



Schuldgevoel na seksueel misbruik

Klinisch psycholoog Gerben Beldman schreef een serie artikelen waarin hij de actuele kennis over trauma en schuldgevoelens op een rij zet. Dit tweede artikel, over schuldgevoel na seksueel misbruik, schreef hij samen met klinisch psycholoog Iva Bicanic.

AUTEURS: GERBEN BELDMAN & IVA BICANIC

Bert is een man van begin 50 met een stoer **Buiterlijk**. Hij meldt zich aan voor hulp omdat nare herinneringen uit zijn kindertijd steeds vaker opkomen, wat voor hem ondraaglijk wordt.

De ouders van Bert waren alcoholverslaafd en keken nauwelijks naar hem om. Een goede vriend van vader (Piet) had wel oog voor hem. Hij ondernam leuke activiteiten met Bert: ze gingen samen naar voetbalwedstrijden van PSV, aten ijs en keken leuke films. Bert bleef vaak bij hem logeren. Dat was aan de ene kant gezellig, maar ook verwarrend omdat Piet hem seksueel misbruikte. Dan keken ze porno en moest Bert Piet aftrekken. Of gingen ze samen douchen en moest Bert allerlei handelingen bij Piet uitvoeren. Het seksueel misbruik duurde van zijn 8e tot zijn 15e jaar. Na een geslaagde exposure-behandeling was de ergste angst voor de beelden van het misbruik afgenomen. Wel bleef een schuldgevoel aan Bert knagen: hoe kan het dat ik me niet heb verzet? Sterker zelfs: hoe kan het dat ik al die jaren naar Piet ging, ook al wist ik wat er zou gebeuren? En hoe kan het dat ik daarbij regelmatig ook zelf een erectie had?

Bert vertelt dat hij het meest last heeft van deze continu terugkerende vragen.

Karin Bloemen

Karin Bloemen is een bekende Nederlandse cabaretière. In haar boek *Mijn Ware Verhaal* beschrijft ze hoe ze van haar 7e tot haar 15e meerdere malen per week seksueel misbruikt werd door haar stiefvader.¹ In haar boek is ook te lezen hoe de dader - door het geven van aandacht, cadeautjes, snoep en door gezamenlijke uitjes - een band met haar opbouwt en ervoor zorgt dat ze zich speciaal voelt, en hoe hij haar daarmee medeverantwoordelijk maakt voor het seksueel misbruik. Ook beschrijft ze dat ze, om te overleven, meewerkt aan het seksueel misbruik en dat haar stiefvader na het misbruik stevast aan haar vraagt of zij het ook fijn vond. En dat zij dan altijd antwoordde dat zij het ook fijn vond. Net als Bert vertelt ook Karin Bloemen in latere interviews dat ze veel last heeft gehad van schuldgevoelens.

Dat mensen in hun kindertijd seksueel zijn misbruikt en zichzelf daarvan de schuld geven komt veel

voor. In de literatuur wordt zelfs gesteld dat bijna ieder kind zichzelf vroeg of laat de schuld geeft van het misbruik.² Veel kinderen geloven dat ze de seks hebben uitgelokt, dat ze eraan meewerkten, of ze nemen zichzelf op zijn minst kwalijk dat ze het niet wisten te voorkomen. Maar ook mensen die op latere leeftijd seksueel geweld hebben meegemaakt, kampen vaak met schuldgevoelens.³ Deze schuldgevoelens zijn vaak de directe aanleiding voor slachtoffers om het gebeurde voor zich te houden of om geen hulp te vragen. Ook al weten ze rationeel dat ze geen schuld dragen, toch voelt het zo. Hoe werkt dat?

Hoe ontstaan schuldgevoelens?

