

Hoe kunnen slachtoffers van seksueel geweld herstellen van deze ingrijpende ervaringen, en hoe kunnen mensen in hun nabije omgeving én professionals in de GGZ het beste reageren? Dat zijn de centrale vragen in het recent verschenen boek *Verlamd van angst*. Agnes van Minnen schetst hierin onder meer de rol van schaamte en het belang van vroegsignalering.

**Hoogleraar Klinische Psychologie Agnes van Minnen
over het behandelen van seksueel geweld**

Verlamd van angst

Foto: Freek van den Berth/ANP

Professor Agnes van Minnen, klinisch psycholoog/psychotherapeut, is verbonden aan de Radboud Universiteit Nijmegen waar ze onder meer onderzoek doet naar de behandeling van angststoornissen en posttraumatische stressstoornissen. Daarnaast werkt ze als directeur Behandelprogramma bij het PsychoTrauma Expertise Center PSYTREC.

Afgelopen maand verscheen haar boek *Verlamd van angst*. Herstellen na seksueel misbruik. Het boek is enig in zijn soort; het richt zich op zowel slachtoffers van seksueel geweld als mensen in de nabije omgeving van slachtoffers. Daarnaast kunnen ook GGZ professionals bevindingen uit het boek inzetten in hun behandelingen. Het eerste deel van het boek beschrijft wat mensen tijdens het ondergaan van seksueel geweld doen en geeft verklaringen hiervoor; het tweede deel gaat over wat ze daarna doen, wat de gevolgen van seksueel geweld kunnen zijn, zoals het ontwikkelen van een PTSS doordat

het overlevingsmechanisme te zeer in stand blijft. Door het boek heen zijn kaders met relevante onderzoeks-informatie en casuïstiek opgenomen.

Waarom moest dit boek er komen?

Van Minnen: 'Mijn ervaring is dat mannen en vrouwen die seksueel geweld hadden meegemaakt moeite hadden met het delen van hun volledige verhaal. Over het algemeen is het zoeken naar woorden, in het bijzonder merkte ik steeds weer dat het voor slachtoffers niet zozeer moeilijk is de handeling van de dader te omschrijven, maar de eigen reacties. Ik merkte dat wanneer ik hier uitleg over gaf, ze opgelucht waren, hun schaamte deelden en aangaven dat ze dachten dat ze de enige waren.'

Kun je enkele voorbeelden noemen?

'Voorbeelden hiervan zijn "vrede bewaren" en "verzoenen", veelvoorkomende overlevingsreacties die ook

‘Hoe begrijp je dat je deed wat de dader wilde?’

Elise van Wageningen

GZ-psycholoog bij Stichting Centrum '45, behandelaar bij het Expertiseteam Traumatische Rouw en het Expertiseteam Seksueel Geweld en Uitbuiting van Equator Foundation



goed waar te nemen zijn in de dierenwereld, en die veel schaamte bij het slachtoffer oproepen. “Vrede bewaren” houdt in dat je meewerkt met de dader met als doel de agressie te luwen. Dat is achteraf vaak heel verwarrend. Hoe begrijp je dat je deed wat de dader wilde, dat je iets vroeg, iets extra's deed of troost zocht bij diegene? Soms vragen getroffenen zich af: “Wilde ik het dan ook?” “Was dit wel verkrachting?” Ik gaf hierover uitleg aan mijn cliënten en schreef psycho-educatie steeds meer op, zodat ik dit mee kon geven en uiteindelijk leidde dat tot het plan een boek te schrijven.

Met “verzoenen” bedoelen we dat je na het seksueel geweld nog steeds het gevoel kan hebben dat je in gevaar bent en daardoor een verzoeningsreactie kan tonen naar de dader, door bijvoorbeeld een compliment te geven. Vaak doet een dader dit trouwens ook, iets wat heel verwarrend is voor het slachtoffer.’

Hoe was het om een boek te schrijven voor slachtoffers, in tegenstelling tot voorgaande boeken die zich richten tot de professional?

