

Hoop(verlening) bij seksuele uitbuiting

De vijf stadia van
herstel, begrijpen
en begeleiden

Edith-Bernadette Poot

Inhoud

VOORWOORD	7
INLEIDING	9
LEESWIJZER	11
HERSTELCIRKEL VAN BEWUSTWORDING EN BEVRIJDING	14

Stadium 1

Beginnende insluiting 17

Inleiding: de eerste beweging, van overleven naar voelen	19
De onzichtbare keten	20
De kracht van dit stadium I: loyaliteit aan de keten	21
Wat kun je als professional zien in dit stadium?	22
Inzicht voor professionals: zo kijk je écht scherp	24
Waarom heeft de survivor in stadium I vaak géén hulpvraag?	25
Wat werkt niet in deze fase?	26
Wat is wél helpend in deze fase?	28
Hoe komt een survivor in beweging van stadium I naar stadium 2?	30
Wat heeft de survivor nodig in deze overgangsfase?	32
Wat vraagt dit van jou als hulpverlener?	33

Stadium 2

Cognitieve dissonantie 35

Inleiding: de innerlijke breuklijn	37
Cognitieve dissonantie	37
De kracht van dit stadium 2	39

Inzicht voor professionals: zo kijk je écht scherp	43
Wat vraagt dit van jou als hulpverlener?	44
Wat werkt niet in deze fase?	45
Wat is wél helpend in deze fase?	47
Wat gebeurt er intern in stadium 2?	48
Wat heeft de survivor nodig in de overgangsfase naar stadium 3?	50
Wat vraagt deze overgangsfase van jou als hulpverlener?	52

Stadium 3

Bewustwording en afstand nemen 57

Inleiding: een intern herschikkingsproces	59
De echo van het oude hechtingssysteem	59
De illusie van verbondenheid en de angst voor ontkoppeling	61
De kracht van dit stadium 3: het kantelpunt van innerlijke emancipatie	62
Wat kun je als professional zien in stadium 3?	64
Inzicht voor professionals: zo kijk je écht scherp	66
Wat werkt niet in deze fase?	68
Wat is wél helpend in deze fase?	70
Hoe komt een survivor in beweging van stadium 3 naar stadium 4?	72

Stadium 4

Beginnende erkenning kracht van binnenuit 77

Inleiding: innerlijke frictie als motor voor groei	79
Psychologische functie van dissonantie in het herstelproces	80
Dissonantie als overgangsmarker	81
De kracht van dit stadium 4: leven vanuit innerlijke waarheden en keuzevrijheid	83

Wat kun je als professional zien in stadium 4?	85
Inzicht voor professionals: zo kijk je écht scherp	87
Wat werkt niet in deze fase?	90
Wat is wél helpend in deze fase?	94
Hoe komt een survivor in beweging van stadium 4 naar stadium 5?	98
Wat vraagt deze overgangsfase van jou als hulpverlener?	100
De betekenis van stadium 4: van innerlijk herstel naar uiterlijke integratie	101

Stadium 5

Begin van intrinsieke motivatie: de wedergeboorte 105

Inleiding: innerlijke frictie als groeisein	107
De therapeutische waarde van dissonantie	108
De kracht van stadium 5: zelfverankering en existentieel herstel	109
Wat kun je als professional zien in stadium 5?	111
Inzicht voor professionals: zo kijk je écht scherp	114
Wat werkt niet in deze fase?	118
Wat is wél helpend in deze fase?	120
Wat gebeurt er intern?	123
Wat heeft de survivor nodig in deze overgangsfase?	126
Wat vraagt deze fase van jou als hulpverlener?	129
Klinisch-psychologische analyse: van overlever naar betekenisgever	131

VERANTWOORDING VAN HET MODEL	
DE VIJF STADIA VAN HERSTEL	135
LITERATUUR	136

Voorwoord

Het boek dat jij nu in handen hebt, beschrijft een herstelmodel in vijf stadia voor mensen die seksueel misbruikt en/of seksueel uitgebuit zijn. Het biedt inzicht in de innerlijke processen die survivors doorlopen, van de eerste fase van psychologische insluiting tot het ontstaan van intrinsieke motivatie en zelfverankering.

