



PREMIUM JE BENT NIET ALLEEN

WAAROM PRATEN MET LOTGENOTEN HELPT



Als slachtoffer van seksueel misbruik of een andere traumatische gebeurtenis worstel je soms met schaamte, eenzaamheid en onbegrip van de mensen om je heen. Praten met lotgenoten kan helpen bij de verwerking. “Ik ontdekte dat ik niet de enige was.”

Tekst MAARTJE FLEUR

Beeld SHUTTERSTOCK



“Als je over incest leest, gaat het vaak over een stiefvader, opa of andere volwassene. Dat je ook seksueel misbruikt kunt worden door je broers, hoor je niet vaak,” vertelt Janine. “Toen ik werd verkracht door iemand die ik als een goede vriend beschouwde, kreeg ik herbelevingen over wat mijn twee oudere broers tot mijn dertiende met me hadden gedaan. Die beelden konden gewoon niet kloppen, dacht ik. Ik geloofde mezelf niet. Het ging steeds slechter met me. Ik werkte in de gehandicaptenzorg, maar het lukte

Abonneren vanaf €1,40 per week



Home



Magazine

Libelle TV



Zoeken



Rubrieken

begon mezelf te beschadigen en op een gegeven moment kon ik een van mijn benen niet meer gebruiken. De huisarts stuurde me door naar een neuroloog, maar ook dat leverde niets op. Ik was wel in therapie, maar durfde daar niet te vertellen wat me vroeger was overkomen. Toen tipte iemand dat ik eens op het forum van Slachtofferhulp Nederland moest kijken. Daar ontdekte dat ik niet de enige was die door een broer was misbruikt. Gek misschien, maar dat was zo'n opluchting."

Eenzaam

Slachtofferhulp Nederland organiseert contact tussen lotgenoten voor slachtoffers van stalking, seksueel misbruik en datingfraude. Maar ook voor ouders van seksueel misbruikte kinderen en nabestaanden van zelfdoding, levensdelicten of verkeersslachtoffers.

Lotgenoten kunnen ervaringen delen op een forum, in groepen of allebei.

Franck Wagemakers, psychosociaal adviseur Slachtofferhulp Nederland: "Waar het om draait, is dat mensen elkaar steunen vanuit dezelfde ervaring. Ze herkennen zichzelf in elkaars verhalen en delen hoe je ermee kunt omgaan. Als blijkt dat je niet de enige bent die iets verschrikkelijks is overkomen, kun je het beter plaatsen en dat helpt bij de verwerking. Vaak komt op het forum en in de groepen ook de naaste omgeving ter sprake. Slachtoffers vertellen dat ze het moeilijk vinden om er met familie of vrienden over te praten. Die weten soms niet hoe ze moeten reageren en daardoor voelen slachtoffers zich nog eenzamer."

**Slachtoffers kunnen
zich zo eenzaam voelen
als anderen niet
adequaat reageren**

Abonneren vanaf €1,40 per week



Home



Magazine



Libelle TV



Zoeken

Jorien (39) werd van haar vijftiende tot haar twintigste seksueel misbruikt door iemand in haar nabije omgeving. “Als ik over het misbruik probeerde te vertellen, merkte ik vaak dat mensen niet wisten hoe ze moesten reageren. Of ze schrokken er zo van dat ik ze moest troosten. Soms kreeg ik ook de vraag: ‘Waarom ben je niet gewoon weggegaan?’ Dan overviel de schaamte me weer, want die vraag had ik mezelf ook al honderden keren gesteld. Maar iemand die het heeft meegemaakt, weet dat ik dat niet kon en dat er sprake was van machtsmisbruik. Ik hoef dat niet uit te leggen of me te verantwoorden omdat lotgenoten het precies zo hebben ervaren. Ze begrijpen me gewoon en deinzen nergens voor terug omdat ze exact weten hoe het voelt. Daardoor voelde ik me een stuk minder eenzaam.”

