

Koffiekletser
gespreksvoer bij de koffie



Naar wie stuur jij vandaag een appje met de vraag: hoe gaat het met je?



De persoon op de foto heeft geen link met het verhaal, maar dient ter illustratie. beeld Pixabay

Leven met een trauma

Nienke Colijn

Laura (25)* is door haar broer seksueel misbruikt. Omdat ze het moeilijk vindt om haar verhaal te vertellen, ondersteunt Maarten van Dijk, therapeut bij Praktijk Den Uijl, haar. Laura: „Als een parasiet zit de macht van de dader in mij. En die is zo groot, dat als ik mijn verhaal naar buiten breng, de spanning als een strik om mijn nek voelt. Want het geheim dat de dader en ik hadden, doorbreek ik.”

Vanwege een verbouwing in huis sloep Laura met haar broer op één kamer. „Onze vader was aan het klussen en onze moeder deed boodschappen. Mijn broer stelde voor om doktertje te spelen, waarbij hij mijn lichaam ging onderzoeken. Mijn onderbuikgevoel zei dat dit niet oké was. Maar toch deed ik het.” Maarten: „Dat is het gevaarlijke ervan. Het begint onschuldig. Achteraf kan door de dader gezegd worden: we speelden alleen maar doktertje. Daar is toch niks mis mee?”

Laura is minstens vijf keer misbruikt als haar ouders erachter komen. „Ze werden boos op ons en wij mochten het nooit meer doen. De schaamte die ik al had, werd groter. En het schuldgevoel ook: dit had ik nooit mogen doen. Na het gesprek met mijn ouders besloot ik daarom om er nooit meer over te praten. Ook omdat ik geloofde dat het niets voorstelde en het verder geen gevolgen zou hebben.”

Twaalf jaar lang houdt Laura haar mond en vertelt ze niemand wat er tussen haar en haar broer is gebeurd. „Op de middelbare school liep ik regelmatig vast. Ik had een laag zelfbeeld en weinig zelfvertrouwen. Ik kon zomaar ineens boos worden en me concentreren tijdens de lessen was lastig. In die periode heb ik heel wat hulpverleners versleten. Niemand snapte waar mijn problemen vandaan kwamen. Ikzelf ook niet.”

Hulpverlening

Totdat Laura aanklopt bij Praktijk Den Uijl. De therapeut, met wie ze dan al geruime tijd gesprekken heeft, vraagt door en na een poos heen en weer praten, vertelt Laura summier wat ze vroeger heeft meegemaakt. „Ik werd met grote ogen aangekeken en ze zei: „Jij bent seksueel misbruikt.” Het eerste wat ik dacht, was: Dat is niet waar. Dat zijn mensen die verkracht zijn. Dat gaat niet over mij.”

Vanaf het moment dat Laura onder ogen zag dat ze seksueel misbruikt was, ging er een beerput open. In elk facet van haar leven komen de herinneringen terug. „Als er ergens de vitrage dichtgaat, denk ik aan het moment van het misbruik. Als Maarten iets tegen mij zegt wat aan mijn broer linkt, dan zie ik Maarten als mijn dader en word ik boos op hem. Terwijl die boosheid eigenlijk op mijn broer gericht is. Ik wil geen haatgevoelens koesteren ten opzichte van mijn broer, maar hij heeft wel mijn hele leven kapotgemaakt.”

Herkenning

Om haar trauma te verwerken, volgt Laura individuele gesprekken en groeps therapie bij Praktijk Den Uijl. „Ik zag erg op tegen de groepstherapie en ik dacht: Hier hoor ik niet met mijn verhaal. Ik ga er een keer heen en daarna kom ik niet meer. Alle twaalf deelnemers bleken er zo over te denken. Niemand stopte na de eerste sessie. De herkenning en erkenning bij elkaar doet mij ontzettend goed. Er is altijd iemand die je met een paar woorden begrijpt.”

Maarten: „Die groepstherapieën zijn een

belangrijk onderdeel van het verwerkingsproces. In de groep creëren we veiligheid en herkenning bij elkaar. We bespreken de theorie achter een trauma van seksueel misbruik. Om dat visueel te maken en te ervaren hoe het werkt, zetten we lege

„Hij heeft mijn hele leven kapotgemaakt”

stoelen in de ruimte. De stoelen geven de schade weer: zoals de rol van de aanpasser, het geen nee durven zeggen. Dan is het de kunst om te leren en te herkennen waar dat gevoel vandaan komt. De dader geven we ook een stoel, die zetten we in het midden. We leren de slachtoffers om grenzen aan te geven en de dader weg te sturen.”

De groepstherapieën gaan vanwege de coronamaatregelen door via Teams. Laura: „Dat we niet fysiek kunnen samenkomen, mis ik heel erg. Je voelt elkaar namelijk haarfijn aan. Dat gevoel krijg je niet via een beeldscherm.”

Door de therapie die ze krijgt, weet Laura steeds beter wat ze nodig heeft. Maar de drempel om hulp te vragen is in coronatijd hoger. „Ik voel me bezwaard als ik iemand iets vraag. Als ik voel dat ik iets nodig heb, een luisterend oor, een knuffel of een arm om mij heen, dan moet ik dat zelf aangeven. Mensen zien het niet aan je als je dat nodig hebt.”

Hulp vragen of zoeken is de eerste stap naar herstel. Maarten: „Het maakt niet uit hoe vaak je misbruikt of verkracht bent. Eén keer is al genoeg. Dus stop het niet weg, maar bespreek het met iemand die je vertrouwt. Of zet de stap richting de hulpverlening.”

Laura: „Zoek hulp. Niets is gek. Ook als je zelf denkt dat het niks voorstelt of als de stap naar hulpverlening te groot voelt. Therapie geeft licht aan de horizon en het is helpend. Je krijgt meer grip op dingen in je leven. Het is het waard om jezelf beter te begrijpen en voor jezelf op te komen.”

*Vanwege privacyredenen is de naam gefingeerd en zijn sommige details in het verhaal veranderd. Laura's echte naam is bekend bij de redactie.

Toename van seksueel geweld

Het aantal slachtoffers van seksueel geweld steeg gedurende de lockdown van 557 in januari en februari naar 728 in maart en april, meldt de organisatie Fier, expertise- en behandelcentrum op het terrein van geweld in afhankelijkheidsrelaties. Een beeld dat Maarten van Dijk ook ziet bij Praktijk Den Uijl. „Ik weet echter niet of de toename bij ons met corona te maken heeft of met het feit dat we

het laatste jaar veel aandacht proberen te geven aan de immense problematiek van seksueel misbruik.” Volgens Maarten zijn de gevolgen voor slachtoffers van seksueel misbruik tijdens de lockdown groot. „Slachtoffers worden veel meer geconfronteerd met hun daders. De gevolgen zijn te vergelijken met leven in een permanent oorlogsgebied: traumatisering en een constante onveiligheid.”



Maarten van Dijk. beeld RD