

Franky D'hauwer
Nicolas Verzele

STILAAAN WEER MENS

Vijf levensfasen
Eén weg
Jouw tempo

Colofon

Titel: STILAAAN WEER MENS

Ondertitel: *Vijf levensfasen. Eén weg. Jouw tempo.*

Professionele aanduiding: *Het Vijf-Fasen-Model van SAMEN overLEVEN*

Auteurs: Franky D'hauwer & Nicolas Verzele

Uitgever: SAMEN overLEVEN

ISBN: 9789403806150

© 2025 Franky D'hauwer & Nicolas Verzele - SAMEN overLEVEN

Alle rechten voorbehouden. Geen enkel deel van deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt worden, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op welke andere manier dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteurs.

Inhoud

Voorwoord van Franky	12
Voorwoord van Nico	13
Inleiding	15
Wat is herstel	17
Het Vijf-Fasen Model	19

FASE I: OVERLEVEN 23

Stap 1 - Ik geef toe dat ik slachtoffer ben van seksueel geweld.	27
<i>Thema: Seksueel geweld: een onzichtbaar maar diep ingrijpend probleem.</i>	32
<i>Thema: Het proces van zelferkenning als slachtoffer van seksueel geweld.</i>	35
<i>Thema: Waarom erkenning belangrijk is voor herstel.</i>	40

Stap 2 - Ik erken dat ik het niet alleen aankan.	47
<i>Thema: De last van het alleen moeten doen.</i>	52
<i>Thema: Hulp ontvangen als essentieel onderdeel van herstel.</i>	56
<i>Thema: Wil ik echt hulp of is het een hulp met voorwaarden?</i>	60

Stap 3 - Ik kies ervoor om veiligheid te zoeken en te creëren.	65
<i>Thema: De impact van angst en hoe ermee om te gaan.</i>	71
<i>Thema: Mensen in mijn omgeving vinden dat ik hulp nodig heb, maar ikzelf eigenlijk niet. Hoe ga je daarmee om?</i>	73
<i>Thema: Veiligheid creëren: De basis voor herstel en groei.</i>	77

FASE II: BEGRIJPEN 85

Stap 4 - Ik sta stil bij de gevolgen van het misbruik op mijn lichaam, geest en ziel.	89
<i>Thema: Korte termijneffecten van seksueel geweld.</i>	93
<i>Thema: Lange termijneffecten van seksueel geweld.</i>	99
<i>Thema: Belemmeren invloeden uit het verleden mijn geluk?</i>	105

Stap 5 - Ik leer mezelf en mijn reacties beter begrijpen.	111
<i>Thema: Overlevingsreacties bij seksueel geweld.</i>	116
<i>Thema: Verschillen tussen misbruikte jongens en misbruikte meisjes.</i>	118
<i>Thema: Ken ik mezelf?</i>	121
Stap 6 - Ik erken mijn pijn zonder mezelf ermee te identificeren.	125
<i>Thema: Schaam ik mij nog na seksueel misbruik in de kindertijd?</i>	129
<i>Thema: Wat zou ik mezelf willen vergeven?</i>	132
<i>Thema: Laat ik verdriet toe in mijn leven?</i>	135
 FASE III: HERSTELLEN	 139
Stap 7 - Ik werk actief aan herstel, op mijn tempo.	143
<i>Thema: Wat versta ik onder het begrip "Herstel"?</i>	147
<i>Thema: Kan ik goed om met verandering?</i>	149
<i>Thema: Wat wil ik aan mezelf veranderen?</i>	152
Stap 8 - Ik leer gezonde grenzen stellen en eigen behoeften erkennen.	157
<i>Thema: Het erkennen van eigen behoeften.</i>	162
<i>Thema: Grenzen stellen: Zelfzorg in actie.</i>	165
<i>Thema: Wanneer geven we te veel?</i>	169
Stap 9 - Ik bouw stap voor stap vertrouwen op in mezelf, in anderen, in het leven.	179
<i>Thema: Vertrouwen in anderen na kindermisbruik.</i>	184
<i>Thema: Spreek ik over mijn problemen met mijn partner, ouders, vrienden, enz. na seksueel geweld?</i>	187
<i>Thema: Loslaten: De sleutel tot innerlijke vrijheid.</i>	190

