



SAMEN HELEN

DE REIS VAN JULLIE LEVEN

Toolkit partnerondersteuning na seksueel geweld

*Door
Stijn Schenk
met
Legien Warsosemito-Schenk*



SUCCESSEN VIERN

HET GELIEDE LAND

HET SAMEN HELEN BOS

WAARDERING

HOBBY'S

THERAPIE

ONDERSTEUNING

ONDERSTEUNINGSSYSTEEM

PUTJEN AANGAAN

DE AN DER ZIEN

LICHAAMSWERK

ZELFLEIDE

HOUTEN

UITJES

DELEN

NIEUWSGIERIGHEID

LACHEN

ACCEPTATIE

DAGELIJKS LEVEN

GEDULD

MET RIJNTE VOOR

WOEDE

ONDUIDELIJKHEID

MISVERSTANDEN

DE TRAUMA RIVER

SCHULD

WALGING

SCHAAMTE

ANGST

ZELFONTWIKKELING



ROOIJ

ONTSPANNING

RESPECT

ZACHTE AANRAKING

HET INTIMITEIT EILAND

HET SAMEN HEEL EILAND





Ik stel ons graag voor. Mijn naam is Stijn Schenk en sinds het begin van deze eeuw deel ik mijn leven met een betoverende dame, Legien Warsosemito-Schenk. We zijn getrouwd, wonen samen en hebben twee fijne kinderen en bijzondere vrienden om ons heen. Sinds Legien mij twaalf jaar geleden vertelde over eerder seksueel geweld, werken we aan onszelf en samen aan projecten om andere slachtoffers en hun omgeving te ondersteunen.

Legien is op zestienjarige leeftijd verkracht en vond twintig jaar later de ruimte om dit aan te gaan. Toen zij haar verhaal aan mij vertelde waren we tien jaar samen. Het was voor ons het begin van een bijzondere zoektocht, die ons dichter bij elkaar en bij onszelf heeft gebracht.

Geïnspireerd door deze gezamenlijke groei hebben wij een paar jaar geleden ons werkende leven definitief omgegooid. We zijn ons gaan verdiepen in het onderwerp door gesprekken aan te gaan met onder andere ervaringsdeskundigen, professionals, wetenschappers en beleidsmakers. We zijn in het onderzoek en de literatuur gedoken en hebben ons verbonden aan verschillende initiatieven en organisaties. De inzichten en ervaringen die we daarbij hebben opgedaan delen we onder andere via Samen Helen: een project van waaruit we blogs en vlogs, workshops en beeldverhalen produceren – en nu dus deze uitgave. Deze geprinte toolkit is een beknopte versie van een grotere, online te downloaden toolkit. De online-versie is en blijft in ontwikkeling en zal de komende jaren doorgroeien.

WAT KUN JE VERWACHTEN

Deze toolkit is geschreven voor partners die er willen zijn voor hun geliefde die seksueel geweld heeft meegemaakt. We geven een introductie op zaken die jullie als stel tegen kunnen komen. We maken daarin geen hard onderscheid tussen verschillende vormen van seksueel geweld.

We gebruiken termen zoals: seksueel geweld, geweld, misbruik, of (seksueel-) trauma, en ook specifieke vormen zoals incest, dan ook door en naast elkaar. We nemen je niet mee in een wetenschappelijk betoog, maar delen inspirerend materiaal waar je je als lezer op je eigen manier toe kan verhouden.

Wij spreken de lezer - jou - daarbij direct aan als partner. Wanneer we het over jouw partner hebben gebruiken we je lief of je geliefde naast de termen slachtoffer en overlever. Dit zijn beladen termen, maar omdat er geen werkbaar alternatief is, hebben we hier toch voor gekozen.

We bespreken wat seksueel geweld is, wat de impact ervan is en hoe overlevers daarmee kunnen leven. We kijken naar jou als partner: naar wat jij moet weten en wat jij kan doen, voor je lief en voor jezelf. We bespreken hoe jullie in liefde en verbinding door moeilijke tijden heen kunnen komen, en waar jullie hulp en ondersteuning kunnen vinden. Daarbij besteden we aandacht aan zowel hoofd, hart als handen, dus zowel aan kennis en begrip als aan handelingsperspectief.

We hebben activerende en inspirerende links toegevoegd, naar podcasts, video's, beeldverhalen, boeken, toolkits, artikelen, onderzoeken, organisaties en handreikingen. De links zijn bedoeld als verdieping van de besproken thema's, ze zijn geen bronvermelding. Verder nemen we je in tekeningen mee op de reis die wij samen hierin gemaakt hebben.

HOOFDSTUK INDELING



INSPIREREN



SEKSUEEL GEWELD



ONDERZOEKEN



JULLIE RELATIE



ALS HET VERLEDEN OP TAFEL KOMT



SAMEN TERUGKIJKEN



MEEDENKEN



SAMEN VOORUITKIJKEN



ORIËNTATIE OP DE IMPACT



ORIËNTATIE OP HET VERWERKINGSPOCES



STEUNEN



ORIËNTEREN OP DE BEHOEFEN



STEUNFIGUREN ORGANISEREN



PROFESSIELE ONDERSTEUNING ORGANISEREN



OPTIMISTISCH BLIJVEN



VOLHOUDEN EN KEUZES MAKEN



TERUGBLIK OP EEN MOOIE REIS

SLOTWOORD

INSPIRATIE
LINKS



Onderzoek



Hulp



Organisatie



Strip



Podcast



Video



Artikel



Boek



INSPIREREN



SEKSUEEL GEWELD

SEKSUEEL GEWELD



Iedereen kan te maken krijgen met seksueel geweld. Het beperkt zich niet tot een geslacht, een maatschappelijke klasse of een andere specifieke groep. Het overkomt een op de vier vrouwen en een op de zes mannen. En toch, ondanks de enorme omvang, wordt seksueel geweld nog vaak beschouwd als een privéaangelegenheid. Maar dat is het niet: het is een wereldwijd maatschappelijk onrecht met gevolgen die overal in de samenleving gevoeld worden. In dit hoofdstuk bespreken we wat seksueel geweld is en wat voor impact het kan hebben.

“Seksueel geweld is elke daad die tegen iemands wil wordt uitgevoerd. Het kan door eender welke persoon uitgevoerd worden ongeacht zijn of haar relatie tot het slachtoffer, in gelijk welke omgeving. Iemand tot seksuele daden dwingen tegen zijn of haar wil, of die daad nu volledig gesteld werd of niet, alsook een poging tot het betrekken van iemand in seksuele daden zonder dat deze de aard of de conditie van de daad snapt, of zonder dat zij/hij kan weigeren deel te nemen of onwil kan uiten bijvoorbeeld door ziekte, beperking, de invloed van alcohol of drugs, of door intimidatie of druk.”



World Health
Organization

Wat is seksueel geweld?

Seksueel geweld is geweld waarbij over seksuele grenzen wordt gegaan. Dat kan vele vormen hebben: het kan fysiek of mentaal zijn, eenmalig of langdurig plaatsvinden. Het kan oude mannen worden aangedaan of jonge meisjes en iedereen daartussenin, en slachtoffers kunnen zich actief verzetten of misschien wel gewillig meewerken.

De verschijningsvormen van seksueel geweld zijn dus enorm verschillend maar de gevolgen zijn gelijksoortig. Seksueel geweld heeft een vaak verpletterende impact op het functioneren van het slachtoffer. Het woord dat de lading het beste dekt is MARTELING, oftewel een serie opzettelijke handelingen die hevige lichamelijke en geestelijke pijn en leed toebrengen.

Waar vindt seksueel geweld plaats en wie pleegt het?

Seksueel geweld kan overal plaatsvinden en door iedereen gepleegd worden. Plegers zijn voornamelijk mannen (93 procent) maar ook vrouwen (7 procent). In 80 procent van de gevallen is de pleger een bekende van het slachtoffer. De afgelopen jaren zijn er veel verhalen naar buiten gekomen over misbruik binnen religieuze instituties, verschillende vormen van hulpverlening, sport en ook dans. Maar veel vaker nog komt seksueel geweld voor in families en binnen relaties.



Survivors of Sexual Abuse and
Assault Reveal an Important Truth
(#1in6)



Understanding and
addressing violence
against women
(WHO)



Whitepaper: Seksuele
grensoverschrijding en
seksueel geweld
(Rutgers & Movisie)

Waarop heeft seksueel geweld impact?

Seksueel geweld slaat wonden op diverse gebieden in het lichaam, de psyche, de sociale omgang en de seksualiteit. Meestal is noch de omgeving, noch het slachtoffer zich hier volledig bewust van. Gevolgen zoals depressie, lichamelijke klachten, verslaving, burn-out, problemen op het werk, een vervormd zelfbeeld of relatiestress worden dan niet gelinkt aan het geweld.

IMPACT VAN SEKSUEEL GEWELD



Lichamelijke impact

Na seksueel geweld wordt de stress en de spanning van het geweld vaak opgeslagen in het lichaam, dat daarna niet altijd in staat is om het vanzelf weer los te laten. Door te praten, te huilen, te schreeuwen en getroost te worden kan deze energie weer wegstromen. Als dat niet gebeurt komt de spanning vast te zitten. Dit kan zorgen voor zowel onverklaarbare lichamelijke kwalen als ziektes en chronische schrik. De Polyvagaal theorie omschrijft op een heldere manier hoe veranderingen in het zenuwstelsel daaraan bijdragen. Daarnaast wordt de relatie van het slachtoffer met diens lichaam vaak beladen.



Feiten, cijfers en statistieken (SlachtofferWijzer)



Prevalentiemonitor: Huiselijk geweld en seksueel geweld (CBS)



The body keeps the score / Trauma Sporen (Bessel van der Kolk)



De polyvagaal theorie in therapie (Deb Dana)

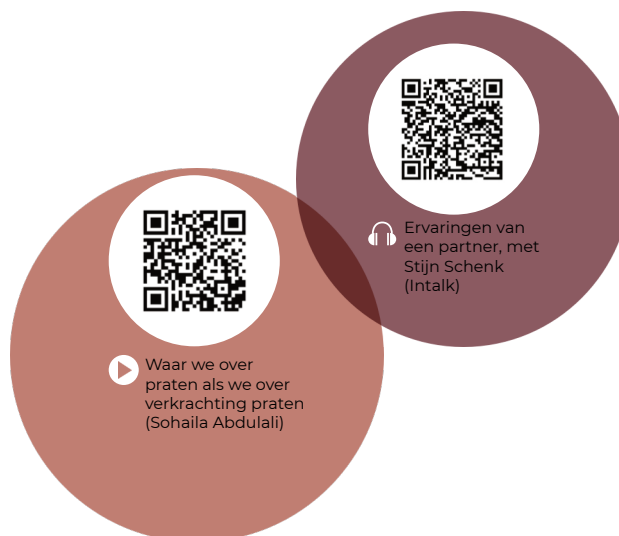
Seksuele impact

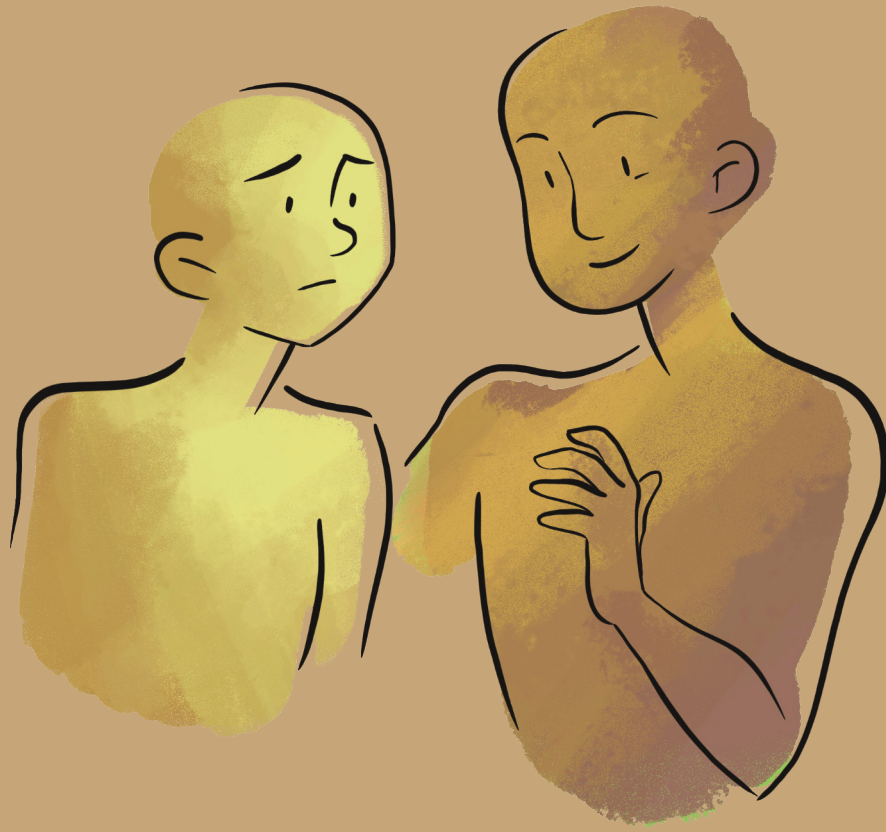
Tijdens seksueel geweld worden twee zaken verbonden die recht tegenover elkaar staan. Enerzijds seks, gedefinieerd als wederzijds gedeeld genot tussen gelijken. En anderzijds geweld: de eenzijdige, fysieke of verbale beschadiging van de ander. Die twee concepten worden versmolten, waardoor de grenzen ertussen, soms blijvend, vervagen. Dit kan ervoor zorgen dat seks bedreigend en gevaarlijk gaat voelen, en gevaar en dreiging seksueel.

Daarbij is de kans groot dat er ook schadelijke aannames wortel schieten bij slachtoffers, zoals het idee dat alle mannen of juist vrouwen zo zijn, dat seks er gewoon bij hoort, of dat seks iets negatiefs is.

Waarom is het belangrijk om ermee aan de slag te gaan?

De wonden van seksueel geweld kunnen alleen geheeld worden als ze aangegaan worden. De pijn en de verwarring zijn echter vaak zo groot en zo bedreigend dat slachtoffers vermijden eraan terug te denken. Zij, en hun omgeving, kiezen er dan bewust, maar nog vaker onbewust, voor om hun gevoelens weg te stoppen. Maar hierdoor kan de impact ongecontroleerd door het lijf en het hoofd gaan bewegen, en zo blijvend voor onrust, onzekerheid en schade zorgen, met grote impact op lichamelijke, psychische, sociale en seksuele gezondheid





ONDERZOEKEN



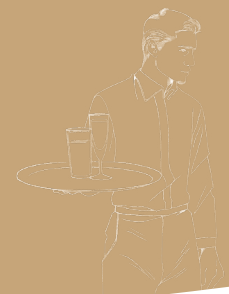
JULLIE RELATIE



ALS HET VERLEDEN
OP TAFEL KOMT



SAMEN
TERUGKIJKEN



JULLIE RELATIE



Iedere liefdesrelatie kent uitdagingen. Allebei heb je zo je eigenaardigheden en in die dynamiek kan je een hoop van elkaar leren. Als er in je relatie een verleden van seksueel geweld meespeelt komt er nog een extra uitdaging bij.

In het begin zijn deze uitdagingen meestal nog niet zo zichtbaar. Maar dat verandert als de verliefdheid gaat liggen en de opgewonden bewondering plaatsmaakt voor intimiteit, rust, kwetsbaarheid en gezonde onenigheid. Want juist die dingen zijn voor overlevers van seksueel geweld vaak lastig. In dit hoofdstuk kijken we kort naar jullie relatie, behoeften en mogelijke uitdagingen.

Waarom jullie zo goed bij elkaar passen

Na het geweld zijn overlevers nog meer dan anderen vaak op zoek naar veiligheid, liefde, warmte en genot in gelijkwaardigheid. En daarbij stellen ze zich open naar jou als partner – ook al schreeuwt hun trauma dat het niet veilig is! Voor jou trotseren ze de pijn die dat los kan maken. Die toewijding kan betoveren. Daarbij ontwikkelen mensen die geweld hebben meegemaakt vaak een enorme (veer-)kracht. En de kans is groot dat


die kracht en levenslust ook een van de redenen was waardoor je je aangetrokken voelde tot je geliefde. En hoewel je het toen niet wist, was het misbruik dus al vanaf het begin een onderdeel van jullie samenzijn.

Het kan ook zijn dat het trauma van je lief aansluit bij een trauma van jou. Het is niet ongebruikelijk dat mensen met traumatische seksuele ervaringen een partner vinden die ook een trauma met zich meedraagt. Dat kan heel veilig voelen omdat gevoelens gemakkelijk gedeeld en begrepen kunnen worden. Dat werkt door ook wanneer dit verleden niet uitgesproken is. Vanuit het trauma kan het ook zo zijn dat overlevers juist iemand kiezen die niet goed voor hen zorgt. Maar wanneer jij dit leest gaat dat hoogstwaarschijnlijk niet over jullie.

