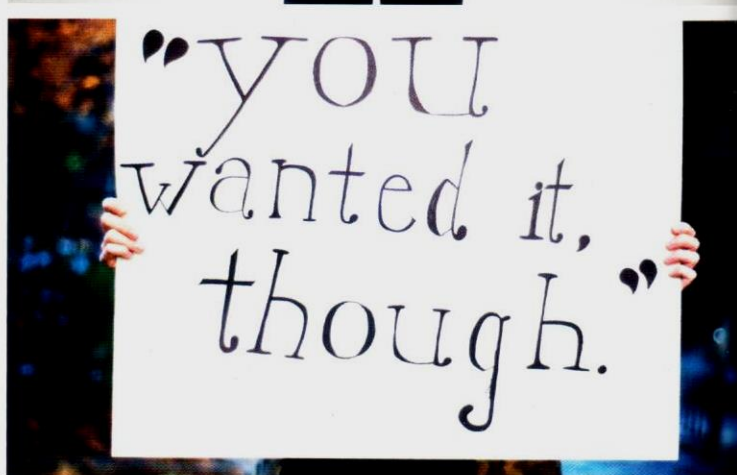
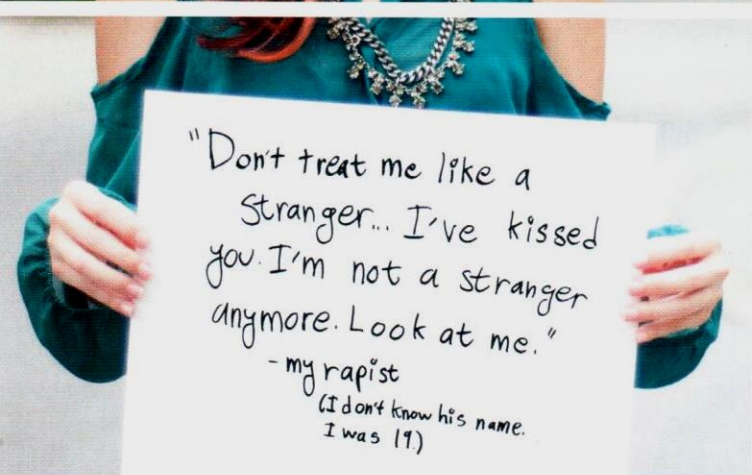
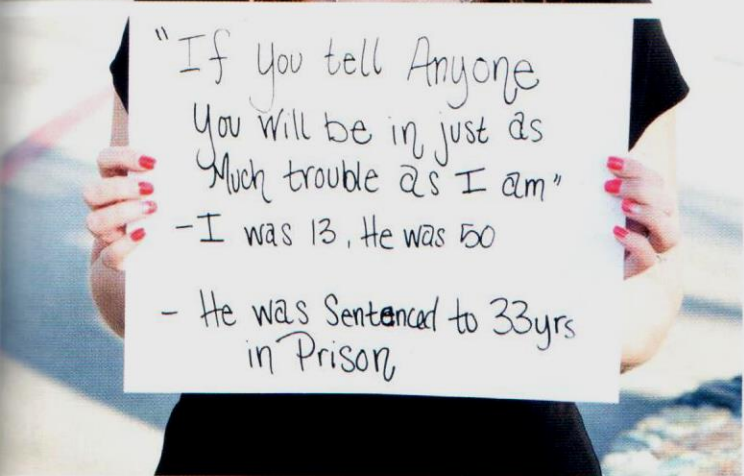
