

DEEL 1: DE BLIJVENDE IMPACT VAN MISBRUIK

Volgende keer: het verhaal van Remco, handvatten voor daders en pastoraal hulpverleners en in gesprek met traumaseksuoloog Hans van der Gaarden en ouderling Marien van Dam.

HOE MISBRUIK LEVENS KNAKT

Verwoestend geheim



Keer op keer wordt Nederland opgeschud. Het seksueel misbruik in de rooms-katholieke kerk, de #MeToo-affaires en het grensoverschrijdend gedrag bij zangtalentenjacht *The Voice of Holland* brachten talloze misstanden aan het licht. Seksueel misbruik gaat ook de reformatorische gezindte niet voorbij. Elise vertelt openhartig over de impact ervan in haar leven. Hulpverlener Jantine Stam ontmoet regelmatig slachtoffers van seksueel geweld: „Door misbruik verlies je je menselijke waardigheid.”

Tekst: J.D. VAN NIFTERIK

Ze heeft erover leren praten, maar makkelijk is het niet. „Het kan zijn dat niet alle details kloppen. Maar het gaat om de enorme impact op mijn leven. Om de werkelijkheid waar ik mee heb moeten leren leven.”

Hoe vaak haar oom haar misbruikte, weet ze niet zeker. Twee keer herinnert ze zich. „Ik was vijf jaar oud. Mijn ouders gingen naar een verjaardag en mijn oom Daan – toen ongeveer achttien jaar oud – paste op. Hij kwam naar de kamer waar mijn zusje en ik lagen te slapen en maakte mij wakker.

Wat er precies is gebeurd, weet ik niet meer. Ik moest dingen bij hem doen en hij deed dingen bij mij. Ik weet nog dat ik aangaf het niet oké te vinden, maar hij maakte me wijs dat het leuk en fijn was.

De dagen daarna deed ik zo gewoon mogelijk. Ik vertelde het aan niemand, want Daan had me ingeprent dat het ons geheim was.”

BETRAPT

Na een tijdje paste oom Daan weer op. Elise lag wakker, bang dat het opnieuw zou gebeuren. De trap

kraakte en ze zag door het raampje boven de deur de overlooplamp aangaan. Ze herinnert zich zijn plakhanden en zweetgeur. Elise bevroor. „Ik kon alleen maar naar het behang kijken. De patroontjes op het behang zie ik nog vaak voor me.”

Op dat moment kwamen onverwacht de ouders van Elise thuis. „Moeder voelde intuïtief dat het niet pluis was. Ze wilde per se naar huis.”

Elises ouders zagen Daan de trap af komen. Zijn geschrokken gezicht viel op. „Daan is gelijk naar huis gegaan. Moeder kwam boven en trof me overstuur aan. Ik weet alleen nog dat ze me heeft ondergestopt en dat ik ben gaan slapen. Oom Daan heb ik er nooit meer over gesproken.

Een paar dagen later heeft hij aan mijn ouders wel toegegeven dat hij dingen met mij heeft gedaan. Wat precies heeft hij nooit gezegd.

Ik herinner me de woede van mijn vader. Hij was in staat om Daan iets aan te doen. Het voelde voor mij als een erkenning. Later ben ik door de huisarts onderzocht. De uitslag weet ik niet. De consulent van onze kerkelijke gemeente werd ingelicht, maar van hem

hebben we nooit iets gehoord. Thuis werd er verder niet meer over gepraat.”

GEHEIM

Waarom ze er na die eerste keer niet over vertelde? „Daan had nadrukkelijk gezegd dat het geheim moest blijven. En ik voelde me vies en schuldig. Ik was ook bang dat ik de schuld zou krijgen.

Ik leer mijn kinderen dat ik altijd een luisterend oor heb, ook voor de kleinste zorgen. Ik hoop dat ze daardoor beseffen dat ze bij me terecht kunnen. Die ruimte heb ik thuis nooit gevoeld.

Mijn moeder kroop in een slachtofferrol. Als eerste kwam naar boven wat zij zelf verschrikkelijk vond. Het was ook erg voor haar: ze durfde niet meer van huis en wilde de familie zo min mogelijk onder ogen komen. Door dit constant te benoemen, vergat ze dat ik eigenlijk het slachtoffer was.”