Of jullie zijn een goede match omdat je allebei vanuit je eigen verleden bepaalde behoeftes hebben ontwikkeld die goed bij elkaar passen. Bijvoorbeeld als de een overmatig wil zorgen en de ander juist een overmatige behoefte heeft om verzorgd te worden. Of, zoals Harville Hendrix stelt in zijn boek *Krijg De Liefde Die Je Verdient*; het kan ook zijn dat je de ander hebt uitgekozen om je te kunnen confronteren en zo te helpen helen.

Uiteraard zijn dit geen wetmatigheden. Je kan ook gewoon stapelgek op elkaar zijn vanwege één van de duizend andere eigenschappen die je lief ook heeft! Want als er iets belangrijk is om te benoemen en te blijven benoemen, is het wel dat je lief veel en veel meer is dan het product van het trauma.



 Ervaringen van een overlever, met Legien Warsosemito-Schenk (InTalk)



 Krijg de liefde die je wilt (Dr. Harville Hendrix)



Uitdagingen in de omgang met emoties

Omgaan met emoties is voor iedereen uitdagend maar voor overlevers van seksueel geweld is het nog lastiger. Zij zijn vaak een ster in het buiten de deur houden van ongewenste gevoelens. Verdriet en pijn wegstoppen lijkt onschuldig maar kan ervoor zorgen dat ook gevoelens van blijdschap en geluk afvlakken. Het leven speelt zich dan af binnen een bandbreedte van veilige emoties, niet te hoog en niet te laag. Zolang het leven voortkabbelt is dat nog wel vol te houden, maar zodra zich heftige gebeurtenissen of emoties voordoen kunnen die ervoor zorgen dat overlevers vastlopen.

Uitdagingen in de communicatie

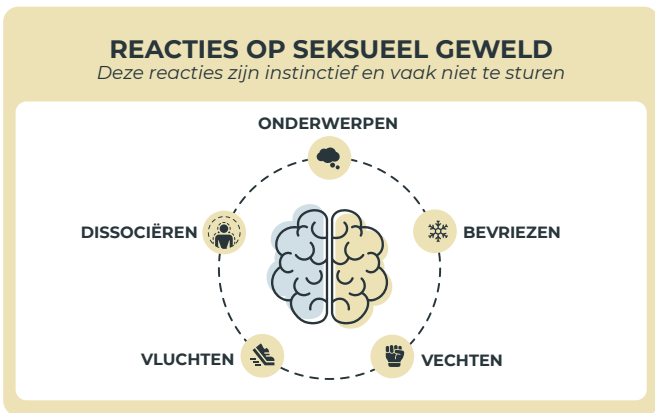
Wanneer je als partner de pijn uit het verleden van je lief niet kent, kunnen reacties, keuzes en gevoelens onvoorspelbaar en willekeurig overkomen. Daarbij kunnen jouw uitspraken en gedragingen uitgelegd worden vanuit een geweldsperspectief en als bedreigend worden ervaren. Gesprekken hebben dan meer kans om uit te lopen op ruzie.

Een ander belangrijk thema in de communicatie zijn grenzen. Vaak geven overlevers nauwelijks grenzen aan, of zijn juist heel resoluut. Dit kan voor enorme verwarring zorgen. Een tijd lang lijkt je lief dan weinig geïnteresseerd om dan plots over te gaan tot een resoluut NEE of een grenzeloos JA. Alle nuances daartussen lijken daarbij vermeden te worden omdat ze voelen als drijfzand.

Machtsvraagstukken en conflicten

Iemand heeft je lief de macht ontnomen en daarmee is een diepe afkeer voor machteloosheid ontstaan. Logischerwijs kan dat ervoor zorgen dat op signalen van machtsongelijkheid een heftige reactie volgt. Bij een confrontatie zet het lijf zich schrap waardoor de ander sneller als intimiderend en bedreigend wordt ervaren. De reacties daarop: vechten, vluchten, bevriezen, dissociëren of onderwerpen, zijn dan vaak instinctief en niet te sturen.

Voor mannen in een relatie met een vrouw die geweld heeft meegemaakt is dit vaak extra beladen. Mannen, meer dan vrouwen, hebben vaak de neiging vrij onbewust macht uit te oefenen.



Dit is ons verhaal (Lindsay Arts)



Where should we begin? (Esther Perel)



Tegenstrijdige behoeftes en relatiedynamiek

Overlevers kunnen ook sterk gevoelde behoeftes hebben die soms diametraal tegenover elkaar lijken te staan. Volgens de Traumaseksuologie komt dat mede doordat overlevers metaforisch uiteenvallen in zes verschillende personages of rollen: de Aanpasser die op de automatische piloot leeft en emotioneel nauwelijks geraakt kan worden; het Bevroren Kind dat constant op zoek is naar veiligheid, liefde en aandacht; het Authentieke Kind dat onbezorgde blijdschap wil tonen; de Dader die verandering saboteert; en de Interne en Externe getuige die voortdurend zoeken naar erkenning en bevestiging. In een relatie waar het geweld en de impact daarvan niet bekend zijn, kan deze waaier aan behoeftes zorgen voor spanning en onbegrip.

Hoe verhoud jij je tot de dader

In jullie relatie is al vanaf het begin een derde aanwezig. In alles wat jij doet, zegt en voelt is daar steeds die dader waarmee je bewust of onbewust vergeleken wordt.

Wanneer de dader een rolmodel was – bijvoorbeeld een vader, moeder, voorganger of trainer – is de loyaliteit naar die persoon vaak een extra complicerende factor. In liefdesrelaties worden die ambivalentie, onrust, liefde en haatgevoelens tegenover de dader vaak gespiegeld.

Als partner is het belangrijk om je tot eerder geweld te verhouden, helemaal als dat geweld plaatsvond binnen een eerdere relatie. De Wereld Gezondheid Organisatie schat dat ruim 25 procent van de Europese vrouwen partner- of ex-partnergeweld meemaakt. Als je geliefde een van hen is, zal onvoorwaardelijk vertrouwen begrijpelijkerwijs moeilijker gegeven worden.

Intimiteit met geweld op de achtergrond

Waar bijna alle partners van overlevers mee te maken krijgen is een zoektocht naar veilige intimiteit. In het boek 'Redders In Nood' omschrijft een partner van een overlever het mooi als vrijen als egeltjes. Door het trauma kunnen geuren, handelingen, woorden, plaatsen, tijden, blikken of andere zaken plotseling herinneringen naar boven halen aan het misbruik. Deze zogeheten triggers kunnen een scala aan getriggerde reacties uitlokken. Als partner ben je je daar meestal niet bewust van.

Overlevers die zich bewust zijn van hun trauma proberen vaak om om de triggers heen te vrijen. Bijvoorbeeld door niet 's nachts, alleen onder de douche, alleen met ogen dicht, of vooral kort te vrijen. Soms hebben overlevers het nodig om altijd controle en initiatief te nemen en soms blijven ze weg bij de pijn door dissociatie of willen ze helemaal geen seks meer. Ook komt het voor dat overlevers juist een grotere interesse hebben in seks.



Love Sense
(Dr. Sue Johnson)



Anna's Verhaal,
Liefde deed zeer
(La Nonette en
Studio Doeken)



Geweld in je relatie wat doet dat met je?
(Fier in gesprek met Sigrid Boersma)



ALS HET VERLEDEN OP TAFEL KOMT



De impact van seksueel geweld wordt door overlevers vaak jarenlang onbewust ontkend en weggestopt. Het lijf wacht dan op het moment waarop de situatie veilig genoeg is om de pijn aan te kunnen. Een intieme relatie, rust en geborgenheid kunnen zorgen voor deze veiligheid.

Als je lief begint met het delen van ervaringen kan je dat dus zien als een groot compliment. Als dat gebeurt, is het belangrijk dat je op de juiste manier voor je lief klaarstaat, maar ook dat je helpt om de juiste ondersteuning te organiseren. Hulp daarbij vind je in dit hoofdstuk.

Redenen om te zwijgen

Een belangrijke reden waarom mensen niet vertellen over seksueel geweld is de angst voor reacties van de omgeving. Zolang dat wat gebeurd is niet is gedeeld, doet het pijn maar is er wel enige controle over. Met het delen valt de controle weg.

Op het moment dat je lief begint met vertellen is vaak nog niet helemaal duidelijk wat de omvang en de impact precies waren en nog gaan zijn. Maar de kans is groot dat vanaf dat moment de emoties in volle heftigheid los gaan komen.

De kracht van het delen

Als je geliefde jou iets vertelt over een ervaring met seksueel geweld heb je alle reden om trots te zijn! Een kwart van de vrouwen die seksueel geweld hebben meegemaakt vertelt nooit over het geweld dat ze meemaakten, en als ze dat wel doen is dat gemiddeld pas na zestien jaar. Bij mannen zijn die percentages nog hoger: een op de drie mannen die seksueel geweld hebben meegemaakt, vertelt het nooit aan iemand, de anderen doen dat pas na gemiddeld dertig jaar. Bovendien delen overlevers deze ervaringen gemiddeld met maar drie mensen.

REACTIES DIE MENSEN WEERHOUDEN VAN OPEN DELEN OVER GEWELD

ONTKENNEN	BESCHULDIGEN	VEROORDELEN	UITSLUITEN	GEWELD PLEGEN




Waarom mijn lief zo lang zweeg
(Amanda Majoor)



Seksueel geweld, een gesprek met Iva Bicanic
(Nicky de Troije)



The Unsayable: the Hidden Language of Trauma
(Annie Rogers)



Dit zwijgen is lang niet altijd bewust. Vaak zijn de herinneringen zo ver weggestopt dat ook de overlever er zelf niet helemaal bij kan. Het benoemen en aangaan van de pijn is bijna altijd waardevol. Het moment waarop overlevers dat kunnen aangaan is echter voor iedereen verschillend, dat kunnen alleen zij zelf aanvoelen.

Hoe jij kan reageren

Wanneer je geliefde je vertelt over een ervaring met misbruik hoef je niets te dóen. Je hoeft niets op te lossen en je hoeft niets duidelijk te krijgen. Het enige dat jij moet doen is er zijn, luisteren en veiligheid bieden. Als partner kan je de getuige zijn die er nooit is geweest. Jij kan het grote geheim dat alles zwaarte geeft helpen verlichten, puur en alleen met je aandacht. De #MeToo Gespreksetiquette kan hierbij helpen.

Misschien wel het belangrijkste op dit moment is om te benoemen dat het echt is, dat wat je lief vertelt serieus en belangrijk is, en dat het alle aandacht zal krijgen die nodig is. In de eerste weken na het delen zullen jullie waarschijnlijk veel gesprekken voeren. Blijf daarbij rustig, blijf dicht bij jezelf en besef dat de pijn en de chaos die je overvalt, voortkomt uit oude pijn. Er zullen tijdens deze gesprekken veel vragen opkomen. Er zijn een aantal organisaties in Nederland en ook in België waarmee je hierover kosteloos contact kan opnemen.



Hulp binnen
7 dagen



Hulp na 7
dagen



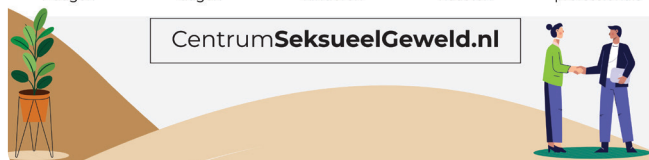
Hulp voor
kinderen



Hulp voor
naasten



Hulp voor
professionals



#MeToo
Gespreksetiquette
(MeToo Coaching,
Training en Advies)





Voorzichtig omgaan met de omgeving

Dat je lief jou details vertelt over het geweld, betekent niet dat je die daarna met iedereen mag delen. Overlevers hebben vaak een – realistische – angst voor negatieve reacties. Een derde van de overlevers maakt dit mee en ondervindt daar schade van in de vorm van de ontwikkeling of verergering van psychosociale problemen, angstgevoelens, vijandigheid of een verminderd gevoel van eigenwaarde.

De meest schadelijke reactie is wat we noemen victim blaming. Daarbij wordt de schuld en verantwoordelijkheid bij de dader weggehaald en bij het slachtoffer gelegd. Victim blaming wordt vanwege de verpletterende impact ook wel second rape genoemd. Deze reacties kunnen voortkomen uit de beste bedoelingen, maar dat maakt de impact niet minder verpletterend.

Maar gelukkig gaat het lang niet altijd mis. Therapeuten en vrienden reageren in de regel goed en de groeiende zichtbaarheid van overlevers zorgt ervoor dat zij ook steeds meer positieve en steunende reacties ontvangen. En gelukkig zijn er heel veel partners zoals jij, die klaarstaan voor hun lief.

Ook aandacht voor jezelf houden

Als partner is het belangrijk dat je voor jezelf blijft zorgen. Ga niet drinken en drugs gebruiken, maar blijf wel de deur uit gaan. Ga leuke dingen doen, en niet alleen samen maar ook in je eentje. Zoek vrienden op, ga naar het bos, naar het strand of wandel in het park. Of schrijf het voor jezelf op en schrijf het van je af.

Realiseer je dat je dit allemaal geen luxe is, maar noodzaak. Eén op de vier mensen aan wie overlevers vertellen over een ervaring met seksueel geweld, ontwikkelt traumaverschijnselen. Juist voor partners is de kans hierop groot, helemaal in de eerste, chaotische periode na het delen. Onderschat dus niet wat de impact is op jou en de mensen om jullie heen. De schok verwerken doe je - net als je lief - door je gevoelens echt toe te laten, er over te praten en ermee aan de slag te gaan. Alleen door zelf sterk en gezond te blijven kan je er in de komende tijden voor je lief zijn.



Reacties op de onthulling van seksueel geweld, een literatuuroverzicht



Victim blaming
Besproken door
Iva Bicanic
(Act4Respect)



Naasten in kracht



Ik zorg voor anderen
maar zorg ik ook voor
mijzelf?
(GGD Amsterdam)



Wanneer de seks opeens anders is

Wanneer je geliefde je vertelt over seksueel geweld zullen jullie waarschijnlijk een tijdje geen (intens) seksueel contact kunnen hebben. Doordat het trauma meer op de voorgrond is komen te liggen is het risico groot dat seks herinneringen aan eerdere pijn naar boven brengt. Omdat het moeilijk te voorspellen is welke seksuele handelingen dit naar boven brengen is het goed om hier een periode heel voorzichtig mee om te gaan. Wanneer de seks altijd al lastig was is de grootste verandering dat het nu weer onderwerp van gesprek kan zijn.

Wat blijft is de behoefte aan contact. Seks zal daarom plaats mogen maken voor zachtheid, nieuwsgierigheid en verwondering. In elkaars armen liggen, in de ogen kijken, aaien of kussen kan fijn zijn, maar allemaal heel voorzichtig en steeds in afstemming. Het kan ook zo zijn dat aanraking een tijdje helemaal niet meer kan, omdat je geliefde als eerste zelf weer, los van jou, contact moet maken met het eigen lijf.


Als partner is het belangrijk om deze veranderende seksualiteit niet tot het probleem van je geliefde te maken maar op een open manier te bevragen. Besef dat jouw omgang met seks ook bijdraagt aan het gevoel van (on)rust. Jouw behoefte bevragen en waar nodig aanpassen, zal dus ook kunnen helpen om de rust en balans in jullie relatie terug te brengen.

Want hoe jullie seksuele relatie ook was voor het delen, het zal erna nooit meer hetzelfde zijn. En dat is positief, want er is altijd een onuitgesproken en ongeadresseerde pijn aanwezig geweest, ergens op de achtergrond.



 Blogs van
sex therapist
Dr. Mirjam Hachem



 The survivor's
Guide to sex
(Staci K. Haines)



SAMEN TERUGKIJKEN



Samen terugkijken op jullie relatie in het nieuwe licht van het trauma, kan helpen om vrede te sluiten met eerdere conflicten. Het is dan belangrijk om niet alleen te kijken naar het trauma, maar ook naar de andere zaken die jullie, en jullie relatie, hebben gevormd. Als je dat proces samen aangaat, brengt dat rust in je relatie en kan je vanuit de verbinding het helingsproces aangaan. In dit hoofdstuk vind je daarvoor handvatten.

Definiëren wat er gebeurd is

Samen terugblikken op het seksueel geweld kan je lief helpen om op een andere manier naar het misbruik te kijken. Slachtoffers praten in het begin nog vaak over het geweld in bedekte termen als onvrijwillig ontmaagd, vervelende seksuele ervaring of gewoon als iets dat niet fijn was. Als partner kan jij de veiligheid bieden om te onderzoeken of die formuleringen kloppen of dat het ging over bijvoorbeeld seksueel misbruik, verkrachting, incest of aanranding. Door dat besef langzaam meer en meer toe te laten, komt er steeds meer ruimte om de impact te erkennen en een begin te maken met de heling.

Elkaar opnieuw leren kennen


Concrete en tastbare herinneringen werken vaak goed als kapstok om samen terug te kijken op het leven. Foto's van voor en na het misbruik en beelden van de leeftijd waarop het is gebeurd, zijn daarbij heel waardevol. Praat over jullie overtuigingen, geloof, bezigheden, plannen en dromen. Maak tijd om elkaar te vertellen waarom de ander belangrijk is en waarom jullie zo goed bij elkaar passen. Neem dit opnieuw kennismaken vooral serieus. Het kan goed zijn om de agenda te pakken en een aantal dagen en momenten te prikken om hier samen mee aan de slag te gaan.