‘Ik wilde dit heel graag heel goed doen. Ik begon met een A4tje en toen dat er steeds meer werden, werd de noodzaak mij duidelijk. Ik heb twee jaar geschreven, het kostte moeite om alles goed over te brengen en te voorkomen dat ik iets verkeerd zou zeggen. Iets zou bijvoorbeeld verkeerd over kunnen komen doordat het geïnterpreteerd zou kunnen worden als “victim blaming”. Wanneer het gaat over de kwetsbaarheidsfactoren die kunnen leiden tot seksueel geweld, is het nadrukkelijk niet mijn bedoeling dat slachtoffers gaan denken dat zij de veroorzaker/verantwoordelijke zijn van het geweld. Mijn belangrijkste doel is dat zij hun gedrag van toen kunnen gaan begrijpen en met het inzicht dat zij krijgen ook naar hun gedrag van nu kunnen kijken, zoals in het tweede deel van het boek wordt uitgelegd. Vaak zetten de patronen zich voort, en blijven de overlevingsreacties doorgaan; wanneer hier zicht op is kan er verandering plaatsvinden.’

Wat is de kracht van het schrift boven het gesproken woord?

‘De schuld- en schaamtegevoelens ontstaan vaak door subtiele dingen. Een voorbeeld is een klein gebaar van

de dader; vanuit de cognitieve gedragstherapie weten we dat als we iets negatiefs wegnemen de ervaring positief bekrachtigd kan worden. Zo'n klein gebaar kan tot een positieve beleving leiden en dat is verwarrend. Op basis van mijn ervaring heb ik diverse slachtofferverhalen samengesteld die te lezen zijn in het boek. Er staan vele voorbeelden uitgewerkt. Het lezen van een verhaal van een ander, komt heel anders over dan wanneer de therapeut zegt dat je niet de enige bent. We weten dat herkenning en lotgenotenverhalen echt van grote toegevoegde waarde kunnen zijn op het therapeutische contact.’

Wat kan het boek betekenen voor de therapeut of professional?

‘Doordat veel therapeuten niet op dagelijkse basis werken met slachtoffers van seksueel geweld, kan het voor hen lastig zijn om voorbeelden van reacties (van het slachtoffer) aan te dragen en hier uitleg over te geven. De beeldvorming rondom seksueel geweld is vaak dat het openlijk gewelddadig is, terwijl er in werkelijkheid vaak veel in de binnenwereld gebeurt. Mijn vertrekpunt is daarom de dierenwereld en de diverse overlevingsreacties. Het aanreiken van de mogelijke overlevingsreacties is nodig, omdat het slachtoffer deze vaak niet als zodanig herkent en de schaamte vaak te groot is om het uit zichzelf te delen. Bij workshops vraag ik cursisten ook geregeld om met de cursist naast je je laatste vrijpartij te bespreken, dat doet natuurlijk bijna niemand maar dan beseft je wel hoe lastig het is om überhaupt iets over seksualiteit te delen en aan deze beleving woorden te geven.’

Het boek is ook bedoeld voor naasten van het slachtoffer, op welke manier kunnen zij het boek lezen?

‘Specifiek voor naasten staan er tips in het boek. Adviezen wat ze beter wel of niet kunnen doen, zeggen of vragen. Veel naasten voelen zich machteloos en ik wilde hun graag wat handvatten meegeven. Partner of zus of vriend kunnen het boek zelf lezen, maar je kan als slachtoffer ook bepaalde stukken aanstrepen en laten lezen zodat je er samen over kunt praten. Ik hoop dat het een gespreksopener kan zijn en het leidt tot meer begrip.’

Het citaat op de kaft luidt 'Neem de regie over je leven terug door je verhaal te doen. Jij bepaalt wat er met je leven gebeurt!' (Vanesca Nortan, karatekampioen), hoe kan de lezer dit opvatten?

'Het boek omvat veel uitleg, zodat je jezelf kan begrijpen en een ander jou kan begrijpen, maar het boek gaat ook over hoe je verder kunt. Ik geloof in de kracht van kennis, het kan je de regie over je leven teruggeven. Vanesca Nortan is een van de sporters die het afgelopen half jaar naar buiten heeft gebracht dat zij misbruikt is door haar coach, zij beschreef ook hoe enorm zij onder druk is gezet om het te verzwijgen. Daar verwijst de quote ook naar, jij bepaalt zelf wat je ermee doet. Ik zeg wel expliciet in het boek dat het niet verplicht is om erover te praten, maar je maakt deze keuze het liefst pas als je de kennis hebt om de afweging te maken. Zodat er niet jaren verloren gaan omdat je informatie hebt gemist, niet wist dat er andere mogelijkheden waren.'