Haar moeder was bang dat het bekend zou worden in de familie en het dorp op de Biblebelt waar ze woonden. Uit angst voor sociale veroordeling. „Ze maakt zich er nu nog druk om. Pas zei ze: ‘Praat er niet over. Anders zal het gevolgen hebben in de hele familie.’ Ik denk dat niemand haar had afgewezen. Juist doordat ze zweeg, begreep niemand haar vreemde gedrag.

Ik ben ervan overtuigd dat mijn ouders vanuit liefde hebben gedaan wat ze konden, maar het was niet voldoende. De impact op mijn leven onderschatten ze nog steeds.”

BONKEN

De relatie met haar moeder is moeizaam. „Ik moest altijd al vechten om geloofd te worden. Volgens mijn ouders ontwikkelde ik me als een normale kleuter. Maar elke avond bonkte ik met mijn hoofd tegen het hoofdeinde van het bed. 's Nachts kwamen ze regelmatig naar me toe om te zeggen dat ik stil moest liggen.

Ik heb weleens gevraagd: ‘Ben ik geadopteerd of zo?’ Zo anders voelde ik me. Ik mocht geen vijf minuten alleen zijn. Altijd werd ik gecontroleerd.

In de ogen van mijn moeder was ik een moeilijke puber. Terwijl ik niet rookte, geen alcohol dronk en geen gekke dingen deed. Op vijftienjarige leeftijd zette ik me expres tegen hen af. Ik koos voor een ongelovig

HOE VAAK KOMT HET VOOR?

Uit onderzoeken blijkt dat ruim veertig procent van de vrouwen en twintig procent van de mannen te maken krijgt met seksueel grensoverschrijdend gedrag.

Ruim twaalf procent van de vrouwen en vier procent van de mannen is verkracht. Uit een rondgang langs hulpverleners ontstaat een beeld dat het binnen de reformatorische gezindte niet anders is.

In de kerk heerst een taboe op het onderwerp. Maar statistisch gezien zou in elke kerkbank een misbruikt meisje of een misbruikte jongen, man of vrouw kunnen zitten.

vriendje. Daarmee kon ik mijn ouders raken, het gaf mij een kick dat zij daar geen invloed op hadden.”

GRENZEN

Het misbruik werkte door in Elises huwelijk. „Met de wetenschap van nu had ik nooit met deze man moeten trouwen. Mijn man was een stuk ouder en dominant.

Achteraf gezien was er geen echte liefde. Hij was in het begin voor mij een veilig baken. Later kwam zijn echte aard openbaar, maar toen was ik al te afhankelijk van hem. Hij nam mijn grenzen niet serieus en dwong mij ook op seksueel vlak tot dingen die ik niet wilde.

Hij sneerde een keer dat ik niet moest zeuren, omdat ik vroeger het bed ook al met iedereen had gedeeld. Daarmee doelend op het misbruik. Zo vals.

Maar ik stemde er gelaten mee in. Ik werd opnieuw misbruikt. Het voelt als een herhaling van het verleden.

De hoop dat het nog goed kon komen tussen ons, maar ook de angst en schaamte, hielden me lange tijd tegen om de problemen met iemand te delen.

Daardoor vinden mensen het moeilijk te geloven dat het echt zo erg was. Dan had ik het toch wel eerder gedeeld? Maar zo werkt het niet.”

KWETSBAARHEID

Het gaat helemaal mis. „Ik kon niet meer verder. Ik kreeg steeds vaker zelfmoordgedachten en ontwikkelde klachten die passen bij een complexe posttraumatische stressstoornis (PTSS).”

„Mensen voelden haarfijn aan dat ik kwetsbaar was en maakten daar vaak misbruik van”

Vanwege de kinderen besloot Elise te vechten voor haar leven. Ze zocht hulp. Haar therapeut legde uit dat het misbruik door haar oom niet haar schuld was en dat door die gebeurtenis de gezonde ontwikkeling op sommige vlakken op jonge leeftijd was gestopt. „De gevolgen van het misbruik zijn groter dan dat ik beseftte. Als de signalen in mijn gezin waren opgepikt, was ik waarschijnlijk opgegroeid tot een veel gezondere tiener.