FASE IV: GROEIEN **195**

Stap 10 - Ik kies ervoor om niet te blijven leven als slachtoffer. **199**

Thema: Hoe zie ik mijn toekomst na seksueel geweld in de kinderjaren? 203

Thema: Wat maakt me gelukkig? 208

Thema: De keuze om niet te blijven leven als slachtoffer. 210

Stap 11 - Ik neem verantwoordelijkheid voor mijn herstelproces **217**

Thema: Kom ik naar de groep voor mezelf, of onder druk van mijn omgeving? 222

Thema: Vind ik van mezelf dat ik goed bezig ben? 225

Thema: Hoe kan ik groeien? 227

Stap 12 - Ik kies om liefdevol te leven in verbondenheid met mezelf en de wereld. **233**

Thema: Wat kan ik zelf doen om me gelukkiger te voelen? 238

Thema: Hangt mijn geluk af van anderen? 241

Thema: Kan ik dankbaar zijn? Waarvoor? 243

FASE V: DOORLEVEN **249**

Stap 13 - Ik zie mijn verhaal als krachtbron voor mezelf en misschien ook voor anderen. **253**

Thema: Hoe vertel ik mijn omgeving dat ik slachtoffer/overlever ben van seksueel geweld? 258

Thema: Van breekpunt naar keerpunt. 261

Thema: Getuigen zonder jezelf te verliezen. 264

Stap 14 - Ik mag iets betekenen voor anderen, zonder mezelf te verliezen. **271**

Thema: Wat deel ik wel en wat niet? 276

Thema: Spreken als daad van zelfzorg: Jouw stem, jouw belang. 280

Thema: Taal vinden voor het onzegbare: De stille reis naar woorden. 282

Stap 15 - Ik geef betekenis aan mijn lijden.	287
<i>Thema: Mijn herstel als inspiratiebron: Leven, groeien en verbinden.</i>	292
<i>Thema: Wonden als wijsheid: De transformatie van pijn naar dieper inzicht.</i>	295
<i>Thema: Een leven in samenklank: De symfonie van herstelde heelijkheid.</i>	298
 SLOTWOORD	 301
 GETUIGENISSEN	 303
 Ontstaan SAMEN overLEVEN	333
Missie SAMEN overLEVEN	335

**Opgedragen aan alle slachtoffers
van seksueel geweld**

Aan wie zweeg, schreeuwde, vocht of vluchtte.

Aan wie overleefde, dag na dag.

Aan wie stilaan weer mens wordt.

Scherven die bloeien

*Er groeit iets in de stilte,
tussen scherven van toen,
waar pijn zijn naam geschreven heeft
en niets nog leek te doen.*

*Een fluistering van leven
in een adem zonder stem,
een trage stap naar binnen
waar ik mezelf hervind.*

*Geen weg recht of helder,
geen kaart in vaste hand,
maar draden van herinnering
gespannen over land.*

*Ik leer het donker kennen
zonder bang te zijn van daar,
ik zie de wonde bloeien
tot iets wat ik aanvaard.*

*Herstel is geen vergeten,
geen wissen van het leed,
maar leren hoe te leven
met alles wat er bleef.*

*En ooit, op stille dagen,
voel ik zachtheid in mijn zijn
alsof ik stukje na stukje
mijzelf opnieuw kan zijn.*

Franky

Voorwoord van Franky

Er is zoveel dat niet in woorden past. En toch bleef ik schrijven. Niet omdat ik de juiste woorden al kende, maar omdat ik ze al schrijvend hoopte te vinden. Om te begrijpen. Om te helen. En vooral: om niet langer alleen te zijn.

Dit boek is geen handleiding. Het is geen theorie, geen methode. Het is een weg. Een verzameling van stappen en stiltes, opgebouwd vanuit mijn eigen levensweg. Een weg die begon met het luisteren naar mezelf, naar anderen, het delen van ervaringen, en het erkennen van mijn eigen pijn en kracht.

Mijn eerste echte herstel begon in een groep waar herstel, verantwoordelijkheid en verbondenheid centraal staan. Daar ontdekte ik de kracht van delen, van overgave en van stap voor stap thuiskomen bij mezelf. Zonder die ervaring had ik deze weg niet gevonden.

Samen met Nico, en dankzij andere lotgenoten die me hun verhalen toevertrouwden, groeide dit boek uit tot een gids die vandaag ook anderen mag dienen. Onze samenwerking bestond uit uren-, dagenlange gesprekken.

