



DOCENTEN, LEER BENOEMEN
WAAR HET OVER GAAT BIJ
SEKSUEEL MISBRUIK

Seksueel misbruik.
Wat kan jij
als docent voor
slachtoffers doen?

Seksueel misbruik is een actueel onderwerp. Met dit stuk wil ik docenten handvatten geven om het gesprek hierover aan te gaan met een student of de klas. En dat is helemaal niet moeilijk. Eén goede vraag van de docent kan al het verschil maken! Wanneer je als docent adequate kennis hebt over (de gevolgen van) de schade door seksueel misbruik in de kindertijd, sta je steviger. En stevig durven staan is wat dit trauma nodig heeft.

JEANNETTE DIJKSTRA

SEKSUEEL MISBRUIK BIJ 1 OP DE 3 KINDEREN

Seksueel misbruik is een ernstig delict en komt zeer vaak voor. 1 op de 3 kinderen in Nederland heeft ooit enige vorm van seksueel misbruik meegemaakt. Dit zegt Herman Bolhaar, de Nationale Rapporteur Mensenhandel, in de Brochure Nationaal Rapporteur van 19 mei 2020. Maar seksueel misbruik trauma wordt vaak langdurig of geheel verzwegen, dus dit lijkt nog slechts het topje van de ijsberg. Ik durf te stellen dat vrijwel iedere docent in aanraking komt met jonge slachtoffers van seksueel misbruik.

COLLECTIEVE ONTKENNING VAN EEN GROOT PROBLEEM

De wereld kan seksueel misbruik niet aan, en misbruik van kinderen al helemaal niet. Misbruik van kinderen roept bij ons als omstanders een heel scala aan gevoelens en gedachten op die wij op een of andere wijze moeten zien te kanaliseren. Ontzetting, woede, walging en

ongeloof. Door onze eigen emoties lijkt het volle besef van de ernst van de schade door het misbruik niet door te dringen bij onszelf en onze omgeving.

Ook het slachtoffer zelf heeft vaak nog een weg af te leggen om in te zien wat voor schade het trauma veroorzaakt heeft. En kom je er dan mee naar buiten dan is het niet zelden dat mensen je niet geloven of zelfs erger, dat je de schuld krijgt. Dit is het mechanisme van de ontkenning in zijn volle glorie. En ook in de hulpverlening en wetenschap is deze ontkenkende beweging nog veel zichtbaar. De vraag die voor ieder van ons nu voorop staat is: wat kan ik daaraan doen? Hoe kan ik tegenwicht bieden aan deze collectieve ontkenning?

Om een antwoord te vinden op deze vraag, is het belangrijk te beseffen hoe groot de schade door het misbruik is en wat slachtoffers nodig hebben.

‘HOOR MIJ, ZIE MIJ, RED MIJ!’

Het allereerste begin, een milliseconde voordat het daadwerkelijke misbruik plaatsvindt, raakt een kind in shock, met alle lichamelijke verschijnselen zoals verhoogde hartslag en samentrekken van de vaten en spieren. Gelijktijdig is er een angst die gelijk staat aan doodsangst. Het blijkt dat ook kinderen die getuige zijn geweest van seksueel geweld hieraan dezelfde schade overhouden als wanneer dat hen zelf was overkomen.

In deze shocktoestand volgen er direct de seksuele handelingen. Hiermee is een seksuele imprint van de dader een feit. Deze imprint zorgt op latere leeftijd voor verwarring over de seksuele identiteit en niet zelden is een seksuele zoektocht zichtbaar die een verslavende component in »



zich heeft, die ik de herhalingsdrang van het trauma noem.

Dit is het begin van een gevangenschap waarin dader en slachtoffer als enige getuigen weten wat er gebeurd is. De schokkende gebeurtenis wordt afgedekt met een dikke laag geheim, schuld en schaamte. Het ontbreken van een getuige zorgt voor een stille schreeuw: hoor mij, zie mij, red mij! Deze getuigenzucht heeft vele verschijningsvormen en is zeer specifiek bij kinderlijk trauma. Hoe groter de getuigenzucht, hoe groter de niet-erkende schade.

KAPOTGESLAGEN GRENZEN

Hoe jonger iemand was toen het misbruik plaatsvond, hoe groter de schade aan de ontwikkeling van de persoonlijkheid. Maar één keer misbruik is genoeg voor alle schade-posten! In het opgroeien heeft een kind een aantal dilemma's op te lossen. Een daarvan is vertrouwen versus wantrouwen. Bij seksueel misbruik is er altijd sprake van veiligheidsissues. Er vindt een omkering plaats: onveilig voelt als veilig en veilig wordt onveilig.

Een ander veiligheidsissue zijn de kapotgeslagen grenzen. Een kind wordt het antwoord op de seksuele behoefte van een volwassene. (Soms zijn kinderen dader. Dan is de schade hetzelfde, maar is de dader niet zelden tegelijkertijd ook slachtoffer van een onveilige opvoeding.) Walging zou ervoor moeten zorgen dat seks tussen ouders en kinderen, tussen volwassenen en kinderen niet plaatsvindt. Maar in het misbruik wordt deze walging, die wij mensen tot onze beschikking hebben, gepasseerd. De walging wordt weliswaar overgeslagen, maar slaat zich op in het lijf, wachtend tot het alsnog gevoeld en geuit mag worden.