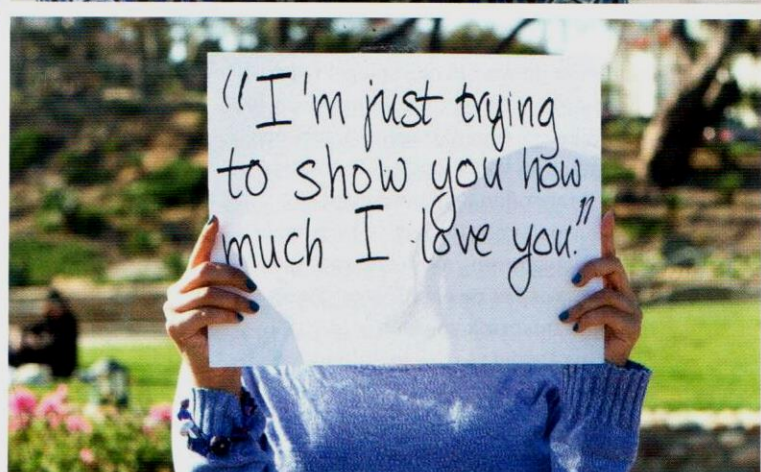
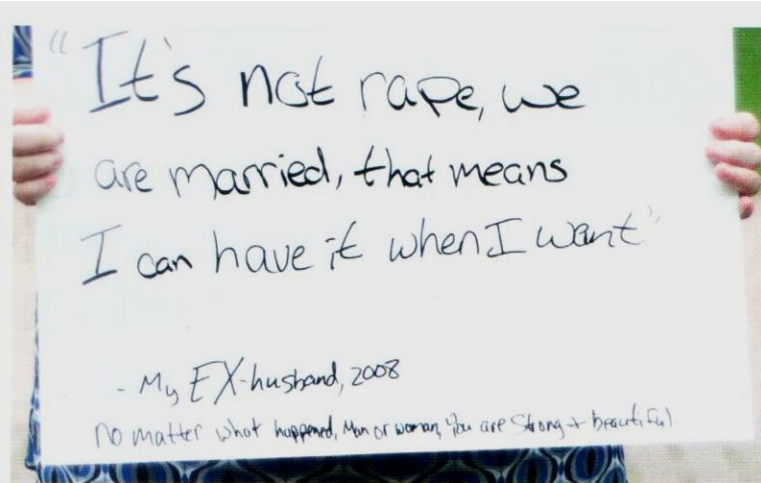
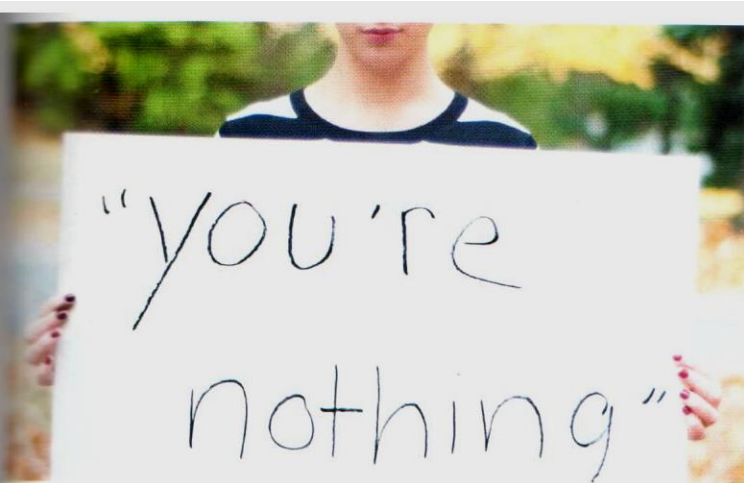




