit erkennen en de overlever vrijspreken.	8
5 We kunnen al zoveel herstellen als we de dader ook als mens gaan zien.	9
6 We kunnen al zoveel herstellen als we als hulpverleners de persoon blijven zien in de ander en onszelf.	10
7 We kunnen al zoveel herstellen als we eerlijk zijn over onze kennis en (on)kunde. Weten wat herstel is.	11
Aanbod Belief en Beleef	12
Contact	13

Voorwoord

7 essentiële tips over herstel na seksueel misbruik

Samen werken aan herstel: in een maatschappij met slachtoffers, daders, betrokkenen en hulpverleners.

Ruim 1 op de 3 vrouwen en 1 op de 10 mannen in Nederland heeft een fysieke seksuele geweldservaring meegemaakt (Rutgers WPF, 2012). Wie zich opent ontmoet mensen in eigen omgeving die het hebben meegemaakt. Jong kwam ik er zelf mee in aanraking. Als puber hoorde ik het van klasgenoten en als student kon ik er wederom niet omheen. Ik ging op reis en ontmoette vrouwen met dezelfde verhalen. In mijn werk met verslaafde prostituees, meiden die met loverboys in aanraking zijn gekomen, in de Jeugdzorg(Plus) en bij volwassenen in de GGZ hoor ik het eveneens. In mijn praktijk Belief en Beleef richt ik mij nu specifiek op deze doelgroep. Krachtige en kwetsbare volwassenen, moedige mensen die werken aan **een ervaring die op alle lagen van je leven invloed heeft**. Erken het en het opent je ogen. Het opent je ogen voor wat er gebeurt met kinderen op dit moment. We zijn **samen verantwoordelijk** en we kunnen zoveel herstellen met elkaar.

Het EBOOK bevat **7 tips om samen te werken aan herstel na seksueel misbruik**: in een maatschappij met slachtoffers, daders, betrokkenen en hulpverleners. Onder elke tip heb ik een toelichting gegeven met voorbeelden ter verduidelijking. De tips zijn helpend **voor hulpverleners en betrokkenen** om mensen met een seksueel misbruik ervaring beter te begeleiden. **Voor slachtoffers** geeft het EBOOK nog eens extra woorden aan wat seksueel misbruik met je doet.



Auteur: Rineke van der Baan

Mission

Bevlogen door schoonheid. Een eigen identiteit. Menselijkheid. Kwetsbaarheid. Pijn. Bevlogen om te zien wat puur is. Wat ware liefde is. Liefde die juist zo vaak gebruikt en misbruikt wordt. We zoeken, maar vinden niet. We verliezen onszelf in de ander. Het sterkt ons, maar maakt ons zwak. Gebroken. We hebben iemand nodig, maar zijn eigenlijk op zoek naar onszelf. Onbevangen liefhebben is liefhebben. Maar zijn we in staat dat te kunnen. Los van onszelf. Met onszelf. Ons zelf weten.

Een zoektocht naar herstel

De auteur Rineke van der Baan is Dramatherapeut, Developmental Transformations therapeut (i.o.) en Pessotherapeut (i.o.). Ze is voor verdiepende training in 2016 en 2017 naar een PTSD center in Amerika geweest. Zelf is ze ervaringsdeskundig op het gebied van huiselijk- en seksueel geweld, rouw en verlies. In 2014 heeft Rineke onderzoek gedaan naar de inzet van dramatherapie na seksueel misbruik en ze is opdrachtgever voor vervolgonderzoek. In haar eigen praktijk Belief en Beleef geeft zij therapie, coaching en training, waarbij zij zich inzet voor verbetering in de traumahulpverlening waaronder specifiek na seksueel misbruik. "Voor mij was het een zoektocht naar de betekenis van herstel en naar kennis over wat seksueel misbruik in levens kan betekenen. In dit EBOOK deel ik 7 essentiële tips voor herstel na seksueel misbruik."



Belief en Beleef

Een stap verder als persoon en professional

Be lief door met aandacht en zorg met jezelf om te gaan. Jouw opvattingen over jezelf, anderen en de wereld om je heen onderzoeken. Voor geloof in jezelf en perspectief voor jouw toekomst!