Tegelijk heb ik dit boek opgevat als een praktisch en verdiepend kompas voor hulpverleners. Het reikt handvatten aan om survivors niet alleen veilig te begeleiden, maar ook werkelijk te begrijpen in hun tempo, loyaliteiten, verwarring en groei. Geen protocol of stappenplan, maar een gelaagd model dat zichtbaar maakt waar iemand zich bevindt in haar herstel en wat dat vraagt van de professional in houding, taal en timing.

Ik heb het geschreven vanuit mijn ervaring als relatiecoach, psychosociaal counselor (in opleiding), ervaringsprofessional en specialist in het begeleiden van mensen die zijn blootgesteld aan seksueel geweld, uitbuiting en ontwrichting van hun identiteit. Maar even belangrijk is dat ik hier ook als mens in sta. Als iemand die diep heeft geleefd, vaak met een rauwe intensiteit, en die daarin naast wanhoop ook heling, betekenis en hoop heeft gevonden.

De afgelopen tien jaar heb ik gewerkt in de forensische psychiatrie, de jeugdzorg en mijn eigen praktijk, waar ik mensen begeleid die op zoek zijn naar wie zij werkelijk zijn voorbij trauma, voorbij overleving. Telkens opnieuw zag ik hetzelfde patroon terugkomen: herstel verloopt niet lineair, maar gelaagd. Het kent geen routekaart, maar wel herkenbare overgangen, momenten waarop een mens iets overwint en een nieuwe versie van zichzelf toelaat.

Veel professionals worstelen, ondanks hun kennis en betrokkenheid, vaak met hoe ze survivors écht kunnen volgen in hun veranderingsproces. Hoe ze mee kunnen bewegen zonder over te nemen. Hoe ze aanwezig kunnen zijn zonder te sturen. Hoe ze, voorbij het modeldenken, de diepere lagen van identiteit, zingeving en autonomie kunnen raken.

Ik richt me naar iedereen die werkt met mensen in herstel, en specifiek met survivors van seksueel misbruik en uitbuiting: therapeuten, coaches, begeleiders en hulpverleners die niet alleen willen behandelen, maar ook willen begrijpen hoe diepgaand en existentieel dat proces is. Het nodigt uit tot een

andere manier van kijken: niet alleen naar wat iemand doet, maar naar wat iemand probeert te overleven. Het is een eerbetoon aan de kracht van de menselijke ziel. Aan wat er mogelijk is wanneer overleven plaatsmaakt voor leven, en wanneer heling niet het einddoel is, maar het begin van iets nieuws.

Ik nodig je uit om te lezen met je hoofd én met je hart. En vooral: om je eigen rol in het herstelproces steeds opnieuw te bevragen. Want als er iets is dat ik geleerd heb, is het dit: je hoeft niet alles te doen, je hoeft vooral werkelijk aanwezig te zijn.

Welkom in het landschap van hoopverlening.

Edith-Bernadette Poot

Inleiding

In veel hulpverleningscontexten rond seksuele uitbuiting ontbreekt het niet aan protocollen of procedures. Integendeel, de sector is vaak doordrenkt met stappenplannen, risico-inschattingen en signaleringslijsten. Wat echter vaak ontbreekt, is diepgaande empathie: het vermogen om werkelijk nabij te zijn, zonder oordeel en zonder haast om te 'fiksen'.

