

De gevolgen van seksueel misbruik

Een persoonlijke getuigenis

MAATSCHAPPIJ

traaktmij 2017/2

Onderstaande tekst is het persoonlijke relaas van iemand die een dierbare verloor ten gevolge van zelfdoding na seksueel misbruik. De tekst verwoordt het belang van erkenning en zinvolle omkadering bij het verwerkingsproces. Lezers die zelf kampen met zelfmoordgedachten of slachtoffer zijn van seksueel misbruik raden we aan één van de aanbieders uit onze lijst te contacteren en zich goed te laten omkaderen.

Ik zit uren te staren naar een blanco Word-document. De tranen rollen over mijn wangen, ik krijg de krop in de keel, mijn hart doet ontzettend pijn. Ik voel me écht leeg, ik ben mijn vleugels kwijt. De hartverscheurende 'film' van 9 augustus 2014, speelt weeral voor mijn ogen alsof het net gebeurd is... het is voor altijd op mijn netvlies gebrand. Mijn allerliefste man, mijn zoetje, mijn Frederick, mijn tweelingsziel, is uit het leven gestapt na jaren van seksueel misbruik door zijn vader in zijn kindertijd.

Als nabestaande wil ik mijn traumatische ervaring delen, in de hoop dat er voor eens en altijd een eind komt aan het seksueel misbruik. De immense impact van het seksueel misbruik op vooral het slachtoffer maar ook de partner en gezinsleden, is zeer moeilijk uit te drukken in woorden. De gevoelens, de vreselijke onmacht, de valsheid en leugens die ermee gepaard gaan, zijn enorm pijnlijk voor het slachtoffer en zijn partner. Dit beïnvloedt zeer sterk zowel innerlijke als uiterlijke gedragspatronen, die op hun beurt weer allerlei ziektekwalen veroorzaken – op korte termijn en op latere leeftijd – voor zowel het slachtoffer als voor de nabije medemensen en nabestaanden (indien het slachtoffer uit het leven gestapt is).

Ik stel mij de vraag hoe daders omgaan met hun respectloos gedrag: zijn ze zo gevoelloos? Wat is hun emotioneel verleden en verhaal dat tot zulke daden leidt? Vaak zijn de daders zelf ook slachtoffer geweest. Maar ik ben ervan overtuigd dat deze vaak ondoordringbare mensen, op korte of lange termijn, met allerlei gezondheidsproblemen te kampen krijgen, omdat ze continue hopen dat hun slachtoffer(s) er niet mee naar buiten komen. Deze gedachte moet vreten aan hun lichaam, het kan niet anders dat het hun organen aantast en dan denk ik meer bepaald aan hun prostaat. Deze verkrachters – psychopaten – moeten hun uitspraken en zelfs handelingen zodanig doordacht uitpluizen en vooral een groot masker opzetten om hun gruwelijke daden te maskeren, zodat niemand hen zou verdenken van dergelijke praktijken. Een levenslange zware taak voor de dader: ze mogen geen fouten begaan of ze zijn onmaskerd! En geloof me, daar zijn ze een grote 'krak' in, om zo geloofwaardig over te komen naar de buitenstaanders en eigen familie. Ik ben daar getuige van. Als het slachtoffer de kracht heeft om de confrontatie aan te gaan en te spreken over wat de dader hun heeft aangedaan, dan ziet de dader zijn slachtoffer als zwakkeling en zadelt hem op met een groot minderwaardigheidscomplex. Daarbij laat hij zijn slachtoffers bewust twijfelen aan het seksueel misbruik of hij minimaliseert het. Het slachtoffer wordt door deze uitspraken nogmaals misbruikt, maar op een andere manier.

Dit is wat mijn lieve Frederick is overkomen. Daarbij heeft zijn broer verzaakt om hulp te bieden aan Frederick en heeft hij zelfs niet eens willen luisteren. Hij zei dat hij 'manisch depressief was' en 'schizofreen'... Dit was voor mijn goedgehartige Frederick te veel. Hij hoopte dat zijn enige broer voor de eerste keer in zijn leven zou luisteren naar wat hem overkomen was in zijn kindertijd. Hij gooide de telefoon neer. Frederick kon daarmee niet leven...

