

Partners in beeld

Seksueel misbruik raakt het hart
van de relatie



Ivonne Meeuwsen

Auteur van onder andere
'Helen van seksueel misbruik. Het trauma voorbij'

Inhoud

Voorwoord van Ien van der Pol	6	Normale en abnormale dissociatie	103
Voorwoord van de auteur	8	Vaginisme en pijn bij het vrijen	111
Gedicht van een partner	10	Overspel: Als ze wél met iemand anders vrijt	115
Inleiding	12	Je lief in therapieland	123
		Het verschil tussen verdriet en depressie	127
		Onveilige hechting en chaotische hechting	139
		Overdracht en tegenoverdracht	147
Deel 1 Relaties en seksualiteit		Deel 3 Familie, kinderen en ouderschap	
Wanneer werd je deelgenoot van het geheim?	21	Familie	159
Je voelt je verraden	27	Kinderen krijgen	169
Nu weet je het!	31	Ouderschap	175
Wat is een relatie?	35		
Een relatie na seksueel misbruik	41	Deel 4 Emoties	
Het begin van de relatie met een overlever	47	Voelen, denken, doen	185
Verwarring over seksualiteit	53	Tot volle bloei komen	189
Praten over seksualiteit	59	Jouw emoties	193
Na de onthulling, een nieuw begin	65	Emoties van de overlever	205
Relatievorming en seksueel misbruik	69	Blij zijn?	217
Traumaseksualiteit	79		
Vrijen na de onthulling	85	Nawoord	223
Deel 2 Symptomen en therapie			
Vertellen over seksueel misbruik	91		

Inleiding

Als partner van iemand die seksueel misbruikt is, heb je het niet gemakkelijk. Er is nog weinig kennis en hulp beschikbaar voor mensen die hier mee te maken hebben, terwijl je als partner zeker tegen een aantal dingen aan zult lopen. Als je niet uitkijkt ligt secundaire traumatisering op de loer.

Doordat seksueel misbruik veel in het nieuws is geweest de afgelopen tijd, zijn er veel mensen die een dergelijke schok over hun geliefde te verwerken hebben gekregen. Het is soms verleidelijk om te denken: 'Laten we er maar niet over praten.' Ook veel slachtoffers hebben dat op enig moment gedacht. Helaas zijn de trauma's die ontstaan door seksueel misbruik niet van het soort dat vanzelf overgaat, zoals een blauwe plek of een schaafwond. In de jeugd wordt er vaak niet adequaat op een onthulling van seksueel misbruik gereageerd (als er al sprake is van een onthulling). Ook op latere leeftijd probeert het slachtoffer vaak te doen alsof er niets aan de hand is. Schaamte en schuldgevoelens overheersen. Ontkenning en doen alsof zijn dan de overlevingsmechanismen waar het slachtoffer zich van bedient. Het seksueel misbruik wordt weggestopt. Alles wat aan het seksueel misbruik herinnert, wordt beangstigend, dus ook dat wordt zo veel mogelijk vermeden. Seksualiteit, opwinding, levenslust, intimiteit, vriendschap, vertrouwen: ze verdwijnen in een poging om alle risico's op het herleven van de herinneringen te vermijden. Daarvoor komen angst, leegte en depressie in de plaats, afgewisseld met onredelijke boosheid, agressie en doodsdrijf. Het leven is overleven geworden.

Overleven eist zijn tol

Je kunt herinneringen aan seksueel misbruik niet eindeloos onderdrukken. Het raakt aan te veel 'normale' dingen van

het leven en die zullen dus ook triggeren. Elke keer dat er een trigger afgevuurd wordt, blijkt dat er nog steeds een gat in de muur van afweer zit. Daarlangs worden de emoties, die aan de herinneringen kleven, geraakt. Zolang je lief in de overleving zit, zal ze proberen de gaten te dichten. Herbelevingen spelen juist vaak op als ze veilig is. Het lijkt alsof haar systeem het trauma heeft kunnen onderdrukken zolang ze in een onveilige situatie zat, maar nu ze zich kan ontspannen komt het verleden naar boven.

Alles lijkt te triggeren

Een liefdevolle aanraking kan triggeren, dus gaat ze die uit de weg. Seks kan triggeren, dus probeert ze daaraan te ontkomen. Het probleem met de triggers rondom seksueel misbruik is dat ze vaak vastzitten aan hele gewone dagelijkse dingen: handen vasthouden, een zoen, een arm om je heen, het kraken van de trap en nog honderd andere details uit de situatie van vroeger. Het vermijden van triggers is niet alleen onbegonnen werk, het is ook nog eens een recept voor enorme eenzaamheid en contact-verlies, tot er in feite niets meer is wat het leven nog de moeite waard maakt.