Terugkijken op jullie samenzijn


Door samen met begrip terug te kijken kunnen gebeurtenissen vaak constructief worden hergedefinieerd. Een onafgemaakte studie wordt dan plotseling begrijpelijk als gevolg van gebrekkige energie. Een verslaving als een logisch coping mechanisme. En weerzin tegen seks als bescherming in plaats van desinteresse.

Deze rust komt goed van pas in de roerige tijden die de heling nog zal brengen. Het is goed om daarbij ook terug te blikken op bijvoorbeeld pesten, emotionele verwaarlozing, of armoede. Zeventig procent van de mensen loopt ergens in het leven een trauma op, dus de kans is groot dat jullie allebei ook die bagage met je meedragen.




 De impact van incest op alle levensgebieden (Mariël Groenen)



 Toen ik aan de slag ging met mijn misbruikverleden (Mas Hab)



 Wisdom of Trauma (Dr.Gabor Maté)



 Nederlandse Relatievragenlijst (€)



Patronen van herhaling

De kans dat je geliefde meerdere nare ervaringen heeft meegemaakt is relatief groot. Geschat wordt dat ongeveer de helft van de overlevers meermaals geweld meemaakt. Over de onderliggende patronen zijn verschillende theorieën. Deze begrijpen en eventueel samen bespreken kan rust brengen en weerbaarheid vergroten.

Gewenning

Het klinkt misschien gek, maar voor mensen die langdurig seksueel geweld meemaken kan geweld een soort van Normaal worden. Bij vroegkinderlijk trauma en incest is dat soms zelfs het enige normaal dat overlevers kennen. Overlevers kunnen dan geweld en misbruik (onbewust) accepteren of negeren, als iets dat nu eenmaal bij het leven hoort.

Zelfbeeld

Seksueel geweld kan zorgen voor een negatief zelfbeeld. Dit kan het vervolgens voor overlevers lastig maken om voor zichzelf op te komen en grenzen te stellen, of ertoe leiden dat zij meer behoefte hebben aan liefde en erkenning, wat hen kwetsbaarder maakt voor mooie woorden.

Eenzaamheid

De eenzaamheid van overlevers kan verpletterend zijn en kan ervoor zorgen dat zij zich terugtrekken. Dit isolement wordt, als reactie op minder sociaal gedrag, geregeld nog eens versterkt door pesterijen op school of werk. Dit zorgt dan niet alleen voor hertraumatisering maar werkt ook nieuw misbruik in de hand. Overlevers die minder ervaring hebben met gezonde relaties en respectvolle omgang, herkennen ongezonde relaties minder goed. Een klein sociaal netwerk zorgt voor een grotere afhankelijkheid van de mensen die er wel zijn.

Transgeneratieel geweld


Een genogram kan helpen om relaties binnen families in kaart te brengen. Dit kan een goede ingang zijn voor een gesprek met je lief over familie-invloeden. Zo kan ook van generatie op generatie overgedragen kwetsbaarheid beter inzichtelijk worden. Daarbij kan een trauma van ouders en andere familieleden doorwerken in de opvoeding en omgangsvormen.

Vaak wordt het beeld geschapen dat slachtoffers zelf dader worden. Maar dit is nog te weinig onderzocht, en de onderzoeken die er wel zijn, laten zien dat dit slechts voor een minderheid geldt. Het doorbreken van de ketting van geweld is belangrijk, maar die ketting is niet per definitie heel sterk: veel mensen die in moeilijke situaties zijn opgegroeid zijn sterk en weerbaar.




 Jullie eigen levenslijn maken (TalentLab)




 The Impact of Rape on Women's Sexual Health Risk Behaviors



 Het bevuilde nest. (José Al)



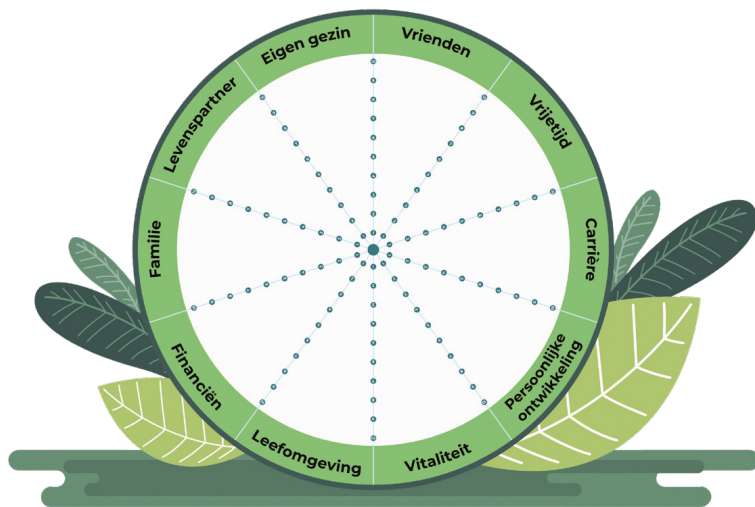
 Familie in kaart brengen met een genogram (Mosisie)



De impact in kaart brengen

Door samen met je lief het levenswiel in te vullen kunnen jullie inzichtelijk maken hoe het geweld doorwerkt op verschillende gebieden. Movisie heeft een mooie handleiding ontwikkeld om daarover samen het gesprek aan te gaan. Omdat dit in kaart brengen de impact tastbaar maakt, kan dit emotioneel best zwaar zijn.

HET LEVENSWIEL




Terugkijken op eerder seksueel contact


Het is goed om nieuwsgierig samen terug te kijken op jullie seksleven. Het is fijn om dit rustig aan te doen en te werken aan een veilige omgeving waarin jullie allebei open kunnen delen. Ga daarbij het gesprek aan over zaken zoals jullie eerdere seksuele contacten, betekenisgeving, jullie verlangens en frustraties. Hier kunnen jullie oefeningen uit 'Stel en Genot' voor gebruiken.

Wanneer jullie vertellen over jullie seksuele omgang kan blijken dat je geliefde eerder is vreemdgegaan. Hoewel de redenen van vreemdgaan natuurlijk voor iedereen anders zijn, wordt een aantal verklaringen vaak genoemd. Vreemdgaan kan ingegeven zijn door een behoefte het trauma te herbeleven met een andere uitkomst. Het kan zijn dat seks zijn betekenis heeft verloren, dat het als ruilmiddel wordt ingezet of gewoon als weinig impactvol wordt ervaren. Maar vreemdgaan kan ook worden ingezet om de partner jaloers te maken en uit te testen of die wel zal blijven. Een zachtere verklaring is dat overlevers een enorme behoefte hebben aan lichamelijk contact, maar dat intimiteit met hun partner te kwetsbaar voelt. Simpele seks zonder emotionele connectie kan dan voelen als een veilig alternatief.



 Leefgebiedenwijzer.
Versterken van de eigen
kracht van cliënten
(Movisie)



 Stel en genot
Intimiteit-oefeningen
(Samen Helen)



MEEDENKEN



SAMEN
VOORUITKIJKEN



ORIËNTEREN OP
DE IMPACT



ORIËNTEREN OP HET
VERWERKINGSPROCES



SAMEN VOORUITKIJKEN

Tijdens het helingsproces is het cruciaal dat jullie allebei op eigen benen staan. Het gevaar is dat jullie zo met elkaar bezig gaan dat behoeftes door elkaar gaan lopen. Helaas gaat over jezelf laten zien, gezien worden, en de ander in kwetsbaarheid respecteren. Dit kan alleen als jullie allebei je eigenheid bewaren. Als je als partner ook je zwakke plekken aanpakt, kunnen jullie op een gelijkwaardige manier het proces doorlopen. In dit hoofdstuk helpen we bij het organiseren van een veilig startpunt om van daaruit te kunnen helen.



Rust brengen

Het helingsproces zal zeker een paar jaar voor onrust zorgen. Het is dus verstandig om vanaf het begin het werken aan rust tot een kernactiviteit te maken. Geef je lief de ruimte om zichzelf te onderzoeken en te ontwikkelen. Dat betekent niet dat je je terug moet trekken en moet wachten op later. Wat het wel betekent, is dat je zachter mag worden in je oordeel in het moment. Sta naast je geliefde, vertrouwd erop dat die doet wat mogelijk is, en spreek je steun uit. Het helingsproces laat zich nauwelijks haasten en het is dus goed om je daar bij neer te leggen.

Verleg jullie gedeelde horizon. Maak plannen niet voor volgende week maar voor over een paar maanden en niet voor volgend jaar maar voor over vijf jaar. Dat kan de extra rust en ruimte geven die je geliefde nodig heeft om het proces echt vol aan te gaan.

Veiligheid creëren

Door zich bloot te stellen aan de pijnlijke herinneringen kan je lief de verwerking van het trauma op gang brengen. Zelfvertrouwen en een veilige en voorspelbare omgeving zijn dan voorwaarden om overeind te blijven. Belangrijk is dat je lief zich in dat proces verbonden, gesteund en competent voelt, en vrij om eigen keuzes te maken. Tijdens het seksueel geweld was die vrijheid er niet en werden grenzen niet gerespecteerd. Het is nu daarom extra belangrijk om je lief bij alles te betrekken, en regelmatig te bespreken wat er nodig is.



Helen in een relatie
(Amanda Majoor)



A self-help Guide for survivors of rape and sexual assault.
(The Haven)



Geweldloze Communicatie
(Marshall B. Rosenberg)



Online cursus voor helpers
(SlachtofferHulp)



Werken aan jezelf en je lief inspireren

Jij kan je lief de komende jaren inspireren door liefdevol te zijn voor jezelf. Emotioneel zal je lief soms alle kanten op schieten. Het zelfbeeld zal veranderen en het innemen van ruimte wordt een zoektocht. Allerlei zaken die eerder gemakkelijk gingen, lukken opeens niet meer. En hoewel dat onvermijdelijk is zal dat toch voor frustraties en misschien ook schaamte bij je lief zorgen. Het kan helpen als jij gelijktijdig dus ook jouw uitdagingen aangaat. Bekijk waar jij mee worstelt; je kan daarbij aan van alles denken, van drank- en drugsgebruik tot pornoverslaving, passiviteit of een kort lontje. En onderzoek hoe je daarmee aan de slag kan gaan. Dit is een uitgelezen kans om dat aan te pakken en zo jezelf en je lief verder te brengen

Je energie op peil houden

De komende jaren zullen veel emoties de revue passeren en dat gaat veel energie kosten. Het is daarom belangrijk om activiteiten te vinden die zowel de emoties kunnen kanaliseren als dat ze energie kunnen geven. Ga beiden daarom op zoek naar manieren om je te uiten: ga schilderen, kleien, zingen, schrijven, dichten of iets anders waarin je je kan uiten. Als je dit belangrijk vindt, is het goed om dat uit te spreken en steeds te herhalen dat daar ruimte voor genomen mag worden.

Intimiteit: de focus verleggen van seks naar seksualiteit

Jullie intiem contact zal opnieuw vorm kunnen krijgen, los van de verwachtingen en verplichtingen die er waren. Seks zal in ieder geval iets anders moeten worden dan penetratie, en het is alleen via open communicatie dat jullie op die nieuwe plek terecht kunnen komen.

Geef je lief de ruimte om de eigen seksualiteit vrij te bevragen en te ontwikkelen. In de beginperiode kan het verstandig zijn om gesprekken over seksuele gevoelens en gedachten buiten de slaapkamer te houden, dit om de druk van seksueel contact te verkleinen.



Je kunt je
leven helen
(Louise Hay)



Schrijf
ondersteuning
(Naasten in kracht)



Milk and Honey,
Gedichten door
Rupi Kaur
(Annette Ramos)




Wanneer jullie intiem zijn is het aan te raden om vooraf steeds heldere grenzen af te spreken, zodat je lief zich kan ontspannen. De komende jaren is dit onderzoek naar nieuwe seksualiteit een prachtig onderdeel van jullie tocht. Een zoektocht naar genot en vervulling, maar ook breder naar wie jullie zijn en hoe jullie je, ook lichamelijk, tot elkaar verhouden.


Bespreken van triggers en reacties

Het is verstandig om met je lief te bespreken welke zaken – bewegingen, geuren, plaatsen, woorden of gedachten – herinneringen terugbrengen aan het geweld. Deze triggers kunnen er namelijk voor zorgen dat je lief in een trauma-reactie schiet. Zorg dus dat je weet wat kan triggeren en tot welke getriggerde reacties dat kan leiden. Vervolgens is het belangrijk om te weten hoe daar dan weer op te reageren. Het is goed om dit op een neutraal moment buiten de slaapkamer te bespreken. Geef je lief de ruimte om hierin diens behoefte te onderzoeken, en blijf dit gesprek voeren. Aan de hand van de triggeranimatie kunnen jullie hierover samen in gesprek gaan.



 Mannelijke seksualiteit
(Rosanne van Leusden)



 Trigger animatie
(Real Comics)





ORIËNTEREN OP DE IMPACT

Seksueel geweld is in de meeste gevallen traumatisch voor het slachtoffer. Een trauma zorgt ervoor dat het verleden zich herhaaldelijk en ongevraagd opdringt. Een trauma kan lang weggedrukt worden maar als het de ruimte krijgt - wat nodig is voor heling - is de impact ook voor de omgeving onmiskenbaar. De pijn, de angst en het verdriet, de gedachten, beelden en herinneringen; alles kan je lief onverwacht op ieder moment van de dag overvallen. Die kan daardoor soms een heel ander mens lijken, met andere gevoelens, andere behoeftes en andere reacties. Een trauma kan jarenlang je leven bepalen, maar ermee aan de slag gaan werkt. De herinnering aan het geweld zal nooit verdwijnen, maar het trauma kan er wel vanaf. In dit hoofdstuk bespreken we een aantal manieren waarop seksueel geweld en trauma doorwerken.

Weerstand

Wanneer de impact van het geweld zichtbaar wordt is het waarschijnlijk dat je lief weerstand gaat voelen. De angst om gereduceerd te worden tot het trauma of het label van slachtoffer opgespeld te krijgen, kan zorgen voor ontkenning en bagatellisering van het trauma. Het is vaak niet alleen moeilijk voor de omgeving om te



geloven wat er gebeurd is, maar vaak ook voor het slachtoffer zelf. Maak hier als partner ruimte voor en laat hier geen conflicten over ontstaan.

Zichtbare impact van seksueel misbruik

Na seksueel geweld is de kans groot dat iemands gedrag verandert. Slapen en concentreren wordt vaak moeilijker. Overgevoeligheid, schrikachtigheid en stemmingswisselingen kunnen optreden of toenemen, en interesse in zelfzorg, vriendschappen en hobby's nemen vaak af.

De processen die een overlever doormaakt zijn zo zwaar dat zij er fysiek uitgeput van kunnen raken. Helemaal als ze er lang over hebben gezweven. De vermoeidheid van de spanning die jaren is vastgehouden kan dan verpletterend zijn.

Overlevers worstelen vaak ook met een boosheid zonder duidelijke richting. Die kan zich dan tegen van alles keren in de vorm van irritatie, woede, roekeloosheid en zelfdestructief gedrag. Het verzet kan ook de vorm krijgen van ondermijning van zichzelf, bijvoorbeeld door zelfmutilatie, heel weinig eten of juist heel veel. Uit één Amerikaans onderzoek kwam zelfs naar voren dat 90 procent van de onderzoeksgroep met boulimia, seksueel geweld had meegemaakt.



▶ Waking the Tiger:
Healing Trauma
(Peter Levine)



📖 De signalen waren er wel,
maar niemand pikte ze op.
(Deborah Ligtenberg)



📖 Doorbroken taboes
(Lana B)



🎧 verKRACHTe
vrouwen
(Fieke Opdam)



Schuld

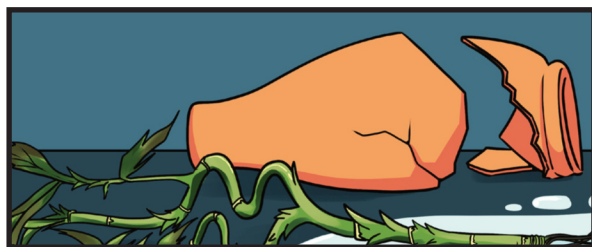
Bijna alle overlevers van seksueel geweld worstelen met schuldgevoelens. De verantwoordelijkheid voor wat gebeurd is, neerleggen bij de ander, waar het hoort, is vaak een moeilijk en langdurig proces. Dat geldt zeker voor de 70 procent van de overlevers die zich niet hebben verzet tegen de dader. Hoewel dit de meest voorkomende reactie is kunnen velen daar achteraf toch moeilijk vrede mee sluiten.

Een schuldgevoel kan jarenlang onuitgesproken blijven, als zelfverwijt met iemand meegroeien en verankeren. Dat dit niet klopt kan alleen echt gevoeld worden met hulp van anderen. Schuldgevoel is een sociaal ingegeven gevoel, en de sociale omgeving is dus nodig om dit te helen. Gesprekken met therapeuten, andere ervaringsdeskundigen en jou als partner kunnen daarin dus helend zijn.