Beleef door te doen, voelen, ervaren, (in)zien en jezelf uit te dagen. Een plek waar ruimte is voor jouw gevoelens en beleving. Be en leef, voor een meer bewust en vrijer leven!

Tip 1

We kunnen al zoveel herstellen als we seksuele voorlichting geven en signaaltvangers zijn.

Wees bewust dat wij als volwassenen een voorbeeld zijn in ons handelen.

Een voorbeeld in wat we laten zien over seksualiteit in de media.

Een voorbeeld in wat intimiteit, liefde en respect is.

Een voorbeeld in wat de grenzen zijn bij seksueel experimenteren.

Een voorbeeld in wat wel of niet bij een bepaalde relatie past.

Een voorbeeld in ruimte creëren voor een open gesprek en beschikbaar zijn voor eerlijke vragen.

Wees sensitief op het beeld wat je van een kind terug krijgt.

Daarin kunnen wij signaaltvangers zijn.

Toelichting: We zijn samen verantwoordelijk in de samenleving, voor een gezond beeld van intimiteit en seksualiteit. In mediabeelden, in voorlichting geven en door signaaltvangers te willen zijn. In duidelijke grenzen aangeven omtrent wat past bij gezond experimenteelgedrag en wat niet. In openheid, in veiligheid en als voorbeeldfiguur, dat kinderen en jongeren voelen dat ze met hun verhaal en vragen kunnen komen. Wij een eerlijk beeld geven.

Maar ook na seksueel misbruik is het van belang dat wij met elkaar perspectief geven, hoe het anders kan dan de imprint van de dader. Hoe het anders kan zijn als wat de persoon met de dader heeft beleefd. Daar waar de macht en lust van de dader bepaalde, is er verwarring en angst voor echte liefde en intimiteit gekomen. Het beeld van degene die seksueel misbruikt is, is vertroebeld geraakt, dat vraagt dat we met elkaar tonen hoe het anders kan. Ieder heeft daar een aandeel in: in beelden in de samenleving, in persoonlijke relaties, directe betrokkenen en als hulpverleners.

Tip 2

We kunnen al zoveel herstellen als we na een ervaring van seksueel misbruik het geheim doorbreken en openheid geven.

Laat een kind spreken over die ervaringen, zodat de shock ervaring lijfelijk los kan komen.

Laat een volwassene spreken over die ervaringen, om uit het bevroren gevoel en de eenzaamheid van het geheim te komen.

Dat het kind in de volwassene mag spreken over die ervaringen.

Dat de volwassene mag spreken die als kind geconfronteerd is met iets uit het volwassen leven waar hij of zij nog geen weet van had.

Waardoor hij of zij in één klap volwassen was, maar toch ook nog kind bleef.

Een beschadigd kind.

Een beschadigde volwassene.

Doorbreek het geheim van het kind en de ‘volwassene’.

Toelichting: We weten allemaal hoe bepalend je jeugd is. Dat negatieve ervaringen die je opdoet een litteken kunnen vormen in het verdere leven. Er is een beschadigd kind-deel in de volwassene die voortleeft. Bij seksueel misbruik is de schade echter zo verstrekkend, dat mensen er zich vaak geen voorstelling van kunnen maken. Het kan zijn dat mensen kort of langere periode na het misbruik er geen last van hebben, maar het is goed om je af te vragen: is het niet de shock of het bevroren gevoel? Hoe goed iemand ook manieren heeft gevonden om met zijn of haar ervaringen in stilte om te gaan: het lichaam weet. Het geheim van het misbruik kan in stilte een verwrongen invloed krijgen in het leven. Vertrouwen en openheid zijn sleutelwoorden om de eenzaamheid te doorbreken. Herstel moet plaats vinden in zo veel lagen en facetten: psychisch, emotioneel, lichamelijk, seksueel, relationeel en maatschappelijk. De overlever weet vanuit eigen trauma-mind niet beter, maar er is een ander leven. Herken (als betrokkenen) de diepe schade, laat je echt goed informeren, waak voor uitspraken als ‘het is toch al lang geleden...’ en geef ruimte voor herstel!