Samen hebben we dit boek vormgegeven.

Ik hoop dat jij er iets in herkent. En dat het je uitnodigt om zacht te zijn voor jezelf. Om te luisteren naar je eigen verhaal.

Voorwoord van Nico

Ik ben geen schrijver. Mijn kracht ligt in het luisteren, analyseren en het stellen van vragen die soms meer zeggen dan duizend woorden. Toch heb ik me door dit voorwoord heen geworsteld, niet voor mezelf, maar voor jou, de lezer, de lotgenoot, de zoeker naar herstel.

Mijn reis naar herstel begon niet met pen en papier, maar met stiltes die gevuld werden door de woorden van anderen. In gesprekken, in gedeelde stiltes, in de ogen van mensen die begrepen zonder dat ik iets hoefde te zeggen, vond ik de moed om mijn eigen verhaal onder ogen te zien.

Het schrijven van dit boek was een uitdaging. Niet omdat ik niets te zeggen had, maar omdat het vinden van de juiste woorden voor diepe gevoelens en ervaringen een bijna onmogelijke opgave leek.

Gelukkig had ik Franky aan mijn zijde. Hij luisterde naar mijn verhalen, mijn inzichten en mijn stiltes. Samen hebben we dit boek vormgegeven, waarbij mijn gedachten en gevoelens door zijn pen tot leven kwamen.

Ik hoop dat je in dit boek herkenning vindt, dat het je aanmoedigt om door te gaan, zelfs op de moeilijkste momenten. En dat je, net als ik, ontdekt dat je niet alleen bent.

Inleiding

Er is een voor en een na. Voor het geweld, en alles wat het achterliet. Misschien herken jij dat ook. Misschien draag jij ook iets met je mee wat amper woorden kreeg. Misschien voel je ook dat je méér bent dan wat je is aangedaan.

Dit boek is ontstaan uit de persoonlijke levensweg van Franky als overlever van seksueel geweld. Jarenlang zocht hij naar woorden, naar betekenis, naar richting in wat zo vaak richtingloos leek. In die zoektocht groeide stap voor stap een model dat houvast bood, zonder te dwingen.

Samen met Nico, medestrijder, - overlever en boezemvriend werd het verfijnd, verdiept en verrijkt. En vooral: het werd gevoed door vele gesprekken met andere lotgenoten. Mensen die net als zij proberen te leven met wat nooit had mogen gebeuren.

Dit boek “Stilaan weer Mens” of met de meer professionele benaming: Het “*Vijf-Fasen-Model*” van *SAMEN overLEVEN* is geen pasklaar antwoord. Geen theoretisch kader. Wel een warme, menselijke leidraad.

Vijf fasen die je mag doorlopen op jouw tempo, in jouw volgorde. Soms vooruit, soms terug. Soms traag, soms aarzelend, maar altijd met de hoop dat je stilaan weer mag voelen: “Ik ben mens. En ik mag leven.”

We willen je uitnodigen om deze weg samen met ons te bewandelen. In verbondenheid. In eerlijkheid. In zachtheid.

Welkom. Je hoeft het niet alleen te doen.

N.I.

Wat is herstel

Er wordt veel geschreven over de gevolgen van seksueel geweld, maar echte hulp voor slachtoffers op hun weg naar herstel is nog altijd pijnlijk schaars.

Binnen het vakgebied van de psychologie blijft men vaak steken in het aanreiken van algemene handvatten, bedoeld voor rouwverwerking of trauma in het algemeen. Op zich is dat niet verwonderlijk. Seksueel geweld snijdt echter dieper. Het raakt niet alleen aan lichamelijke grenzen, maar ondermijnt ook het vertrouwen in mensen, in het leven, en vaak ook in jezelf.

Herstel van seksueel geweld laat zich niet vatten in vaste stappen of universele schema's. Want elk slachtoffer draagt een uniek verhaal. Elk overlevingsmechanisme is eigen, ontstaan uit nood, niet uit keuze. Elke poging tot herstel is dus een zoektocht. Een persoonlijke weg, die kronkelt tussen hoop en wanhoop, tussen vallen en opstaan, tussen stilte en stem.

Veel slachtoffers die aan het begin van hun verwerkingsweg staan, hebben misschien ook een verkeerd beeld van herstel. Ze hopen of verlangen om "ervan af te komen". Ze willen het misbruik, op de een of andere manier, ongedaan maken. Alsof herstel iets is dat je kunt voltooien, afvinken, vergeten. Maar zo werkt het niet. Het verleden kan niet worden gewist. De ervaring kan niet worden teruggedraaid.