Voor deze 2 respectloze mensen (de vader en broer) is Frederick uit het leven gestapt. Van de 'schoonfamilie' heb ik sinds al die maanden nog niets gehoord... ze zwijgen als een graf! De vader, broer en schoonzus bazuinen van alles rond en geven mij alle schuld. Ze doen uitspraken als: "Frederick kon de weelde niet aan, Frederick heeft een burn-out, Frederick kon zijn schulden niet afbetalen of hij kon niet genieten van het leven"... Zulke leugens moet ik dan aanhoren, vreselijk. Ik word bestookt met aangetekende brieven, gerechtsdeurwaarder,... terwijl mij totaal geen schuld treft. Hun 'potje' moet dicht blijven... en ze proberen de schuld in mijn schoenen te schuiven... Ik kan niet langer zwijgen, de waarheid moet aan het licht komen.

Frederick en ik zaten op 9 augustus 2014 's avonds op ons terras, met een wijntje, na te praten over de voorbije dagen. Hoe zijn vader, broer en schoonzus arrogant zijn geweest tegenover hem, nadat hij zijn vader en broer ermee had geconfronteerd dat hij seksueel misbruikt geweest is. Frederick pinkte een traan weg en zei: "ik vind het zo erg dat mijn vader en broer mijn seksueel misbruik ontkennen en mijn 'probleem' ontkennen (door 42 jaar lang het misbruik volledig te onderdrukken is Frederick vorig jaar 2 x in een angstpsychose terechtgekomen) en mij nu ook nog eens als een leugenaar beschouwen, terwijl ik zo een goed hart heb. Ik meen het goed met iedereen... ik verdien dit niet... En wat gaat mijn tante (waar hij het goed mee deed) nu zeggen, als ze volgende week van vakantie terugkomt. Dat ik heb gezegd dat ik seksueel misbruikt ben door mijn vader (dus haar schoonbroer)... Wat voor zin heeft het dat ik nog therapieën volg, ik verander daarmee niet de reactie en het negatieve gedrag van mijn vader en broer... Geld is macht, het enige waar ze mee bezig zijn. Ze zijn zo oppervlakkig..."

“

Als het slachtoffer de kracht heeft om de confrontatie aan te gaan en te spreken over wat de dader hun heeft aangedaan, dan ziet de dader zijn slachtoffer als zwakkeling en zadelt hem op met een groot minderwaardigheidscomplex. Daarbij laat hij zijn slachtoffers bewust twijfelen aan het seksueel misbruik of hij minimaliseert het. Het slachtoffer wordt door deze uitspraken nogmaals misbruikt, maar op een andere manier.

”

's Anderendaags is Frederick uit het leven gestapt. Hij heeft zich verhangen. Ik was amper 3 uur weg voor mijn werk. We hadden afgesproken dat ik hem zou bellen als ik vertrok omdat we dan samen boodschappen zouden doen aangezien er 's avonds een vriend kwam eten. Ik belde een 5-tal keer op een paar minuten tijd naar Frederick ... hij nam zijn gsm niet op... Ik was ongerust en wilde sneller rijden maar ik werd verhinderd door een vrachtwagen die ik niet kon inhalen. Toen ik thuis kwam keek ik eerst in de serre of hij daar nog aan het werken was. Niemand te bespeuren... Dan het hele huis van boven tot onder rondgelopen en 100 x 'zoetje' geroepen, niemand te vinden...

Toen dacht ik: "Roos, rustig blijven, hij is misschien bij de burens een aperitiefje gaan drinken"... Maar toen dacht ik dat hij misschien wel in de werkplaats zat... Ik spurpte naar beneden naar de werkplaats... De poort stond op een kier en ik deed ze open... Ik was in shock van wat ik zag. Ik trilde helemaal en had het koud, terwijl het zeker 30°C was. Ik kon niet meer nadenken. Ik kende het nummer niet dat ik moest bellen om de ambulance te verwittigen. Ik liep snel terug naar het huis om op internet het nummer op te zoeken. De hulpdiensten vertelden me dat ik eerst naar een geboortehuis moest lopen om het te melden en dat ik dan de koord moest afsnijden. Dit heb ik dan ook gedaan en toen heb ik mijn lieve spruit (op dat moment zag hij eruit als een kind) opgevangen in mijn armen.



De gevolgen van seksueel misbruik

Een persoonlijke getuigenis

MAATSCHAPPIJ

traaktmij 2017/2

Ik heb nog geprobeerd om mijn zoetje te reanimeren, maar zag duidelijk dat dit al lang geen zin meer had... De ambulance en politie kwamen enkele minuten later. Ik kon die avond geen traan laten en viel in de armen van mijn beste vriendin die ik had gebeld. Ik kon het niet geloven: onze sprookjesrelatie was ten einde.