Rileen (63) vertelde aan bijna niemand dat ze slachtoffer was van datingfraude. “Ik schaamde me kapot. Hoe kon ik zo dom zijn geweest? Via een datingsite was ik verliefd geworden op een Amerikaan. Uren per dag chatten we met elkaar: ’s ochtends vroeg hij of ik goed had geslapen, ’s avonds wat ik had gegeten en we vertrouwden elkaar allerlei persoonlijke dingen toe. Hij vertelde dat hij een Amerikaanse goudhandelaar was, die voor zijn werk in Maleisië zat. Hij wilde dolgraag naar Nederland komen om bij mij te zijn, maar steeds was er een probleem. Omdat die problemen konden worden opgelost met geld, maakte ik in een paar maanden tijd duizenden euro’s naar hem over. Natuurlijk beloofde hij dat hij me terug zou betalen, maar na een poosje werden zijn verhalen zo vreemd dat ik aan een vriendin vroeg of ze een en ander over hem wilde uitzoeken. Toen bleek dat hij niet bestond. Mijn wereld stortte in. Ik was niet meer geweest dan een prooi van een groep misdadigers die me zonder enig mededogen geld aftroggelden.”

Abonneren vanaf €1,40 per week



Home



Libelle TV



Zoeken

LIBELLE SAMEN MET

SAMEN MET ACTIVIA

Ook zoveel te doen? Zo houd je het vol

LEES MEER

Nog niet verwerkt

Toen Rileen aangifte deed bij de politie werd haar slachtofferhulp aangeboden, maar dat wilde ze niet. “Ik probeerde het te vergeten en mijn leven weer op te bouwen. Maar erg goed ging het niet met me: werken lukte niet meer. Ik trok me terug, werd ziek en stapte te snel in een nieuwe relatie met iemand die eigenlijk niet bij me paste. Inmiddels was ik weer gaan studeren en bedacht ik dat ik wel een scriptie kon schrijven over datingfraude. Daarvoor moest ik slachtoffers interviewen en zo kwam ik bij lotgenotencontact terecht. Na het intakegesprek barstte ik in tranen uit. Toen besepte ik dat ik de datingfraude totaal niet had verwerkt. Voordat ik anderen kon interviewen, moest ik eerst met mezelf aan de slag. Ik kwam in een groep met vijf andere vrouwen die allemaal slachtoffers waren van datingfraude en ontdekte dat ik niet de enige was die in die hel had gezeten. In hun ogen zag ik de pijn die ikzelf voelde, en daardoor kon ik milder naar mezelf kijken. Ik was niet stom, maar verschrikkelijk misleid door een crimineel. Tijdens de groepsessies zaten we echt niet alleen te janken, we hebben ook enorm met elkaar gelachen. Dan zeiden we: ‘En daar hebben we weer zo’n verhaal over de eenzame Amerikaan op het booreiland.’ Dat was zo bevrijdend.”



WETEN DAT JE NIET DE ENIGE BENT DIE DT BIJ

Abonneren vanaf €1,40 per week



Home



Magazine

Libelle TV



Zoeken

Luisteren en reageren

Lotgenotengroepen bestaan uit maximaal tien personen die zes keer twee uur samenkomen, en dan om de twee weken. Vooraf is er een intakegesprek. Wagemakers: “De ervaring hoeft nog niet verwerkt te zijn, maar je moet wel kunnen openstaan voor de verhalen van anderen. De groep bepaalt zelf wat er op de agenda staat. Vaak zijn dat thema’s als rouw, verlies, schaamte en omgaan met de naaste omgeving. De groepen worden begeleid door twee professionals.”

Op het forum van Slachtofferhulp Nederland kunnen lotgenoten dag en nacht terecht om berichten uit te wisselen. Een moderator houdt in de gaten of de berichten passend zijn. Er zijn ook forumambassadeurs: zij vertellen over hun eigen ervaringen om een gesprek op het forum te starten.

“Ik putte zo veel hoop uit de verhalen van lotgenoten,” vertelt Jorine. “En ik kreeg ook tips. Bijvoorbeeld wat je kunt doen als je de dader tegenkomt. Of hoe je de dag kunt doorkomen als je bijna niet hebt geslapen omdat je steeds herbelevingen hebt. Of hoe je moet omgaan met triggers die je doen denken aan wat je hebt meegemaakt. Uit alle tips haalde ik wat op dat moment voor mij waardevol was. Ik werd ook niet meegezogen in de verhalen van anderen. Ik zat zo in mijn eigen proces dat ik me daar goed voor kon afschermen.”