De vraag rijst dan: **wat is herstel wel?**

Herstel is niet het wissen van de wond, maar het leren leven met het litteken.

Een optimale situatie zou zijn: "leren zó om te gaan met de ervaring dat deze het dagelijks leven niet langer negatief beïnvloedt." Maar zelfs dat is voor velen te groot als eerste doel. Al veel is gewonnen als iemand de

draad van het dagelijkse leven weer enigszins kan opnemen, zonder dat destructieve overlevingsmechanismen zoals afzondering, controleverlies, dissociatie of schaamte, de overhand hebben.

Herstel is in de eerste plaats het herkennen van die mechanismen. Vervolgens komt het leren begrijpen waarom ze ontstonden, ermee leren omgaan, en uiteindelijk: nieuwe manieren ontwikkelen om het leven aan te kunnen. Niet ondanks het verleden, maar mét dat verleden.

Herstel is ook: jezelf stukje bij beetje terugvinden. Niet zoals je ooit was, maar zoals je nu wil zijn. Met littekens, ja. Maar ook met kracht. Met herinneringen, ja. Maar ook met keuzes. Met verdriet, ja. Maar ook met hoop.

Daarom is herstel meer dan therapie. Het is geen ingreep van buitenaf. Het is een groeiproces van binnenuit.

Het Vijf-Fasen Model zoals wij het voorstellen, ontstaan uit onze eigen ervaringen, is geen universeel recept. Maar het biedt een kapstok, een houvast, waarop ieder zijn of haar eigen verhaal kan ophangen. Het geeft taal aan wat vaak onbenoembaar lijkt. Het biedt ruimte om stap voor stap te bouwen aan wat wél mogelijk is.

Herstel is niet: vergeten.

Herstel is: verder kunnen leven.

Niet zoals het was, maar wel opnieuw en anders.

Het Vijf-Fasen Model

VAN LIJDEN NAAR LEVEN

Inleiding op het Vijf-Fasen Model

Seksueel geweld laat diepe sporen na. In het lichaam. In de geest. In de ziel. Het ontnemt ons het gevoel van veiligheid, van autonomie, van eigenwaarde. Het gooit onze wereld overhoop en laat ons vaak achter met een verwarrende mix van pijn, schaamte, schuld, woede, angst en eenzaamheid.

Wie seksueel geweld overleeft, is niet alleen slachtoffer van wat hem of haar is aangedaan. Vaak wordt men ook slachtoffer van onbegrip, van stilzwijgen, van veroordeling of ontkenning. En zelfs van het eigen verlangen om “gewoon verder te gaan”, terwijl alles binnenin vastzit of schreeuwt.

Herstel is geen rechte lijn.

Het is een weg van vallen en opstaan. Van zoeken en vinden. Van durven en terugdeinzen. Van verlies én van herwonnen kracht. Deze vijftien stappen vormen geen verplicht pad, geen checklist of snelcursus. Ze zijn uitnodigingen. Wegwijzers.

Ze nodigen uit tot stilstaan, voelen, verbinden, groeien, kiezen, in je eigen tempo. Alleen en samen. Ze erkennen dat herstel geen isolerende opdracht is, maar een proces in relatie tot anderen, tot het leven zelf.

Daarom werden deze stappen gebundeld in vijf fasen, die elk een fundamenteel aspect van het herstelproces verwoorden:

FASE 1: OVERLEVEN

In deze fase draait alles rond (h)erkenning van het slachtofferschap en het zoeken naar veiligheid.

Het erkennen van wat is gebeurd. Het toegeven dat je hulp nodig hebt. En het mogen voelen dat je grenzen er wél toe doen.

Stappen 1, 2, 3:

1. Ik geef toe dat ik slachtoffer ben van seksueel geweld.
2. Ik erken dat ik het niet alleen aankan.
3. Ik kies ervoor om veiligheid te zoeken en te creëren in mijn leven.

FASE 2: BEGRIJPEN

Hier begint de binnenwereld te spreken. De gevolgen van het trauma worden tastbaarder. Niet om je ermee te vereenzelvigen, maar om ze te begrijpen en hun greep te verzachten.