- Het NEE wordt naar achteren gedrukt.
- Er ontstaat een koppeling tussen doodsangst en seksualiteit/lust.
- Veiligheid keert om en het kind is geen kind meer.

Hier begint de enorme eenzaamheid van het slachtoffer die zojuist iets schokkends heeft meegemaakt en er dan vervolgens niet over mag praten.

EEN AANTAL RODE VLAGGEN

Dit alles zorgt ervoor dat iemand geen goed contact meer heeft met lijf en gevoelens. Maar om grenzen te kunnen stellen is het nodig om de zogenaamde driehoek van lijf/voel/denk tot je beschikking te hebben. In een veilige opvoeding kan het kind emoties en gedachten spiegelen en leert het kind de signalen die het lijf geeft serieus te nemen. Door seksueel misbruik gaat dat vermogen kapot. Het kind zegt helemaal niets meer of kan slechts halve boodschappen geven, en dit systeem gaat een leven lang mee als er geen reparatie plaatsvindt. Een halve boodschap betekent dat iemand nooit echt zegt wat hij/zij wel of niet wil. De boodschap wordt verpakt in een excuus of smoes, je bent dan afhankelijk van de ontvanger, of deze de boodschap uitpakt. En soms kan het slachtoffer dan ineens ontzettend kwaad worden, plotseling staat de volumeknop op 10! Niet zelden hangt daar dan het etiket 'agressieve gedragsstoornis' aan, terwijl het heel goed zou kunnen dat de oorzaak seksueel misbruik in de kindertijd is.

Het lastige aan seksueel misbruik trauma is dat er heel veel gedrag, etiketten en diagnoses op geplakt kunnen worden, omdat de schade veelzijdig is tot in alle uithoeken van

het bestaan. Verslaving gaat bijna hand in hand met seksueel misbruik in de kindertijd, maar dat wil niet zeggen dat iedere verslaafde ook ooit is misbruikt. Dit wil ik echt benadrukken. Maar er zijn wel een aantal rode vlaggen:

- plotseling heel erg boos worden
- verslavingen
- zeer teruggetrokken of juist extreem open
- grenzeloosheid, ook in seksualiteit
- seksuele verwarring, gender issues
- gevaarlijke situaties opzoeken
- crimineel gedrag, dadergedrag
- anorexia
- schrikachtigheid/alertheid
- afwezigheid, vertrekken uit contact
- aanpassersgedrag
- stotteren, heesheid, niet uit woorden komen
- tics, met name bij de kaken
- autoriteitsconflicten
- pesten, gepest worden
- eenzaamheid, suïcidaliteit
- zichzelf beschadigen
- misbruikende relaties
- veiligheid keert om, veilig voelt als onveilig en onveilig wordt herkend als veilig
- het kind is niet meer gewoon kind, verlies van kindzijn

DIE ENE VRAAG KAN HET VERSCHIL MAKEN

Seksueel misbruik trauma wordt vaak verzwegen en woekert ondergronds door. We zijn zo gewend om een omtrekkende beweging te maken. Maar daarmee blijven we weg van de kern. De kern voor het slachtoffer zit in de erkenning van dat wat er gebeurd is. Ik ben er dan ook een groot voorstander van helder te benoemen waar het over gaat bij seksueel misbruik.

Stel daarom deze ene vraag als je

ook maar enigszins vermoedt dat er sprake kan zijn van seksueel misbruik: heeft er ooit seksueel misbruik plaats gevonden?

ÉÉN GOEDE VRAAG VAN DE DOCENT KAN AL HET VERSCHIL MAKEN!

Is iemand niet seksueel misbruikt, dan doet deze vraag geen schade. En heeft iemand het wel meegemaakt, dan is dat de verbinding met de wereld. De verbinding die de overlever zo hard nodig heeft.

Zelfs als een slachtoffer met 'nee' antwoordt, maak je als docent het verschil door deze ene vraag wel te stellen. Hij of zij zal altijd het gevoel meenemen dat er iemand was die hem/haar zag in de worsteling, de eenzaamheid en de niet-uitgesproken pijn. Dat is het begin van het verwerkingsproces. En heeft de leerling, vroeger of later, dan de moed alsnog met het verhaal te komen? Dan kan dat in gang gezet zijn door die ene vraag die jij ooit gesteld hebt.

Geloof het van mij: een slachtoffer vergeet dat moment niet, nooit. ■

Zie ook:

- > praktijkvoelmoedig.nl
- > bureauvertrouwenszaken.nl

DE AUTEUR IS VERTROUWENSPERSOON,
THERAPEUT EN TRAINER/SPEKER TRAUMA-
VERWERKING NA SEKSUEEL MISBRUIK