Veel hulpverleners begeven zich met de beste intenties in het werkveld. Zij willen helpen, ondersteunen en herstellen. Maar ondanks hun toewijding ontbreekt het vaak aan een innerlijk referentiekader om te begrijpen waarom slachtoffers van seksuele uitbuiting niet simpelweg 'weggaan' of het contact met hun uitbuiters 'stoppen'. Dat onbegrip wordt zelden uitgesproken, maar het leeft onder de oppervlakte en wordt in de relatie met de survivor non-verbaal toch voelbaar. Slachtoffers, die vaak al kampen met schaamte en zelfveroordeling, voelen dit feilloos aan. Hierdoor kunnen zij zich nóg verder terugtrekken in zelfbescherming, wantrouwen of dissociatie.

Dit boek is ontstaan vanuit die kloof tussen de intentie om te helpen en het werkelijk kunnen aanreiken van helende hoop. Het doel is om een brug te slaan tussen professionele kennis en menselijke aanwezigheid. Niet door nóg meer controle, maar door échte connectie. Niet door het verhaal over te nemen, maar door te durven getuigen van kracht, verwarring en overleving, zelfs als die zich uit in destructieve vormen.

Daarom introduceren wij in dit boek niet alleen hulpvragen, maar ook **hoopvragen**: vragen die zowel analyseren als activeren. Deze vragen nodigen uit tot betekenisgeving, tot zelfontdekking, tot het herwinnen van autonomie. Ze stimuleren hoop, perspectief en het vermogen om verder te kijken dan slachtofferschap, zonder het slachtofferschap te ontkennen. Hoopvragen zijn de zachte richtingaanwijzers die survivors kunnen helpen om contact te maken met hun innerlijke veerkracht, zelfs wanneer zij zelf nog twijfelen aan hun waarde of mogelijkheden.

De vijf stadia die in dit boek worden uitgewerkt, zijn gestoeld op jarenlange praktijkervaring, getuigenissen van ervaringsdeskundigen, klinisch werk binnen de forensische en traumazorg, en wetenschappelijke onderbouwing vanuit de trauma- en gedragswetenschappen. Elk stadium beschrijft niet alleen wat zichtbaar wordt in het gedrag van de survivor, maar ook wat er zich

psychologisch en neurobiologisch afspeelt. Door inzicht te geven in de onderliggende processen, worden begeleiders beter toegerust om met meer compassie, precisie en rust aanwezig te blijven.

Ieder hoofdstuk biedt daarnaast concrete handvatten voor de professional: wat kun je doen, zeggen, laten of vragen? Welke houding is helpend? Wat vraagt dit stadium van jou als mens, niet alleen als begeleider? Want hoop verlenen begint daar waar we durven te vertragen, te spiegelen en te blijven, ook wanneer het donker is.

Dit boek nodigt uit tot een paradigmaverschuiving: **van hulpverlening naar hoopverlening**. Een vorm van begeleiden die niet primair gericht is op ingrijpen of sturen, maar op getuigen van herstelpotentieel. Want heling is geen lineair proces. Het is een gelaagd, cyclisch en persoonlijk pad en elk mens verdient daarin een veilige, oordeelloze metgezel.

Leeswijzer

In dit boek hebben we een aantal keuzes gemaakt qua woordgebruik en opbouw. We lichten die hier toe. Ook we leggen kort uit hoe je met dit boek aan de slag kunt gaan.

Woordgebruik: survivor – uitbuiters – daders

Waarom ‘survivor’? In dit boek gebruiken we bewust het woord ‘survivor’: iemand die seksueel geweld en/of (seksuele) uitbuiting heeft overleefd. Dat woord benadrukt dat iemand méér is dan wat haar is aangedaan en sluit aan bij het centrale uitgangspunt van dit boek: beweging van **overleven naar leven**, en van **hulpverlening naar hoopverlening**.

