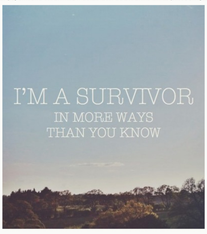
PRATEN OVER SEKSUEEL MISBRUIK

10

Gepost op Zondag 4 mei 2014 12:30 door Sandra in Proudzlive.

Seksueel misbruik is misschien wel een van de ergste dingen die je kan overkomen in je leven. Of het nu gaat om langdurig misbruik of een eenmalige gebeurtenis, de impact van het misbruik op je leven is per definitie enorm. De gevolgen van seksueel misbruik zijn niet zomaar even in een paar zinnen te omschrijven. Veeltal hebben slachtoffers van misbruik hun hele leven lang last van deze traumatische gebeurtenis, vooral in de vorm van psychische klachten. Denk hierbij aan angst- en stressklachten, slaapproblemen, moeite met het aangaan van (liefdes)relaties, een groot wantrouwen naar andere mensen, herbelevingen en de ontwikkeling van psychische stoornissen zoals een eetstoornis en/of persoonlijkheidsstoornis.



Naast dat de gebeurtenis zelf al heel erg heftig is, is praten over seksueel misbruik misschien nog wel moeilijker. Het is nu eenmaal een erg beladen onderwerp wat bij slachtoffers vaak veel schamte oproept. Zelf weet ik nog dat ik na zo'n heftige ervaring erg lang gewacht heb om het aan iemand te vertellen. Ik schaamde me ontzettend, voelde me vies en was bang voor de reactie van anderen. Ook was ik bang niet geloofd te worden en te worden gezien als aanstoker. Tegelijkertijd voelde ik me ontzettend alleen omdat ik continu met de herinneringen in mijn hoofd zat waar verder niemand iets van wist.

Een aantal jaar daarvoor was ik opgenomen geweest in een kliniek en hoorde ik veel van mijn groepsgenoten over misbruik. Het bleek dat onzettend veel vrouwen (en ook zeker mannen) op welke manier dan ook in hun leven seksueel misbruikt waren. Allemaal waren zij uiteindelijk als gevolg hiervan vastgelopen en zo in de kliniek terechtgekomen. Uit onderzoek blijkt zelfs dat 1 op de 5 vrouwen al voor haar zestiende een negatieve ervaring heeft met seks, wat echt schokkend veel is. Als je kijkt naar het aantal zaken dat uiteindelijk voor de rechter komt, dan is dit een stuk minder dan het zou moeten zijn. Hieruit blijkt al hoe lastig het is om over misbruik te praten, laat staan aangifte te doen of andere stappen te ondernemen.

We all have stories we'll never tell.

Project Speak Now is een stichting die zich inzet voor het bespreekbaar maken van seksueel misbruik in de hoop het taboe hierop te doorbreken. Door middel van gespreksgroepen en het geven van voorlichting op scholen en via de media hoopt de stichting dat meer slachtoffers van seksueel misbruik het zwijgen zullen doorbreken. De stichting is opgericht door Marianne Kimmel, die zelf jarenlang misbruikt is door haar vader. *Ook zij zweeg lange tijd uit angst niet geloofd te worden.* Haar ouders ontkenden het misbruik en zelf had ze geen enkel bewijs. Uiteindelijk kwam zij uit haar isolement en inmiddels kan zij haar negatieve ervaringen op een positieve manier inzetten voor anderen.

Het delen van je ervaring met mensen die hetzelfde hebben meegemaakt, kan ontzettend helpend zijn. Veeltal is de schaamte een stuk minder en ervaar je bij elkaar herkenning, steun en vooral begrip. Dit kan een hoop bijdragen aan het verwerken van de traumatische gebeurtenis. *Bij Project Speak Now kun je op verschillende manieren je verhaal delen.*

Talking circle
Project Speak Now organiseert regelmatig een Talking Circle waarbij je met elkaar in een kring gaat zitten om te praten over je ervaringen. Volgens de Indiaanse traditie gebeurt dit delen door middel van een stok die iedereen één voor één vast mag houden. Degene die de stok vast heeft, mag praten, de andere luisteren. Soms wordt er aan de hand van een stelling of vraag gesproken, andere keren kan iedereen vertellen wat hij of zij wil. Het gaat er vooral om dat je kunt vertellen en dat er naar je geluisterd wordt.

Één-op-één-gesprekken
Mocht het vertellen in een groep voor jou nog een stap te ver zijn, dan kun je ook eens beginnen met één-op-één- gesprekken met een lotgenoot en coach. Deze gesprekken worden via Skype gehouden en zijn daarom een stuk laagdrempeliger.