De meeste kinderen doen niks of werken mee tijdens seksueel misbruik; uit angst of gewoonte, of om erger te voorkomen. Op latere leeftijd kunnen mensen zichzelf gaan veroordelen voor die overlevingsreacties, waarbij zij zich achteraf schuldig gaan voelen over dingen die ze (niet) hebben gedaan (*hindsight bias*). Zelfverwijt kan slachtoffers soms het gevoel geven dat ze controle hebben over wat hun is overkomen, daarmee krijgen ze het idee dat ze het in de toekomst kunnen voorkomen; ze voelen zich 'liever' schuldig dan machteloos. Een andere uitleg van het ontstaan van schuldgevoel is dat als kinderen de schuld bij zichzelf leggen, zij de pleger kunnen blijven zien als een goede ouder of een goed persoon; en dat is prettig want je hebt die persoon als kind immers vaak nog hard nodig. Niet alleen de omgeving, maar ook de slachtoffers willen kunnen blijven geloven in een veilige en rechtvaardige wereld en zoeken daarom vaak de verantwoordelijkheid bij zichzelf ('de wereld is rechtvaardig, dus kennelijk heb ik iets uitgelokt waardoor dit is gebeurd'). Tot slot komt het voor dat kinderen, vanuit een overlevingsmechanisme of door verwaarlozing, de volwassene affectief of seksueel hebben benaderd. Ook dan blijft het vanuit therapeutisch oogpunt belangrijk te benadrukken dat een kind op geen enkele manier schuldig is of was aan het seksueel misbruik. Ook juridisch is de volwassene in alle gevallen verantwoordelijk en dus schuldig aan het seksueel misbruik.

Schuldinducerende dader

Plegers van seksueel misbruik geven hun slachtoffer vaak op geraffineerde wijze mee dat hij of zij medeverantwoordelijk is voor wat er gebeurt. Volgens respondenten uit een onderzoek is de boodschap die kinderen daarbij meekrijgen: *'You are responsible. It's you who is doing this, it's not me. You're sexy, you're asking for this, you like this, don't you?'*⁴ Hierbij kan niet genoeg benadrukt worden dat seksueel misbruik

bij kinderen meestal (>85%) plaatsvindt door daders die een bekende van het slachtoffer zijn; door ouders, broers, zussen, ooms, vrienden van ouders, sporttrainers, (muziek)docenten, enzovoort. Het gaat om daders met wie het kind vaak al een loyaliteitsband heeft opgebouwd. Daarom gaat het seksueel misbruik vaak gepaard met persoonlijke aandacht en geeft de dader het slachtoffer vaak het gevoel speciaal te zijn, wat voor het kind heel prettig kan voelen. Daders spreken in die zin vaak in termen van wij, samen en ons (zoals: 'zullen we samen onze kleren uittrekken?' en: 'dit is ons geheimpje'). Het kind wordt hiermee mede-actor gemaakt, waardoor het slachtoffer het misbruik niet snel zal onthullen, want hij of zij voelt zichzelf dader. Dit komt de echte dader vaak goed uit, want die is natuurlijk bang dat een kind gaat praten en geloofd wordt. Zo kan seksueel misbruik jarenlang plaatsvinden zonder dat de omgeving iets in de gaten heeft.

Schuldinducerende omgeving

Niet alleen de dader legt de schuld bij het slachtoffer, ook de directe omgeving en samenleving hebben die neiging. Zoals we in onze vorige publicatie in *GZ-Psychologie* (nr. 6, 2023) al schreven, hebben we als mens het fundamentele idee dat onheil afgewend kan worden zolang we ons hiervoor maar voldoende inspannen.⁵ Dit is de illusie van controle en hiermee bewaken we het fundamentele, maar onterechte idee dat de wereld rechtvaardig is (*just-world-bias*). Door deze bias bestaat ook het risico dat slachtoffers na het uitkomen van het seksueel misbruik te maken krijgen met beschuldigingen uit hun omgeving, wat bekend staat als *victim blaming*. Deze beschuldigingen kunnen vele vormen aannemen;⁶ soms zijn het vragen ('waarom ben je er telkens weer naartoe gegaan?', 'waarom heb je je niet verzet?'), soms indirecte opmerkingen ('mij was dit nooit gebeurd', 'ik had het wel geweten') en soms gaat het juist om hele directe opmerkingen ('het was ook niet slim van je om met hem mee te gaan').