Plots, in één vingerknip, had mijn leven ook geen zin meer, hoe vrolijk en levenslustig ik ook altijd geweest ben... Ik werd maanden ernaar toe gezogen om ook zelfdoding te doen... Ik wilde maar een ding : bij mijn zoetje zijn. Alle mooie ontelbare woorden en aanmoedigingen om verder te leven die ik heb gekregen van vrienden, familie en kennissen via kaartjes, sms, mail, bezoeken, niets hielp. Bij ieder bezoek of iedere uitstap hou ik mij kranig, maar stortte daarna telkens ineen als ik alleen was. Die negatieve gedachten bleven... Ik moest vechten, mij soms aan het bed kluisteren om 's nachts niet uit het bed te stappen en me te zelfdoden. In november 2014 begon ik ineens ongezond te eten, het kon mij allemaal niet meer schelen. Mijn bloedanalyse was slecht. Ik bleef mij wel verzorgen en iedereen zei : je ziet er toch goed uit! Maar binnenin kwijnde ik weg met een gebroken hart, met de gedachte : "wat voor zin heeft mijn leven nu nog." Ik kan toch zo niet verder leven met zo'n hartpijn, tranen van verdriet, van 's morgens tot 's avonds. Ik voel mij een verloren schaaapje. Ik weet en besef dat ik maar 2 keuzes heb: ofwel kwijn ik weg (met of zonder zelfdoding) ofwel ga ik er terug voor. De dokter zei : "Roos je hebt een missie, je moet voor Frederick opkomen en de ervaring die je hebt gehad, kan je gebruiken om andere mensen te helpen in hun strijd van seksueel misbruik en zelfdoding". Ik dacht: waarom weeral ik? Ik doe al niets anders dan altijd mensen helpen, ik doe het wel met hart en ziel... Zelfs op een feest, receptie, vliegtuig, winkel, op reis... geef ik de mensen gezondheidsadvies omdat ze ernaar vragen zodra ze weten wat ik doe.

Ik heb zelf enkele psychologen en een psychiater,... gesproken, in de hoop dat ik er baat bij zou hebben... Maar wat een ontgoocheling, keer op keer. Bij het gesprek zaten ze gewoon te kijken hoe ik weende terwijl ik mijn verhaal deed en waren ze aan het knikken met hun hoofd... Ik was slechter af na het gesprek met de 'hulpverlener' dan ervoor en ik kroop telkens als een wrak, al wenend, in mijn auto terug naar huis. Nu begrijp ik waarom er zoveel mensen zelfdoding doen of in hun depressies blijven hangen. Er is gewoon geen echte hulp. Hulpverleners weten niet hoe ze ermee om moeten gaan, tenzij door medicatie voor te schrijven. Dit is geen echte oplossing en het geeft daarbij nog negatieve nevenwerkingen.

“ Er is gewoon geen echte hulp. Hulpverleners weten niet hoe ze ermee om moeten gaan, tenzij door medicatie voor te schrijven. Dit is geen echte oplossing en het geeft daarbij nog negatieve nevenwerkingen. Dit is de gemakkelijkste weg: neem een pilleke, stop met wenen en zet je erover. ”

Dit is de gemakkelijkste weg: neem een pilleke, stop met wenen en zet je erover. Een maand verdriet hebben: dat kan nog net, maar veel langer treuren wordt door de mensen niet geduld. Omdat ik geen medicatie wilde en ook geen baat had met een gesprek bij een psycholoog of psychiater zeiden ze zelf dat ze niet wisten wat ze met mij moesten doen... Als zij als 'professional' niet weten hoe ze met iemand moeten omgaan als nabestaande bij zelfdoding, dan ben ik er ook mee gestopt om via deze weg hulp te zoeken. Op aanraden van een goede vriendin, heb ik 2 acupunctuur-sessies gehad en ben van de zelfdoding-gedachten af... voor 60 €.

Toen ik bij dé psychiater in een privé-ziekenhuis op gesprek ging, gedurende 20 minuten heeft het mij 75 € gekost om te horen dat hij mij ging doorsturen want hij

wist niet wat hij met mij moest aanvangen (omdat ik dus zei dat gesprekken mij niet vooruit helpen en ik zeker geen medicatie wilde nemen). Als ik zeg 'gesprekken met de psycholoog' dan is dat dat ze keken hoe ik weende terwijl ik mijn verhaal deed, raad geven was er zo goed als niet bij.

