

# Leven na Sexueel Misbruik

## Leven na Sexueel Misbruik - Is er Hoop?

Als jij in het verleden met sexueel misbruik te maken hebt gehad, dan heb je een verschrikkelijke beproeving overleefd en misschien ben je wel op zoek naar begrip en ook gemoedsrust. Ik heb niet alle antwoorden, maar ik heb zelf sexueel misbruik ondergaan en ik kan me met de gevoelens die je ervaart identificeren. Ik heb eindelijk gemoedsrust gevonden en ik wil graag enkele van mijn gedachten met je delen over hoe je deze onvoorstelbare pijn kunt overwinnen.

Weet jij waarom je je er doorheen geslagen hebt? Sommigen zullen dat noodlot noemen, of 'survival of the fittest' (de sterksten overleven), mentale of emotionele kracht, of goddelijk ingrijpen. Wat is het voor jou?

## Leven na Sexueel Misbruik - Het Verleden Accepteren

Het leven na sexuele mishandeling heeft ook te maken met het accepteren van dat misbruik in het verleden - wat er gebeurd is in het gezicht kunnen staren. Ongeacht welk soort sexueel misbruik er heeft plaatsgevonden (of dat nu incest is of misbruik door iemand anders) of hoe tragisch de gevolgen ook zijn, acceptatie van het verleden is cruciaal. Het aanvaarden van wat er gebeurd is is een essentiële stap, niet alleen naar overleven maar ook naar overwinnen.

Als dit mogelijk is, loop dan eens met een hiervoor opgeleide deskundige door je verleden. Kijk eens hoe je met de mishandeling omging op het moment dat dit plaatsvond.

- Wat waren je gedachten? Voelde je boosheid, haat of melancholie?
- Gaf je jezelf de schuld of voelde je je misschien schuldig (of onrein)?
- Keerde je je naar je innerlijk en leefde je zo in je eigen wereld?
- Vertelde je iemand anders er over? Werd je door die ander genegeerd?
- Negeerde jij het misbruik zelf en hoopte je dat het vanzelf zou verdwijnen?
- Bad je tot God om Hem te vragen om in te grijpen, maar ging het misbruik toch door?
- Hoe voelde je je over jezelf? En over anderen? Had je problemen om anderen te vertrouwen? Als dat zo is, met wie?
- Had je problemen met autoriteit?
- Was je misschien afstandelijk en geïsoleerd, misschien zelfs verlegen - en had je moeite om te communiceren zoals andere kinderen dat deden?
- Of speelde je verstoppertje door erg extrovert en uitgaand te zijn terwijl je je werkelijk in een toestand van ontkenning bevond? Misschien was je wel bezig om je tot je innerlijk te wenden, om zo om te gaan met het offensief van gevoelens en gedachten. Misschien wist je wel gewoon niet wat te doen of hoe je je voelde.

Het zal je niet verbazen dat we die dingen die ons in het verleden zijn overkomen vaak naar het heden met ons meedragen.

## Leven na Sexueel Misbruik - In het Heden Leven

Als jij ooit met sexueel misbruik te maken had, hoe gaat het dan nu met je? Als iemand die dit zelf heeft doorstaan (incest/homosexuele handelingen door mijn grootvader) moet ik toegeven dat ik worstel met de gevolgen van die sexuele mishandeling - gevoelens van woede, haat, droefheid, schuld en schaamte ten opzicht van de dader en indirect ten opzichte van mijzelf. Soms kunnen deze gevoelens en gedachten behoorlijk in de weg staan en problemen opleveren in andere relaties. Heb jij, als iemand die sexueel misbruik heeft doorstaan, soortgelijke gevoelens? Vraag je je ooit af: *Waarom ik? Wat had ik ooit gedaan dat ik een dergelijke mishandeling verdiende?* Als dat zo is, dan sta je niet alleen.

Jammer genoeg verdwijnen dergelijke gevoelens en gedachten niet zomaar op magische wijze. Uit persoonlijke ervaring en door met andere volwassenen te praten die vroeger sexueel misbruikt zijn, heb ik ontdekt dat we soortgelijke gedachten en gevoelens met elkaar delen, maar toch moeite hebben om

een uitlaatklep te vinden. Als voormalig slachtoffer wilde ik gewoonweg een luisterend oor vinden en begrepen worden. Ik wil iemand waar ik me mee kan identificeren. Ik wil verteld worden dat er niets mis met me is. Wanneer iemand seksueel is mishandeld, dan lijken gedachten als *er is iets mis met me en het zal nooit meer goed komen* in de hersenen gegraveerd. Bovendien zijn er vaak problemen wat betreft zelf-acceptatie, schuldgevoelens, veroordeling, gevoelens dat je nooit aan de verwachtingen kunt voldoen, enzovoorts. Dit soort gevoelens zijn niet gerechtvaardigd. Er is niets mis met ons, en we kunnen een leven als overwinnaars leiden!

Een pro-actieve benadering tot het omgaan met misbruik in het verleden omvat het op zoek gaan naar hulp en het naar ons innerlijk kijken, naar onze ervaringen en hoe we daar mee omgingen. Het is tragisch dat veel mensen die dit hebben meegemaakt er voor kiezen om de beschikbare hulp uit de weg te gaan. De verwarring die voortkomt uit seksueel misbruik waarmee nooit goed is afgerekend kan sommige mensen van een slachtoffer in een dader doen veranderen. Of het slachtoffer leert hoe met zijn of haar gevoelens om te gaan door zichzelf te misbruiken, bijvoorbeeld door het gebruik van drugs of alcohol of het ontwikkelen van een **verslaving aan sex of pornografie**. Veel mensen die in het verleden seksueel zijn misbruikt geloven dat zij wat hen is overkomen niet kunnen achterlaten.

Als het misbruik plaatsvond door iemand van hetzelfde geslacht, dan kan dit helaas later leiden tot een interactie met hetzelfde geslacht. Als het misbruik werd gepleegd door iemand van het andere geslacht, zoals in het geval van vader en dochter, dan probeert de dochter de ontstane leegte vaak te vullen met promiscuïteit. Ze is dan feitelijk op zoek naar liefde, en ze heeft geleerd dat ze dit via seksuele activiteiten kan vinden. Natuurlijk zal ze hiermee geen liefde vinden, maar slechts hartzeer en soms meer misbruik of zelfs ziektes. Deze leugens kunnen alleen maar leiden tot gebroken harten en levens.

Als er niet op een pro-actieve manier wordt omgegaan met de behoefte of de leegte, dan zal het misbruik vaak in het innerlijk van het slachtoffer voortleven. Schimmen van het misbruik kunnen in verschillende vormen voortleven, omdat het slachtoffer op de verkeerde plaatsen of manieren op zoek is naar bevrediging. En omdat hij of zij nooit echte liefde heeft gekend, kan het slachtoffer alleen maar liefde *imiteren*.

Bestaat er een manier om het verleden te overwinnen? Ik geloof dat dat het geval is. Laten we eens kijken naar mogelijke oplossingen die een herstel van seksueel misbruik mogelijk maken.