Uit onderzoek blijkt dat *victim blaming* bij slachtoffers verband houdt met meer schuldgevoel over het seksueel misbruik, minder zelfvertrouwen en minder probleemoplossende vaardigheden.^{7,8} Slachtoffers van seksueel misbruik geven regelmatig aan dat zij meer last hebben van de reacties uit hun omgeving dan van het seksueel misbruik zelf, of zoals een van de slachtoffers uit een onderzoek het beschrijft: *'The day I told was like hell to me. When I was telling her I felt relieved but I also felt scared, anxious, hurt, overwhelmed, and guilty. After I told I still felt the same way as before but even more*

because I had to see my family cry and suffer because of what had happened.’⁹

Genitale respons

Het is niet ongewoon dat slachtoffers van seksueel misbruik daarop reageren met een genitale respons. Dit is een automatische reactie van het lichaam - vochtigheid bij meisjes en vrouwen en een erectie bij jongens en mannen - die onwillekeurig optreedt bij aanrakingen van de geslachtsdelen en bij angst en spanning. Het komt vanzelf opzetten, net als kippenvel, en het zegt niks over opwindning of toestemming. Zoals we in het voorbeeld hierboven zagen, had ook cliënt Bert een erectie tijdens het seksueel misbruik. Hierdoor kan het slachtoffer gaan geloven dat hij het misbruik fijn vond. Daarnaast maakt de pleger het slachtoffer hiermee (soms bewust) medeplichtig ('zie je wel, je vindt het lekker'). Het is zelfs niet ongewoon dat slachtoffers jaren later, volgens conditioneringsprincipes, een genitale respons ervaren als zij terugdenken aan het seksueel misbruik.¹⁰ Dit kan de verwarring rondom schuld en verantwoordelijkheid verder versterken. In *Verlamd van Angst* legt onderzoeker en auteur Agnes van Minnen uit hoe deze genitale respons tijdens het seksueel misbruik kan optreden.¹¹

Schuldig aan alles

Schuldgevoelens van slachtoffers kunnen betrekking hebben op verschillende aspecten van het seksueel misbruik. Zo kunnen slachtoffers zich schuldig voelen over *dat* het seksueel misbruik heeft plaatsgevonden (ik had me anders moeten gedragen, dan was het niet gebeurd'); schuldig voor het voortduren van het seksueel misbruik ('als ik er eerder open over was geweest, was het eerder gestopt'); maar bijvoorbeeld ook over (de gevolgen van) het bekendmaken van het seksueel misbruik, zoals over heftige emoties bij ouders, het uiteenvallen van de familie, moeten verhuizen, gevangenschap van de dader en het missen van het contact met de pleger.

Auteur Sara Kroos beschrijft in haar boek *Rood is Ja* hoe zij na langdurig seksueel misbruik door een oom in haar kindertijd als volwassene seksueel misbruikt wordt door haar therapeut.¹² Over het uitkomen van het seksueel misbruik door haar oom schrijft ze:

'Er ontstond een tweedeling in de familie van mensen die mijn oom nog wel zagen en mensen die het contact verbraken. Er waren opeens geen feestjes meer, geen vakanties met broers en zussen van mijn vader, alles viel uit elkaar. Omdat ik gesproken had. Ik heb daardoor altijd het gevoel gehouden dat ik mijn ouders iets

ontnomen heb. Ik was wederom schuldig en verantwoordelijk.'