Oom Daan leerde me dat mijn grens niet telde. Niemand steunde me, daarom ging ik er zelf ook in geloven. Mij werd wijsgemaakt dat ik niet spoorde, omdat ik mijn eigen grenzen niet goed kon aangeven.

Mensen voelden haarfijn aan dat ik kwetsbaar was en maakten daar vaak misbruik van. Ik trapte er altijd weer in. Dankzij therapie weet ik nu dat niemand mijn grenzen over mag gaan.”

ALLEEN

Elise voelde zich vaak helemaal alleen. Bidden lukte niet. „God was onbereikbaar voor mij. Ik was te kapot, te beschadigd. Ik voelde me te vies. God zou mijn gebed toch niet horen.

Het is nooit in mij opgekomen om een gesprek te vragen met een pastoraal werker. Achteraf gezien had de kerk hier zeker een rol in kunnen spelen.

Nu denk ik veel na over het geloof en mag ik leren dat God heel anders is dan ik dacht. Bij Hem kun je wél altijd terecht met je zorgen.”

Door haar verhaal te delen, hoopt ze mensen wakker te schudden. „Als je wordt misbruikt: draag het niet alleen. Al twijfel je aan details, deel het met anderen en neem iemand in vertrouwen: je ouders of iemand anders. Doe het vandaag nog, want onderschat de impact in jouw leven niet.”

ACHTERGROND

WAT IS HET?

- ◆ Seksueel misbruik is een verzamelterm voor elke vorm van seksueel gedrag dat als ongewenst wordt ervaren.
- ◆ Het met dwang binnendringen in iemands lichaam wordt in het Wetboek van Strafrecht 'verkrachting' genoemd. Alle andere gedwongen seksuele handelingen zijn volgens de wet 'aanranding'.
- ◆ Ook ongewenste, seksueel getinte opmerkingen of obscene gebaren, zoenen terwijl jij dat niet wilt, het moeten aanraken van of zelf aangeraakt worden op privéplekken valt onder grensoverschrijdend gedrag.
- ◆ Online misbruik heeft hetzelfde effect als misbruik in het echt.
- ◆ Iemand kan subtiel dwingen, door iets leuks te beloven of te doen alsof het leuk of normaal is.
- ◆ Er is ook sprake van grensoverschrijdend gedrag als je je niet in staat voelt om te weigeren.
- ◆ Misbruik kan gepaard gaan met geweld, ook niet-fysiek geweld, zoals dreigen, chanteren.
- ◆ Uit de praktijk blijkt dat overschrijdend gedrag in veel relatievormen voorkomt: een partner, familielid, op-pas, verzorger, pleeg- of kostouder, hulpverlener, dominee, ouderling, diaken, buurman, vriend, werkgever.
- ◆ Steeds duidelijker wordt dat vrouwen net zo goed plegers kunnen zijn.



HULP NA SEKSUEEL GEWELD

„Een trauma kun je niet ongedaan maken. Je kunt wel handvatten krijgen”

In de praktijk van *Dichterbij Herstel* in Veenendaal ontmoet psychosociaal therapeut Jantine Stam-van Beek regelmatig slachtoffers van seksueel geweld. „Ik ben altijd benieuwd naar wat er in mensen leeft, vooral naar de minder makkelijke en pijnlijke stukken.”

Tekst: J.D. VAN NIFTERIK Foto: ANNEKE VAT-PUL

Seksueel misbruik heeft een sterke, onderhuidse invloed, zegt Jantine Stam. „Het ligt veelal in de taboesfeer en is gekoppeld aan begrippen als geheimen, angst, schaamte en afwijzing.”

Zorgvuldig formulerend: „Binnen de reformatorische gezindte is dat mogelijk extra zo. Er zijn sterke richtlijnen over hoe je hoort te zijn om erbij te horen.”

Vaak vindt seksueel misbruik plaats in een relatie waar de machtsverhoudingen ongelijk zijn. „De dader heeft eigenlijk altijd een machtspositie. Niet zelden krijgt het slachtoffer door emotionele manipulatie het idee dat hij of zij fout zit, in plaats van de dader.

Het lukt slachtoffers vaak niet om zich te verzetten. In het hart van een slachtoffer is iets wat niet mee wil werken. Het lichaam toont hier altijd iets van, bijvoorbeeld door te willen ontwijken, passief te worden, weerstand te bieden, te verstijven of te verkrampen. Bij misbruik wordt hier door de dader niet naar geluisterd.

