

Onderzoek toont aan: steunende reactie van levensbelang

Vertellen dat je misbruikt bent (deel 1)

'Mijn moeder gaf mij de schuld'

Seksueel misbruik heeft een verwoestend effect op je leven. Maar als je eindelijk de moed vindt je verhaal te vertellen, is het een klap in je gezicht als je vertrouwenspersoon je niet gelooft of negatief reageert. Zoiets kan leiden tot extra gezondheidsproblemen, ontdekte gezondheidspsychologe Anne-Marie Bezemer (52).

Toch is praten over je ervaringen de enige manier om een begin te maken met het verwerken van je trauma's: "Pas als je over het misbruik vertelt en steun van buiten krijgt, open je de weg naar herstel." Anne-Marie Bezemer ondervroeg 134 in hun jeugd misbruikte vrouwen (nagenoeg geen mannen wilden meewerken) over de gevolgen die het had toen zij hun zwijgen verbraken. "Hoe moeilijk dat laatste is, blijkt wel uit het feit dat de vrouwen in mijn onderzoek pas na gemiddeld zeventien jaar gingen praten. Waarom? De meeste slachtoffers werden door de dader(s) psychisch en/of lichamelijk onder druk gezet om hun mond te houden. Daarnaast was er vaak sprake van angst, schaamte en een te groot verantwoordelijkheidsgevoel voor de andere gezinsleden."

Anna (53) weet daar alles van. Van haar derde tot dertiende jaar werd zij misbruikt door haar vader. Hij dreigde dat er iets ergs met haar moeder zou gebeuren als ze het doorvertelde. "Dat wilde ik natuurlijk voorkomen, al snapte ik van jongs af aan dat het fout was wat mijn vader deed. Pas toen ik puber werd en ging menstrueren, vond ik de moed me te verzetten. Dat had resultaat, waarschijnlijk doordat hij zich realiseerde dat er kans op zwangerschap was."

IJspilaar

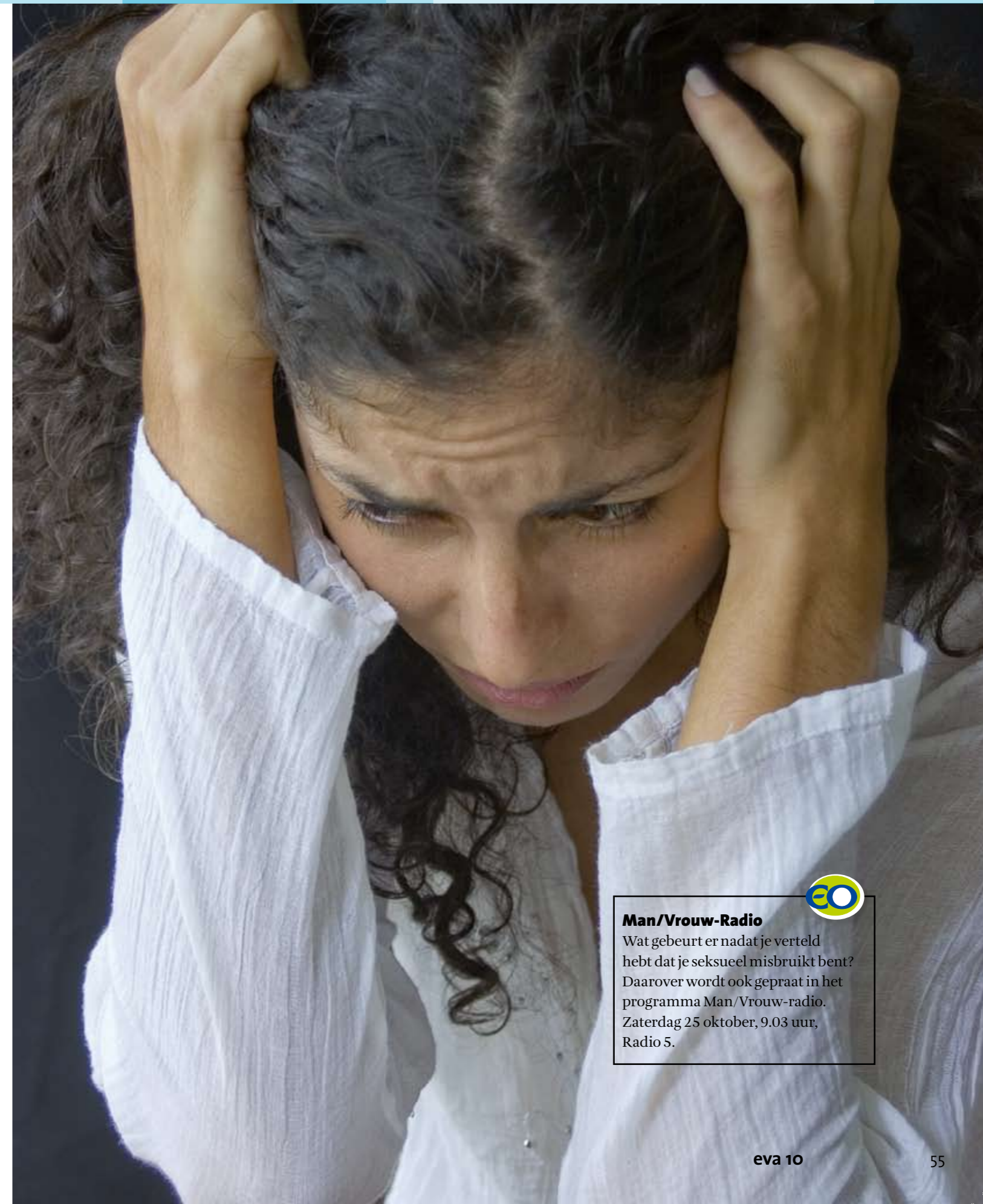
Moeten zwijgen over vreselijke dingen die je meemaakt, vergroot de kans op gezondheidsschade. Over de verklaring daarvan zegt Anne-Marie: "Als je dingen geheim moet houden – zeker traumatische