Daders kunnen misbruik maken van dit sterke verantwoordelijkheidsgevoel van slachtoffers, bijvoorbeeld door expliciet te dreigen met of subtiel te zinspelen op de consequenties van het uitkomen van het seksueel misbruik:

'Als jij vertelt wat er gebeurd is, dan:

- zal het slecht met mij aflopen;
- vertel ik wat jij bij mij hebt gedaan;
- krijgt oma een hartaanval;
- moet jij naar de gevangenis;
- pleeg ik zelfmoord;
- zal alles anders worden;
- zal god het je nooit vergeven;
- etc., etc.'

Aanpak van schuldgevoelens

In de praktijk kan het voorkomen dat het volgen van de 1^e-keus-richtlijnbehandelingen voor posttraumatische stressstoornis, zoals EMDR en Prolonged Exposure, goed werkt voor het verminderen van angstgevoelens, maar dat hardnekkige schuldgevoelens blijven bestaan. In dat geval lijken aanvullende interventies vereist.

Psycho-educatie

Als een cliënt niet de (juiste) kennis heeft over bepaalde fysieke, psychologische en/of sociale fenomenen is het wijs die kennis met de cliënt te delen. Belangrijk daarbij is om: 1) de psycho-educatie goed te timen, 2) de psycho-educatie te laten aansluiten bij wat de cliënt al wel en niet weet; en 3) de informatie gedoseerd aan te bieden. Psycho-educatie kan o.a. gaan over:

• Schuldgevoelens

Vaak is het behulpzaam om uitleg te geven over (het ontstaan van) schuldgevoelens en om het hebben van schuldgevoelens te normaliseren. Vanuit het 'emotioneel redeneren' kunnen cliënten het idee hebben dat ze schuldig zijn, omdat ze zich schuldig voelen ('ik voel me schuldig, dus ik moet wel iets verkeerd gedaan hebben'). Om dat tegen te gaan, helpt het te benoemen dat het niet gek is om schuldgevoelens te hebben; dat heel veel slachtoffers van seksueel misbruik zich schuldig voelen en dat die gevoelens heel sterk kunnen zijn, zo sterk dat het schuldgevoel heel waar kan aanvoelen, maar dat dat niets zegt over werkelijke schuld. Vervolgens is het wijs om met cliënt te onderzoeken waarover hij of zij zich vooral zo schuldig voelt. Heeft dat te maken met genitale responsen

tijdens het misbruik, overlevingsreacties, de consequenties van de onthulling, of met beschuldigende reacties uit de omgeving (victim blaming)? Vervolgens kan de verdere psycho-educatie daarop worden afgestemd.

- *Genitale respons*
Bespreek wat normale genitale reflexen zijn; dat het normaal is dat een erectie komt wanneer een penis wordt aangeraakt en dat een vagina dan vochtig wordt en dat deze reacties ook vanzelf kunnen plaatsvinden bij extreme angst of spanning. Benadruk dat het niet onder invloed van de wil staat, maar dat het een niet te onderdrukken fysieke reflex is; zoals het onderbeen omhoog komt bij een tikje op de knie. Ook dat is een niet te onderdrukken reflex en dat heeft niets te maken met 'wil' en 'schuld'.
- *Overlevingsreacties*
Bespreek dat het normaal is om geen verzet te bieden tijdens seksueel misbruik. Enerzijds is dat vanwege de zogeheten 'freeze' en 'tonic immobility', overlevingsreflexen die verzet bieden onmogelijk maken. Daarnaast vindt het seksueel misbruik vaak plaats in afhankelijkheidsrelaties; van kind naar ouder, kind naar andere volwassene, of in affectieve of financiële afhankelijkheidsrelaties tussen volwassenen. In die situaties neemt het slachtoffer een risico als hij of zij zich tijdens het seksueel misbruik zou verzetten, namelijk het risico op mishandeling of verstoting door de dader en/of het risico om geen aanspraak meer te kunnen maken op de zorg, aandacht, affectie, financiële middelen of carrière die de dader ook biedt. Kortom, hiermee komt de overleving in gevaar, wat het ook begrijpelijk maakt dat slachtoffers daders vaak op blijven zoeken, ook al weten ze dat dit gepaard gaat met seksueel misbruik. Daarom kan het helpen om uitleg te geven over de hindsight bias; over dat slachtoffers (met de kennis van) nu mogelijk wel weten dat ze ook zonder die dader konden overleven, maar dat ze die kennis toen niet (voldoende) hadden en dat het daarom begrijpelijk was dat ze deden wat ze deden (zoals de dader op blijven zoeken, geen verzet bieden, enz.). Een kinderfoto van zichzelf bekijken, kan de cliënt helpen dit meer te beseffen. In het aan te raden boek *Verlamd van Angst* geeft klinisch psycholoog Agnes van Minnen hierop een uitgebreide toelichting.
- *Wetboek van Strafrecht*
Verder is het behulpzaam om samen met de cliënt in het Wetboek van Strafrecht op te zoeken wat daarin staat vermeld over seksueel misbruik; bijvoorbeeld dat bij kinderen onder de 16 jaar altijd de volwassene strafbaar is aan het seksueel contact, ongeacht de