“HET
LAATSTE
WAT
HIJ ZEI...



...nadat hij me
verkrachtte”



Angelina Jolie zette verkrachting in oorlogsgebieden op de kaart. Maar ook in het Westen dwingen spraakmakende acties om niet langer weg te kijken. *Project Unbreakable* helpt vrouwen om hun trauma te verwerken. Hoe? Door de laatste woorden te gebruiken die hun verkrachter tegen ze zei.

TEKST: DIDO MICHELSEN

Op een avond zat de Amerikaanse fotografe Grace Brown (22) gezellig met een vriendin te eten, toen deze haar toevertrouwde dat ze verkracht was. Het was niet de eerste keer dat Grace zo'n schokkend verhaal aanhoorde, maar die avond besloot ze dat het de laatste keer was dat ze machteloos zou luisteren. De volgende ochtend werd ze wakker met een plan om slachtoffers te helpen om te gaan met hun trauma en het zwijgen te doorbreken. Project Unbreakable was geboren: een blog waarop slachtoffers foto's van zichzelf kunnen posten terwijl ze, soms anoniem maar vaak nog goed herkenbaar, een bord omhoog houden met daarop een uitspraak van de dader. Uitspraken als: 'Stop met tegenstribbelen. Je doet jezelf alleen maar pijn', 'Jij wilde het ook', 'Als je het vertelt, kom je net zo in de problemen als ik'. Het effect van de foto's van jonge vrouwen met die vreselijke woorden is ijszingwekkend. Het >

Hoe eenzaam moet het zijn als je niemand durft te vertellen dat je verkracht bent

raakt je recht in je hart. Deze vrouwen spelen geen slachtofferrol, met hun bord houden ze de wereld een spiegel voor. Daarmee zeggen ze: dit gebeurt, deze vreselijke geheimen dragen wij met ons mee, maar nu is het genoeg! Inmiddels hebben meer dan 3.000 vrouwen en mannen zich voor Project Unbreakable laten portretteren, voor een groot deel van hen was het de eerste keer dat zij over hun misbruik spraken.

Stichting Revief startte in 2013 in Nederland met Project Unbreakable. Deelnemster Jolanda Klein vertelt in een filmpje op de website hoe bevrijdend het voor haar was om hieraan mee te doen:

«Sowieso hielp de steun van de anderen die eraan meededen, maar daarnaast helpt het om je te uiten. En dat het wordt vastgelegd is ook een soort verwerking. Je zit soms in tweestrijd omdat er zo veel tegen je is gezegd, maar nu ligt het vast. Het is de wereld in, je hoeft het niet meer geheim te houden. Het is zo.»

In november organiseert Revief voor de tweede keer Project Unbreakable, waarbij vrouwen die een verkrachting hebben meegemaakt in het kader van verwerking worden gefotografeerd.

NIET MEER ZWIJGEN

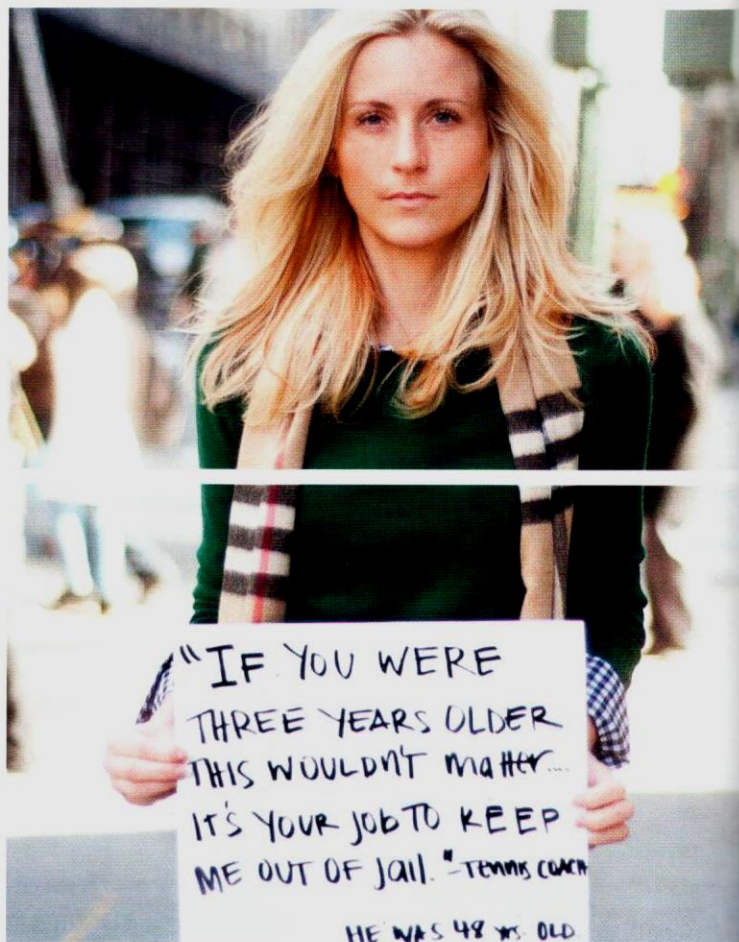
Het is een schatting maar wel een reële, dat slechts 10 tot 20 procent van de aanrandingen en verkrachtingen bij de politie wordt gemeld. Anno 2014 vinden we het nog altijd moeilijk om over dit onderwerp te praten. Vrouwen zijn bang om niet te worden geloofd. En er is vooral veel schaamte. Dat jij dit hebt meegemaakt. Wat ben je eigenlijk voor iemand? Was het wel tegen je zin? Dit soort gedachten zorgen ongewild voor veel *collateral damage*: de jonge vrouw die zich sexy kleedt voor een date – parfum,