Project Speak Now
Make your scars, your stars

Wat je ook overkomen is op het gebied van seksueel misbruik, het is in alle gevallen ontzettend belangrijk om het niet voor jezelf te houden. Misbruik is een te groot iets om in je eentje mee te blijven zetten. Mocht jij op welke wijze dan ook een keer seksueel misbruikt zijn, probeer dan hulp te zoeken. Kijk als eerste stap eens op de website van Project Speak Now voor meer informatie. Je hoeft je niet te schamen. **Het is nooit jouw schuld.**

TAGS

MISBRUIK
PROJECT SPEAK NOW
SEKSUEEL MISBRUIK
TRAUMA

GESCHREVEN DOOR SANDRA

Sandra was te zien in de documentaire "Mi Niet Geizen" en werkt als vrijwilliger voor Proud2Bme

MEER IN PROUDZLIVE

04 mei → 11 dingen die ons ongelukkig m
03 mei → Iets unieks doen in je leven
01 mei → Aankomen, de tabse van je eets
30 apr → Ik haat vakantie
30 apr → 7 innerlijke schoonheden
29 apr → Bang om beter te worden

ANDERE BLOGS

→ Artikelen over eetstoornissen
→ Artikelen over hulpverlening
→ Artikelen over schoonheid
→ ProudzLive
→ TV uitzendingen

VIND JE DIT WAARDEVOLL?

KEN JE IEMAND DIE DIT MOET ZIEN?
Send

Be PROUD!

GERELATEERDE BLOGPOSTS

31 MEI

Project unbreakable 7

06 MEI

Seksueel misbruik 10

17 JUL

Themachat: Misbruik en Trauma 14

REACTIES

Alleenlatpropriis *- Zondag 4 mei 2014 13:06*
Dankjewel voor deze blog,
ik ga hier zeker eens op kijken!

X

Crannberries *- Zondag 4 mei 2014 13:31*
Wauw...helaas komt deze blog op precies het goede moment ...

xx

butterfly *- Zondag 4 mei 2014 14:45*
precies op tijd....
x

Liadan *- Zondag 4 mei 2014 15:02*
Wat een goed initiatief. En wat een schokkende cijfers, ik word daar echt verdrietig van.

Anoniem *- Zondag 4 mei 2014 17:18*
Ik ben nooit seksueel misbruikt. Maar ik weet wel wat het is om jaren in angst te leven en telkens weer die rare man te moeten zien en jaren te wachten voor je erover praat..
De afgelopen maand ben ik ontzettend bezig geweest met zoeken naar een praatgroep of een organisatie die voor mensen als mij opkomt, maar die zijn er alleen voor de extremen. De mensen die echt misbruikt zijn, de mensen die echt gesloagen waren. En gelooof me, mijn hart gaat naar hen uit en ik weens ze het allerbeste. Maar ik mis iets. En omdat ik er nog steeds nauwelijks aan kan denken omdat het zo moeilijk is door al de angst heen te kijken weet ik nog steeds niet altijt wat er mis ging. Wat ik wel zeker weet, is dat mijn omgeving niet veilig genoeg was. Ik heb het jarenlang stalking genoemd, maar dat was het niet (helemaal). Het komt erop neer dat al mijn vrienden tegen me op werden gezet toen ik een relatie weigerde met een man die meer dan ten jaar ouder was, terwijl ik nog minderjarig was. Ik verlor hem, de veiligheid van mijn omgeving en mijn vrienden in één dag, terwijl ik hem nog jaren moest zien. Het was misselijkmakend, maar waarschijnlijk volledig volgens de wet. Dus ik denk niet dat er voor mensen in mijn situatie wordt opgekomen. En dat maakt me intens verdrietig. Zelfs al is het nu voorbij, ik moet er niet aan denken wat er gebeurt met kinderen die nu in deze situatie terecht komen.

Maar nogmaals, ik gun mensen die seksueel misbruik hebben meegemaakt het allerbeste. En negeer dit bericht voor mijn part maar, want het komt toch alleen maar voort uit mijn frustratie dat mensen in deze situatie nergens echt terecht kunnen. (Ook, er zijn altijd mensen, maar de drempel ligt behoorlijk hoog).

... *- Zondag 4 mei 2014 17:36*
Bedankt voor deze blog. Herkenning...