omstandigheden of het gedrag van het kind.

- *Uitleg dadergedrag*
Het komt voor dat cliënten zoveel verantwoordelijkheid voor het seksueel misbruik naar zich toe trekken dat ze daarbij de rol van de pleger bagatelliseren. In die situaties kan het goed zijn om psycho-educatie te geven over hoe plegers slachtoffers kunnen manipuleren. Het kan daarbij ook helpen om een behandelaar uit de forensische ggz te laten uitleggen hoe een pleger denkt en handelt.
- *Victim blaming*
Mochten schuldgevoelens (deels) voortkomen uit veroordelende of afkeurende reacties van de omgeving, dan kan het goed zijn om uitleg over victim blaming te geven; over dat: 1) victim blaming veel voorkomt; en 2) dat victim blaming voor mensen een manier is om zich veilig te blijven voelen, omdat het hen het idee geeft dat ze invloed op gebeurtenissen hebben; en 3) dat victim blaming geen recht doet aan de realiteit.
- *Cognitief omvormen*
Soms is het nodig om hardnekkige, zelfbeschuldigende opvattingen samen met een cliënt actief om te vormen. Daarbij kunnen cognitieve omvormtechnieken behulpzaam zijn, zoals de methode van de Socratische dialoog, waarbij opvattingen van de cliënt in vragende vorm worden onderzocht en waar nodig bijgesteld. Ook de zogeheten Taartpunttechniek - over de vraag wie, anders dan cliënt, verantwoordelijk was voor het misbruik - kan daarbij helpend zijn. Binnen een EMDR-behandeling kunnen deze vragen ook gesteld worden, als zogeheten Cognitive Interweaves, zoals: stel dat jouw kind is verkracht, zou je dan ook tegen haar zeggen dat zij schuldig of verantwoordelijk is?; wat zou je tegen je eigen kind (of een goede vriendin) zeggen als zij schuldig zou voelen aan misbruik?; wie heeft het verzonnen?; wie is ermee begonnen?; en wie heeft er het meeste plezier aan beleefd?

Ervaringsgerichte omvormtechnieken

De bovengenoemde cognitieve omvormtechnieken kunnen nog ervaringsgerichter worden als de bovenstaande vragen worden uitgespeeld in stoelentechneken waarbij de schuldinducerende kant een stoel krijgt en deze zich vanuit die stoel kan uitspreken. De impact van die schuldinducerende kant kan verder worden versterkt als op een van de andere stoelen een kinderfoto van cliënt wordt geplaatst. Ook imaginatie(-met-rescripting-)technieken kunnen helpen om

zelfbeschuldigende boodschappen om te vormen naar compassievolle boodschappen.

Slachtoffer-daderconfrontatie

Slachtoffer-daderconfrontatie kan helpen, zeker als de dader verantwoordelijkheid neemt en erkent wat hij/zij heeft gedaan. De organisatie Perspectief Herstelbemiddeling begeleidt kosteloos een contact tussen direct betrokkenen na seksueel misbruik. Contact met de pleger betekent niet per se een fysiek gesprek; er zijn verschillende mogelijkheden, zoals een brief sturen.