make-up, *the works* – vraagt die er niet een klein beetje om? Is die verkrachting aan het eind van de avond niet haar eigen schuld? Door te zwijgen raken misbruikte en verkrachte vrouwen vaak in een isolement, overtuigd als ze zijn dat zij de enigen zijn die dit hebben meegemaakt. Maar het kan ons allemaal overkomen.

AANGIFTE DOEN OF NIET?

Natuurlijk is aangifte doen belangrijk, maar het is ook heel belastend voor het slachtoffer van seksueel misbruik. Want: kun je het aan om het allemaal opnieuw

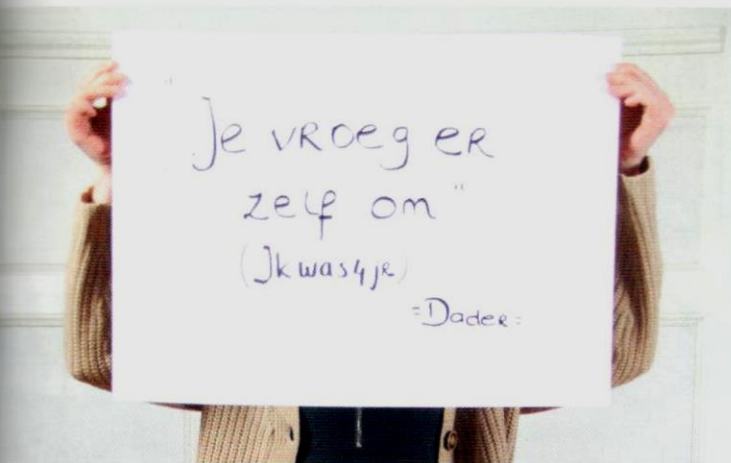
te beleven, of om te getuigen tegen de dader? Logisch dat je bang bent voor wat de dader zal doen. Bij sommige vrouwen speelt ook mee dat ze de betreffende man niet achter tralies willen zien verdwijnen, omdat een gezin van hem afhankelijk is. Sonja Leferink van Slachtofferhulp benadrukt dat vrouwen voordat ze aangifte doen vooral een goed geïnformeerde keuze moeten maken: «Soms is de prijs die je betaalt voor een rechtszaak te hoog. Het kan een half jaar duren voordat je zaak behandeld wordt, of een zaak kan worden geseponneerd bij gebrek aan voldoende bewijs. Dat komt hard aan als niemand je hierover heeft geïnformeerd. Bij Slachtofferhulp zullen



HULP NODIG?

Bij de Centra Seksueel Geweld van Slachtofferhulp kun je dag en nacht terecht voor hulp op medisch en psychologisch gebied, en voor hulp bij een melding of aangifte bij de politie. Ze bieden ook medische ondersteuning aan, zoals medicijnen tegen geslachtsziekten of een morning-afterpil. Bij de centra en bij Slachtofferhulp Nederland ligt de focus op de opvang van de slachtoffers en op het verminderen van stress.

Kijk voor hulp en informatie op www.slachtofferhulp.nl; www.seksueelgeweld.nl; www.lichaamengeestinharmonie.nl



we iemand dan ook nooit pushen om aangifte te doen.»