Wanneer het seksueel misbruik onthuld wordt, ben je een stapje verder dan voorheen. De problemen die er zijn naar aanleiding van het seksueel misbruik, die waren er toch al. Door de onthulling van het seksueel misbruik, krijgen de problemen een eigen gezicht. Je lief is niet zomaar contactgestoord, ze is seksueel misbruikt. Ze is niet zomaar depressief, ze is seksueel misbruikt. Ze heeft niet zomaar anorexia, boulimia, vaginisme, angststoornissen, stemmingswisselingen en wat al niet meer: ze is seksueel misbruikt. Dat te erkennen betekent ook dat nieuwe mogelijkheden voor heling binnen bereik komen.

Aanleiding voor dit boek

Als coach en specialist op het gebied van helen van seksueel misbruik, werk ik regelmatig met lotgenoten en hun partners. Daarnaast heb ik vanaf het begin van mijn praktijk vaak partners als primaire klant gehad. Een lastige opdracht, want maar al te vaak willen de partners vooral hulp voor hun geliefde en zien ze bij aanvang nog niet dat zij zelf ook hulp kunnen gebruiken. Je kunt een ander immers niet veranderen. Gaande de intake vraag ik dan een paar dingen over hoe het gaat in de relatie en maar al te vaak blijkt dan dat de partner zelf stuk zit. Burn-out, radeloos, hulpeloos en machteloos in hun positie als partner.

Blijvers en vertrekkers

Als overlever van seksueel misbruik weet ik dat ik mijn partners soms danig op de proef heb gesteld. Ik heb veel, zo niet al het gedrag wat bij seksueel misbruik hoort, op enig moment in mijn leven vertoond. Als kind had ik geen keuze, anders dan het naar beste kunnen overleven. Een partner heeft wel een keuze. De keuze om te blijven of te vertrekken. Voor beide opties zijn voldoende redenen te verzinnen.

Mijn hart gaat uit naar de blijvers. De partners die het ‘samen’ in hun relaties weten te behouden, ondanks de enorme uitdagingen die in hun relatie spelen.

Mijn hart gaat ook uit ook naar de vertrekkers. De mannen en vrouwen die ondanks hun grote liefde, moegestreden moesten vertrekken, veelal om zichzelf te redden.

Voor de partners die dit nu lezen en zich afvragen of ze bij de groep ‘blijvers’ of bij de ‘vertrekkers’ zullen horen, alvast even dit. Jij bent degene waar je primair voor moet zorgen. Als jij er aan onderdoor gaat, help je de ander niet en jezelf nog minder.

Sommige mensen hebben meer voor mij gedaan door bij me weg te gaan dan zij hadden kunnen doen door te blijven. Het gaf me het voorbeeld dat je voor jezelf kunt kiezen, ook als dat beslist niet eenvoudig is.

Liefde overwint niet alles

Hoe mooi het sprookje dat liefde alles is wat je nodig hebt ook klinkt, het is een sprookje. Liefde overwint niet alles. Als je geliefde jouw liefde niet kan ontvangen, dan kun jij niets uitrichten. Je loopt tegen een muur op. De muur die je geliefde om zichzelf heeft opgebouwd, kan alleen van binnenuit afgebroken worden. Als jij kapot gelopen bent op die muur, realiseer je dan dat het nooit jouw taak was om hem af te breken.

De machteloosheid van de partner

Zelfs wanneer je alles héél goed weet. Wanneer je heel veel herkent en kunt invoelen. Als je empathisch precies weet waar de ander zit in zijn of haar proces... ben je nog steeds even machteloos. Want de ander moet zijn of haar pad lopen.

Wat kan je als partner wel doen?

Durf jij je masker af te zetten? Of praat jij van achter maskers tegen mensen met maskers? Durf je in je meest intieme relatie je ware gezicht te laten zien? Alleen dan is echt contact mogelijk. Hoe ongelukkig zijn we, als we zelfs in de armen van onze liefste niet onszelf durven te zijn?

Jij kunt het inspirerend voorbeeld zijn. Jij kunt datgene, degene zijn waar jouw lief genoeg naar verlangt om zijn of haar demonen aan te gaan. Jij kunt laten zien wat er voor nodig is om die liefde

te gaan voelen.

Juist doordat je keuzes maakt waarmee je goed voor jezelf zorgt. Doordat je fouten maakt en deze durft te erkennen. Door je kwetsbaarheid te laten zien. Je kunt laten zien hoe je liefdevol met jezelf en de ander kunt omgaan. Dat vraagt dat je heel goed voor jezelf zorgt. Dat je van jezelf houdt en dat ook uitdraagt.

'Wie van zichzelf houdt, die geeft pas echt iets kostbaars.

Als die ik hou van jou tegen een ander zegt.'

Harry Jekkers

Harold

'Ik heb op een gegeven moment tegen haar gezegd: 'Dit is niet langer jouw probleem. Wij hebben een relatie en daar is het op van invloed. Dit is een probleem van ons samen.'