Schaamte

Schaamte gaat over veel meer dan over de handelingen die iemand zijn aangedaan: schaamte gaat in essentie om de angst om verstoten en afgewezen te worden. Als partner kan je dus helpen door onvoorwaardelijk je liefde te blijven tonen.

De vleselijkheid, rauwheid, gevoelde opwinding of het niet hebben kunnen voorkomen van het geweld kan zich vertalen naar schaamte. De opvoeding, culturele achtergrond en omgeving van een overlever bepalen daarbij mede de vorm en omvang die dit aanneemt.



Posttraumatische stressstoornis

Ongeveer de helft van de slachtoffers van seksueel geweld krijgt te maken met verschijnselen van een posttraumatische stressstoornis (PTSS). Dit kan direct na het geweld optreden of pas jaren later opkomen. PTSS is een aandoening waarbij stress zich in het lijf heeft vastgezet en daar een constante bron van spanning en paniek veroorzaakt. Het is belangrijk om PTSS niet te negeren, in meer dan de helft van de gevallen gaat het namelijk niet vanzelf over.



Stichting voor Ons:
Over het taboe op
seksueel geweld



Samen Sterk
zonder Stigma



Posttraumatische
stressstoornis en seksuele
problemen na seksueel
geweld
(Bicanic, Engelhard en
Sijbrandij)



PTSS zelftest
(Lentis)



Er zijn twee soorten PTSS. Enkelvoudige PTSS heeft als belangrijkste symptomen vooral herbeleven, vermijden, hyper-arousal en negatieve gedachten. Bij complexe PTSS is dan ook nog sprake van disregulatie, dissociatie, problemen met het zelfbeeld en interpersoonlijke problemen.

Angsten en dissociatie

Om overeind te blijven en te voorkomen dat zij worden getriggerd kunnen overlevers bewust of onbewust zaken gaan vermijden. Dit kunnen gedachtes, herinneringen of gevoelens zijn, maar ook concrete zaken als mensen, plaatsen, activiteiten, materialen enzovoort. Dit vermijden en de daaraan verbonden angsten kan zich doorontwikkelen tot een angststoornis. De beste manier om met getriggerde reacties om te gaan is door ze zonder oordeel te observeren en te erkennen. Dat geldt zowel voor jou als voor je lief. In de praktijk is dat lastig en zal dit vaak leiden tot ruzies en conflicten.

Gevoelens kunnen ook worden vermeden door een dissociatiereactie. Bij dissociatie zet iemand als het ware een stap bij zichzelf weg. Het is niet voor iedereen altijd zichtbaar, maar als je er alert op bent is het onmiskenbaar. Je merkt het aan een lege blik, een veranderende energie, bewegingsloosheid of een

plotselinge verandering van stemming. Een dissociatiereactie kan zich door ontwikkelen tot een dissociatieve identiteitsstoornis. Het is belangrijk om als partner oog te hebben voor deze symptomen.

Depressie en burn-out

Veel overlevers krijgen ergens in hun leven te maken met een depressie. Ook zijn overlevers extra gevoelig voor burn-outs. Depressie en burn-out kunnen zwaar en uitzichtloos voelen. Maar ongeveer de helft van de volwassenen met een depressie herstelt binnen zes maanden. Als partner is het moeilijk om daarbij echt te helpen. Wat je wel kan doen is je lief aanmoedigen om rust te nemen en professionele ondersteuning te zoeken.

Suïcidale gedachten

Overlevers van seksueel geweld hebben vijf keer vaker dan gemiddeld suïcidale gedachten. Als je lief deze gedachten heeft of heeft gehad is dat dus niet raar. Dat je lief uitspreekt weleens te denken aan zelfmoord, betekent niet dat die daar ook direct naar gaan handelen. Als je lief niet zelf begint over suïcidale gedachten, maar je die wel vermoedt kan je er natuurlijk naar vragen. Als ernaar gevraagd wordt kan dat een waardevolle opening bieden voor een gesprek en vervolgens ruimte bieden om ermee aan de slag te gaan.



Vrij van angst
(Stephanie Houkes)



Leven met een
dissociatieve stoornis
(EOS Wetenschap)



Online training
suicidepreventie
(113)



Jong en burn-out.
In vijf stappen naar
meer energie
(Nienke Thurlings)



Impact op kinderen

Het is niet leuk, maar het is toch belangrijk om te benoemen dat kinderen ook de impact voelen. Zij krijgen te maken met allerlei spanningen, gevoelens en gedragingen die zij vaak niet kunnen plaatsen. Het is daarom belangrijk kinderen te vertellen dat er iets speelt. Als ze daar te jong voor zijn, of als je hen niet alles wilt vertellen, laat je uiteraard de details weg. Wel is het belangrijk om hen te laten weten dat er iets aan de hand is. Je kan bijvoorbeeld zeggen dat er iets uit het verleden opspeelt. Als je niet vertelt dat er iets speelt, is de kans groot dat kinderen de oorzaak van de onrust bij zichzelf gaan zoeken.

Impact op jou als partner

Seksueel geweld en traumaverwerking zetten je relatie onder druk en frustratie daarover is logisch. Je geliefde verandert en heeft veel tijd en energie voor zichzelf nodig. Dat betekent automatisch dat er minder oog is voor jouw wensen, angsten, behoeften en verlangens. Dat is lastig, omdat ook jij jezelf in deze nieuwe

situatie op allerlei manieren tegenkomt. Zaken als verlatingsangst, behoefte aan erkenning, huidhonger of eigen trauma kunnen gaan opspelen, maar je kan daarmee nu niet altijd terecht bij je lief.

Eigen ouderschap

Op ons pad naar seksuele volwassenheid leren wij allerlei lessen over seks, intimiteit, verlangens en grenzen. Het kan zijn dat je in het aftasten van je eigen grenzen en die van anderen weleens minder netjes bent geweest. Of zelfs dat je echt over de grens van de ander bent heen gegaan. Als de wonden van seksueel grensoverschrijdend gedrag bij je lief zichtbaar worden, kan dan het besef opkomen of terugkomen van eigen ouderschap.

Daderschap onder ogen zien is pijnlijk en kan vérstrekkende gevolgen hebben. Over het algemeen zullen plegers hun daden het liefst bagatelliseren, wegstoppen of ontkennen. Maar als je lief door de pijn heen gaat, is de kans groot dat eigen schuldgevoelens en schaamte over eerdere fouten niet langer te negeren zijn. In dat geval is het goed om hiermee aan de slag te gaan en daar hulp bij te zoeken. Het is belangrijk om je te realiseren dat daders gelijksoortige klachten kunnen ontwikkelen als slachtoffers, al is de situatie uiteraard op veel gebieden ook heel anders.



De stem van het kind, verhalen van kinderen van wie de ouder misbruikt is (Hanny Lynch)



Partners in beeld (Ivonne Meeuwse)



Hulp aan daders en hun directe omgeving (Jaro Beijes)



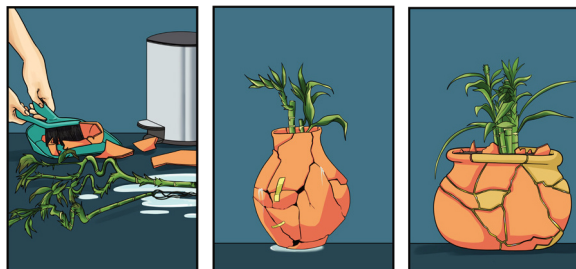
ORIËNTATIE OP HET VERWERKINGSPROCES



Het helingsproces na seksueel geweld is een ten diepste persoonlijk proces waarvoor geen algemeen geldende routekaarten bestaan. Verschillende behandelaars, wetenschappers, schrijvers en ervaringsdeskundigen hebben op hun eigen manier belangrijke bewegingen, fases en stappen in het proces geïdentificeerd. In dit hoofdstuk laten we manieren van zingeving zien, en gaan we in op een aantal theorieën en modellen van het helingsproces.

Betekenisgeving

Mensen geven op ruwweg drie manieren betekenis aan ervaringen met seksueel geweld: door accommodatie, negatieve assimilatie, of positieve assimilatie.



Bij accommodatie is er sprake van ontkenning. Het trauma wordt daarbij zoveel mogelijk genegeerd en de scherven van het trauma worden ontkend of weggegooid.

Bij negatieve assimilatie is het besef van het onrecht aanwezig, maar wordt het onrecht uitvergroot en geprojecteerd op de wereld. De scherven worden bij elkaar geraapt en aan elkaar gelijmd. Maar de scheuren en het gebroken verleden blijven zichtbaar.

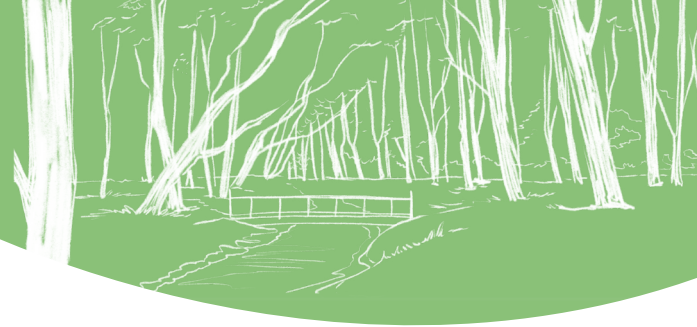
De derde en meest constructieve manier om met het trauma om te gaan, maar ook de zwaarste, is positieve assimilatie. Daarin wordt de impact van het geweld erkend en de inzichten, ervaringen en gevoelens meegenomen in een nieuw wereldbeeld. De scherven worden gebruikt om iets nieuws te maken en de ervaring krijgt een plek en draagt bij aan positieve groei en ontwikkeling.



▶ Healing Sexual Trauma
(Staci Haines)



☰ De rol van
betekenisverlening
bij slachtoffers van
seksueel geweld
(Universiteit Gent)



De duur van heling

Het is moeilijk te zeggen hoeveel tijd je lief nodig zal hebben om te helen van de diepste wonden. Sommigen zeggen dat echt helen niet mogelijk is. Er wordt soms over zes maanden gesproken en soms over een gemiddelde van tien jaar. Annette Smit van Stichting Seksueel Geweld ziet dat het vaak na ongeveer vijf jaar begint op te lossen.

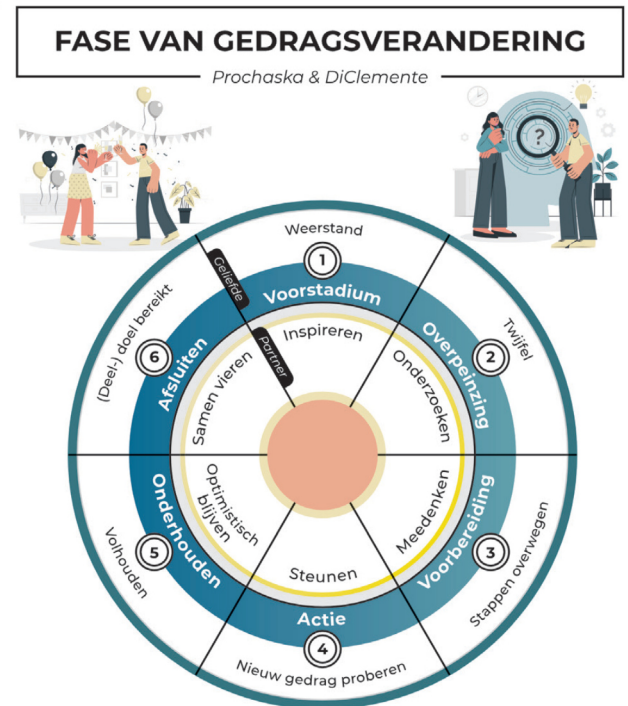
Er is van alles te zeggen over de factoren die hierop van invloed zijn. De steun van de omgeving voor een overlever is van grote invloed. Negatieve reacties van de omgeving, en dan vooral van de partner, blijken de belangrijkste reden om het helingswerk te onderbreken of te stoppen. Tijdsdruk en harde eisen rond het herstel zorgen juist voor trager herstel.

Visies op het helingsproces

Verschiedende schrijvers hanteren verschillende processen, met verschillende fases en stappen. We lichten er hier een paar uit. De fases en stappen in ieder proces hebben we hier sterk versimpeld.

Fases van gedragsverandering

Theorieën over gedragsverandering geven inzicht in processen van verandering en wat dit van jou en je geliefde vraagt. Deze gedragsverandering is meer dan traumaverwerking. Het gaat er om hoe jullie samen uitdagingen aan kunnen gaan en in liefde het proces kunnen doorlopen. Prochaska en DeClemente maken dit inzichtelijk aan de hand van zes stadia: voorstadium, overpeinzing, voorbereiding, actie, onderhoud en afsluiting. Deze toolkit maakt in zijn opzet gebruik van deze fasering.



Zorgstandaard: traumaverwerking

De zorgstandaard neemt stagnatie als beginsituatie van rouwverwerking. Daarbij is het aan het slachtoffer om de ontstane kluwen te ontwarren en delen ervan aan te pakken. Dit gebeurt in de fase van diagnose en behandeling. Deze periode is roerig en als partner zal je de onrust moeten verdragen. Zodra het slachtoffer hier voldoende doorheen is gegaan zal er een proces van rehabilitatie en herstel optreden. Daarin kan de rust terugkeren.

'SURVIVORS EN PARTNERS'

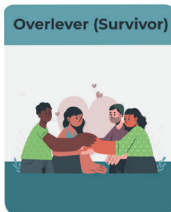
DOOR PAUL HANSEN

Fase 1



Het geweld wordt erkend

Fase 2



De impact wordt erkend

Fase 3



De schuld en schaamte worden losgelaten

GGZ ZORGSTANDAARD

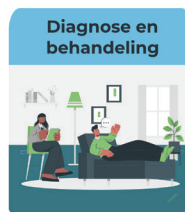
TRAUMA VERWERKING

Fase 1



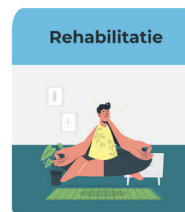
- Stabilisatie
- Doorbreken van de stilstand
- Worstling
- Actie bereidheid

Fase 2



- Kluwen te ontwarren
- Delen aanpakken
- Ervaringen opdoen
- Inzichten inpassen
- Inzichten uitgeprobeerd

Fase 3



- Rust
- Nieuwe inzichten
- Ruimte voor ontspanning
- Nieuwe nieuwsgierigheid

Survivors & Partners door Paul A. Hansen

Het bijzondere aan het boek Survivors & Partners is dat de schrijver jarenlang overlevers van seksueel geweld heeft behandeld in zijn praktijk, terwijl hij tegelijk partner was van een overlever. En dat er tijdens het schrijven van zijn boek herinneringen naar boven kwamen aan misbruik dat hij zelf had meegemaakt. Deze drie gecombineerde perspectieven zorgen voor een bijzonder persoonlijke, goed geïnformeerde en gelaagde procesbeschrijving.

Hansen onderscheidt drie fase die elkaar opvolgen. In de appendix van zijn boek heeft Hansen in detail de stadia van verschillende processen opgenomen, zoals 23 stadia van groei voor overlevers van incest. En in appendix 6 laat hij zien welke invloed de verschillende fases kunnen hebben op een liefdesrelatie.



Zorgstandaard
generiek:
Herstelondersteuning
(AKWA)



Survivors & Partners
(Paul A. Hansen)

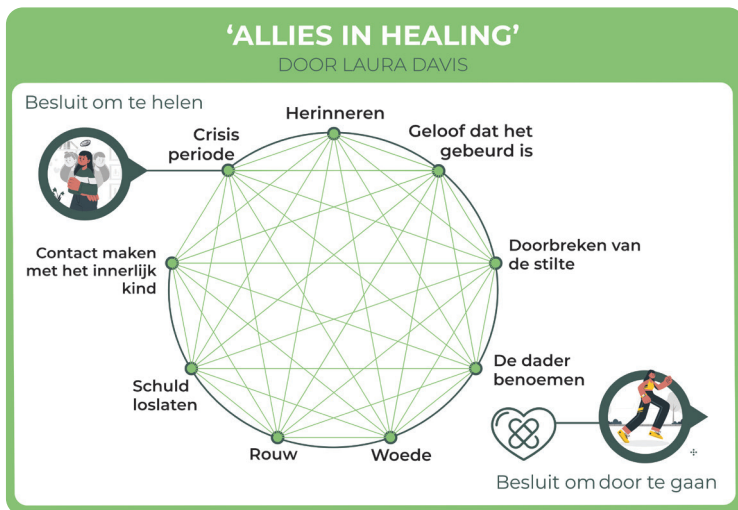


Helen Van Seksueel Misbruik door Ivonne Meeuwsen

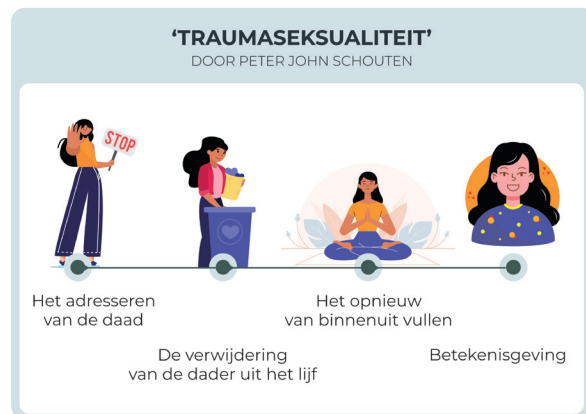
Ivonne Meeuwsen besteedt in haar boek, en op haar website, veel aandacht aan alternatieve therapieën, introspectie en verstilling. Over het proces zelf doet zij geen harde uitspraken, wel geeft ze heel veel informatie over hoe zelf een eigen proces in te gaan. De expert in het juiste pad naar heling is volgens haar de overlever zelf.