Stappen 4, 5, 6:

4. Ik sta stil bij de gevolgen van het misbruik op mijn lichaam, geest en ziel.
5. Ik leer mezelf en mijn reacties beter begrijpen.
6. Ik erken mijn pijn zonder mezelf ermee te identificeren.

FASE 3: HERSTELLEN

In deze fase wordt ruimte gemaakt voor herstel. Dat herstel vraagt actieve inzet, maar ook mildheid. Het gaat over leren voelen wat jij nodig hebt, grenzen stellen, en opnieuw vertrouwen leren toelaten.

Stappen 7, 8, 9:

7. Ik werk actief aan herstel, op mijn tempo.
8. Ik leer gezonde grenzen stellen en eigen behoeften erkennen.
9. Ik bouw stap voor stap vertrouwen op, in mezelf, in anderen, in het leven.

FASE 4: GROEIEN

Er komt een moment waarop je merkt: ik ben méér dan slachtoffer. Je begint te leven vanuit een kracht die gegroeid is doorheen de pijn. Je neemt eigenaarschap op je eigen manier. En je ontdekt een nieuwe vrijheid om vorm te geven aan wie je bent.

Stappen 10, 11, 12:

10. Ik kies ervoor om niet te blijven leven als slachtoffer.
11. Ik neem verantwoordelijkheid voor mijn herstelproces.
12. Ik kies om liefdevol te leven, in verbondenheid met mezelf en de wereld

FASE 5: DOORLEVEN

De laatste fase is misschien wel de meest existentiële. Hier ontstaat ruimte om je verhaal in de wereld te zetten, niet als strijder, maar als mens. Het is een fase van betekenis geven, zonder dat dit het verleden goedpraat. Van spreken, delen, dienen en uiteindelijk: leven, met zachtheid voor jezelf.

Stappen 13, 14, 15:

13. Ik zie mijn verhaal als krachtbron voor mezelf en misschien ook voor anderen.
14. Ik mag iets betekenen voor anderen, zonder mezelf te verliezen.
15. Ik geef betekenis aan mijn lijden.

Tot slot

Elke stap in dit werkboek is liefdevol uitgewerkt, met een warme inleiding, uitnodigende reflectiethema's, een stukje poëzie en drie verdiepende thema-artikels die je onderweg extra houvast bieden.

Weet dat je deze weg niet alleen hoeft te gaan. Misschien zet je kleine stappen, misschien keer je even terug, of blijf je stilstaan om op adem te komen.

Alles mag. Alles telt. Jij bepaalt het tempo. Jij draagt het vuur.

Wat je ook hebt meegemaakt: jij bent het waard.

Om te herstellen.

Om te leven.

Om vrij te zijn.

FASE 1

OVERLEVEN



Erkennen en
veiligheid zoeken

Overleven

*Wat mij werd aangedaan, zo stil,
verzonk in jaren zonder naam.
Tot ik het waagde, tegen mijn wil,
het kind in mij weer op te staan.*

*Ik droeg zijn stem, begraven diep,
als echo in een kamer leeg.
Geen mens die wist, geen mond dat riep,
wat daar in mij gevangen zweeg.*

*Maar in het duister groeide hoop,
een fluistering, een klein begin.
Een hand, een blik, een woord, zo zacht en onverwacht,
een streep van licht, brak door mijn zwijgen heen.*

Franky

Overleven

Overleven is de allereerste en meest fundamentele fase in het hersteltraject na seksueel geweld. Het is een periode waarin de persoon midden in de ‘storm’ van het geweld zit, of net daaruit komt, en de wereld volledig ontwricht is. Letterlijk betekent overleven dat men er nog is, dat men zichzelf in leven houdt, zelfs wanneer alles vanbinnen en vanbuiten dreigt te breken. Deze fase wordt gekenmerkt door uiterste kwetsbaarheid, maar toont ook een onzichtbare, innerlijke kracht. Overleven vereist een moed die men zich misschien niet bewust is, en een veerkracht die ervoor zorgt dat men blijft ademen, zelfs wanneer de pijn ondraaglijk lijkt.