Anderen helpen

Jantine heeft voor haar therapie ook veel aan het forum. “Sommige dingen kon ik gewoon niet aan mijn therapeut vertellen. Ik was veel te gespannen. Toen gaf iemand op het forum me de tip dat ik het moest opschrijven en dat aan mijn therapeut moest mailen. Dat werkte heel goed. Tijdens de sessie pakte de therapeut mijn mail erbij en dan kon ik er wel over praten. Ik ben zelf nu lotgenotenambassadeur. Op het forum kwam ik in contact met een meisje dat zich ook afvroeg of de beelden die ze steeds had wel echt waren. Toen kon ik haar uitleggen dat je gaat dissociëren als je zoiets vreselijks overkomt. Je zorgt dat je met je hoofd er niet bij

Abonneren vanaf €1,40 per week



Home



Libelle TV



Zoeken

aandringen ging ze toch naar de huisarts en inmiddels zit ze bij een psycholoog. Ik ben zo blij dat ik haar heb kunnen helpen.”

**“Dating-fraude hakt
er zo diep in omdat
niet je hoofd, maar
je hart is misleid”**

Over de drempel

Ook Jorien helpt inmiddels anderen. “Bij het tv-programma Geraldine en de vrouwen vertelde ik wat me is overkomen. Daarna was ik sterk genoeg om samen met Marina die ook aan het programma deelnam, een Talking Circle te begeleiden. Dat zijn bijeenkomsten voor slachtoffers van seksueel geweld. We doen daar ons verhaal en vervolgens kunnen de deelnemers kwijt wat ze willen. Iedereen die bij ons komt, heeft iets van: wat heerlijk dat we hier kunnen uitademen. Sommigen hebben nog nooit verteld wat hen is overkomen, en zo’n bijeenkomst is dan een zetje om in therapie te gaan. Ik ben dankbaar dat ze over de drempel durven stappen en mij in vertrouwen nemen. Eigenlijk zou seksueel geweld een onderwerp moeten zijn dat je aan de keukentafel kunt bespreken. Maar mensen weten gewoon niet hoe ze erover moeten praten.”

Verder met je leven

Vorig jaar april is onderzoeker Pien van de Ven gepromoveerd op de effecten van lotgenotencontact.

Haar onderzoek toont aan dat lotgenotencontact effectief is omdat slachtoffers niet altijd en niet meteen kunnen begrijpen wat hen is overkomen, wat de ervaring voor hen betekent en wat zij nodig hebben om er voorbij te groeien. Interactie met lotgenoten zorgt voor onderlinge steun, herkenning en de moed om het gewone

Abonneren vanaf €1,40 per week



Home



Libelle TV



Zoeken

kunnen laten,” vertelt Rileen. “In de tijd dat het zo slecht met me ging, bezocht ik verschillende hulpverleners, maar ze snapten niet goed wat me was overkomen. Datingfraude grijpt zo diep in omdat je bent misleid via je hart, niet via je hoofd. Ik had er echt een trauma aan overgehouden. Nadat ik bij de lotgenotengroep was geweest, kon ik mijn leven weer oppakken. Ik stapte uit die slechte relatie, verhuisde en zocht weer een baan. En ik ontmoette een heel lieve man met wie ik nog steeds happy ben. Met de anderen uit de groep heb ik nog een tijdje contact gehouden via WhatsApp, maar op een gegeven moment plaatste niemand meer berichten. We waren allemaal verder gegaan met ons eigen leven.”



- Slachtofferhulp Nederland organiseert bijeenkomsten, waarbij lotgenoten 6x in een vast groepsverband om de twee weken bij elkaar komen. Deze ontmoetingen vinden plaats op een vaste locatie, met twee vaste begeleiders. Lotgenoten worden ook wel bij elkaar gebracht via een forum, waar ze anoniem aan kunnen deelnemen. In deze online lotgenoten- communities zitten 19 thematische groepen.

Slachtoffers van seksueel geweld kunnen terecht bij **Project Speak Now**. Coaches bieden hier één-op-ééngesprekken aan en je kunt deelnemen aan live groepen: de Talking Circles. seksueelmisbruik.nl.

Abonneren vanaf €1,40 per week



Home



Libelle TV



Zoeken