Allies In Healing door Laura Davis

Partners In Healing beantwoordt veel van de vragen waar partners mee kunnen zitten. Een van de vele vragen die beantwoord worden, is die over wat er nodig is om te helen van de effecten van misbruik. Naast tijd en doorzettingsvermogen onderscheidt Davis daarbij elf stadia.



De stadia kunnen in verschillende volgorde worden doorlopen. Vanuit de inzichten die in een bepaalde fase zijn opgedaan kan een al eerder doorlopen fase opnieuw worden bezocht zodat inzichten en kennis worden verdiept. Uiteindelijk komt er een moment waarin genoeg rust wordt gevoeld om door te gaan.



Traumaseksualiteit door Peter John Schouten

Traumaseksuologie is een bijzonder inspirerende stroming. Aan de wieg ervan staat Peter John Schouten die in zijn boek Traumaseksualiteit mannelijke overlevers direct aanspreekt. Maar zijn boek, de inzichten, en de methode gaan op voor alle genders.





Traumaseksuologie beschrijft dat wat stukgemaakt is, geheeld moet worden. De schade begint daarbij net voor het geweld, in de verloren seconde voordat het misbruik begint. Hierdoor raakt het lijf in shock, en verliest de onschuld en het vertrouwen. Er ontstaat een breuk met het eigen ik, de omgeving en de wereld. De schade is enerzijds de angstschade die vooral invloed heeft op gedachten en gevoelens, en anderzijds is er de machtschade die sociale contacten bemoeilijkt.

Het proces om het trauma te helen, doorloopt bij Schouten vervolgens vier stadia. Het laatste stadium zorgt voor afsluiting en uiteindelijk voor een gelukkiger en voller leven.

Emotional Focused (Couple)-therapie

Emotional Focused (Couples) Therapie (EFT of EFCT) onderscheidt drie fases: stabilisatie, herstructurering en integratie. Het proces is gericht op verminderen van isolatie, vergroten van sociale competentie, versterken van banden met anderen en het ontwikkelen van een positief copingmechanisme.

Zoeken in Intimiteit

Bij veel overlevers is vanaf het moment van het geweld de seksuele ontwikkeling gestopt, vervormd of zelfs helemaal niet op gang gekomen. De kans bestaat dus dat je geliefde de ontwikkeling naar seksuele volwassenheid niet volledig heeft doorlopen en nog niet klaar is met het ontdekken van het lichaam, de verlangens en opwinding.

'EMOTIONAL FOCUSED (COUPLE) THERAPY WITH TRAUMA SURVIVORS'

DOOR SUSAN JOHNSON



Als je daar nu alsnog ruimte voor maakt en je liefde de vrijheid geeft om dit proces aan te gaan kan dat voor fijne, onbekende, spannende en uiteindelijk diep bevredigende ontmoetingen leiden. Het proces van heling wordt dan aangevuld met een proces van seksuele ontwikkeling. Als je allebei open, kwetsbaar en ontvankelijk bent, kan dit voor allebei bijzonder zijn. Rond seks is niemand immers ooit uitgeleerd. En gelukkig zijn er veel bijzondere schrijvers en seksuologen die daarbij kunnen helpen en inspireren.





STEUNEN



ORIËNTEREN OP
DE BEHOEFTE



STEUNFIGUREN
ORGANISEREN



PROFESSIELE ONDER-
STEUNING ORGANISEREN



ORIËNTEREN OP DE BEHOEFTE




Wanneer je samen een roerige tijd in gaat, is het fijn om te bespreken wat je allebei nodig hebt om hier doorheen te komen. Vaak weet je dat nog niet van tevoren, en zeker voor je lief is het nu lastig om toekomstige behoeften al te verwoorden. In dit hoofdstuk helpen we jullie met het stellen van de juiste vragen en kennis over enkele zaken die aandacht vragen.

Jullie behoeften in kaart brengen

In de zoektocht naar jullie wensen en behoeften heb je openheid en nieuwsgierigheid nodig. Een leuke, leerzame en verbindende manier om daarmee aan de slag te gaan is door elkaar vragen te stellen. Daarbij is het leuk om elkaar op zoveel mogelijk verschillende manieren te bevragen.



 **WAT WERKT BIJ**
Hulp aan vrouwen
die seksueel geweld
hebben meegemaakt
(Movisie)



 **Free From Lies:**
Discovering Your
True Needs
(Alice Miller)

OPLOSSINGSGERICHTE VRAAGTECHNIKEN

Gingerich & Peterson



**Welgemeende
compliment vragen**



Schaalvragen



Uitzonderingsvragen



Doelvragen



Kleine stap vragen



Wondervragen

Dat kan ook op een laagdrempelige manier door de ander te vragen alles op te noemen waarnaar die verlangt; van een vliegtuig tot een goudvis en van tekentalent ontwikkelen tot een luisterend oor krijgen. De ander schrijft dit op en leest het daarna rustig hardop voor. Het kan bijzonder verbindend werken om de eigen verlangens uitgesproken te horen worden. Het maakt ook dat doelen haalbaarder voelen. Bovendien is het een fantastische manier om erachter te komen waar je van lief in de toekomst blij mee kan maken.

Ook zou je het levenswiel er weer bij kunnen pakken, en samen invullen wat jullie voor ieder gebied verlangen. Je kan dit dan twee keer doen: één keer voor jullie huidige situatie en één keer voor jullie gewenste toekomst. Deze ingevulde wielen zullen rust brengen, omdat ze duidelijk maken waar jullie nu staan en dat er tijd is om op verschillende gebieden verandering aan te brengen.



Wat je lief zeker nodig heeft

In het aangaan van de heling van seksueel geweld zijn er een aantal zaken die ondersteuning kunnen gebruiken. Of je dit allemaal ook kan en wil bieden is uiteraard aan jou.

Wat je lief in deze tijd sowieso goed kan gebruiken is dat je kan troosten, en positief reageert op kwetsbaarheid. Dat je er bent en blijft als er verdriet en pijn naar boven komt, ook als dat leidt tot boosheid, overprikkeling of persoonlijke aanvallen. Dat je lief je kan vertrouwen, en dat je geregeld je liefde uitspreekt. En waarschijnlijk het belangrijkste van alles is dat jullie in gesprek blijven.

En richting jezelf is het nodig dat je weet en blijft voelen dat je lief van je houdt, ook als het niet uitgesproken wordt, ook als je weg wordt geduwd, en zelfs als je lief daar zelf even niet bij kan. Dat je accepteert dat ook jij een moeilijke tijd tegemoetgaat, en dat het oké is om soms ook niet oké te zijn. En heel belangrijk is het dat je jouw eenzaamheid, uitzichtloosheid, stress en paniek wel uitspreekt, maar niet de verantwoordelijkheid bij je lief legt.


De relatie met het lichaam

Wat je lief nodig heeft is tijd en ruimte om de relatie met het eigen lichaam te herstellen. Daarbij is het belangrijk om nieuwsgierig en vrij op ontdekkingstocht te kunnen gaan. Dat kan uiteindelijk via aanraking en seksuele intimiteit. Maar het gaat eerst om weer - of beter - te leren voelen. Voor wie menstrueert kan een mooie ingang naar het lichaam zijn om bewuster stil te staan bij de cyclus. Voor mannen is bewuster eten en drinken vaak een goede ingang naar groter bewustzijn van het lichaam. De liefdevolle aandacht voor het eigen lijf zal ook positief doorwerken in de rest van jullie leven.


Zelfzorg en houvast

Er komt de komende jaren veel op jullie af. Dat is allemaal een stuk beter te dragen als jullie fit zijn. Slapen, sporten en gezond eten is daarom extra belangrijk. Net als ontspanning, contact met vrienden en tijd voor jezelf. Wat hierin werkt en wat jullie allebei nodig hebben verschilt en zal ook veranderen. Het kan goed werken om een 'energiedagboek' bij te houden, waarin je iedere dag schrijft wat energie kostte en wat energie gaf. Dat kunnen grote zaken zijn maar ook hele kleine. Je kan er natuurlijk ook voor kiezen om het boekje aan te vullen met andere ervaringen, gevoelens en gedachten. De vooruitgang wordt daarmee tastbaar.



 Checklist voor de optimale opvang van slachtoffers van seksueel geweld in Belgische ziekenhuizen (Ines Keygnaert ea.)



 The essence of healing from sexual violence: a qualitative metasynthesis



 Healing Trauma (Julie Yau's)



De dader confronteren

De confrontatie met de dader is een belangrijk, persoonlijk en zwaar proces. Het kan helpen om de echte dader te confronteren. Maar dat is niet de enige manier. De confrontatie kan ook zijn met alleen het beeld en de herinnering. Het is belangrijk om hier met je lief rustig en met een open blik het gesprek over aan te gaan, en de keuze vooral aan hen te laten.

Als je lief besluit om de confrontatie aan te gaan, kan dat op verschillende manieren. Bijvoorbeeld door het schrijven van een brief, die al dan niet verstuurd wordt, of in een persoonlijke ontmoeting. De herstelbemiddelingsorganisatie Perspectief kan daarbij ondersteunen. Slachtoffers van seksueel geweld kunnen kosteloos gebruikmaken van hun diensten.

Eventuele juridische stappen

Na seksueel geweld is het goed om naar de politie te gaan, maar die drempel is vaak hoog. Het kan helpen om iets te weten over het proces en de mogelijkheden. Als je lief naar de politie gaat zal er eerst een verkennend gesprek plaatsvinden. Daarna pas hoeft te worden besloten of er een officiële melding gemaakt wordt. Zo ja, dan volgt een tweede gesprek, waarna de dader wordt nagetrokken en de naam in het systeem wordt ingevoerd. Wanneer er eerdere meldingen, aangiften of veroordelingen zijn, dan komen die hierbij naar boven.

Het juridische traject van vervolging is lang en zwaar en de mensen met wie je te maken krijgt, zijn niet altijd traumagevoelig. Zorg daarom voor genoeg rust en ondersteuning rond de belangrijkste contactmomenten.



★ Een beeldverhaal over het juridische traject (Jan Klinkhamer)



👉 Wat de politie kan doen bij seksueel misbruik (Politie)



 Perspectief
Herstelbemiddeling



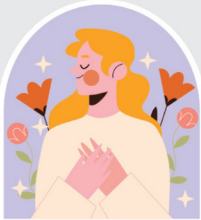
Intimiteit en consent

Als het gaat om intimiteit heeft je lief de komende jaren waarschijnlijk vooral behoefte aan rust en duidelijkheid. Wat jullie seksueel contact in de komende weken, maanden en jaren daarbij vooral nodig heeft is aandacht voor consent. Consent is het Engelse woord voor 'toestemming' maar wordt in deze context beter vertaald met 'afstemming'.

Consent betekent dat je communiceert en elkaar doorlopend bevrageet. Tijdens seks doen de meeste mensen dat vooral non-verbaal, met een blik, een glimlach of een uitnodigende armbeweging. Het probleem daarbij is dat deze communicatie makkelijk anders geïnterpreteerd kunnen worden. Het is daarom goed om veel meer uit te gaan spreken. Of beter nog: ook non-verbaal blijven communiceren en daarbij uit te spreken wat je bedoelt.

HOE WEER LIEFDEVOL FYSIEKER TE WORDEN

ZORG VOOR
VEILIGHEID



NEEM DE TIJD




VRAAG NAAR
GEVOELENS




Dit praten over intimiteit, verlangens en seks moet je waarschijnlijk oefenen. Samen op de bank, tijdens het eten of op het balkon, zonder de 'dreiging' van seks is het vaak makkelijker om te praten over verlangens en gevoelens.

Wanneer je je lief echt om 'enthousiaste consent' vraagt, kan je antwoorden krijgen waar je misschien van schrikt. Het kan gebeuren dat je lief plotseling een muur van grenzen optrekt. Dat is heel normaal, kan nodig zijn en is zelfs positief: het betekent dat je lief het eigen lijf en het eigen genot aan het terugnemen is. Dat is nu lastig voor jou, maar het is een noodzakelijke stap om zich later weer echt te kunnen geven, ook aan jou.



 When it comes to consent there are no blurred lines (UN Women)



 Consent it's simple as tea (Blueseat Studios)

STEUNFIGUREN ORGANISEREN

Het is belangrijk dat jullie allebei nadenken over mensen die voor jullie klaar kunnen staan: steunfiguren. Jij kan je lief niet in alles ondersteunen, net zoals je lief er niet in alles voor jou kan zijn. Jullie gaan allebei een eigen, intens proces doormaken en het is belangrijk dat je daarin allebei een eigen vangnet organiseert. In dit hoofdstuk bespreken we wie je kan helpen en hoe je dat het beste kan organiseren.

Jouw rol als steunfiguur

Als partner kan je je verliezen in de emotionele, financiële, lichamelijke en praktische ondersteuning van je lief. Het is daarom belangrijk om voor jezelf op te komen en grenzen te stellen. Als je geen grenzen stelt, gaat je lief er op een gegeven moment op rekenen dat je alles doet en blijft doen. Die verwachting zorgt ervoor dat je vervolgens altijd te kort zal schieten. Als je jouw grenzen aangeeft kan dat vooral in het begin zorgen voor boosheid en teleurstelling bij je lief, maar dat gaat over.




Op de lange termijn brengen grenzen vooral duidelijkheid en daarmee rust.

Als partner leer je met vallen en opstaan om met deze nieuwe situatie om te gaan. Het is belangrijk om daarbij regelmatig te reflecteren op je eigen gedrag. Dit kan je met vrienden doen maar het is ook goed om daar professionele ondersteuning bij te zoeken.


Loslaten

Als partner zal je in de loop van het proces steeds vaker een stap opzij moeten doen. Jij kan soms, juist door je nabijheid, niet degene zijn die de steun en rust kan brengen die nodig is voor groei. Het kan dan gebeuren dat je je buitenspel gezet voelt, en dat kan zwaar zijn. Al helemaal als naar jou het verdriet en de boosheid gaan, en naar anderen het plezier en het vieren van successen. Het helpt om te proberen dit te zien als iets dat je lief vóór zichzelf doet, en niet tégen jou. De ruimte die jij hiervoor maakt stelt je geliefde in staat om controle terug te nemen over zichzelf en het leven.




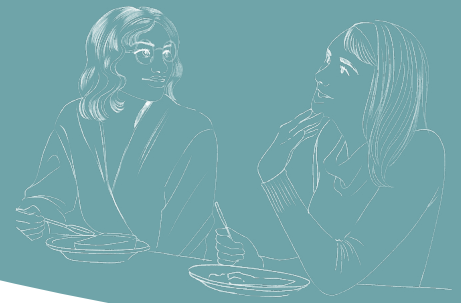
 Samen de pijn te boven
(Dr Eliana Gil)



 Aan de slag met sociale netwerken ACTIZ
(Movisie, Vilans, ActiZ)



 A Guide for Friends and Family of Sexual Violence Survivors

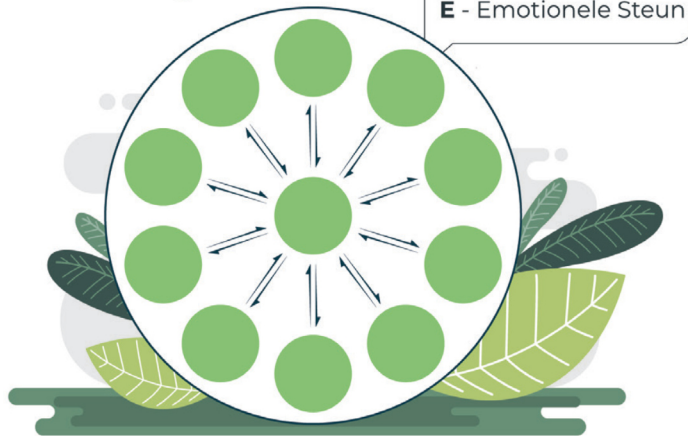


De juiste ondersteuning organiseren

Het is goed om de tijd te nemen om samen in kaart te brengen welke mensen jullie nu en in de toekomst om hulp kunnen vragen. Je kan deze 'steunfiguren' mooi in kaart brengen met een ecogram, waarin je mensen en organisaties noteert en koppelt aan specifieke hulp.

ECOGRAM

Voor steunfiguren



Als jullie deze aanpak volgen, zorg dan dat het niet blijft bij een ingevuld schema. Zoek contact met de mensen die je hebt verzameld en bespreek je gedachten, vragen en overwegingen. Vraag of ze inderdaad in staat en bereid zijn om jullie, wanneer nodig, te ondersteunen. Zorg voor open gesprekken en geef de ander ruimte om daarin mee te gaan of niet. Het delen van je eigen onzekerheden en worstelingen kan daarbij helpen.