In deze beginfase voelt men zich vaak gevangen in het eigen lichaam. Het lichaam draagt immers de herinneringen en sporen van het geweld, die niet zomaar kunnen worden uitgeschakeld. Veelvoorkomende symptomen zijn nachtmerries, schrikreacties, onverklaarbare lichamelijke klachten of dissociaties, waarbij men zich losgekoppeld voelt van de realiteit. Gedachten kunnen eindeloos cirkelen rond schuld, schaamte en ongelof. De wereld voelt onveilig, alsof het vertrouwde is verdwenen. Relaties met naasten kunnen onder druk komen te staan, omdat zij mogelijk niet kunnen bevatten wat de persoon doormaakt. Spreken over de ervaring is vaak moeilijk, uit angst niet geloofd te worden of nog meer gekwetst te raken.

Overleven omvat niet alleen fysieke aanwezigheid, maar ook het emotioneel en psychisch door de dag komen. Dit kan zich uiten in kleine, ogenschijnlijk eenvoudige handelingen, zoals opstaan, aankleden, proberen te eten en functioneren in kleine stapjes. Het is een voortdurende strijd om niet volledig weg te zinken in de duisternis die het trauma heeft achtergelaten. Tegelijkertijd is overleven ook een vorm van overmacht en zelfbescherming: het vermogen om te schuilen, zichzelf af te sluiten, te dissociëren of in stilte te wachten tot er even rust komt.

Deze overlevingsmodus is echter niet passief. Het is een fundamentele uiting van levensdrang, van een innerlijke krachtbron die zich ondanks alles blijft manifesteren. Het is de eerste en mogelijk belangrijkste stap in het herstelproces, want zonder overleven kan er geen vervolg zijn. Vanuit de buitenwereld vraagt dit geduld, respect en een luisterend oor. Maar bovenal vraagt het van de persoon zelf een milde blik en erkenning van alles wat men al heeft doorstaan. Het is een langzaam proces van leren dat lichaam en geest weer veilig kunnen zijn, op het eigen tempo en op de eigen voorwaarden.

Overleven is de basis van alles, een stille heldendaad die voor de buitenwereld onzichtbaar blijft, maar die elke dag wordt volbracht. Vanuit deze plaats begint het pad dat geleidelijk leidt naar begrip, herstel, groei en uiteindelijk doorleven.

Stap I

Ik geef toe dat ik slachtoffer ben van seksueel geweld

“Ik minimaliseer niet langer wat mij is aangedaan.”

Inleiding

De poort naar erkenning

De eerste cruciale stap op onze reis naar heling en herstel is er één die moed vergt, die eerlijkheid vraagt. Die soms zo moeilijk te zetten is: de stap van erkenning.

Er is een moment in ieders overlevingsreis dat de tijd lijkt stil te staan. Een moment waarop de realiteit van wat we hebben meegemaakt, zich niet langer laat negeren. Het is dat onvermijdelijke besef dat zich aandient, soms na jaren van ontkenning, van wegstoppen, van minimaliseren.

Misschien herken je het wel. Dat gevoel dat je al zo lang iets met je meedraagt, diep vanbinnen. Iets dat zich nestelt in je lichaam, dat je nachten teistert, dat je relaties beïnvloedt, dat je angsten voedt. Het zijn de onzichtbare littekens van seksueel geweld, de stille getuigen van een pijnlijke waarheid. En dan komt dat moment. Het moment waarop je jezelf in de spiegel aankijkt en met een trillende stem, misschien met tranen in je ogen, de woorden uitspreekt: “Het is waar. Het is echt gebeurd. En ik was het slachtoffer.”

Die erkenning is een rauw en pijnlijk proces. Het is alsof een oude wond wordt opengereten, alsof een beerput van emoties wordt geopend. Verdriet, woede, schaamte, angst, het kan allemaal tegelijkertijd naar boven komen. Maar tegelijkertijd schuilt er in die pijn ook een paradoxale bevrijding. Want zolang we blijven doen alsof het “maar iets uit het verleden” was, zolang we het bagatelliseren als “niet zo erg vergeleken met anderen”, of zolang we de schuld bij onszelf leggen door te denken “misschien was het wel mijn eigen schuld”, blijven we gevangen in een verstikkend web van leugens en ontkenning.

We blijven dan dansen op de melodie van een verhaal dat ons is opgedrongen, een verhaal dat ons klein maakt en onze ervaringen ongeldig verklaart.