Waarom ‘uitbuiters’ (en soms ‘daders’)? We spreken meestal over ‘uitbuiters’, omdat dit woord de relationele en systemische component van uitbuiting zichtbaar maakt: controle, afhankelijkheid, manipulatie en winst. In sommige contexten (bijvoorbeeld bij geweld, misbruik, strafrecht of ouderschapsdynamiek) gebruiken we ook ‘daders’. In getuigenissen kan daarnaast het woord ‘loverboy’ voorkomen, omdat survivors of professionals dit woord in de praktijk soms gebruiken. Let wel: het gaat hier wel altijd over **uitbuiting** en **machtsmisbruik**.

Taal als signaal van herstel. Het taalgebruik verandert vaak mee met het herstel. In latere stadia zal je vaker zinnen lezen die beginnen met ‘ik wil...’, ‘ik kies...’ in plaats van ‘ik moest...’. Dat is een belangrijk teken van groeiende autonomie.

We kiezen voor ‘zij/haar’ (maar het geldt ook voor mannen)

In dit boek gebruiken we ‘zij/haar’ voor de survivor, omdat vrouwelijke slachtoffers in de praktijk in veel contexten het meest zichtbaar zijn en het de leesbaarheid vergroot. Maar **seksuele uitbuiting en misbruik treffen ook mannen en jongens**, evenals mensen die zich anders identificeren. Waar ‘zij/haar’ staat, mag je dus ook lezen: de survivor, ongeacht het gender.

Hoe is dit boek opgebouwd?

Geen protocol, wel een kompas. De vijf stadia zijn géén stappenplan dat iedereen netjes doorloopt. Het is een **gelaagd, cyclisch** herstelproces. Je gebruikt de stadia als **psychologisch, existentieel en relationeel kompas** om beter te begrijpen wat er onder gedrag schuilgaat en wat jouw houding daarin vraagt.

Vaste opbouw per stadium (wat je telkens terugvindt). Elk stadium is opgebouwd rond herkenbare onderdelen, zodat je snel kunt terugzoeken en toepassen in de praktijk:

- Inleiding: wat typeert deze fase?
- De kracht van dit stadium: wat is hier (nog onzichtbaar) al in beweging?
- Wat zie je als professional? (signalen/gedrag)
- Inzicht voor professionals: zo kijk je echt scherp (waar let je op onder de oppervlakte?)
- Wat werkt niet / wat werkt wél (met duiding waarom)
- Psychologisch/neurobiologisch bekeken (wat gebeurt er intern?)
- Overgang naar het volgende stadium: wat heeft de survivor nodig en wat vraagt dat van jou?

Door die structuur kun je het boek zowel **lineair** lezen (van stadium I tot en met 5) als **praktisch** gebruiken als naslagwerk bij casuïstiek.

Hoe ga je er zelf mee aan de slag?

1. Bepaal eerst in welk stadium deze survivor nú zit. Kijk niet alleen naar feiten of 'veiligheidslogica', maar naar de innerlijke positie: loyaliteit, twijfel, afstand, erkenning, intrinsieke motivatie... Juist in de vroege fases geldt: actie zonder relatie kan onveilig voelen.
2. Kies je interventie op basis van het stadium (timing is alles). In dit boek laten we telkens zien wat niet werkt (bv. te snel overtuigen of forceren) en wat wel werkt (bv. bedding, co-regulatie, tempo en regie respecteren).
3. Werk met 'hoopverlening': niet alleen hulpvragen, ook hoopvragen. Gebruik de inhoud om naast analyse ook activering mogelijk te maken: vra-

gen die autonomie, betekenisgeving en identiteit aanraken (zodat herstel niet alleen 'weg van gevaar' is, maar ook 'naar leven').

4. Maak kleine bewegingen zichtbaar (en normaliseer groei-spanning). In latere fases helpt het om mini-keuzes en taalverschuivingen expliciet te spiegelen ('dit lijkt klein, maar het is groot'), en om 'growth panic' of terugval te reframe als integratietest in plaats van mislukking.
5. Gebruik het boek in teamcontext. Het leent zich voor intervisie, MDO, scholing en casusbespreking. Pak één stadium, leg een casus ernaast en beantwoord met het team de volgende vragen: wat zien we, wat doen we dat (onbedoeld) niet-helpend kan zijn, en welke bedding is nu nodig?