Wat wel moet is praten. En dat is zwaar in het begin. Davinia Heuft (34 jaar) werkt als vrijwilliger bij de Stichting Project Speak Now, die het taboe op zwijgen over misbruik en verkrachting wil doorbreken. Zelf werd ze van haar 11de tot haar 15de misbruikt door een kennis. Ze voelde destijds wel dat er iets niet klopte, maar ze vond het behalve eng en vies ergens ook spannend, zo'n 'geheime' relatie met iemand die haar alle aandacht gaf. Pas tien jaar geleden kwam ze tot het besef dat ze misbruikt was: «Mijn relaties met mannen waren ongezond. Ik voelde me pas gezien en geliefd als ik intiem met ze was.» Ze ondernam actie, ging in therapie en volgde cursussen om

het misbruik te verwerken. Projecten als Unbreakable en optredens in de media voor Project Speak Now ziet ze als belangrijke middelen om een einde te maken aan het zwijgen.

JE BENT NIET DE ENIGE

Laten zien dat je durft te praten moedigt anderen aan ook het zwijgen te doorbreken. Maar het is niet altijd voldoende om je trauma te verwerken, waarschuwt Heuft. «Hoe vaker je erover vertelt, hoe meer het gaat klinken alsof je een verhaal uit een boek opleest. Je blijft aan de oppervlakte steken. En buitenstaanders weten niet altijd hoe ze op je verhaal moeten reageren, als ze al reageren.»

Deze vreselijke geheimen dragen wij met ons mee, maar nu is het genoeg!

SEKSUEEL MISBRUIK IN NEDERLAND

In Nederland moet de drempel om aangifte te doen omlaag, is de conclusie van een rapport van de Nationaal Rapporteur Mensenhandel en Seksueel Geweld tegen Kinderen dat in mei verscheen. De cijfers liegen er niet om: 1 op de 5 meisjes en 1 op de 10 jongens krijgt te maken met seksueel geweld. Naar schatting worden elk jaar 62.000 kinderen voor de eerste keer slachtoffer van een vorm van seksueel geweld – 1 op de 3 kinderen krijgt ermee te maken. 'Hoewel sommigen achteraf nagenoeg geen problemen ervaren, hebben velen last van schaamte, nachtmerries, en/of langdurige psychische, medische of seksuele gevolgen', aldus het rapport.

«Wat werkelijk helpt, is praten met lotgenoten», zegt Sonja Leferink van Slachtofferhulp: «Sommige vrouwen trekken zich na seksueel misbruik terug; ze raken geïsoleerd en eenzaam. Lotgenotencontact helpt je hieruit te komen.» Organisaties als Revief en Project Speak Now zetten dan ook sterk in op ontmoetingen met lotgenoten. «Lotgenoten begrijpen je en accepteren het als je dieper op je ervaringen ingaat», zegt Davinia Heuft van Speak Now. «Als je zegt hoe het voelde, als je durft te vertellen over details en wat er precies door je heen ging terwijl het gebeurde.» Ook in haar eigen praktijk, Lichaam en Geest in Harmonie, helpt ze vrouwen die misbruikt zijn. «Praten is stap één. Maar voor je het weet, praat je alleen vanuit het hoofd. In je lichaam zit nog steeds de pijn. Ik help vrouwen om zich voorzichtig weer te ontspannen en bewust contact te maken met hun lichaam. Niet dissociëren of geestelijk vertrekken, zoals je misschien gewend bent geraakt, maar erbij blijven en jezelf aanleren om weer van je lichaam te genieten.» Formeel zijn de aangifte en het forensisch onderzoek – zoals we dat uit tv-series kennen – misschien het belangrijkste, om zo de aard van seksueel misbruik te onderzoeken en te bestrijden. Maar als je zelf misbruik of seksueel geweld hebt meegemaakt, heb je in de eerste plaats een veilige omgeving nodig. Zodat je in je eigen tempo jezelf terug kunt vinden, want verwerken begint met je vrij voelen om te praten. •

Meer foto's en ervaringen van vrouwen vind je op projectunbreakable.tumblr.com; www.projectspeaknow.nl en www.revief.nl