Anoniem *- Zondag 4 mei 2014 17:18*
Ik ben nooit seksueel misbruikt. Maar ik weet wel wat het is om jaren in angst te leven en telkens weer die rare man te moeten zien en jaren te wachten voor je erover praat..
De afgelopen maand ben ik ontzettend bezig geweest met zoeken naar een praatgroep of een organisatie die voor mensen als mij opkomt, maar die zijn er alleen voor de extremen. De mensen die echt misbruikt zijn, de mensen die echt gesloagen waren. En gelooof me, mijn hart gaat naar hen uit en ik weens ze het allerbeste. Maar ik mis iets. En omdat ik er nog steeds nauwelijks aan kan denken omdat het zo moeilijk is door al de angst heen te kijken weet ik nog steeds niet altijt wat er mis ging. Wat ik wel zeker weet, is dat mijn omgeving niet veilig genoeg was. Ik heb het jarenlang stalking genoemd, maar dat was het niet (helemaal). Het komt erop neer dat al mijn vrienden tegen me op werden gezet toen ik een relatie weigerde met een man die meer dan ten jaar ouder was, terwijl ik nog minderjarig was. Ik verlor hem, de veiligheid van mijn omgeving en mijn vrienden in één dag, terwijl ik hem nog jaren moest zien. Het was misselijkmakend, maar waarschijnlijk volledig volgens de wet. Dus ik denk niet dat er voor mensen in mijn situatie wordt opgekomen. En dat maakt me intens verdrietig. Zelfs al is het nu voorbij, ik moet er niet aan denken wat er gebeurt met kinderen die nu in deze situatie terecht komen.

Maar nogmaals, ik gun mensen die seksueel misbruik hebben meegemaakt het allerbeste. En negeer dit bericht voor mijn part maar, want het komt toch alleen maar voort uit mijn frustratie dat mensen in deze situatie nergens echt terecht kunnen. (Ook, er zijn altijd mensen, maar de drempel ligt behoorlijk hoog).

... *- Zondag 4 mei 2014 17:36*
Bedankt voor deze blog. Herkenning...

Anoniem93 *- Zondag 4 mei 2014 19:32*
Zelf heb ik voor allerlei gebeurtenissen en problemen therapie gehad, maar in al die jaren heb ik nooit dat eine kunnen vertellen wat me is overkomen. Zodra iemand er maar iets over zegt begin ik te trillen, word ik licht in mijn hoofd en vreselijk zenuwachtig. Ik heb het geprobeerd om tegen mijn psycholoog te vertellen,

meerdere keren zelfs, maar iedere keer zodra ik het wilde vertellen klapte ik dicht. Ik vind Project Speak Now een goed alternatief, maar voor mij zou het niet kunnen helpen denk ik. Ik kan namelijk niet uitspreken wat er is gebeurd, zoiets kan ik alleen typen, meer niet... Zijn er meer mensen die hier last van hebben?

@Anoniem93 *- Zondag 4 mei 2014 20:33*
Ik snap dat je het er moeilijk over kan hebben. Ik heb het ook jaren lang verzwegen. Maar nu het hoge woord eruit is (ik heb het zelf niet gezegd) maar ik hoefde alleen ja of nee te zeggen tegen mijn psychiater en mijn ouders die erbij waren) lucht dat heel erg op. Nu kan ik ook na jaren behandeling mijn echte problem aanpakken. Ik hoop dat het jou ook lukt om het te vertellen, maar ik begrijp heel goed dat dat heel moeilijk is. Maar op project speak now kan je ook gewoon anoniem je verhaal doen op het forum.
Liefs en sterkte

Claire *- Zondag 4 mei 2014 22:38*
Deze blog komt precies op tijd. Dit geeft veel steun, alleen het lezen al. Ik ben me er sinds kort bewuster van geworden dat ik in mijn vroegere relatie toch echt misbruikt ben. Het daadwerkelijk erachter komen dat dat een van de grote dingen is waar ik in het dagelijks leven nog veel hinder van ondervind is best pijnlijk, maar ook een opluchting omdat ik op die manier er gerichter mee bezig kan zijn in de vorm van therapie. Ik heb mijn ervaringen hier ontrent alleen nog maar met mijn therapeut kunnen delen. Dit vond ik erg lastig. Het met meer mensen delen is nog te moeilijk en pijnlijk.
Dit artikel is echt super fijn om te lezen. Het doet me goed.

Fleurtje *- Maandag 5 mei 2014 00:37*
ik krijg tranen in mijn ogen van deze blog omdat het best confronterend is. Het is mij deze zomer overkomen en ik heb nooit hulp durven vragen. Ik heb het één keer besproken bij therapie, maar toen raakte ik zo van slag dat ik er nooit meer over heb durven praten... en in het dagelijks leven ik het ik heleraal een onbesproken onderwerp... ik ga eens kijken op de site, thanks voor deze blog

REAGEER OP DIT BERICHT

Je naam

Wat wil je kwijt?

Opslaan