Tip 3

We kunnen al zoveel herstellen als we zien dat bepaald gedrag een normale reactie is in een abnormale situatie.

Zie abnormaal gedrag na seksueel misbruik als: overlevingsgedrag.

Woorden als 'je bent lastig', 'doe eens even normaal', 'het is toch al lang geleden' of 'ik wil het afsluiten, het moet over zijn' zijn schadelijk.

Zie abnormaal gedrag na seksueel misbruik als: herhalingsgedrag.

Iedere omstander speelt een rol om het gedrag in stand te houden of te doorbreken. Wees waakzaam voor aspecten van de herhaling.

Zie abnormaal gedrag na seksueel misbruik als: een herbeleving.

Door een trigger raakt een persoon de grip op de realiteit kwijt. Maak iemand bewust van het hier en nu en biedt rust en veiligheid.

Toelichting: Een overlever van seksueel misbruik heeft patronen ontwikkeld om zich staande te houden. Een voorbeeld is hoe mensen hun eigen lijf momenten niet meer kunnen voelen ofwel uitschakelen en op een rationele en cognitieve manier verder gaan. Een ander voorbeeld is hoe mensen zichzelf kwijt kunnen zijn en enkel gericht kunnen zijn op de behoeften en gevoelens van een ander. In seksueel misbruik heeft de persoon een 'ontvang' of juist 'geef' positie gehad, zelfbesef en eigen behoeftes zijn ondergeschikt geraakt of er kan een sterke veroordeling zijn naar de biologische reacties die het lichaam destijds heeft gegeven. Er is vaak een complexe dynamiek geweest tussen de dader, het slachtoffer en de omgeving, die doorspeelt en vaak in elementen herhaald wordt in het heden (denk aan ontkenning en mensen eigenlijk willen dat het 'over, voorbij is, weg gaat'). Seksueel misbruik is een agressieve opgedrongen ervaring in een ongelijkwaardige relatie waarin de eigen ontwikkeling van het slachtoffer wordt ondermijnd. De wil van de ander gaat centraal staan. Het kan voor slachtoffers een zoektocht zijn naar wie ben je zelf en wat is van jezelf, los van de ander. Het is een zoektocht voor slachtoffers tussen herinneringen en patronen ontstaan uit het verleden en om voor herstel bewust te worden van de andere (als freeze, fight, flight) reactie mogelijkheden in het heden. Het vraagt om het afpellen van overlevingsgedrag, herhalingsgedrag en herbelevingsgedrag om te ontdekken wat zichtbaar is van de authenticiteit van de persoon.

Tip 4

We kunnen al zoveel herstellen als we de realiteit erkennen, luisteren en de overlever vrijspreken.

Leg de verantwoordelijkheid bij de ‘dader’ en wees zelf beschikbaar om zonder oordeel te luisteren.

Daarvoor moeten we ruimte in onszelf creëren om te horen wat er werkelijk gebeurd. Je niet laten leiden door je eigen gevoelens, maar leren luisteren.

Als wij niet willen horen, dan ontkennen we de realiteit van de persoon.

Erken de realiteit van wat daar gebeurde.

Erken de realiteit dat je het overal in je leven tegenkomt.

De realiteit dat seksueel misbruik er is, dat het nooit weg gaat, want de persoon heeft het beleefd.

En doordat de realiteit er mag zijn, het ruimte geeft om het verschil in het NU steeds meer te beleven.

Het NU waar de ervaring er is maar geen overheersend geheim in eenzaamheid meer is.

Het NU waar contact met anderen in open communicatie van belang is in het proces van herstel.

Toelichting: Als we spreken over seksueel misbruik blijkt er een enorme afweer te zijn. Een natuurlijke reactie dat we het niet willen horen of zien, omdat het te pijnlijk is. En als we het wel horen is de reactie dat willen we dat het zo snel mogelijk voorbij is en het liefst dat herstel er van de één op de andere dag is. De realiteit is helaas anders. De persoon heeft het beleefd en seksueel misbruik blijft tot op de dag van vandaag bestaan. Het gebeurt met kinderen op dit moment. Het vraagt dus om een verantwoordelijkheid om met elkaar echt te gaan luisteren. Te luisteren naar de realiteit van het slachtoffer met alle gevaren. Stem af in handelen, gezien slachtoffers bij openheid soms enkel nog meer in gevaar worden gebracht en je als ‘helper’ snel in een dader dynamiek kan komen.