De ogen van de dader zijn vlakbij en samen met de rugligging zorgt dit vaak voor een freeze-reactie

Seksueel geweld, het is een trauma dat zeer invaliderende gevolgen met zich mee kan brengen en waar slachtoffers jarenlang last van kunnen hebben. Zijn de huidige evidence based behandelingen wel in staat om deze specifieke klachten/gevolgen van seksueel geweld te verminderen?

'Ja, de huidige traumabehandelingen blijken effectief te zijn. Wel is er specifieke kennis nodig, welke ik met dit boek heb getracht te bundelen. Bij seksueel geweld is het gevaar zo nabij, vaak dichterbij dan bij andere traumatische ervaringen. Het gevaar dringt vaak letterlijk binnen, de ogen van de dader zijn vlakbij en te samen met de rugligging zorgt dit vaak voor een freeze-reactie. Denk bijvoorbeeld aan het circus, hier worden wilde dieren vaak in rugligging gebracht zodat zij verlammen en hanteerbaar zijn.'

De grootste winst in de zorg rondom dit type trauma ligt volgens Van Minnen op een ander niveau dan de aard van therapie: 'Ik ben in gesprek met het ministerie. Elke GGZ-cliënt zou aan de voordeur gevraagd moeten worden naar trauma's in het algemeen en seksuele trauma's in het bijzonder. Het moet meer besproken worden. We hebben een kinderstudie gedaan bij kinderen die al lang in zorg waren en toen bleek dat bij velen niet gevraagd was naar aanwezige trauma's. Het is een misvatting van hulpverleners dat kinderen, ouders van kinderen en volwassenen daar zelf wel mee komen. Er is een website

gemaakt om hulpverleners te stimuleren ernaar te vragen; www.rakevragen.nu.

Ook bleek bij ons onderzoek naar schaamte dat alhoewel er veel schaamte is, en over velerlei reacties, slachtoffers wel aangeven dat ze zich opgelucht zouden voelen wanneer zij het zouden kunnen bespreken. Er kan gezegd worden dat er te weinig zicht is op de aanwezigheid van (dit type) trauma, dat het bespreekbaar maken een positief effect heeft en er zo veel winst behaald kan worden in het psychisch functioneren van veel GGZ-cliënten. En niet alleen binnen de GGZ zou het aan elke cliënt moeten worden gevraagd, ook schoolartsen kunnen een functie vervullen in de vroeg signalering.

De gesprekken met het ministerie gaan over de GGZ nieuwe stijl en een van de pijlers is dat het zoveel winst zou geven aan de gezondheidszorg als je standaard kijkt naar (seksuele) trauma's. Vooral bij kinderen kan veel schade zijn aangericht als dergelijke trauma's worden gemist, zij kunnen daardoor veel ontwikkelingsachterstand oplopen. Ik denk ook weleens wanneer ik iemand aan het behandelen ben die 30 jaar geleden is misbruikt; hoe zou het leven van diegene eruit hebben gezien als hij/zij eerder geholpen was?

Van Minnen heeft haar boek inmiddels al aan enkele slachtoffers laten lezen. Zij gaven aan dat ze ontzettend veel herkenden, het heftig vonden om te lezen door de veelheid aan voorbeelden en het boek veel oprakelde. Maar vooral: dat ze zich normaal voelden na het lezen van het boek.

Van Minnen: "Dat vond ik een ontroerende opmerking. Hun reactie op de abnormale omstandigheden is normaal geweest. Ik zou willen dat slachtoffers weten dat dit boek er is, wat erin staat en dat zij zelf de keuze kunnen maken of ze het lezen en in welk tempo ze het lezen. Ik denk niet dat blootstelling het meer aanwezig maakt, slachtoffers hebben er al last van, hebben het al meegemaakt en het lezen van dit boek zal het niet erger maken.'

BOEK

Agnes van Minnen, *Verlamd van angst. Herstellen na seksueel misbruik*. Amsterdam: Boom Psychologie, 2017. ISBN 9789024408979, 224 pagina's, € 22,95

RAKE VRAGEN

website: www.rakevragen.nu