Ondersteuningscirkels en 'peer support'

Er zijn allerlei mogelijkheden om ook buiten het eigen netwerk om hulp te vinden. Dat kan op sociale media, waar je allerlei landelijke, stedelijke en themagebonden vrouwengroepen en 'sister circles' kan vinden. Deze groepen zijn er om elkaar te inspireren en ondersteunen. Maar ook fysiek zijn er allerlei vrouwencirkels, rode tenten of vollemaانبijeenkomsten.

Voor mannen staat dit nog in de kinderschoenen, maar met goed zoeken is er ook van alles te vinden. Het gaat dan vaak om mannencirkels of mannenwerk, waar mannen elkaar in kwetsbaarheid in een veilige context online en offline ondersteunen.



 Toolkit werken aan eigen regie (Movisie)



 Een ecogram maken (Movisie)



 Mantelscan (Movisie)



Lotgenotencontact

Lotgenotencontact is belangrijk voor het succesvol verwerken van een trauma. Het is belangrijk voor heling dat gevoelens die je deelt niet alleen aangehoord en ontvangen, maar ook emotioneel begrepen worden. Lotgenoten kunnen dat als geen ander.

Bij lotgenotencontact wordt open gedeeld en gesproken over de impact van seksueel geweld. In de groepssessies worden persoonlijke verhalen gedeeld, aangehoord, vergeleken en daarmee genormaliseerd. Identiteit vormt zich rond verhalen, en het delen van persoonlijke ervaringen kan helpen om een verhaal te formuleren dat bijdraagt aan nieuwe identiteitsvorming. Daarbij ontstaat binnen dergelijke groepen vaak een liefdevolle band tussen mensen, die ook helend kan werken.

Patiëntenverenigingen

Verschillende organisaties bieden ook ondersteuning. Hoewel er geen patiëntenvereniging is voor overlevers van seksueel geweld, zijn er wel allerlei organisaties actief rond de gevolgen ervan. Bijvoorbeeld rond eetproblemen, angststoornissen, dissociatie of depressie.

FASES IN LOTGENOTEN CONTACT



Deze verenigingen kunnen op veel manieren helpen. Vaak hebben zij ook een hulplijn en lotgenotengroepen. Deze organisaties hebben bijna altijd ook ruimte voor ervaringsdeskundigen en andere vrijwilligers om zich in te zetten. Het kan fijn zijn voor zowel jou als je lief om zo uiteindelijk ook andere mensen te kunnen helpen. Hoewel er nog geen overkoepelende lotgenotenvereniging is voor slachtoffers van seksueel geweld, zijn er diverse organisaties die ondersteuning bieden, zoals Blauwe Maan, Stichting Seksueel Geweld, #Youtoo en Stichting Misbruikt!



The journey of sensemaking and identity construction in the aftermath of trauma



Onbeholpen of ongeholpen, opzet voor lotgenotenbijeekkomsten (Joop Beelen)



Lotgenotenforum (Stichtingseksueelgeweld.nl)



Praatcirkels (Talking Circles)



Diverse Patiëntenverenigingen en organisaties



Cliëntondersteuning

Er komt in het proces van alles op jullie af. Daarom kan het fijn zijn om cliëntondersteuning in te schakelen. Zij kunnen helpen bij het in kaart brengen van jullie behoeften en van de mogelijkheden om daarin te voorzien. Zij kunnen helpen op diverse gebieden: zorg en ondersteuning, jeugdhulp, participatie, onderwijs, welzijn, wonen, werk en inkomen, en nog veel meer.

Een gratis digitale tool die veel stress kan wegnemen is Samen1Plan. Dit is een door cliënten zelf beheerde omgeving waar de diverse betrokkenen toegang krijgen tot voor hen nodige en waardevolle informatie. Bijvoorbeeld behandelplannen, hoe de hulp verloopt, afspraken en een gedeelde agenda. Via Samen1Plan kan de samenwerking tussen de verschillende hulpverleners, je lief en jou als partner makkelijker en efficiënter worden.

Crisisinterventies

Het verdriet en de pijn die je lief voelt kan bij vlagen zo heftig zijn dat er sprake is van de wens om een einde te maken aan het leven. Hoe pijnlijk dat ook is, het is belangrijk om hier niet van weg te kijken. Ondersteuning en hulp kan dag en nacht worden ingeroepen via de 113-hulplijn. Ook voor partners heeft 113 handvatten voor hoe je wel en niet moet omgaan met de suïcidedgedachten van je lief.

Crisisinterventies kunnen ook nodig zijn bij depressie, angststoornissen of schizofrenie. Hierover, en ook over suïcidale gedachten, kan ook kosteloos contact worden opgenomen met MIND.

Coaching of buddy's

Een coach of buddy kan van grote waarde zijn als rustpunt. Dat kan gaan om de verwerking in het algemeen maar ook meer specifiek over werk, relatie, persoonlijke groei of seksualiteit. Speciaal voor slachtoffers die wachten op behandeling en professionele opvang is in 2020 de Stichting Together We Rise opgericht, die brede persoonlijke ondersteuning biedt voor overlevers op het moment direct nadat zij hebben verteld over een ervaring met seksueel geweld.

Een vertrouwenspersoon voor jou

Als partner of als naaste kan je een beroep doen op een familievertrouwenspersoon, die je kan helpen om te gaan met allerlei uitdagingen. Ondersteuning van een vertrouwenspersoon kan zonder verwijzing en kosteloos aangevraagd worden als er GGZ-problematiek speelt. Een vertrouwenspersoon kan GGZ-informatie, advies en ondersteuning geven. Zij luisteren naar jouw verhaal en kunnen met je meedenken. Zij kunnen ook helpen bij het contact leggen met hulpverleningsorganisaties.




 Cliëntondersteuning
(Ministerie van VWS)



 Samen1Plan



 Crisisinterventie bij
suïcidedreiging
(Mind)



 113 Zelfmoordpreventie
(113)



 Stichting Together
We Rise



Ondersteuning voor steunfiguren

Aan jou als partner wordt meestal weinig tot geen ondersteuning aangeboden. En ook jullie omgeving zal zich in eerste instantie vooral op je geliefde richten. Het is daarom belangrijk om zelf actief naar hulp op zoek te gaan. Veel partners doen dit niet omdat zij hun situatie vergelijken met die van hun geliefde en dan concluderen dat die het veel zwaarder heeft en dat zelf om hulp vragen dus aanstellerig zou zijn. Maar dat is onterecht, want ook jij krijgt het zwaar en daarbij zal ook je geliefde de komende tijd nog extra op je leunen.

'Peer support' voor partners kunnen het isolement van partners doorbreken en hen inspireren. Deze ondersteuning wordt onder andere door Mariël Groenen en Ivonne Meeuwssen geboden; maar zij zijn niet de enige.

Intimiteit bespreken

Het kan vreemd voelen om met anderen over seks te praten, maar dat is toch belangrijk in deze periode. Frustraties over intimiteit kunnen een allesoverschaduwende blokkade worden in jullie relatie, en daar wil je juist van af. Wanneer je je vragen, verdriet en onzekerheden hierover niet deelt, bestaat de kans dat die een eigen

leven gaan leiden. Om je relatie en het proces van je lief daar niet mee te belasten, is het goed om hier juist met anderen over te spreken. Het is fijn als mensen op afstand met je meedenken, en je misschien nieuwe en helpende inzichten geven. Maar het helpt vaak ook al om het te delen en gehoord te worden in jouw behoeften en verdriet.

Neem je lief hier wel in mee en laat vooraf weten met wie je over jullie seksuele uitdagingen in gesprek gaat. Openheid is daarbij een absolute voorwaarde, want in deze roerige tijden kan alles wat met seks en intimiteit te maken heeft extreem gevoelig liggen.



Van weerzin
naar weer zin
(Carlie van Tongeren en
Ingeborg Timmerman)



Familievertrouwenspersonen
(Isfvp)



Wat willen
steunfiguren nu écht?
(Universiteit Gent)



PROFESSIONELE ONDERSTEUNING ORGANISEREN



Het meeste werk dat je lief verzet zal thuis gebeuren. Daar wordt de meeste tijd doorgebracht en daar is het, als het goed is, veilig. Het is ook de plek waar jij als partner het proces kan ondersteunen. Maar thuis is niet de plek waar therapie moet plaatsvinden. Als partner kan je heel veel doen, maar je kan en moet nooit therapeut en hulpverlener worden. Jij bent partner en geliefde en dat is de rol waarin je het meeste kan betekenen. In dit hoofdstuk bespreken we een aantal therapieën die ondersteuning bieden op verschillende gebieden.

Aanbod voor je geliefde

Er zijn veel aanbieders van waardevolle hulp. Help je lief om daar uit te kiezen, inspireer en enthousiasmeer, maar laat het daar dan bij. Het is niet aan jou om hier actie op te ondernemen. Hoe meer dit een vrije keuze voor je lief is, hoe

meer die de eigen kracht kan voelen en hoe sneller de heling zal gaan.

Het is aan te raden om in de loop van het proces gebruik te maken van verschillende therapieën en hulpaanbieders, met afwisselend aandacht voor de psychische, sociale, lichamelijke en seksuele heling. Daarbij kan je denken aan gedragstherapie om patronen te doorbreken, systeemtherapie om een andere plek in te nemen in sociale situaties, energiewerk om het lichaam tot rust te brengen en een seksuoloog om mee te kijken naar veilige manieren om weer intiem te worden.

De belangrijkste indicatie voor het succes van een behandeling, is de klik met de ondersteuner. Een therapie kan nog zo passend zijn, als de klik met de behandelaar of therapeut er niet is, is het verstandig om verder te zoeken. Met wie je lief een klik voelt is heel persoonlijk en kan ook veranderen tijdens het proces. Door het gesprek hierover te blijven voeren kan je helpen om de juiste keuzes te maken en eventueel bij te sturen.


Brede ondersteuning

Professionele ondersteuning hoeft niet altijd persoonlijk en één-op-één te worden gegeven. Er zijn vele ondersteuningsmogelijkheden die vrij toegankelijk zijn met één druk op de knop. Ook zijn online allerlei toolkits te vinden en te downloaden, die kunnen ondersteunen in het proces om hier samen doorheen te komen. Een selectie hiervan is in deze toolkit opgenomen.



 GGZ Zorgstandaarden
overzicht
(AKWA)



 Informatieflyers
(Minds)



Therapievormen

Therapie helpt niet als de verkeerde zaken worden behandeld. Helaas gebeurt dat vaak, omdat therapeuten terughoudend zijn in het informeren naar, en aanpakken van, seksueel trauma. Met tot gevolg dat mensen soms jaren therapie volgen zonder dat de kern van de zaak, het geweld, geadresseerd wordt. Dit leidt in veel gevallen tot GGZ-moeheid en weerstand richting een nieuwe therapie. Als dat bij je lief het geval is, is het goed om te kijken naar alternatieven voor GGZ-ondersteuning. Tegelijkertijd is het ook belangrijk om het over die weerstand te hebben. Het zou natuurlijk zonde zijn als slechte ervaringen uit het verleden waardevolle ondersteuning nu in de weg gaan staan.

Lichaamsgericht werken (creatief en energetisch)

Trauma zit niet alleen in het hoofd, maar ook en misschien wel juist in het lichaam. Het trauma aangaan betekent dus ook aan de slag gaan met het eigen lijf. Dat kan heel laagdrempelig met bijvoorbeeld dans, yoga of meditatie. Maar het kan ook via allerlei lichaamsgerichte therapieën.


De bekendste hiervan is haptonomie, een alternatieve therapie om denken, voelen en doen weer meer met elkaar in balans te brengen. Daarbij wordt directe aanraking gebruikt om gevoelsvermogen en lichaamsbesef te vergroten.

Een andere lichaamsgerichte therapievorm is creatieve lichaamsgerichte therapie. Daarin wordt gewerkt met elementen als ademhaling, stembevrijding, beweging en dans. Of energetische lichaamsgerichte therapie met aandacht voor energiehuishouding door onder andere massages en aanraking.



 Vind een (therapeut.nl)




 Hulpverleners in diverse disciplines (hulpverleningna seksueelmisbruik.nl)




 Beroepsverenigingen




 Het erkende lichaam; lichaamsgerichte therapie voor mannen en jongens (Yakiz Bakker e.a.)



 Yoga For Post Traumatic Stress (Adriene)



 Yoga for emotional trauma (Mary Nurrie Stearns)



Systeemtherapie

Systeemtherapie is een vorm van gezins- en relatietherapie. Tijdens de behandelingen wordt gekeken naar het geheel van sociale verbindingen waarbinnen de cliënt zich bevindt. Dit kan zijn de relatie tot de dader, tot de omgeving en de ouders, maar ook tot jou als geliefde. Familieopstellingen en innerlijk kind-werk worden hierbij vaak ingezet. De zachtheid die iemand eerder niet ontvangen heeft, kan dan bijvoorbeeld worden opgezocht en worden uitgesproken en gevoeld. De ongezonde verbindingen met daders, omstanders en de oordelen uit de omgeving kunnen ook worden gezien, geplaatst, en daarmee ontdaan worden van een deel van hun zwaarte.

Een bijzondere en vaak op een diep niveau troostende aanpak is dierenondersteuning. Daarbij kan bijvoorbeeld met paarden worden gewerkt aan persoonlijkheidsontwikkeling en affectregulatie.

(Cognitieve) gedragstherapie

Bij gedragstherapie ligt de nadruk op het aanleren en oefenen van nieuw gedrag. Gedragstherapie wordt vaak samen met cognitieve therapie aangeboden. Bij cognitieve therapie is ook aandacht voor de gedachten en overtuigingen achter het gedrag.

Exposure-therapie is een vorm van gedragstherapie die patiënten blootstelt aan zaken waar ze gevoelig voor zijn. Door dit gecontroleerd te doen, kunnen emotionele blokkades en niet-helpende reacties worden verminderd. EMDR is een veelgebruikte 'desensitiserende' exposure-therapievorm.

EMDR

EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) is erop gericht om emotioneel ruimte te maken zodat heftige gevoelens minder stress veroorzaken. EMDR is dus niet een behandeling die het trauma verwerkt, maar een behandeling die het gewicht van het trauma afhaalt, zodat je daarna beter aan het trauma kan werken. In Nederland heeft EMDR in de laatste jaren een enorme opmars gemaakt. Er zijn vele positieve reacties maar ook kritische geluiden.

Maar wanneer er bewust mee om wordt gegaan kan deze vorm van therapie enorm helpen en de ruimte maken die nodig is om de heling aan te gaan. Het is dan ook niet verrassend dat de meeste mensen met PTSS-verschijnselen gebruikmaken van EMDR-behandelingen.

Psychotherapie

Een psychotherapeutische behandeling kent een vaste systematiek, maar kan niettemin op vele manieren worden aangeboden. Bijvoorbeeld als individuele psychotherapie, groepspsychotherapie of als systeembehandeling. De basis bestaat uit gesprekken waarin stappen worden gezet richting een beter begrip, om vanuit daar veranderingen in te zetten om meer



controle te krijgen over het eigen leven. Een behandeling kan kortdurend zijn, maar kan ook maanden of jaren duren.

Psychodrama en traumaseksuologie

Psychodrama en traumaseksuologie kijken naar de complexe schade die seksueel misbruik aanricht. Onverwerkte schade kan dan worden uitgespeeld in een gecontroleerde omgeving, waarbij gesprekken en spelelementen elkaar afwisselen. Daarbij is aandacht voor zowel persoonlijke relaties als sociale structuren en individuele beleving. Onder de bezielende leiding van Peter John Schouten is deze aanpak de laatste jaren verder verfijnd en ook steeds breder beschikbaar geworden.

Diverse intensieve programma's

Terwijl in Duitsland de opvang van overlevers van seksueel geweld bijna altijd integraal en intern is, is dat in Nederland een uitzondering. Helen van seksueel geweld is in Nederland meestal een persoonlijke reis die mensen zelf moeten uitstippelen en organiseren. Toch is dit niet altijd zo. Ook in Nederland is er een aantal programma's die integrale ondersteuning bieden, gericht op bredere heling.

Zo biedt Psytrec Therapie een project waarin acht dagen lang gewerkt wordt aan verschillende zorggebieden. Voor zwaar trauma kan ook bij Body Talk worden aangeklopt, waar met een interdisciplinair team een op maat gemaakt programma kan worden samengesteld en doorlopen.

Alternatieve ondersteuning

Alternatieve ondersteuning is een verzamelnaam voor therapieën en behandelvormen die niet wetenschappelijk zijn onderzocht en werkend zijn bevonden en dus geen GGZ-stempel kunnen krijgen. Vaak werken zij vanuit een holistische blik, een deel zit wat in de spirituele hoek en werkt bijvoorbeeld met reïncarnatietherapie, dromen en kaartleggingen. Deze therapieën helpen cliënten om betekenis toe te kennen aan beelden, ideeën en herinneringen die opkomen. Deze methodes geven veel ruimte voor eigen betekenisgeving en kunnen helpen om zaken te verbinden die eerder nog losse elementen leken. De spirituele kaders bieden een setting waarbinnen vrijer kan worden geassocieerd, en meer wordt vertrouwd op de eigen intuïtie. Veel mensen halen hier steun en troost uit.