Tip 5

We kunnen zoveel herstellen als we de dader ook als mens gaan zien.

Wees bewust dat de ‘dader’ vaak iemand is die dichtbij staat, een vertrouwenspersoon, een bekende, oppas, (sport)docent of een familielid.

Wees bewust dat dader mogelijk misbruikt vanuit een herhaling van eigen slachtofferschap.

Wees bewust van de mogelijke loyaliteit die het slachtoffer naar de dader heeft. Hou oog voor de relatie van het slachtoffer met de dader in zowel de negatieve als ook positieve ervaringen, beide kanten zijn belangrijk in de verwerking. Het is een verwrongen relatie in soms een complex systeem met (soms blijvende) relaties in het verdere leven.

Wees bewust dat de overlever heeft te dealen met zoveel perspectieven en brenger is van slechts nieuws. Dat vraagt veel moed als brenger en een wijze hoorder, die toestaat dat zijn/haar wereldbeeld wordt veranderd.

Bescherm de overlever en zie de dader ook als mens, voor het proces van beide personen.

Toelichting: Het is dichtbij en dat maakt het zo beangstigend maar ook complex. De dader doet een daad wat alle grenzen over gaat en verboden is. Tegelijkertijd blijft de dader ook een persoon en wat maakt dat hij of zij dit begaan heeft? Denk aan misbruik in familiesferen (incest), hoe complex is dat voor het slachtoffer maar ook voor de andere gezinsleden. Er moet ruimte zijn voor de gevoelens die dit oproept en tegelijkertijd oog zijn voor de complexiteit, perspectieven en integratiefase. De integratiefase waar de dader niet enkel de dader is, maar een persoon die een daderrol heeft gehad. Een persoon die mogelijk weer herstelt moet worden in een andere rol ten opzichte VAN en VOOR het slachtoffer. Een persoon (dader) die zelf ook moet leren leven met zijn/haar eigen daderschap, iets wat niet terug te draaien is. Iets wat een levens veranderende impact op iemands leven heeft.

Tip 6

We kunnen al zoveel herstellen als we als hulpverleners de persoon blijven zien in de ander en onszelf.

Willen horen is 1 ermee om kunnen gaan is 2.

Beantwoord als hulpverleners de persoon niet met een diagnose. Laat een diagnose zijn wat het is: een verzameling van symptomen die richting kan geven voor behandeling, met oog voor de kern van de problematiek. Een behandeling die gaat over een negatief vormende ervaring van een uniek persoon en hoe dat verwrongen gestalte in het leven heeft gekregen.

Blijft als therapeut, beschikbaar, betrouwbaar en oprecht. Erbij.

Wees die therapeut die op zijn/haar eigen beurt weer voor zichzelf laat zorgen, zodat de cliënt zijn/haar ruimte in kan nemen.

Blijf aanwezig in het proces hoelang het nodig heeft, met alle fasen en lagen. Seksueel misbruik is geen traject waar iemand na een aantal therapieën klaar is. Het is steeds meer de invloed die het in iemands leven heeft gaan herkennen, om vanuit doorwerking, vrije ruimte voor zichzelf te ontdekken. Wees eerlijk als hulpverlener of je dit zoekproces in die diepte met voldoende kennis en innerlijke ruimte met iemand aan wilt en kunt gaan.

Toelichting: Seksueel misbruik is een heftig onderwerp en de verhalen die je kan horen kunnen gruwelijk zijn. Willen horen is één ermee om kunnen gaan is twee, zowel in expertise als zelfzorg. Zorg dat je zelf ondersteuning hebt om de juiste behandeling aan het slachtoffer te kunnen bieden. Wees alert op wat het met jezelf doet (secundaire traumatiseringsklachten), op wat er gebeurt in de tegenoverdracht, blijf erbij in zorgvuldigheid. Goed voor de ander zorgen is goed voor jezelf zorgen.