ervaringen als seksueel misbruik – kan dat chronische stress opleveren. Die stress vergroot de kans op psychische problemen als depressie, angsten en concentratieproblemen. Daarnaast ontwikkelen zich veelal lichamelijke problemen als hoofd-, maag- en keelpijn, vermoeidheid, hartkloppingen en duizeligheid."

Ook Anna ontwikkelde in de loop der jaren steeds meer gezondheidsproblemen, zowel door het misbruik zelf als door negatieve reacties die ze kreeg. Daarnaast raakte ze hevig depressief en dacht ze vaak aan zelfmoord. Nog steeds kampt ze met de zwaarte van het leven en met depressieve periodes. "Het basisgevoel dat de wereld onveilig is, heeft zich in me vastgezet toen ik kind was."

Praten werkt genezend. "Wanneer je je geheim vertelt en je krijgt medeleven en steun," vertelt Anne-Marie Bezemer, "gaat de druk van de ketel. Daardoor verbetert je gezondheid. Ook als je je verhaal tientallen jaren na het feitelijke misbruik vertelt, zie je dat effect. Reageert je vertrouwenspersoon echter negatief en onverschillig, dan heeft dat veelal negatieve effecten voor je gezondheid. Overigens komen in het onderzoek de meest positieve reacties van de partner en hulpverleners van het slachtoffer. De minst positieve van de moeder."

Daarvan is Anna's moeder een schoolvoorbeeld: toen zij uiteindelijk achter het



Man/Vrouw-Radio

Wat gebeurt er nadat je verteld hebt dat je seksueel misbruikt bent? Daarover wordt ook gepraat in het programma Man/Vrouw-radio. Zaterdag 25 oktober, 9.03 uur, Radio 5.

“Door iemand te vergeven, word je mij”

misbruik kwam, werd ze woedend op haar dochter. “Ze schold me uit voor hoer en legde alle verantwoordelijkheid bij mij,” vertelt Anna. “Op dat moment knapte er iets in me. Ik werd een ijspilaar. Degene die mij zou moeten troosten en beschermen, verwierp me en hield de dader de hand boven het hoofd! Terwijl mijn vader ook buitenshuis kinderen misbruikt had.” Anna’s moeder zweeg de rest van haar leven over het gebeurde en bleef gewoon getrouwd.

Afwezige moeder

Natuurlijk reageren niet alle moeders negatief, het gaat om een bepaald type. In de meeste onderzoeken worden negatief reagerende moeders beschreven als passieve, zwijgende vrouwen, die veel ziek zijn of afwezig. “Ik heb mijn moeder ervaren als een gevoelloze vrouw, die vaak weg was,” vertelt Anna. Mijn vader had een lieve kant en ik hunkerde naar bescherming. Maar daarvan maakte hij misbruik – en door de veelvuldige afwezigheid van mijn moeder was daar alle gelegenheid toe.” Waarom reageren mensen überhaupt negatief als een kind hun toevertrouwt misbruikt te zijn? “Daar zijn verschillende verklaringen voor,” zegt Anne-Marie Bezemer. “Allereerst blijkt dat veel mensen ervan uitgaan dat vreselijke dingen als seksueel misbruik niet in hun eigen omgeving plaatsvinden, maar ver weg. En dat heeft

