

# Weg naar herstel na seksueel misbruik

Schuld en schaamte. Daar worstelen veel slachtoffers van seksueel geweld mee: Waarom heb ik niet geschreeuwd? Waarom heb ik me niet verzet? Psycholoog Agnes van Minnen legt in het boek *Verlamd van angst* helder uit hoe instinctieve overlevingsreacties werken en hoe slachtoffers de weg naar herstel kunnen vinden.

**Linda Stelma**

De meest effectieve therapie voor mensen die getraumatiseerd zijn na seksueel misbruik, is vertellen wat er gebeurd is. Maar het komt vaak voor dat mensen niet het héle verhaal vertellen; ze houden hun mond over de gevoelens van schuld en schaamte die ze hebben over hun vermeende eigen aandeel. Daardoor blijft herstel moeilijk. Agnes van Minnen, psycholoog en expert op het gebied van posttraumatische stressstoornis (PTSS) helpt deze mensen verder en schreef een boek over herstel na seksueel misbruik, *Verlamd van angst*.

Van Minnen legt de titel uit: "Bekend is dat 70 tot 80 procent van de mensen die seksueel geweld heeft meegemaakt, verlamt tijdens de gebeurtenis. Ze willen bijvoorbeeld heel hard wegrennen, maar hun benen voelen als verlamd aan. Achteraf voelen mensen zich schuldig dat ze niets hebben gedaan. Dat ze niet gevochten hebben bijvoorbeeld. Maar die verlamming is een overlevingsreactie. Seksueel geweld is een ernstige situatie.

Sommige slachtoffers worden immers door de dader vermoord of ze overlijden aan de verwondingen die het geweld heeft veroorzaakt."

## Opluchting

Het is een heftig onderwerp dat Van Minnen aan de orde stelt. Maar het is een veel voorkomende vorm van geweld:   n op de drie vrouwen en één op de vijf mannen krijgt ermee te maken. Van Minnen heeft in haar praktijk honderden slachtoffers van seksueel misbruik behandeld. Al in de eerste jaren van haar werk ontdekte ze dat patiënten zich schamen en schuldig voelen, "niet eens zozeer over het seksuele deel, maar veel meer over wat ze zelf gedaan of niet gedaan hadden".

Van Minnen: "Als ik de mensen vervolgens uitlegde dat ze niet de enige zijn die verlamde en dat het een reden had, zag ik opluchting op hun gezichten. Ze zeggen: 'O, ik dacht dat het aan mij lag en dat ik de enige was die zo reageerde. Ik ben dus niet gek.' Ik vertel ze dat hun lichaam hen als het ware gered heeft. Je zit zo in elkaar dat je erop gericht bent te overleven en niet zozeer op het voorkomen van seksueel geweld. Het is die mensen gelukt te overleven. In die zin is het een geslaagde reactie geweest."

## Vurige wens

Wat jaren geleden begon met een A4'tje voor haar patiënten met informatie over de werking van het lichaam in gevaarlijke situaties, resulteerde in "Verlamd van angst". Ze schrijft in haar voorwoord: "Met dit boek kan ik meer mensen bereiken dan alleen mijn patiënten en dat is mijn vurige wens: ken-



"Het verdwijnt weliswaar nooit uit je 'rugzak', maar de inhoud van die rugzak kan wel voor een groot deel worden opgeruimd"

nis verspreiden, voorlichting geven; jou, de lezer van dit boek het gevoel geven dat je niet de enige bent, en dat je normaal bent. (...) Ik hoop dat het dan makkelijker voor je wordt om over deze thema's te praten en je schaamte te overwinnen."

## Overlevingsreacties

In *Verlamd van angst* geeft Van Minnen uitleg en praktische tips over het herstel na seksueel misbruik. Vanuit de evolutietheorie vertelt ze hoe de mens verschillende overlevingsreacties heeft ontwikkeld: voorkomen, voorzichtig zijn, vluchten, vechten, vrede bewaren en verlammen. Ze laat zien hoe ingewikkeld situaties van misbruik vaak zijn en dat het beeld van de 'ongure

man in de bosjes die je bedreigt, verkracht en daarna hard wegrent' maar zelden klopt. Slachtoffers hebben te maken met complexe sociale structuren – een dader is vaak een bekende – en door te praten over het misbruik lopen ze het risico niet geloofd en geïsoleerd te worden.

Van Minnen gelooft dat mensen kunnen herstellen na misbruik: "Het verdwijnt weliswaar nooit uit je 'rugzak', maar de inhoud van die rugzak kan wel voor een groot deel worden opgeruimd en op zolder opgeborgen." +

Agnes van Minnen, *Verlamd van angst. Herstellen na seksueel misbruik*. Boom uitgeverij Amsterdam, 2017. 220 p.,   22,95, ISBN 978 90 2440 897 9

## Geloof en seksueel geweld

Anke Bisschops is pastoraal psycholoog en tot voor kort verbonden aan de Tilburg University als docent en supervisor. Ook heeft ze veel kennis rond het thema seksueel (kinder)misbruik binnen de katholieke Kerk. Zij legt desgevraagd uit dat de rol van geloven op de weg naar herstel na seksueel geweld complex is. "Geloof kan je steun geven bij het herstel, bijvoorbeeld op het moment dat je in je herinneringen weer terug moet gaan naar het trauma zodat je het kunt verwerken. Dat vraagt nogal wat vertrouwen. Maar als je erop vertrouwt dat je niet 'kunt vallen behalve in Gods hand', dan kan dat je helpen om de moed te vinden om de angst voor de herbeleving te doorstaan." Maar er is een andere kant. "Het probleem is vaak dat als ons vertrouwen in mensen is beschaamd we ook het vertrouwen in God verliezen, "die alles heeft laten gebeuren". Zo simpel is het dus allemaal niet."

Volgens Bisschops kunnen kerkgemeenschappen ook een helende rol spelen voor slachtoffers van misbruik. "Als die gemeenschap echt open staat voor de kwetsuren die jij hebt opgedaan, kan dat steunend zijn. Maar ik zie dat zelden

gebeuren. Slachtoffers praten er niet makkelijk over en in veel gemeenschappen is het onderwerp taboe. Er is ook ontzettend weinig kennis over het onderwerp - alhoewel het wel is toegenomen sinds de Kerk zo aan de schandpaal is genageld. Mensen hebben de neiging om tegen slachtoffers te zeggen: 'Zit je daar nog steeds over te zeuren?' Ze snappen niet hoe het werkt en hoe schadelijk dit type misbruik is."

Bisschops raadt slachtoffers van seksueel misbruik aan om professionele hulp te zoeken. "Er zijn mensen die denken dat het wel goed komt door te bidden. Dat is mooi spiritueel gedacht, maar het houdt geen rekening met hoe wij mensen in elkaar zitten. De christelijke gedachte is ook dat je de dader moet vergeven. Maar als je zelf het trauma niet verwerkt hebt, is dat te veel gevraagd." Mensen die hulp zoeken binnen de christelijke wereld na seksueel misbruik raadt Bisschops aan contact te zoeken met VPSG, een stichting die advies en ondersteuning biedt bij vragen rond seksueel geweld, godsdienst en zingeving.