Soms luistert ook het slachtoffer zelf niet naar deze signalen. Dat heeft eigenlijk altijd te maken met angst en het beeld dat een slachtoffer heeft over hoe je moet zijn en je moet gedragen.

Vaak voelt een slachtoffer zich hierdoor schuldig en denkt: 'Ik heb het zelf ook gewild'. Maar dat klopt in wezen niet. Een stil nee is ook al een nee.

De meeste slachtoffers verstarren uit angst. Het lichamelijke systeem schat in dat vechten of vluchten geen zin heeft. Dan blijft bevroren over. Het is een

„Door emotionele manipulatie kan het slachtoffer zich zelfs aan de dader gaat hechten”

autonoom proces om te overleven, vanuit de kern van ons brein."

BEVRIEZEN

Het slachtoffer verliest de regie over zijn of haar eigen lichaam. „Iemand anders neemt die macht over en gebruikt het voor eigen belang. Dat is stressvol en vaak traumatiserend. De wereld wordt een onveilige plek, je kunt jezelf hier niet tegen beschermen. Het kan voelen alsof je jezelf verliest.

De emoties vanbinnen raken bevroren. De enorme stress kan ervoor zorgen dat pijn en bijbehorende herinneringen onderdrukt worden of soms zelfs worden ontkend."

De invloed van de dader is na het misbruik niet zomaar weg, stelt Jantine. „Door emotionele manipulatie kan het slachtoffer zich zelfs aan de dader gaan hechten en hem of haar gaan vertrouwen.

Dit loslaten is heel moeilijk, want als je gaat onderzoeken of dit vertrouwen wel terecht is, verlies je het houvast. En juist daar zijn veel slachtoffers sterk naar op zoek."

SCHADE

De therapeut ziet veel schade in de praktijk. „Misbruik kan ervaren worden als het verlies van menselijke waardigheid. Een slachtoffer wordt een object. Alleen het belang van de dader telt.

Het slachtoffer verliest de onbevangeheid, vaak gepaard met moeite om anderen te vertrouwen. Het jezelf overgeven aan iemand krijgt een negatieve associatie, waardoor je moeilijker verbinding en liefde kunt voelen.

Ook is er vaak verlies van vertrouwen in jezelf. Je kon jezelf immers niet beschermen door de angstverlamming? Hierdoor kan iemand zijn eigen emoties in twijfel gaan trekken.

Vaak is er een sterk zelfverwijt en een gevoel van angst en schaamte. Als het niet de juiste aandacht krijgt, blijft het vanbinnen vastzitten. Leven wordt meer overleven. Dat kun je niet altijd volhouden."

Het kan ook zorgen voor belemmering van intimiteit. „Slachtoffers hebben op een onveilige, beschadigende

„Veel slachtoffers verstarren. Het lichamelijke systeem schat in dat vechten of vluchten geen zin heeft”

manier kennisgemaakt met seksualiteit. Dat voelt niet goed. Op die manier wil niemand het."

Het kan ook de andere kant uitslaan. „Niet zelden probeert een slachtoffer met seksualiteit de pijn van seksuele verwonding te verdoven. Die verdoving helpt maar tijdelijk."

Heel belangrijk is hoe omstanders reageren. „Als de omgeving het slachtoffer niet steunt of gelooft, worden die diepe angst en onzekerheid juist bevestigd. Dat is eigenlijk altijd opnieuw traumatiserend. Het slachtoffer staat er dan alleen voor. Dat bevestigt het beeld dat de wereld onveilig is. Er vindt geen recht plaats en de pijn blijft."

DELEN

Jantine moedigt slachtoffers aan hulp te zoeken. „Delen is belangrijk. Het geeft kans op erkenning en het is nodig om vertrouwen in God, jezelf en anderen terug te kunnen vinden.

Het is helend als je ermee verzoend kunt gaan raken dat dit jou is overkomen. En dat je kunt erkennen dat je dit zelf nooit zo gewild hebt.

Een trauma kun je niet ongedaan maken. Je kunt er wel mee leren leven. Een verwond mens te zijn draagt een kans in zich om de Heere Jezus, jezelf en elkaar op een diepere manier te leren kennen."