volgens psychologen weer te maken met hun behoefte om hun omgeving en de mensen daarin als veilig en positief te zien. Mensen verzetten zich onbewust tegen het idee dat ze net zo kwetsbaar zijn als anderen. Om hun gevoel van veiligheid te behouden, geven ze liever de schuld aan het slachtoffer, dan te erkennen dat dit soort dingen iedereen kan overkomen.” Ook gebrek aan kennis over misbruik kan negatieve reacties veroorzaken, of het feit dat een vertrouwenspersoon zich overrompeld voelt. Verder nemen sommige mensen bij kinderen automatisch aan dat alles wel verzonnen zal zijn, ‘omdat kinderen zoveel fantasie hebben’. Uit vragenlijstonderzoek blijkt dat maar vier op de tien Nederlanders een kind geloven als het vertelt dat het thuis misbruikt of mishandeld wordt. Het risico om niet geloofd te worden is dus enorm, terwijl het juist belangrijk is dat kinderen vroeg hulp zoeken: dan is de kans het grootst dat het misbruik gestopt wordt... Ook Anna vond lang geen steun. De eerste die ze als kind in vertrouwen nam, was haar vriendje. Hij wist echter totaal niet wat hij met haar ontboezeming aan moest. Ook bij haar broers en zussen ving ze bot. “Ze sloten mij buiten, net als mijn moeder. Ik kon niets goed doen. Vaak heb ik staan schreeuwen: ‘Waarom doen jullie me dit aan?’ Maar er kwam geen reactie. Ik voelde me ontegenwoordig eenzaam. Niemand hielp me.”

Hulpverleners uit dit artikel

Gezondheidspsychologe Anne-Marie Bezemer en haar man Jan hebben sinds 1980 een praktijk voor pastorale hulpverlening, tegenwoordig Stichting Rachamiem geheten. Deze stichting biedt ambulante pastorale zorg aan christenen met geestelijke, psychische of psychosomatische problemen (www.rachamiem.nl). Via de website kun je ook het verslag van haar

onderzoek downloaden. De groep vrouwen die Anne-Marie benaderde, bestond grotendeels uit (ex-) cliënten van de (christelijke) stichting Petra en regionale afdelingen van de Vereniging tegen Seksuele Kindermishandeling (VSK). Zie www.stichtingpetra.nl, www.vsk-og.nl en www.vskzuidholland.nl.

Hoe reageren?

Hoe kun je het beste reageren als iemand over misbruik vertelt? Anne-Marie: “Geef slachtoffers vooral ruimte hun verhaal te vertellen en neem hen serieus. Helaas wordt er nog vaak óver hen gepraat in plaats van met hen. Soms krijgen ze zelfs de raad alles maar te vergeten. Terwijl ze zelf aangeven dat ontkenning, afwijzing en niet gehoord worden voor hen het ergste trauma is! Het is ook belangrijk dat je de verantwoordelijkheid voor het misbruik bij de dader legt.”

Bij Anna begon de muur die ze ter bescherming om zich heen gebouwd had, pas af te brokkelen toen ze tot geloof kwam. “Op een dag heb ik God gevraagd of Hij zich kenbaar wilde maken. Toen viel er een folder in de bus met het zogenaamde ‘zondaarsgebed’. Ik heb dat gebeden en het voelde alsof ik een warme deken om me heen kreeg. Dat gevoel is nooit meer weggegaan. Niet dat ik daarna geen problemen meer had, integendeel – maar God bleef bij me.” Anna vond een luisterend oor bij een oudste in de gemeente waar ze heen ging. “Later ging ik in therapie bij Anne-Marie en bij Stichting Petra (zie kader). Ik leerde kijken naar het angstige kind in mezelf, haar te troosten en bij God te brengen. Dat hielp.” Anna begeleidt nu lotgenoten die op haar pad komen. “Als christen weet ik dat God alles laat meewerken ten goede. Daarom probeer ik de gaven die Hij me geeft te gebruiken. Hij is nog steeds genezend in mij aan het werk en ik wil dat Hij de eer van mijn leven krijgt.”

