

ALS JE GRENS OVERSCHREDEN IS



*‘Wanneer is
er sprake van
grensoverschrijdend
gedrag? Wanneer
er een ‘neen’ komt.
Verbaal of in
lichaamstaal. Een
neen moet altijd
gerespecteerd
worden’*





‘Slachtoffers lijden veel meer dan geweten is’

Magdaleen De Bruyckere,
psychotherapeute gespecialiseerd in seksueel misbruik



Wanneer grenzen in intimiteit overschreden zijn, is er schade. Of die grens nu herhaaldelijk of eenmalig is overschreden, of het al heel jong is gebeurd of in een volwassen leven, misbruik en verkrachting laten hoe dan ook sporen na en hebben gevolgen in het hier en nu. Psychotherapeute Magdaleen De Bruyckere gaf jarenlang les over seksueel misbruik aan psychologen en therapeuten en werkt al meer dan vijfenveertig jaar met slachtoffers van misbruik. Tekst Kristel Bruynseels

Er is vandaag heel wat te doen over grensoverschrijdend gedrag en er vallen allerlei meningen te lezen, maar voor alle duidelijkheid: vanaf wanneer spreken we over grensoverschrijdend gedrag in intimiteit?

Magdaleen De Bruyckere: ‘Wanneer er een “neen” komt. Van het moment dat een vrouw of man iets niet wil en het gebeurt toch, is het grensoverschrijdend. Een neen moet altijd gerespecteerd worden. Dat kan verbaal zijn, maar kan zich ook uitdrukken in lichaamstaal. Bij angst kunnen slachtoffers vluchten, vechten of bevriezen. Vaak bevriezen of verlammen mensen, zeker kinderen. Zij hebben de keuze niet om te vluchten of te vechten, ze zijn te bang. Maar seksueel intiem gedrag met kinderen is altijd grensoverschrijdend.’

Men zegt soms: waarom hebben die slachtoffers niet gewoon van zich afgebeten? Waarom hebben ze het laten gebeuren?

MDB: ‘Misbruik of grensoverschrijdend gedrag wordt vaak ‘gepland’: het wordt, soms weken- en

maandenlang, voorbereid en gaandeweg, stapje voor stapje, wordt de grens opgeschoven. Daders zorgen er dikwijls voor hun slachtoffers eerst goed te leren kennen, hen vervolgens te isoleren, hun vertrouwen te winnen, hen te bevoorrechten. Daardoor wordt de weerstand steen per steen afgebroken, wordt een relatie gaandeweg geseksualiseerd zonder dat dat expliciet zo is. Op die manier worden slachtoffers vaak medeverantwoordelijk gemaakt: je hebt meegedaan, je gedrag lokte dit uit. Dat gebeurt zowel bij kinderen als bij volwassenen. Kinderen worden meegenomen op leuke, bevoorrechte uitstapjes door een oom, bijvoorbeeld. Volwassenen krijgen extra’s, de leukste taken van het team, een etentje van de baas of wekelijks een extra halve dag gratis training van de coach. Maar het heeft altijd te maken met een afhankelijkheidsrelatie waarbij de dader macht heeft en zich bedient van manipulerende communicatie.’

>>

>> **Welk (blijvend) effect heeft het schenden van zijn of haar seksuele integriteit op een persoon, hoe subtiel de overtreding ook mag lijken?**

MDB: 'Slachtoffers lijden veel meer dan geweten is. Ze ontwikkelen overlevingspatronen om de pijn niet te moeten voelen. Patronen die vaak op zich belemmerend en zelfdestructief zijn. Ze gaan bijvoorbeeld later in hun leven confluëren, samenvloeien met anderen en conflicten vermijden. De prijs die ze daarvoor betalen is zelf-verlies. Of ze gaan zich isoleren, uit angst. Soms lijkt het gedrag van slachtoffers onverklaarbaar voor de buitenwereld, een alcoholverslaving bijvoorbeeld, maar toch kan je hen die overlevingsstrategieën niet afnemen vooraleer er een zekere mate van herstel is. Het zou zijn alsof je iemand die nooit leerde zwemmen, zijn of haar reddingband afpakt. Zo iemand verdrinkt dan gewoon.'

Wat doet misbruik of grensoverschrijdend gedrag dan concreet emotioneel en mentaal met slachtoffers?

MDB: 'Iemand die misbruikt is, kampt – vaak nog jarenlang – met verwarring, schaamte, machteloosheid, woede, angst, wanhoop, ongeloof, schuld, eenzaamheid. Vooral wie als kind al misbruikt werd, voelt zich vaak vies, verraden, alleen. Heel wat slachtoffers hebben een negatief zelfbeeld. Soms is het trauma te groot en duwt ons bewustzijn de herinnering zo ver weg dat we ze 'kwijt' zijn.'