Jezelf vergeven

Vergeven is het loslaten van verwachtingen van jezelf, met name de verwachting dat je geen fouten mag maken. Het kan zijn dat een cliënt in het seksueel misbruik voor zijn of haar gevoel iets heeft toegestaan, of ergens aan heeft meegewerkt. Misschien was de cliënt eenzaam en zocht hij/zij warmte bij de pleger. Het is belangrijk en helend dat een cliënt met compassie naar de persoon (het kind) kan kijken die zij/hij destijds was, naar de mogelijkheden die zij/hij destijds wel of niet had en naar de behoeften en gevoelens die zij/hij destijds had. En het is belangrijk dat de cliënt zichzelf kan vergeven voor de keuzes die zij/hij met de kennis van nu liever anders had gemaakt.

We hopen met dit artikel een bescheiden overzicht te hebben gegeven van de bestaande kennis over de behandeling van schuldgevoelens onder slachtoffers van seksueel misbruik.

Referenties

1. Bloemen, K. (2019). *Mijn ware verhaal*. Amsterdam: Ambo Anthos.
2. Bicanic, I. & Korver, R. (2020). *Dichtbij Huis*. Amsterdam: Uitgeverij De Arbeiderspers.
3. Aakvaag, H. F., e.a. (2016). Broken and guilty since it happened: A population study of trauma-related shame and guilt after violence and sexual abuse. *Journal of Affective Disorders*, p. 16-23.
4. Chouliara, Z., e.a. (2014). Recovering from childhood sexual abuse: a theoretical framework for practice and research. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 21(1), 69-78.
5. Beldman G. (In press) Trauma en Schuld. *GZ-Psychologie*, nr. 6 (2023)
6. Bicanic, I. (2021). Victim Blaming. *EMDR Magazine*, 26, 55-57.
7. Orchowski, L. M., e.a. (2013). Social Reactions to Disclosure of Sexual Victimization and Adjustment Among Survivors of Sexual Assault. *Journal of Interpersonal Violence*, 28(10), 2005-2023
8. Nolin, M-C., e.a. (2023). Social Reactions to Disclosure of Sexual Violence in Adulthood and Women's Sexuality: The Mediating Role of Shame and Guilt. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 270-286
9. Watkins-Kagebein, J., e.a. (2019). They Don't Listen: A Qualitative Interpretive Meta-synthesis of Children's Sexual Abuse. *Child and Adolescent Social Work Journal*. P. 345
10. Bicanic, I. & Terra, A. (2023). Ik schaam me kapot, de koppeling tussen de genitale respons en herinneringsbeelden aan seksueel misbruik. *EMDR Magazine*, 32, 26-28.
11. Van Minnen, A. (2017). *Verlamd van angst*. Amsterdam: Boom.
12. Kroos, S. (2022). *Rood is ja*. Amsterdam: Ambo Anthos.

OVER DE AUTEURS

Gerben Beldman is klinisch psycholoog, Supervisor VGCT en Supervisor Schematherapie. Hij geeft cursussen (oa over trauma-behandeling) vanuit opleidingsinstituut Beldman Opleidingen (www.beldmanopleidingen.nl).
Correspondentie: gerben@beldmanopleidingen.nl

Iva Bicanic is klinisch psycholoog, hoofd Landelijk Psychotraumacentrum voor Kinderen en Jongeren UMC Utrecht, en directeur Centrum seksueel Geweld

Advertisement placeholder

Hier steht eine Anzeige.

Hier staat een advertentie.

Advertisement placeholder

Hier steht eine Anzeige.

Hier staat een advertentie.

Advertisement placeholder

Hier steht eine Anzeige.

Hier staat een advertentie.

Advertisement placeholder

Hier steht eine Anzeige.

Hier staat een advertentie.