Overlevingsmechanismen: Een dubbelzijdige medaille

Velen van ons, overlevers van seksueel geweld, hebben in de loop der tijd overlevingsmechanismen ontwikkeld. We hebben geleerd te zwijgen, onze gevoelens te minimaliseren, de gebeurtenissen te rationaliseren, alsof we er een logische verklaring voor kunnen vinden. We hebben muren om ons heen gebouwd, ons afgesloten van onze emoties, gedaan alsof er niets aan de hand was. Deze mechanismen waren er niet voor niets. Ze waren een manier om te overleven in een situatie die ondraaglijk was. Soms waren ze zelfs noodzakelijk, levensreddend. Ze stelden ons in staat om de dag door te komen, om te functioneren in een wereld die soms zo hard en onbegrijpelijk was.

Maar in het proces van herstel, in de zoektocht naar een gezonder en onbelemmerd leven, moeten we leren dat wat ons ooit beschermde, ons nu misschien afremt. Die muren die we hebben opgetrokken, houden niet alleen de pijn buiten, maar ook de liefde, de intimiteit, de vreugde. Dat zwijgen verstikt onze stem, die zo graag gehoord wil worden. Die rationalisaties houden ons gevangen in een web van zelfverwijt en

ontkenning. We mogen ophouden met het verkleinen van ons verhaal. We mogen stoppen met het bagatelliseren van onze ervaringen. We mogen onszelf en onze gevoelens ernstig nemen.

De kracht van erkenning

Erkennen dat je slachtoffer bent, is geen teken van zwakte. Het betekent niet dat je je wentelt in zelfmedelijden of dat je voor altijd in de slachtofferrol blijft hangen. Integendeel, het is een daad van immense kracht. Het is een manier om jezelf te zien, om jezelf te geloven, om jezelf de waarheid te gunnen. Het is een manier om de verantwoordelijkheid terug te leggen waar die hoort: bij de dader. Het betekent ook dat je niet langer in je eentje hoeft te dragen wat nooit jouw last had mogen zijn. Je bent niet alleen. Je bent niet gebroken. Je bent een overlever, en je verdient erkenning en heling.

Deze eerste stap, hoe moeilijk ook, is als een sleutel. Een sleutel die de deur opent naar een nieuw begin, naar begrip voor jezelf en je proces, naar mildheid in de omgang met je eigen pijn, naar verbinding met anderen die begrijpen wat je hebt doorgemaakt. Het is de sleutel die de weg vrijmaakt voor echte verandering. Want pas wanneer we durven erkennen wat er is geweest, met al zijn pijn en complexiteit, kunnen we bewust kiezen voor wat nog mag komen. Pas dan kunnen we de regie over ons eigen leven terugnemen en een toekomst creëren die niet langer wordt bepaald door het verleden.

Reflecties

- ✓ **Wat betekent het voor mij om 'slachtoffer' te zijn?**
Welke gedachten of emoties roept dat woord op?
Voel ik weerstand, schaamte, verdriet, boosheid, of iets anders?
- ✓ **Hoe heb ik mijn verhaal tot nu toe verteld of verzwegen?**
Welke delen durfde ik te benoemen, en welke niet?
Welke woorden gebruikte ik vroeger om het te omschrijven?
 - “Er is iets gebeurd met mij”
 - “ik heb een moeilijke jeugd gehad”
 - , ...
- ✓ **Wat heeft het minimaliseren me opgeleverd? Wat heeft het me gekost?**
Welke beschermingsmechanismen zie ik bij mezelf?
Kan ik mild zijn voor waarom ik dat nodig had?
- ✓ **Wat verandert er als ik het mezelf wél toesta?**
Als ik het uitspreek, schrijf, denk - dat ik slachtoffer ben van seksueel geweld:
 - Wat voel ik dan in mijn lichaam?
 - Wat gebeurt er met mijn ademhaling, mijn hartslag, mijn ogen, mijn maag?
- ✓ **Hoe zou mijn leven eruitzien als ik mezelf volledig zou erkennen in dit verhaal?**
Wat zou er mogelijk worden?
Wat zou er zachter mogen worden?