Medische ingrepen

Soms kan een medische ingreep een goede keuze zijn. Dat kan in de vorm van medicijnen of van een operatie. Wat ons betreft zijn medicijnen en operaties niet de oplossing, maar kunnen ze wel de ruimte maken die soms nodig is om de oplossing te vinden. Keuzes hierin zijn dan ook, net als alle andere keuzes, vooral persoonlijk.

Ondersteuning voor jullie samen

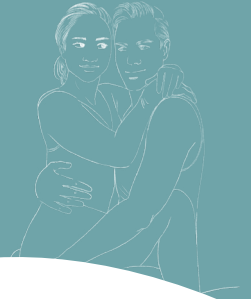
Hulp voor jullie samen kan je natuurlijk vinden bij een gewone relatietherapeut. Maar het is daarbij dan wel belangrijk dat de behandelaar geschoold is in de opvang van stellen waar een seksueel trauma speelt. Er zijn talloze voorbeelden van partners die niet serieus zijn genomen en die in de loop van de sessies steeds



 Vraagverlegenheid
- Een kist vol gereedschappen (Ypsilon)



 Groepswerk partners van slachtoffers (Mark Luyten)



verder verwijderd raakten van hun geliefde. Het is belangrijk dat jullie een therapie samen kiezen en dat je er als gelijken in behandeld wordt.

Ondersteuning voor jou

Als partner is het niet altijd duidelijk welke hulp jij nodig hebt. Er is vaak sprake van trauma-besmetting, vermoeidheid en moedeloosheid, wat maakt dat een heldere hulpvraag moeilijk te verwoorden is. Niets doen en rustig afwachten lijkt dan misschien de beste optie maar dat is het zeker niet. Dus alsjeblieft; zorg voor jezelf en organiseer je eigen professionele ondersteuning. Ook jij kan daarvoor kijken bij de therapievormen die we eerder hebben besproken.

Hulp bij intimiteit

Op het moment dat jullie er samen klaar voor zijn, kunnen jullie hulp zoeken bij een intimiteitscoach of seksuoloog. Die kan jullie samen en afzonderlijk helpen door te praten, maar ook door oefeningen te geven waar jullie thuis mee aan de slag kunnen. De Nederlandse Vereniging voor Seksuologen heeft op hun website een overzicht van seksuologen in Nederland, die je kan filteren op specialisatie in seksuele trauma's.

Verder zijn er ondersteuners die gebruikmaken van de leer van de Tao, Kamasutra en Tantra, waarin voor zowel trauma als seksualiteit ruimte is. Deze verschillende scholen zien seksualiteit als een sterke levenskracht die raakt aan onze kern. De Tao biedt een zachte, spirituele benadering. De Kamasutra is vooral bekend als het 'standjesboek', maar is veel meer. In Nederland is Tantra van de drie het meest zichtbaar. Er zijn zowel online als offline veel beoefenaars, workshops, boeken en trainingen die je hierin wegwijs kunnen maken. En er zijn ook meerdere tantrascholen, waar in verschillende mate van nabijheid mensen elkaar ontmoeten. Bij dit alles is het belangrijk om voorzichtig te zijn zolang het trauma niet tot rust is gekomen.

HOE WEER LIEFDEVOL FYSIEKER TE WORDEN



OEFEN MET NIET
SEKSUELE AANRAKING



DOE ANDERE
LEUKE DINGEN



Vraagverlegenheid
- Een kist vol gereedschappen
(Ypsilon)



Groepswerk
partners van
slachtoffers
(Mark Luyten)



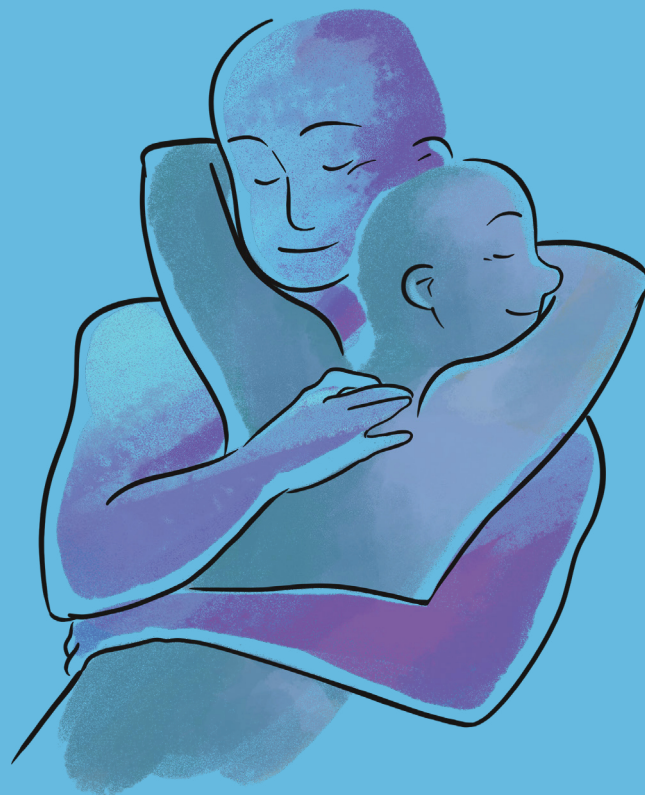
Veilig weer
intiem worden
(Sexual Healing)



Zoek een
Seksuoloog
(NVVS)



Streel oefening met
je partner
(Rutgers)



OPTIMISTISCH BLIJVEN



VOLHOUDEN EN
KEUZES MAKEN



VOLHOUDEN EN KEUZES MAKEN



Gedurende de maanden en jaren van heling zullen voor je lief voortdurend heftige gevoelens op de loer liggen. Een gedachte, een associatie, een aanraking of een interactie; de meest onverwachte zaken kunnen je lief in een emotionele afgrond storten. Leven wordt overleven. En overleven is zwaar. Zwaar voor je geliefde en ook zwaar voor jou als partner.

Als stel is het een kwestie van samen in deze achtbaan stappen, elkaar vasthouden, blijven zitten en de rust bewaren. Ook als het wagentje los lijkt te schieten, ook als de veiligheidspoortjes stuk zijn en ook als je ondersteboven moet blijven hangen tot de technische dienst er is. In dit hoofdstuk besteden we aandacht aan hoe je deze rit in rust en vertrouwen samen kan uitzitten.

Het cadeau dat jij geeft

Door in deze periode te steunen geef je je lief het mooiste cadeau dat er is: je geeft de ruimte voor een gelukkiger en voller leven. Het zal vaak lastig zijn en soms zal je een zoute smaak in je

mond hebben van de tranen. Maar probeer dat in liefde en zachtheid te dragen. Vind troost in de gedachten dat jullie hier allebei niet voor gekozen hebben. En erken dat jij een secundair slachtoffer bent van de dader en dat het dus niet je lief is die je dit aandoet.

Blijf het samen doen. Emoties die je voelt mag je uiten. Wees boos, wees blij, heb lief en onttrek je. Alles wat in je opkomt mag gevoeld worden, als je het maar niet als verwijt richting je lief van je afschuift.

Probeer vooral te accepteren dat dit is wat het is, en geef je daaraan over. Kijk dus ook voorbij het trauma. Kijk naar de toekomst, het verleden, jouw aandeel en de groei die jullie samen doormaken. En soms, heel soms, kan je ook naar een ander, écht ongelukkig stel kijken en denken: jeetje, zo slecht hebben wij het eigenlijk nog niet eens.

ADVIEZEN VOOR PARTNERS



- Zorg voor jezelf
- Blijf kalm
- Wees geduldig
- Geloof het slachtoffer
- Geef het slachtoffer de regie
- Verwelkom alle gevoelens
- Spreek je steun uit
- Laat je niet bedreigend uit
- Stimuleer het zoeken van begeleiding
- Zeg wat je kunt doen
- Doe geen valse beloftes
- Betrek na overleg de juiste autoriteiten
- Erken dat genezing jaren kan duren



Assisting rape victims as they recover from rape. The impact on friends



Verlatingswonden (Vasumati Hancock)



Getriggerde reacties

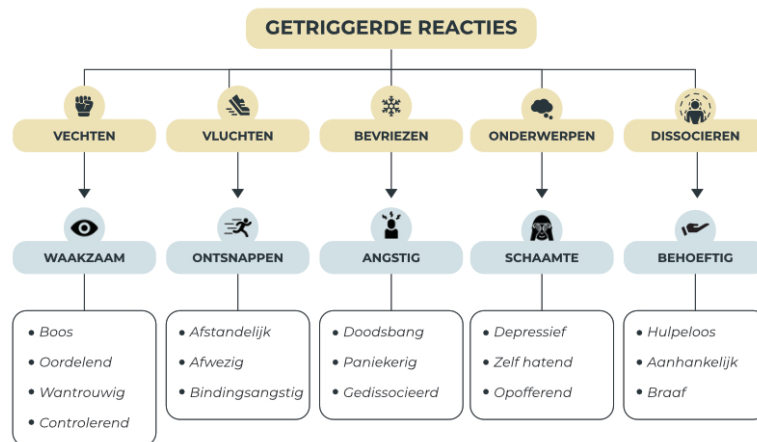
Als partner zal je soms benaderd worden met wantrouwen en boosheid die niets met jou te maken hebben. Plotseling kan je lief heftig en emotioneel reageren zonder dat jij begrijpt waarom. Wat er dan gebeurt, is dat je lief getriggerd wordt en vanuit oude pijn reageert. De eerste reactie is dan om alle triggers te vermijden, maar dat is onmogelijk. Het gewicht zal van de getriggerde reacties af moeten, en dat doe je door ze in de ogen te zien en de gevoelens te erkennen als een deel van het trauma.

Om de triggers heen leven betekent dat je allebei op eieren gaat lopen zonder daarmee de onderliggende pijn op te lossen. Rekening houden met elkaar is belangrijk maar je moet daarin niet jezelf verliezen. Door de oorsprong, de triggers en de getriggerde reacties te overzien, kan je samen de rust terugbrengen. Hiervoor kunnen jullie bijvoorbeeld gebruikmaken van *Transforming the Living Legacy of Trauma, A Workbook For Survivors and therapists*.

Onbegrip

Als partner zal het je regelmatig gebeuren dat je niet begrijpt wat er allemaal gebeurt. En ook je lief zal niet alle antwoorden hebben. Trauma verwerken betekent al zoekend een


weg vinden. Om meer grip te krijgen op het proces van traumaverwerking kan het goed zijn om bijvoorbeeld *Counselling Skills For Working With Trauma* te lezen: een handzaam boek dat helder uiteenzet wat er zoal speelt bij traumaverwerking.




Frustraties

Het is allemaal niet makkelijk en soms lijkt het proces eindeloos, verandering op zijn best stroperig en je lief gemeen en onredelijk. Je voelt je op hetzelfde moment ongewenst en absoluut onmisbaar. Het ene moment vertelt je lief dat het niets met jou te maken heeft, om je het volgende moment om de oren te slaan met alles dat je fout doet. Als partner zal je dus af en toe helemaal klaar zijn met je schat.



 *Transforming the Living Legacy of Trauma. A workbook* (Janina Fisher)



 *Counselling Skills for Working with Trauma* (Christiane Sanderson)



Het is niet vreemd als je het soms echt niet meer weet en de neiging voelt om weg te zakken in frustratie. En toch zal je daarmee om moeten gaan. De situatie waarin je zit is er een waarin - als je de kracht kan vinden - een enorme groei valt door te maken. Als je nu opgeeft, draagt dat niet alleen niet bij aan de heling van je lief, maar ondermijnt je ook de kans op jullie beider groei en bloei en die van jullie relatie.

Wat je nodig hebt om deze frustraties te lijf te gaan is afstand, eigen activiteiten, steunfiguren, ondersteuning en berusting. Maar nogmaals, wat je ook zal moeten doen is grenzen stellen. Je lief is nog steeds een volwassene met wie je een relatie hebt en daar mag je dus ook naar handelen. Je moet jezelf dus blijven uitdagen om grenzen te stellen en verwachtingen uit te spreken.

Boosheid

Er is een hoop waar je boos over kan zijn. Vaak zijn partners van overlevende boos op de dader of op de omgeving die het misbruik niet heeft gezien, het heeft genegeerd of heeft laten gebeuren. Over die boosheid kunnen we kort zijn. Die boosheid moet vanuit je geliefde komen en jouw boosheid zit daarbij in de weg. Natuurlijk

mag je boos zijn maar maak dat niet tot iets waar je lief iets mee moet.

Wees je er ook van bewust dat boosheid extreem bedreigend kan zijn voor je lief omdat het kan raken aan het geweld en dus alle alarmbellen af doet gaan. Ga dus op zoek naar veilige en niet-bedreigende manieren om je boosheid te uiten. Bespreek wat je lief nodig heeft om je boosheid ruimte te kunnen geven. Bijvoorbeeld door een handbeweging af te spreken waarmee je een time-out kan vragen. Onderzoek ook of je boosheid deels voortkomt uit eigen (jeugd-) ervaringen. En heb soms het lef om er samen om te lachen: niet om de woede, maar om het onvermogen en de vreemde vorm die jullie kiezen om ermee om te gaan. Schroom niet om hulp te zoeken als de boosheid blijft of erger wordt.

Vermoeidheid

Er bestaat zoiets als meeleeft-moeheid (compassion fatigue): de vermoeidheid die mensen voelen bij het overmatig zorgen voor anderen. Die vermoeidheid maakt het lastiger om er voor je lief te kunnen zijn. Het is daarom belangrijk deze vermoeidheid op tijd op te merken. Wat kan helpen is ervoor zorgen dat je de vrijheid voelt om soms tijdelijk te stoppen met het steun bieden. De beste manier om dat te doen is hulp van steunfiguren inroepen en af en toe voor jezelf te kiezen; ergens anders gaan logeren of een paar dagen je eigen plan te trekken.



Trauma contagion in partners of survivors of childhood sexual abuse



Alles over compassievermoeidheid (compassion fatigue)



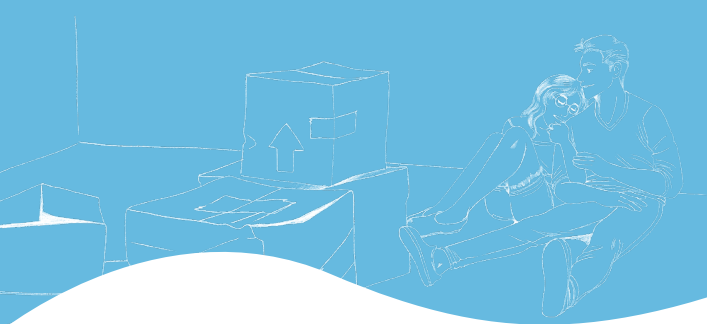
How to Manage Compassion Fatigue in Caregiving (Patricia Smith)



Een oefening om beter nee te kunnen zeggen (NokNok)



Compassie-tevredenheidstest (GGD)



Vertrouwen

Het is belangrijk om doorlopend aandacht te besteden aan het vertrouwen tussen jullie. Als een van jullie door de ander gekwetst wordt, is het logisch dat je daarna voorzichtiger en terughoudender wordt. Maar het gevaar is dat je je dan allebei steeds meer terugtrekt. In deze situatie is het dan vooral belangrijk om te erkennen dat het vertrouwen is geschaad, en om het daarna toch weer toe te laten. Wat daarbij kan helpen is om de pijn van de ander te erkennen.

Besef dat vertrouwen werkt als een schaal en niet met een aan- en uitknop: het is niet óf wel óf niet, tussen die extremen in zit een heel spectrum. Realiseer je ook dat je elkaar niet voor de volle honderd procent hoeft te vertrouwen. Die druk eraf halen door het daarover te hebben, geeft vaak al de ruimte om weer dichtertot elkaar te komen.

Blijven praten

Een absolute voorwaarde voor dit hele proces is om steeds in gesprek te blijven, waarbij ook jij vertelt hoe het met je is. Daarvoor kan je bijvoorbeeld de compassietevredenheidstest invullen en de uitkomst samen bespreken. Zorg dat je die gesprekken voert met respect en nieuwsgierigheid. De methode van gewelddoos communiceren kan hierbij enorm helpen.

Als gewoon praten niet lukt kan je altijd nog op zoek naar andere creatieve vormen. Pak er bijvoorbeeld een kookwekker bij zodat jullie allebei evenveel spreektijd krijgen en ongestoord kunnen praten. Probeer minder over de ander te praten en meer over jezelf. Praat meer over

gevoelens en minder over concrete zaken. Benoem jullie weerstand en angst en laat weten hoe belangrijk bepaalde thema's voor jullie zijn. En probeer vooral ook om elkaar niet te overvallen met gesprekken maar plan ze in, kies een plek en een moment, en zorg dat de stress er zo veel mogelijk vanaf is voordat je begint.