TIPS

VOOR OMSTANDERS

SIGNALEREN EN OPENHEID

- ◆ Creëer openheid, waardoor iedereen met kleine en grote problemen naar je toe mag komen en serieus genomen wordt. Maak seksualiteit bespreekbaar en verdiep je met elkaar in informatie over seksueel misbruik.
- ◆ Let op mogelijke signalen van seksueel misbruik, zoals plotselinge slaapproblemen, stemmingswisselingen, teruggetrokken gedrag of bedplassen.

ALS HET JE VERTELD WORDT

- ◆ Neemt iemand je in vertrouwen over seksueel misbruik? Probeer niet zelf hulpverlener te zijn als je er niet toe bent opgeleid. Schakel in overleg met het slachtoffer een deskundige in om te helpen.
- ◆ Neem het verhaal van een slachtoffer serieus. Bagatelliseer niet, ook de gevolgen niet die het slachtoffer ervaart. Veel slachtoffers zijn bang niet geloofd te worden.
- ◆ Vertel het verhaal niet zomaar door. Alleen als het nodig is en als het slachtoffer daarmee instemt.

WAT JE KUNT DOEN

- ◆ Laat het slachtoffer niet aan zijn of haar lot over, maar probeer in contact te blijven.
- ◆ Probeer het slachtoffer te beschermen als er een onveilige situatie is.
- ◆ Help door bijvoorbeeld naar afspraken te rijden of door andere vormen van praktische of huishoudelijke hulp.
- ◆ Respecteer grenzen. Ook als het slachtoffer niet gelijk alles wil vertellen of bijvoorbeeld een tijdje niet aangeraakt wil worden.

IMPACT OP JEZELF

- ◆ Heeft wat met je gedeeld is impact op jou? Zoek hulp bij verwerking.
- ◆ Voorkom dat jouw emoties over het gebeurde de boventoon gaan voeren richting het slachtoffer.
- ◆ Als het om een partner gaat: seksueel misbruik heeft gevolgen voor intimiteit en seksualiteit. Het kan jaren later doorwerken in een huwelijk of (vriendschaps)relatie die het slachtoffer aangaat. Dat kan moeilijk zijn voor alle betrokkenen.

TIPS

VOOR SLACHTOFFERS

- ◆ Je bent niet verantwoordelijk voor wat jou is overkomen!
- ◆ Geheimen die je opgelegd krijgt, zijn nooit goed.
- ◆ Seksueel contact met familie is nooit de bedoeling. Het kan moeilijk zijn om hierover te praten als je liefde voelt voor het familielid dat jou misbruikt.
- ◆ Al zijn mensen onbetrouwbaar, God is wél betrouwbaar. Je mag je nood bij Hem neerleggen, ook als je jezelf schuldig, schaamtevol of vies voelt. Juist dan!

OPENBAAR MAKEN

- ◆ Deel je verhaal met iemand die je vertrouwt, of het nu pas is gebeurd of al jaren geleden. Ook als je twijfelt waar de grens ligt of als het steeds een stapje verder lijkt te gaan. Heel begrijpelijk als je bang bent voor de gevolgen of als je de woorden nauwelijks uit je keel kunt krijgen.
- ◆ Zoek zo snel mogelijk professionele hulp bij een therapeut of gespecialiseerde coach. Er zijn diverse christelijke organisaties hiervoor. Bij hen ben je altijd welkom, wat er ook is gebeurd en hoe je jezelf ook voelt. Ook als je je zorgen maakt om de kosten.

MELDEN EN AANGIFTE

- ◆ Anoniem melden kan via de website van het *Reformatisch Meldpunt*: www.ikmeldhet.nl
- ◆ Is de dader een ouderling, diaken of leidinggevende in de kerk? Meld het dan ook bij het meldpunt op de website van jouw kerkverband.
- ◆ Overweeg bij strafbare feiten aangifte te doen bij de politie.

VERWERKEN

- ◆ Onderschat de impact van seksueel misbruik niet.
- ◆ Laat je in de contacten met de dader, omgeving en ambtsdragers altijd begeleiden door een deskundige hulpverlener.
- ◆ Geef jouw proces van herstel de nodige tijd.
- ◆ Vergeving of verzoening mag je nooit worden opgedrongen.