Herstelcirkel van bewustwording en bevrijding

Stadium 1: Beginnende insluiting

Status: Slachtoffer zit nog in de uitbuittings-situatie

Kenmerken

- Geen of beperkt besef van slachtofferschap
- Sterke loyaliteit aan de uitbuiters (traumabinding, 'traumatische bonding')
- Verwarde of tegenstrijdige gevoelens over wat goed/fout is
- Overlevingsmechanismen zoals dissociatie, ontkenning, rationalisatie
- Taalgebruik verraadt loyaliteit ('hij zorgt voor mij', 'ik kies hier zelf voor')
- Stockholmsyndroomachtige dynamieken
- Minimaliseren van geweld of dwang
- Afwezigheid van zelfreflectie over alternatieven of rechten
- Vaak zichtbaar getraumatiseerd zonder dat te erkennen (hyper-alert of juist vlak)

Stadium 2: Beginnende twijfel (cognitieve dissonantie)

Status: Slachtoffer begint te voelen dat 'iets niet klopt', maar rationaliseert nog veel

Kenmerken

- Ambivalentie: iets voelt onveilig maar tegelijk wordt de uitbuiters verdedigd
- Behoeftte om controle te behouden door gedrag uitbuiters recht te praten
- Verlies van vertrouwen in hulpverleners of autoriteiten
- 'Ja, maar'-zinnen ('Ja, het is heftig, maar hij betaalt wel voor alles')
- Vermijden van confronterende vragen
- Regelmatig terugtrekken of afhaken in hulpverleningstrajecten
- Selectieve herinneringen of gaten in geheugen (traumage-relateerd)

Stadium 3: Begin van bewustwording (de maskers vallen)

Status: Slachtoffer erkent dat er sprake is (geweest) van uitbuiting

Kenmerken

- Ontmaskering van de uitbuiters als dader in plaats van 'beschermers'
- Overweldiging door emoties: schaamte, schuld, verdriet, woede
- Eerste pogingen tot openheid richting hulpverleners of vertrouwenspersonen
- Vermijden van triggers of bepaalde plekken
- Moeite met vertrouwen van nieuwe mensen (hypervigilantie)
- Begin van narratief bewustzijn: het eigen verhaal kan verteld worden, hoe pijnlijk ook

Naam:
Stadium:
Einde stadium:

Stadium 4: Begin van erkenning (kracht van binnenuit)

Status: Slachtoffer erkent volledig de ernst en impact van de uitbuiting

Kenmerken

- Innerlijke kracht neemt toe; verlangen naar waarheid, verwerking en herstel
- Bereidheid tot therapie, trauma-opvang, juridisch proces (soms)
- Erkennen van eigen overlevingsmechanismen zonder zichzelf te veroordelen
- Gebruik van ik-taal: 'ik wil...' in plaats van 'hij liet mij...'
- Actie ondernemen richting grenzen stellen en eigenwaarde herwinnen
- Verlangen naar betekenisgeving en zingeving (existentiële vragen komen op)
- Zelfcompassie groeit, ondanks gevoelens van schuld/schaamte

Stadium 5: Begin van intrinsieke motivatie (wedergeboorte)

Status: Slachtoffer ontwikkelt eigen visie op toekomst en neemt actief regie

Kenmerken

- Er ontstaat toekomstgericht denken en handelen
- Slachtoffer is enthousiast over persoonlijke groei en externe hulpbronnen
- Innerlijke overtuiging dat verandering mogelijk is
- Motivatie komt van binnenuit (autonomie, volgens zelfdeterminatietheorie)
- Vermindering van terugval in destructieve relaties of gedrag
- Constructieve deelname aan re-integratie, opleiding, werk, sociale contacten
- Herstel van identiteit los van slachtoffer-schap

©E.-B. Poot