'Het gevoel om mee 'schuldig' te zijn kan een slachtoffer nog enigszins de illusie van controle geven. Heb je totaal geen schuld, dan betekent dit dat je totaal machteloos was en die gedachte is soms nog ondraaglijker'

Mensen die slachtoffer geweest zijn, gaan dissociëren en doen dat vaak meermaals per dag, per week, per maand. Ze lijken 'weg', zijn stukken van de dag kwijt. Een cliënt van me bevond zich plots met zijn auto kilometers van huis en wist niet hoe hij daar geraakt was. Bij iemand die grensoverschrijdend gedrag meemaakte op latere leeftijd, kan je deze gevolgen soms ook – in meer of mindere mate – waarnemen.'

Is er meestal ook sprake van fysieke gevolgen?

MDB: 'Zowel mannelijke als vrouwelijke slachtoffers kunnen fysiek blokkeren tijdens intieme momenten in latere, gezonde relaties. Ook mannen worden misbruikt en voor hen is het nog veel moeilijker om ervoor uit te komen. Slachtoffer zijn past niet in ons man-beeld. En zij voelen zich vaak nog schuldiger dan vrouwen, omdat hun lichaam fysiologisch heeft gereageerd op die ongewenste aanrakingen. Wat zeker niet betekent dat zij die aanrakingen wilden, maar gewoon dat ze een gezond fysiek lichaam hebben. Soms gaan mensen automutileren. Ze doen zichzelf fysiek pijn, om zo de psychische pijn niet meer te hoeven voelen. Of mensen ontwikkelen verslavingen, alcohol, drugs, eten, shoppen... alles om die pijn die er diep vanbinnen zit, niet te moeten voelen.'

Ook op sociaal vlak blijven slachtoffers vaak de gevolgen jaren- of levenslang met zich meedragen.

MDB: 'Sociaal zijn de gevolgen vaak immens. Slachtoffers hebben het moeilijk met aangeven van grenzen: ze hebben geleerd dat ze die niet mogen hebben/aangeven. Net daardoor zitten ze vaak vast in een spiraal van nieuw misbruik. Of ze gaan zelf over de grens van anderen; voor hen is grenzeloosheid 'normaal' geworden. Ik heb cliënten gehad die de prostitutie ingingen, net omdat ze daar de illusie van macht konden hanteren. Ze hadden dat nodig, als tegengewicht voor de onmacht.'

Wie al vroeg misbruikt werd, heeft ook geen normaal beeld van een volwassene, gelijkwaardige intieme relatie. Liefde en intimiteit zijn verweven met macht. Een heel kluwen om weer stapje voor stapje uit elkaar te halen en te leren hoe het anders – en op een gezonde manier voor beide partners – kan.

Mensen die als volwassene misbruikt werden, houden zich vaak low-profile. Ze willen vooral niet opgemerkt worden.'



'Misbruik heeft altijd te maken met een afhankelijkheidsrelatie waarbij de dader macht heeft en zich bedient van manipulerende communicatie'

Slachtoffers worden – ook in de media vandaag – soms veroordeeld omdat ze niet sneller uit hun slachtofferrol stappen. Hoeveel moet vragen het een slachtoffer om te spreken over iets wat zij niet kunnen bewijzen?

MDB: 'Mensen wachten soms 40, 50 jaar. Soms vertellen ze het nooit. Dat heeft met angst te maken, maar vooral ook met schaamte en met een schuldgevoel. Schaamte gaat over hoe anderen naar me kijken: wie ben ik? Bijvoorbeeld: ik ben pervers, ik ben niets waard, ik verdien geen liefde, geen respect, ... Heel vaak heeft de dader het slachtoffer dat zelfbeeld gegeven, soms zelfs door het letterlijk zo te zeggen.

Wat nog zwaarder doorweegt, is dat slachtoffers vaak ook een schuldgevoel hebben. Als je misbruiker macht had, en jij wilde vooruit in je job, in je sport, in je relatie en je onderwierp je aan die macht, dan lijkt het of je een aandeel had in het gebeurde. Je vergeet dat er een norm overschreden is.

Vooral mensen die al jong misbruikt werden, lopen rond met een – meestal verborgen – schuldgevoel. Aan de ene kant omdat het hen is aangepaakt. Aan de andere kant geeft het gevoel van 'schuld' hen nog enigszins de illusie van controle: als ze geen enkele

HOE KAN THERAPIE HELPEN?

Magdaleen De Bruyckere: 'In therapie werk je aan het herstel van het zelfbeeld van het slachtoffer en de mogelijkheid om opnieuw gezonde relaties aan te gaan met anderen. Je gaat het scenario herschrijven. Ik vraag nooit naar het verhaal. Ik wil kijken naar de gevolgen in het hier en nu, hoe speelt het nog. Want daar kan je iets aan doen. Als een cliënt behoefte heeft om iets van het verhaal te vertellen, ben ik bereid te luisteren. Maar het is soms herbeleven, en dat is opnieuw door de hel gaan.