Groot kind

Om misbruikte kinderen te stimuleren hulp te zoeken, is volgens Anne-Marie Bezemer drempelverlagende voorlichting op scholen nodig. Op de vraag hoe je kunt bevorderen dat vertrouwenspersonen en

Signalen van misbruik

Hoe herken je een kind dat misbruikt wordt? Signalen die hierop kunnen wijzen, vind je op www.chris.nl. Klik onder ‘volwassenen’ op ‘thema-artikelen’ en vervolgens op ‘incest en seksueel misbruik’.

hulpverleners goed ingaan op meldingen van misbruikslachtoffers, stelt ze: “Voorlichting via de media kan de bereidwilligheid vergroten om misbruikte kinderen te geloven. Hulpverleners doen er goed aan om na te gaan of hun cliënten – zowel volwassenen als kinderen – al eerder over het misbruik hebben verteld, en welk effect de reacties op het slachtoffer hadden. Huisartsen zouden bij patiënten met vage, onverklaarbare klachten moeten uitzoeken of er meer aan de hand is, óók bij kinderen.”

Anna kreeg na verloop van tijd de kracht haar moeder, vader en zichzelf te vergeven. “Ten diepste doe je vergeven voor jezelf: door iemand te vergeven, word je vrij.” Samen met haar man besloot ze zelfs om voor haar vader te zorgen, toen die ernstig ziek werd. “Ik zag toen in dat mijn vader zelf een zwaar getraumatiseerd mens was, een groot kind. Zonder God was ik misschien ook wel zo geworden...” Zowel Anne-Marie als Anna adviseren mensen die zelf misbruikt zijn om een vertrouwd iemand te zoeken en hun verhaal te vertellen. Het liefst een hulpverlener die bekend is met de problematieken van slachtoffers van seksueel misbruik. Voor kinderen is Stichting Chris een goed adres (hulplijn: (078) 63 123 00; mail: help@chris.nl). Anna: “Daarnaast is het belangrijk dat je andere steunende mensen om je heen hebt, bijvoorbeeld leden van je kerkgemeenschap. Modder niet te lang door. Ga zo nodig in therapie en moedig je gezinsleden aan dat ook te doen. Hoe langer je wacht, hoe ernstiger jij verwond raakt.”

Anna is een schuilnaam.

Petra

Petra Butler (42), getrouwd met Hans en moeder van Rick (10) en Frank (8), is freelance-journalist en studeert in haar vrije tijd psychologie. Voor Eva gaat ze op zoek naar psychologie in het dagelijks leven.

Schrijftherapie

Misschien deed je het vroeger ook of doe je het nog steeds: een dagboek bijhouden. Al je hartsgeheimen in zo’n mooi bundeltje met een dubbeldik slot, zorgvuldig verstopt voor nieuwsgierige broers of zussen. Als kind schreef ik stapels van die dingen vol. Als er niet zo’n spannend slotje bij zat, kalkte ik erop: “Geheim! Afblijven!! Verboden te lezen!!!” Dat leek me toen een uitstekende beveiliging – maar voor geïnteresseerde huisgenoten was het natuurlijk de grootst mogelijke aanmoediging.

In elk geval gaf het opschrijven van m’n twijfels en teleurstellingen me altijd een opgeruimd gevoel. Klopt, zeggen psychologen. Maar... dat positieve effect werkt alléén als je over negatieve ervaringen en gevoelens schrijft. Schrijven over positieve ervaringen blijkt je tevredenheid juist te verminderen. Behalve als het korte notities zijn, bijvoorbeeld puntsgewijs opschrijven waarvoor je dankbaar bent.

Schrijven over positieve ervaringen vermindert je tevredenheid

De Amerikaanse psycholoog James Pennebaker deed veel onderzoek naar schrijftherapie. In 1994 verdeelde hij 63 werknemers die tegelijkertijd door hetzelfde bedrijf ontslagen waren in drie groepen. De eerste groep moest dagelijks alle boosheid en verbittering vanwege het ontslag van zich af schrijven. De tweede hield een neutraal dag-

boek bij en de derde kreeg geen schrijfofdracht. Hoewel het ongcensureerd beschrijven van hun woede pijnlijk was, voelden de ontslagen werknemers uit de eerste groep zich achteraf veel beter dan de anderen. Bovendien vonden ze sneller een nieuwe baan. Uit recentere onderzoeken blijkt bovendien dat het opschrijven van nare ervaringen goed is voor je bloeddruk en immuunsysteem.

Schrijftherapie wordt tegenwoordig met succes gebruikt, onder meer bij internet-therapie. Maar ook als je geen psychische klachten hebt, kan het heel gezond zijn je nare gevoelens op papier te gooien. En mocht je stiekem wensen dat je memoires ooit met rode konen worden gelezen door je nageslacht en misschien zelfs in boekvorm verschijnen, dan weet je alvast wat je erboven moet zetten: “Geheim! Afblijven!! Verboden te lezen!!!”

