

Begeleiding na seksuele grensoverschrijding

Doorbreek de stilte

Seksueel
misbruik komt
overal voor

Staan in je kracht als vrouw (of man) is heus niet altijd zo eenvoudig! Als we klein zijn, worden we namelijk lang niet altijd bekrachtigd in onze gevoelens, kwaliteiten en talenten; worden we lang niet altijd gesteund, bemoedigd en liefdevol bejegend. Sterker nog: eigen kind-kracht wordt soms ook gewoon 'afgepakt', waardoor je jezelf als volwassene krachteloos kunt voelen.

Een van de belangrijke oorzaken hiervan is seksuele grensoverschrijding, vooral wanneer het iemand van dichtbij is, zoals een oom, buurman, vader, moeder, oppas, stiefouders, opa, leerkracht, neef, broer, zus... Mensen in de omgeving willen het liever niet weten en niet zien. Het is te moeilijk en te pijnlijk. Kinderen geven vaak signalen, maar ze worden niet 'verstaan', omdat mensen het niet kunnen en willen geloven, dat iemand van zó dichtbij dader is. Signalen zijn bijvoorbeeld: bang in het donker, extreme vrees voor 'monsters', nachtmerries, opnieuw bedplussen of duimzuigen, buikpijn, verlies van eetlust, slechtere schoolprestaties, pestgedrag of juist teruggetrokken gedrag, angst voor bepaalde mensen of plekken, weigeren om over een 'geheimpje' te praten, plotseling wisselingen in stemming, niet bij de leeftijd passende seksuele interesse / handelingen. In elke cultuur en in elke laag van de bevolking komt seksueel misbruik voor. Het is overal, ook onder jouw ogen... als je het wilt zien! En soms zie je het wel, maar ben je te bang om iets te ondernemen of weet je gewoon niet wat te doen. Het kind staat er alleen voor. Het is onschuldig en heeft geen keus.

Schade

De schade door seksuele grensoverschrijding op volwassen leeftijd is enorm. Denk aan gevoelens van schuld, schaamte, eenzaamheid, minderwaardigheid, angst en onveiligheid, extreme boosheid, weerloosheid, depressie, isolement, het gevoel dat je reageert vanuit twee delen (een bevoren deel en een overlevingsdeel), een neiging om te 'vertrekken' (dissociëren), doodsverlangen, negatief zelf- en lichaamsbeeld, het niet goed kennen van eigen behoeften en grenzen, waardoor het ook moeilijk is om deze aan te geven, twijfels over je seksuele geaardheid, problemen met intimiteit en seksualiteit.

Reis

In mijn werk zie ik veel volwassenen die in hun kindertijd te maken hebben gehad met seksuele grensoverschrijding. Zij hebben een 'reis' te maken: het trauma erkennen, zich losmaken van de dader, het eigen 'ja' en 'nee' weer opeisen, eigen behoeften en grenzen leren kennen, opnieuw leren vertrouwen en zo gaandeweg van overleven naar leven te gaan. Ik zal je zeggen: 'het is geen gemakkelijke reis'. En ook zeg ik: 'het is te doen'.

Traject

Ik bied samen met Mijke van Gorp een traject aan voor vrouwen die ervaring hebben met seksuele grensoverschrijding: 'De stille doorbreken' (6 dagen, verspreid over 3 maanden). Het eerstvolgende traject start 19 maart). Want je hoeft het niet meer alleen te doen...



Praktijk Origine

Ine van den Heuvel
Berkel-Enschot
telefoon 013-5333722
contact@orig-ine.nl
www.orig-ine.nl