Tip 7

We kunnen al zoveel herstellen als we eerlijk zijn over de ruimte in onszelf en onze kennis en (on)kunde.

Als we als betrokkenen en hulpverleners zorgvuldig zijn in wat we doen.
De juiste hulp inschakelen en alert zijn op wie we wat vertellen. Een slachtoffer wordt soms bij openheid enkel nog meer in gevaar gebracht.
Dat we weten wie welke expertise heeft en samenwerken.

Als we kennis hebben van de uitingsvormen van seksueel misbruik.

Als we aandacht voor het lichaam hebben, zeker in de behandeling na seksueel misbruik. Het denken, voelen en handelen verbinden.

Als de cliënt mag bepalen wat werkt en er vrije keuze is in behandeling.
Dit door vergoedingen betaalbaar wordt gemaakt voor cliënten.

Als we willen investeren in onszelf en ons eigen persoonlijke proces.

Als we kennis hebben over wat herstel na seksueel misbruik is.

Als we de tijd en ruimte nemen om tot in de kern te werken aan herstel na seksueel misbruik in alle facetten en lagen.

Als we eerlijk zijn. Betrouwbaar. Perspectief bieden.

Heb je vragen of wil je meer weten neem dan contact op.

Aanbod Belief en Beleef

Meer informatie

Bij deze ben je aangekomen bij het einde van het EBOOK. Op deze pagina vind je meer informatie over het aanbod van praktijk Belief en Beleef, kijk voor het actuele aanbod ook op de website of neem voor vragen of meer informatie contact op.

Halfjaar Traject: Krachtig verder na seksueel misbruik

Het Halfjaar Traject is een lotgenotentraject waarin DE KEY thema's na seksueel misbruik terug komen. In de lotgenotendagen wordt gewerkt met verschillende therapeutische methodieken en lectures, daarnaast is er een online programma met ondersteunde opdrachten. Het is een plek om te delen op een bijzondere wijze: door kunst in de vorm van beelden en te werken met het lichaam. Meer informatie is te vinden op de website van Belief en Beleef: www.beliefenbeleef.nl

Dramatherapie

Doen, ervaren, effect. Hoofd, hart en lichaam verbinden. We praten soms zoveel, maar toch kan het zijn dat er weinig veranderd. In dramatherapie wordt gewerkt met ervaringsgerichte methodieken en werkwijzen, in de veiligheid van een therapiesetting kan je jouw thema's verkennen en met emoties en gedrag experimenten. Meer informatie is over de methode is te vinden op: www.dramatherapie.nl

Developmental Transformations

Developmental Transformations (DVT) is een methode die bij verschillende problematieken kan worden ingezet en specifiek ook wordt toegepast bij het werken met trauma. *"Het leven is instabiel, maar jij kan leren in alle omstandigheden je eigen midden meer te vinden, en vanuit die basis te handelen. Het speelveld is de onderzoekende ruimte voor ontwikkeling."* Meer informatie is over de methode is te vinden op: www.developmentaltransformations.com

Pessotherapie

Pessotherapie is een lichaamsgerichte psychotherapie methode. Kort gezegd wordt er vanuit gegaan dat ongewenste patronen in het heden te maken hebben met onvervulde basisbehoeften uit het verleden. In de Pessotherapie worden ervaringen op lijfelijk en symbolisch niveau verder doorwerkt. Meer informatie over de methode is te vinden op: www.pessotherapie.nl

Coaching | Training | Gastlessen | Workshops

Belief en Beleef geeft coaching, training, gastlessen en ervaringsgerichte workshops op maat bij onder andere Hogescholen, instellingen, lotgenotenverenigingen en bedrijven. Kijk voor meer informatie over mijn achtergrond en werkervaring op de website of neem contact op.

Contact

Belief en Beleef een stap verder als persoon en professional

www.beliefenbeleef.nl

www.seksueelmisbruikenherstel.nl

info@beliefenbeleef.nl

0631790288