Frido

'Hoe vaak ik niet het advies heb gekregen om haar te dumpen, van collega's. Dat heeft me erg teleurgesteld. Ze begrepen het niet, ze vonden het waarschijnlijk te moeilijk of te lastig. Mijn gevoel van liefde voor haar is zeer sterk en ik zal haar daarom nooit verlaten.'

Bram

'Zij maakt zich drukker dan ik over het vaginisme en dat we niet kunnen vrijen. Er zijn zoveel dingen waar ze mee te dealen heeft, de nachtmerries, de herbelevingen, de verwarring. Dan denk ik: Ga eerst daar mee aan de slag. Ik kan wel wachten en vertrouw er op dat het wel komt. Of niet... en dat is dan ook oké.'

Lara

'Hoe langer wij bij elkaar zijn, hoe meer ik 'de misbruiker' zie. Ik hoor hem vaak dezelfde dingen zeggen.'

Ingrid

'Naast dat het voor haar een probleem is én in onze relatie speelt, is het ook een probleem van mij als partner. Hoe dan ook moet ik me er toe verhouden. Dat gaat om de feiten zelf en de impact op haar. Maar ook om de lange termijn effecten van het seksueel misbruik op haar gedrag. Dat heeft ook weer zijn invloed op mij.'

3. Nu weet je het!

In welk van de scenario's je ook verwickeld bent geraakt: nu je het weet is het ook jouw probleem geworden. Als je geluk hebt en je geliefde is bereid en in staat om te helen, dan kun je zeggen dat je samen een probleem hebt, waar je ook samen wel weer uit komt. Maar het is niet vanzelfsprekend dat je geliefde ook daadwerkelijk wil, kan en durft te helen. Hoe oud ze op dat moment ook is, zij heeft al een groot deel van haar leven geïnvesteerd in 'op de vlucht zijn' voor het verleden. 'Vluchten' kan een gewoonte worden. Overleven is vaak een gewoonte die moeilijk te overwinnen is. Veel overlevers weten niet wie ze zijn zonder hun trauma, zonder hun overlevingsmechanismen. Bij mensen die heel vroeg in hun leven zijn misbruikt, is er vaak ook weinig om op terug te vallen. 'Wie ben ik?' is dan een heel schimmige vraag, die vaak wordt vervangen door 'Wie had ik kunnen zijn als ik niet seksueel misbruikt was?' Helen kan. Maar niet iedereen kan er voor kiezen om te helen. De angsten kunnen door de jaren heen zo opgebouwd zijn, dat er eerst iets anders nodig is voordat het proces van helen aangegaan kan worden.

Het feit dat ze seksueel misbruikt is, zegt op zichzelf nog niet zo veel. Het feit dat het naar buiten komt, dat ze het naar buiten brengt, zegt wél heel veel. Dat is een sprankje hoop, een aanknopingspunt. In de onthulling van het trauma geeft ze je een blijk van vertrouwen. Wanneer je dit boek uit hebt, zul je waarschijnlijk begrijpen waarom dat kleine blijk van vertrouwen voor haar een enorme stap is.

Als iemand die zelf seksueel misbruikt is in het verleden, heb ik enorme empathie voor mensen die nog in dit proces zitten. Voor mensen die net als jouw lief worstelen met vertrouwen. Die het geheim het liefst nog diep weg zou stoppen. De angst is groot en het kost nogal wat om die te overwinnen. Toch ben ik niet van de 'zachte handschoen'.

Geen ouder-kind relatie

Ik denk dat het uiterst belangrijk is dat jij geen excuses maakt voor je geliefde. Dat je haar blijft confronteren met de werkelijkheid. Dat je niet op je tenen gaat lopen en aanpassingen doet, omdat zij seksueel misbruikt is. Wanneer je haar gaat behandelen alsof ze zielig is, dan spreek je haar aan in haar kindstuk. Het kind dat ze ooit was, dat allerlei overlevingsmechanismen inzette om zich staande te houden. Dat is een heilloze weg, daarmee houd je de overleving in stand.

Geen therapeutische relatie

Jouw rol is ook niet die van de therapeut. Natuurlijk kan het helpen om je in te lezen over seksueel misbruik, zodat je vat krijgt op waar jij als partner mee te maken hebt. Toch is het een valkuil om te veel haar therapeut te worden. De therapeutische relatie is een hele andere dan de partnerrelatie. Bij een therapeut kan je oefenen met nieuw gedrag, dingen uitproberen en leren kijken naar wat de invloed van jouw gedrag op de ander is. De therapeut kijkt onbevooroordeeld, vrij van eigen belang, vrij van vaste ideeën over hoe het 'hoort' mee. Als partner kun je dat niet, juist omdat je van haar houdt.

Hoe het wél kan? Daarover gaat dit boek.

Het boek bestellen kan [hier](#)!