Gedicht bij deze stap

‘De eerste waarheid’

*Ik droeg mijn pijn in stil verzet,
als iets dat ik het liefst had weggezet.
Ik lachte vaak en zei geen woord,
want wie gelooft een kind dat niemand hoort?*

*Maar diep vanbinnen gloeide het kwaad,
een wond die nooit echt helen gaat.
Tot ik begon met het benoemen,
van wat ik wou verdoezelen met bloemen.*

*Ik sprak het uit, brak door de schroom,
en zette woorden naast mijn droom.
Geen schaamte meer, geen zwijgebod,
mijn waarheid staat, ook zonder slot.*

*Het is gebeurd, ik draag het mee,
maar het bepaalt mij niet, niet heet mijn zee.
Ik zeg nu luid wat werd verzwegen,
en voel: dit is een eerste zegen.*

Franky

Literatuur Thema's

- ✓ Seksueel geweld: een onzichtbaar maar diep ingrijpend probleem
- ✓ Het proces van zelferkenning als slachtoffer van seksueel geweld
- ✓ Waarom erkenning belangrijk is voor herstel

THEMA

Seksueel geweld Een onzichtbaar maar diep ingrijpend probleem

Seksueel geweld omvat elke seksuele handeling tegen iemands wil. Dit kan gebeuren door een onbekende, maar vaak is de pleger iemand die het slachtoffer kent of vertrouwt, zoals een partner, familielid, collega, leerkracht of priester. Zowel mannen als vrouwen kunnen slachtoffer of pleger zijn. Seksueel geweld komt voor in allerlei situaties, ook binnen relaties of huwelijken.

Wat is seksueel geweld?

Seksueel geweld kent vele vormen, met of zonder fysiek contact. Voorbeelden hiervan zijn:

- ✓ Ongewenst kussen of betasten, boven of onder de kledij.
- ✓ Seksueel getinte berichten sturen, vragen of ontvangen zonder toestemming.
- ✓ Dwingen om naakt te zijn, samen te douchen of seksuele handelingen uit te voeren.
- ✓ Ongevraagd pornografisch materiaal laten zien of versturen.
- ✓ Afdwingen van seksuele handelingen zoals orale seks, masturbatie of penetratie.

Toestemming moet altijd vrijwillig en zonder druk gegeven worden. Zelfs als iemand eerder 'ja' zegt, mag die persoon zich altijd bedenken.

Toestemming voor een kus betekent niet automatisch toestemming voor iets anders. Bovendien kan een machtsrelatie (bijvoorbeeld tussen een leraar en leerling) de vrijwilligheid ondermijnen.

Seksueel geweld tegen kinderen

Seksueel geweld tegen kinderen is bijzonder schrijnend. Kinderen kunnen geen weloverwogen toestemming geven tot seksuele handelingen, en elke vorm van seksuele interactie met een kind is grensoverschrijdend en strafbaar. Voorbeelden van seksueel geweld bij kinderen zijn:

- ✓ Ongewenst kussen of betasten.
- ✓ Een kind dwingen of onder druk zetten om zichzelf naakt te tonen.
- ✓ Een kind verplichten om seksuele handelingen uit te voeren of te ondergaan.
- ✓ Seksuele opmerkingen maken of een kind confronteren met seksueel expliciet materiaal.
- ✓ Het kind laten deelnemen aan seksuele activiteiten, fysiek of online.
- ✓ Kinder-pornografisch materiaal maken, verspreiden of bezitten.

Vaak is de pleger iemand die het kind kent en vertrouwt: een familielid, leerkracht, jeugdleider, coach, priester of een andere volwassene met gezag. Dit misbruik kan langdurig en herhaaldelijk zijn. Kinderen durven vaak niet praten uit angst, schaamte of omdat de dader hen manipuleert of bedreigt.

De impact op slachtoffers

Seksueel geweld laat diepe sporen na, zowel bij kinderen als volwassenen. Slachtoffers kampen vaak met schuldgevoelens, schaamte en twijfel, terwijl de verantwoordelijkheid altijd bij de pleger ligt. Seksueel geweld kan op latere leeftijd leiden tot psychologische en emotionele problemen, zoals angst, depressie en moeilijkheden in relaties.

Bescherming en actie ondernemen

Het is cruciaal dat we als samenleving waakzaam zijn en seksueel geweld niet negeren. Volwassenen moeten alert zijn voor signalen van misbruik en altijd serieus luisteren als iemand, zeker een kind, hierover spreekt.

Twijfel je of een situatie grensoverschrijdend is? Bij twijfel: meld het. Niemand zou zich alleen moeten voelen in deze strijd.

Seksueel geweld kan een verwoestende impact hebben, maar je staat er niet alleen voor. Hulp en steun zijn beschikbaar. Samen kunnen we slachtoffers helpen en seksueel geweld bestrijden.