Mijn leven is momenteel een draaikolk van emoties: geen tijd om echt te rouwen omdat er zoveel dingen geregeld moeten worden, alert zijn voor de streken van de schoonfamilie... Die onmacht, die leugens, die valsheid is zo zwaar om dragen, met daarbij nog dagelijks continue flash-backs in mijn gedachten van Frederick, met dan steeds die traantjes die dan weer vloeien – die ik dan ook toelaat – maar toch zo weinig mogelijk in het bijzijn van mensen. Want de meeste mensen weten ook niet hoe ze hierop moeten reageren en op den duur schrik je ze af en mijden ze je.

Sinds Frederick overleden is, kan ik mijn oren bijna niet geloven hoe vaak ik nu word aangesproken door mensen, zelfs goede kennissen, die mij komen vertellen dat zij ook seksueel misbruikt geweest zijn. Dit moet stoppen. Mijn streefdoel is dat in de wetgeving er **totaal geen verjaring mag bestaan op seksueel misbruik** (het seksueel misbruik van Frederick werd door het gerecht geklasseerd op basis van verjaring van de feiten). De meeste slachtoffers durven er pas mee naar buiten komen als ze 50 à 60 jaar zijn. Het komt er dus op neer dat de verkrachters, pedofielen, hun lusten ongestraft verder kunnen zetten. Ik zou wel eens graag de Kamercommissie van Justitie hierover willen aanspreken, die deze wet heeft gestemd.

Ik zal mijn realiteit eens beschrijven: ik had enkele maanden geleden 's nachts een tand kapot gebeten. De tandarts zei : ja, Roos je bijt letterlijk zo op je tanden om door deze moeilijke periode te spartelen, je gemis aan Frederick, je verdriet en je strijd/onmacht met je 'schoonfamilie'... Ik laat de tand herstellen en kom buiten bij de auto en stel vast dat ik een parkeerboete heb van 25 € (ik was 10 minuten te laat!)... Op diezelfde dag kom ik te horen van de advocaat dat ik niets tegen mijn schoonvader kan beginnen omdat de feiten verjaard zijn! Dit is zo wraakroepend! Ik krijg een boete terwijl ik mij moet wenen tegen het onrecht wat mijn zoetje is aangedaan. Mijn man is uit mijn leven weggerukt en ik krijg er nog een hoop zorgen bij.



De gevolgen van seksueel misbruik

Een persoonlijke getuigenis

MAATSCHAPPIJ

traaktmij 2017/2

Mijn schoonvader die de dood van zijn zoon op zijn geweten heeft, gaat gewoon vrijuit en kan verder leven met de kin in de lucht! Is dit de wet? Ik denk dat het meer dan tijd wordt om dit te herzien. Als dit allemaal kan en mag, waarom zou ik mij dan nog aan 'de wet' moeten houden?

Frederick is net geen 59 jaar geworden. Hij zat nog vol met leuke plannen die hij met mij alleen samen wilde doen. Samen bij mij zijn – we waren bijna altijd samen – twee handen op één buik. Hij was de eenvoud zelve, hij wilde nog een aantal jaren werken en daarna was zijn wens nog enkel te rentenieren en in zijn bloementuin te werken met een strooien hoedje op. Hij heeft zijn verhaal niet volledig kunnen beleven... Hij heeft niet de kracht en het geduld gehad om zijn trauma te verwerken, maar ik begrijp volkomen zijn reactie en daad. Mijn zoetje was te zwaar emotioneel beladen door zijn verleden, hij heeft zo zijn best gedaan om te zwijgen als een graf voor wat zijn vader hem jaren heeft aangedaan in zijn kindertijd. De 10 jaar dat Frederick en ik samen waren heb ik Frederick zo zijn best zien doen voor zijn vader. Hij wilde hem in alles proberen te betrekken. Frederick durfde nooit iets doen zonder de goedkeuring te hebben van zijn vader. Hij lag nog steeds onbewust onder de 'sloef' van zijn vader.

Mijn wens is dat er begrip en vooral respect is van Frederick zijn familie zodat we vredig kunnen leven en elkaar het leven niet zuur maken. Als zij het willen, sta ik er in ieder geval voor open, want alleen zo kan er maar een betere wereld gemaakt worden. Misschien is het simplistisch gedacht maar het is mogelijk... Waar een wil is, is er een vrolijke weg... en stopt die vicieuze cirkel.

TIP 1 : vraag nooit aan iemand die een dierbare (iemand die je echt doodgraag hebt gezien) verloren is: "hoe gaat het met jou?" Deze vraag brengt zeker tranen en een krop in de keel teweeg... want 'het gaat gewoonweg niet goed als je een geliefde bent verloren'. Ze hebben iemand verloren die ze hebben liefgehad en dat draagt je leven lang mee. Vraag beter: "lukt het jou een beetje?"