Een slachtoffer heeft het trauma maar werkt als er opnieuw keuzemogelijkheden zijn: deelnemen aan alle aspecten van het leven, verbindingen kunnen aangaan, grenzen kunnen trekken wanneer hij / zij dat wil. En wanneer er opnieuw een positief zelfbeeld is: ik ben meer dan een slachtoffer. Veel meer.'

>>

>> schuld hebben, betekent dit dat ze voor de volle honderd procent machteloos waren en mensen die van hen hoorden te houden of dicht bij hen stonden, hen als een object behandeld hebben. Dat idee is soms onverdraaglijker dan de idee zelf ook een soort van 'schuld' aan het gebeuren te hebben. Terwijl er bij misbruik bij kinderen nooit ook maar enige sprake kan zijn van schuld bij het kind. En bij grensoverschrijdend gedrag bij een volwassene die zijn of haar grens heeft aangegeven, ook niet.'

Ook in het #MeToo-verhaal zien we dat slachtoffers lang gewacht hebben. Het gaat hier nochtans over grensoverschrijdend gedrag bij volwassenen.

MDB: 'Ook daar kan angst, schaamte en schuld spelen. Angst wat het met je baan zal doen. Met je imago, met je relatie. Schuld omdat je misschien een stukje meeging in flirten, in een vertrouwensrelatie opbouwen, ... omdat je anders als 'de seut' van het team werd beschouwd. Schaamte omdat je je grens niet wist aan te geven of er gewoon overheen gegaan is.'

Er is heel veel over grensoverschrijdend gedrag te doen op sociale media. Je leest ook heel wat commentaren waarin slachtoffers niet echt begrepen worden.

MDB: 'De omgeving oordeelt vaak te snel, vanuit onwetendheid. Mensen weten te weinig wat de gevolgen zijn. Slachtoffers worden niet erkend en op die manier wordt er opnieuw over hun grens gegaan. Wat slachtoffers nodig hebben, is erkenning en onvoorwaardelijke acceptatie, zonder oordeel. Dat en empathie zijn belangrijk voor het herstel van zowel het zelfbeeld van het slachtoffer, als de mogelijkheid om opnieuw relaties aan te gaan met anderen.'

Het lijkt wel of er een etterbuil barst. Wat doet de hele hetze nu met slachtoffers?

MDB: 'Het is goed dat de etterbuil barst, grensoverschrijdend gedrag gaat anders ongemoeid zijn gang kunnen blijven gaan. Bovendien wordt het tijd dat men weet welke schade seksueel misbruik aanricht. Ook voor daders. Daders hebben de neiging om alles te minimaliseren, of gewoon te ontkennen. Zelf heb ik een paar keer daders naar de therapieruimte gevraagd, zodat het slachtoffer de confrontatie kon aangaan. Met beider toestemming, in het belang van het herstel van het slachtoffer. Ik vraag de dader te komen, om te luisteren. Hij – of zij – mag niets zeggen,

het slachtoffer vertelt gewoon wat de gevolgen zijn voor hem of haar. Ik heb daders gezien die echt verbaasd waren: ze hadden geen idee dat de omvang van de schade zo groot was. Sommigen leefden in de illusie dat hun gedrag toch niet zo abnormaal was geweest. Maar natuurlijk doet het feit dat nu alles in de openheid komt iets met slachtoffers. Mensen bellen me nu op, oude cliënten, die herbeleven omdat het nu in de aandacht is. Het rakelt heel veel op bij hen.'

WAAR KUNNEN SLACHT-
OFFERS VAN SEKSUEEL
MISBRUIK TERECHT?

Heel wat deskundigen staan zonder oordeel klaar om slachtoffers te helpen.

- **www.caw.be:** bij een Centrum voor Algemeen Welzijn kan je terecht met vragen en problemen, vertrouwelijk en gratis.
- **www.geestelijkgezondvlaanderen.be:** bij Geestelijk Gezond Vlaanderen vind je informatie over waar je terecht kan met geestelijke gezondheids- of verwerkingsproblemen.
- **Meldpunt geweld:** op het nummer 1712 (elke werkdag bereikbaar tussen 9 en 17 u) kan je terecht om situaties van welk soort geweld dan ook te melden.
- **Tele-onthaal:** op het nummer 106 kan je anoniem je verhaal kwijt. Er is ook elke avond mogelijkheid om te chatten (op woensdagnamiddag al vanaf 15 u).
- **www.iter-hulp.be:** bij I.T.E.R., het centrum voor preventie, begeleiding en behandeling van seksueel grensoverschrijdend gedrag, kunnen plegers van seksueel grensoverschrijdend gedrag voor begeleiding terecht. Het centrum wil ook slachtoffers en familieleden van plegers ondersteunen.

MEER LEZEN

Trauma en herstel, Judith Lewis Herman
(Wereldbibliotheek, 2016)