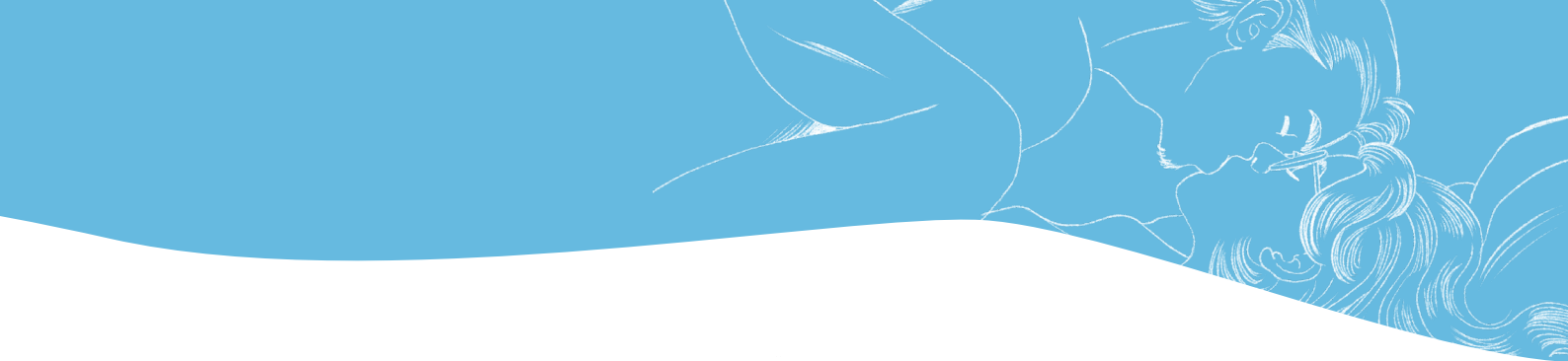
Wat jij nodig hebt

Wat je vooral nodig hebt is plezier en vertrouwen. Dit proces is zwaar maar het leven gaat ook gewoon door, met alle prachtige en leuke momenten. Blijf die zien en blijf die ook samen opzoeken. Je bent nog steeds in een relatie, en je lief is nog steeds het bijzondere wezen waar je verliefd op bent geworden. Vergeet dus ook niet om te blijven genieten van alle fijne, vrolijke en gekke momenten met elkaar.

Seksuele disfuncties

Tot het trauma echt tot rust is gekomen zal seks en aanraking stress, onrust, paniek en zelfs walging in je lief kunnen blijven losmaken. Als seks beladen is, is de kans groot dat dit ook effect op jou heeft. Net als voor je geliefde geldt ook voor jou dat de kans bestaat dat je een seksuele disfunctie ontwikkelt; denk aan een erectiestoornis, vaginisme, vertraagde ejaculatie of een opwindingsstoornis.





Ook kan het gebeuren dat je jouw lusten, lijf en behoeften gaat veroordelen. Je verlangens worden dan van iets moois tot een monster dat weggestopt moet worden. Waak daarvoor, en blijf je eigen opwinding en behoeften vieren zoals jij ze ervaart.

Heerlijk intiem


Tot slot kort over het probleem van niet vrijen. Als je steeds weer afgewezen wordt, kan dat je eenzaam, moedeloos en ongeduldig maken. Het is dus belangrijk om op zoek te blijven naar intimiteit die wel mogelijk is. Misschien is er geen ruimte voor seks maar bijvoorbeeld wel voor knuffelen, omhelzen, elkaar vasthouden of tegen elkaar aan liggen. Of, als dat te veel is, elkaars hand vasthouden, vingerverven of een kaartspelletje doen waarbij je elkaar soms zal aanraken. Maak het zo laagdrempelig als mogelijk en blijf zoeken naar hoe je elkaar kan blijven voelen.

Wanneer jullie wel seks hebben is het goed om je te realiseren dat dit waarschijnlijk een

grote indruk maakt op je lief. Zo'n impactvolle gebeurtenis neemt een grote plek in in het geheugen. Het kan zorgen voor conflicten over de frequentie. Jij denkt misschien, het is alweer lang geleden dat we vreeën, terwijl je lief bij hoog en bij laag volhoudt dat jullie heel vaak vrijen. Voor jou zijn weken gewoon weken, voor je lief voelt de laatste keer vrijen nog als gisteren.

Wat je te doen staat in jullie intimiteit is nieuwsgierig blijven. Verdiep je bijvoorbeeld in de fases van opwinding, zoek fijne aanrakingsoefeningen of ga een massagecursus doen, en vertraag in je aanraking. En doe dit alles vanuit de wens om je lief iets te brengen. Benader je lief niet omdat jij een bepaalde behoefte hebt die bevredigd moet worden, maar bespreek waar jullie naar verlangen en zoek samen naar de ruimte die er is. Genieten van seks is voor een groot deel genieten van het genot van de ander. Als dat je instelling kan zijn, merk je dat er meer ontspanning komt en dat het seksueel contact langzaam maar zeker weer makkelijker en plezierig wordt - voor jou, maar zeker ook voor je lief.



 The Survivor's Guide to Sex: How to Have an Empowered Sex Life After Child Sex Abuse (Author Staci)



 Wheel Of Consent oefening (Floor Koens)



 Orgasmeplatform



 Vrouw en genot (Marloes Messemaker)



Lieve partners (en geliefde),

De energie die vrij kwam op het moment dat ik mijn echtgenoot vertelde over mijn grootste geheim, was onbeschrijfelijk. Mijn angsten en stress verdwenen en maakten in dat moment ruimte voor rust en verbinding. Mijn echtgenoot accepteerde mij zoals ik was inclusief die verschrikkelijke ervaring. Hij geloofde mij, hij steunde mij en hielp mij een stap verder om vrij te komen van gevoelens van schuld en schaamte. Ik kon het bijna van de daken schreeuwen, zo extatisch voelde ik me en zo bevrijd! En dit gevoel, dat gun ik iedereen.

Nadat ik deelde over wat mij was gebeurd ben ik aan de slag gegaan met mijn verwerking. Ik heb ondersteuning gevonden bij vriendinnen, therapeuten, sport, vrouwen groepen, mijn zus, lotgenoten en veel anders. Ik heb voor mijzelf een pad gevonden om stap voor stap te helen en mij te sterken. Stijn, mijn lief, steunde mij, maar hoe hij dat het beste kon doen was echt een zoektocht. Nergens vonden wij een handleiding hoe dit samen aan te gaan. Vele jaren van ploeteren volgden. De inzichten die wij daarbij hebben opgedaan heb je kunnen lezen in deze goed gevulde schatkist vol met kleine diamanten. Een document met teksten, filmpjes, strips, onderzoeken, organisaties, boeken en meer.. allemaal om jullie verder op weg te helpen.

Ik krijg tranen in mijn ogen als ik bedenk wat je lief heeft meegemaakt en hoe jij hierin kunt steunen. Het is zo ontzettend waardevol, het betekende zo ongelooflijk veel dat er iemand voor mij was, een steun en toeverlaat, een maatje, een rots in de branding. Een veilige haven en een warm nest waar geheeld kon worden en vanwaar ik kon uitvliegen.

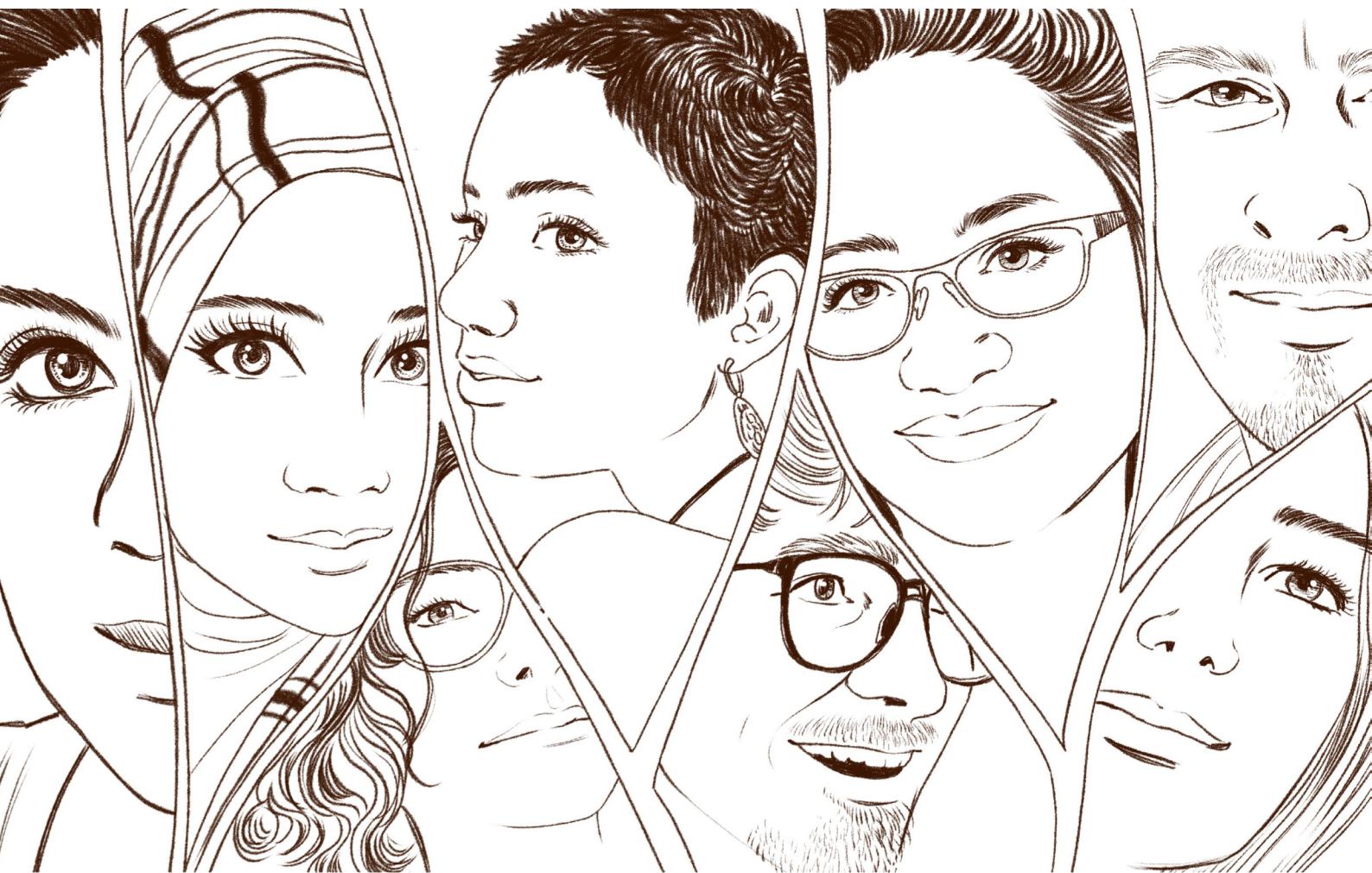
De reis die je als stel maakt is zwaar, maar het is het zo waard. Ik heb meer leren vertrouwen op mijzelf. Ik ben meer gaan praten en delen. Ik ben ook meer voor mijzelf gaan staan. En dat merken de mensen om mij heen. Traumaverwerking verandert veel en het steeds schakelen en in contact blijven over behoeften en gevoelens is niet makkelijk. Het proces heeft de interactie die voor mij werkt verandert. In de relatie was dat spannend. Eerst was het proces iets van mij, maar toen ik erdoor veranderde ging het ook over ons en onze relatie. En ook over Stijn en wat hij nog te doen had. En dat is een onderzoek waar wij nog steeds samen dagelijks in liefde aan werken.

Ik hoop dat ook bij jullie de reis samen gemaakt wordt. Dat je lief in het proces steeds meer van zichzelf laat zien en zichzelf meer ruimte geeft om het leven vol te leven. En dat jij geïnspireerd wordt om dat ook te doen! Allebei met een eigen en nieuwe energie. Dat jullie je laten verrijken door de ervaringen uit de mooie reis die het is, als jullie samen gaan helen.

Met respect,
Legien

*“Ik heb me zo vaak alleen
gevoeld. Daar heb ik deels
zelf voor gezorgd. Ik hield de
wereld buiten, zodat niemand
mijn geheim kon zien.”*





Met dank aan het team, van links naar rechts:

Nanoaoi – Comics (Mexico)

Nuru Lismiati - Info Graphics (Indonesia)

Louise van Straten - Startbeelden

Hannah Mars - Redactie

Jan Klinkhamer - Vormgeving

Legien Warsosemito-Schenk - Samenwerking en algehele ondersteuning

Stijn Schenk - Tekst en productie

Keiki Reiko – Kaart (Rusland)



www.samen-helen.nl

Speciale dank aan onze super kinderen Kian en Onin. Aan Laura Berghuis en Nathalie Fransen van Fonds Slachtofferhulp en SlachtofferWijzer. Aan Iva Bicanic en Ellen de Ruiters van het CSG. Aan mijn moeder Anneke Noordbeek en aan onze lieve (schoon)zus Jessica en haar man Jozua.

Dank ook aan de eindeloze lijst van bijzondere mensen die ons de laatste jaren hebben geïnspireerd.

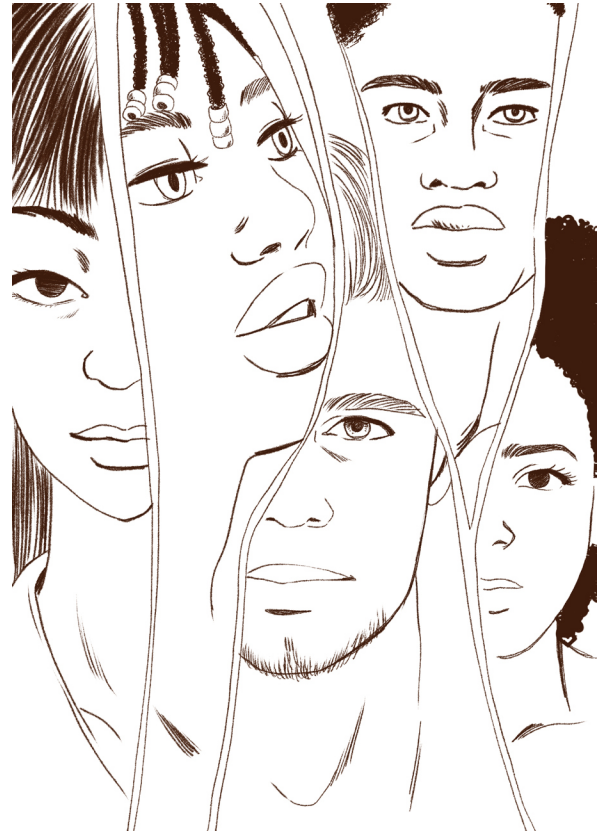
Voor hun hulp bij deze uitgave bedanken wij graag specifiek:

Anne Ligtenberg, Anne van Dijk, Annemarie Reilingh, Annette Smit, Bill, Carlo Contino, Dagmar Stockman, Daniël, Diny Boot, Ellen Laan, Esther Scholtz, Fetzen de Groot, Frank, Hajar Elidrissi, Iris Botermans, Ivonne Meeuwse, Jacqueline de Groot, Jaro Beijes, Jeannette Dijkstra, Jens van Tricht, Johnny loevsme, Joyce Vermelis, Judith Verwij, Kelly, Kim van Laar, Laura Berghuis, Lisa de Pagter, Marcel Kick, Mariël Groenen, Marije Cornelissen, Marise Elgers, Marjan Groefsems, Marlijn van de Pol, Mats Horbach, Michelle Coops, Miranda Freriks, Mirjam Hachem, Melissa, Nicole van Gelder, Nienke Helder, Norbert Hendriks, Paul, Pauline Aarten, Ron, Ron van 't Land, Riet Portengen, Sabine Meulenbeld, Sacha Simons, Sander van Arum, Sanne Croese, Sara Dekker, Shari Klein, Rosa Koenen, Stella Bergsma, Veronique Hoogendoorn, Wilco Kruijswijk, Wilrieke Sophia en Yuri Ohlrichs.

en

#youtoo!, Amnesty International NL, Amsterdam Oost, Blauwe Maan, Centrum Seksueel Geweld, DaadKra8, Emancipator, Exploring Deeper, Fonds Slachtofferhulp, HEAR ME, Huisartsen Vereniging (LHV),Hulpverlening na seksueel misbruik, LSBV, Luisterlijn, Movisie, NVRG, NVVS, Perspectief Herstelbemiddeling, Politie, Rutgers, Seksueel Welzijn Nederland (SWN), Sensoa, Sexedlab, Sexual Healing, Slachtofferhulp Nederland, SlachtofferWijzer, Sonestra, SRGR, Stichting Civil Care, Stichting Kezban, Stichting Misbruikt!, Stichting Praat, Stichting Seksueel Geweld, Stichting Together We Rise, Team Kim, Team SAFE, The Pleasure Society, Un Women ,Universiteit van Gent, VINE Victimologie, Vlam magazine, Vrouw en Vaart en Wave Coaching.

Samen Helen en deze toolkit zijn mede mogelijk gemaakt door Fonds Slachtofferhulp. Met aanvullende ondersteuning van Emancipator, MAEX en het Stimuleringsfonds Creatieve Industrie.





S A M E N H E L P E N

WWW.SAMEN-HELEN.NL