TIP 2 : zeg nooit aan iemand die een dierbare (iemand die je echt doodgraag hebt gezien) verloren is: 'je komt nog wel iemand anders tegen, je zal nog wel iemand leren kennen'... Mensen die zulke uitspraken doen, denk ik niet dat ze weten wat echte liefde is. Je kan je geliefde niet zomaar ineens vervangen door iemand anders.

TIP 3 : zeg nooit tegen iemand die een dierbare verloren is door zelfdoding: "het was hun beslissing" of "de stoppen zijn doorgeslaan" of "hij zal een kortsluiting hebben gehad"... Ik ben ervan overtuigd dat er bij iedere zelfdoding (of een zogezegd accident) een pijnlijk verhaal zit. Een eigen verhaal, vol van emoties, dat de mensen niet durven uiten omwille van wat de 'andere mensen' zouden zeggen als ze eerlijk met hun verhaal naar buiten komen. Een mens 'beslist' niet om uit het leven te stappen als er hen geen diepkwetsend kwaad is aangedaan... Pas als de pijn echt onmenselijk is kan je tot zelfdoding of euthanasie overgaan.

TIP 4 : als je als dader dit artikel leest, **biedt alsjeblieft je verontschuldiging aan ten aanzien van je slachtoffer**, want dat is het enige dat ze moeten horen, geef ze hun respect terug!

TIP 5 : als je als familielid of vriend(in) dit artikel leest, en je hebt een zus of broer die seksueel misbruikt geweest is, **luister dan naar hun verhaal** en wimpel het niet af. Zeg vooral niet dat zij depressief zijn of leg de schuld niet bij het slachtoffer zelf of bij een ander. Spreek geen ongeloof uit en kwets hen niet nog meer: het is niet omdat het jou niet overkomen is dat je zus of broer geen slachtoffer is geweest! De dader is zo geslepen en gewiekst dat je het absoluut niet zou verwachten dat zij tot zoiets in staat zijn: wees dus op je hoede met 'mooipraters' of 'mensen van aanzien'... die hun macht misbruiken en hun eigen frustraties niet de baas kunnen.

Deze getuigenis werd anoniem opgetekend. Namen, locaties en data werden in het belang daarvan gewijzigd. Alle herkenbaarheid of gelijkenis berust op toeval.

De zoektocht naar passende hulp

na seksueel misbruik in de kindertijd

MAATSCHAPPIJ

traaktmij 2017/2

Wie is Ivonne Meeuwsen?

Ivonne Meeuwsen is coach en auteur van diverse boeken over seksueel misbruik. Na het schrijven van haar eerste boek over haar ervaringen in haar jeugd en hoe zij hiervan heelde, viel het haar op dat het vinden van passende hulpverlening erg lastig is als het gaat om seksueel misbruik. Ze maakte er haar missie van om de hulpverlening te verbeteren en zichtbaar te maken en ze richtte 'Hulpverlening na seksueel misbruik' op: een online kenniscentrum waar mensen therapeuten én allerhande informatie kunnen vinden (www.hulpverleningnaseksueelmisbruik.nl).

In *traaktmij*, editie mei, publiceerden we een artikel van Ivonne. Het artikel kan je terugvinden op het digitaal informatieplatform. We verwijzen naar aanleiding van deze getuigenis alvast naar een kort stukje uit dit interview.

Goede hulpverlening is passende hulpverlening

Ik ben ervan overtuigd dat goede hulpverlening passende hulpverlening is. De hulp dient te passen bij de persoonlijkheid van de klant en aan te sluiten bij de fase van het proces waarin de persoon in kwestie zich bevindt. Zelden of nooit vindt de overlever van seksueel misbruik alle hulp bij één therapeut, of zelfs bij één therapievorm. Daarvoor is de werkelijkheid van de langetermijneffecten van seksueel misbruik te complex. Een goede hulpverlener realiseert zich dat en helpt de klant om zijn of haar weg te vinden in hulpverleningsland.

Goed verwachtingenmanagement voorkomt dat de klant een goede therapie doorloopt en vervolgens ontevreden is, omdat er nog zoveel niet opgelost is. Heldere informatie over welk stuk van het proces je wel én niet met de overlever kunt aanpakken, geeft de klant bovendien de regie over zijn eigen proces in handen. Beter goed doorverwezen dan slecht geholpen, is hierbij het devies.

