

Verlamd van angst

Herstellen na seksueel misbruik

Tekst: **Carien Karsten**



Agnes van Minnen is als hoogleraar verbonden aan de onderzoeksschool Behavioural Science Institute, vakgroep Klinische Psychologie van de Radboud Universiteit, en aan het Nijmegen Centre for Anxiety Research and Expertise (NijCare). Daarnaast werkt ze voor het behandelinstituut Psytrek als directeur van het behandelprogramma voor ernstige PTSS.

In dit boek doet Agnes van Minnen overlevingsgedrag tijdens en na seksueel misbruik haarfijn uit de doeken.

“Neem dit boek mee naar je hulpverlener, je ouders, je partner en je beste vriendin”, raadt Agnes van Minnen haar lezers aan. En verder: “Ik leg uit dat je deze reacties hebt vertoond uit de instinctieve drang om te overleven. Ik leg de meest voorkomende overlevingsreacties tijdens seksueel geweld uit (...). Het doel is dat jij je hierin kunt herkennen, dat je weet dat je niet de enige bent die dit soort overlevingsreacties heeft vertoond, en vooral: dat je leert begrijpen *waarom* je iets hebt gedaan of gelaten. Daardoor wordt het hopelijk makkelijker voor je om over het seksueel misbruik te praten en het te verwerken.”

De duidelijke betrokkenheid van Van Minnen ontstond tijdens de behandeling van haar allereerste patiënte, die langdurig seksueel was misbruikt door zowel haar vader als haar ex-partner. De behandelaar merkte hoe moeilijk het voor de patiënte was om te vertellen dat ze niets had gedaan, hoe haar benen als verlamd waren terwijl ze wel had willen wegrennen. Van Minnen dacht toen dat het schuld- en schaamtegevoel van deze patiënte een uitzondering was, maar inmiddels weet ze beter. De meeste slachtoffers schamen zich heel erg voor hun reacties tijdens het misbruik.

Missie

Van Minnen ziet het als haar missie om patiënten met een ernstige PTSS aan te moedigen zich te laten behandelen voor hun klachten met Imaginaire *exposure* of EMDR.

Haar boek kan slachtoffers helpen zich begrepen, minder schuldig en daardoor minder angstig te voelen. Ze benoemt de gevoelens zoals ze bij veel patiënten leven: waarom heb je tijdens of na het seksueel misbruik niet gehandeld zoals je dat zou willen, of van jezelf zou verwachten? Waarom heb je je niet verweerd, de dader een klap gegeven of ben je het niet ontvlucht? Waarom heb je niet alles gedaan om jezelf

niet tot slachtoffer te maken? Waarom heb je gezwegen en de dader niet verraden?

De auteur legt uit dat het gedrag van het slachtoffer tijdens het misbruik bestond uit overlevingsreacties, en niet ‘strategieën’, want dat weerspiegelt volgens Van Minnen een bewuste keuze en niet de instinctieve. Het slachtoffer verricht bijvoorbeeld seksuele handelingen bij zichzelf om de dader maar niet boos te maken. Voor haar geldt vaak niet dat een gewaarschuwd mens voor twee telt, ze loopt juist meer risico op hernieuwd slachtofferschap. Dit kan komen door haar overlevingsreacties: ze kan ‘gevaar’ en ‘veilig’ niet goed van elkaar onderscheiden, door alcohol schat ze een potentiële dader te positief in, of ze reageert bij de eerste dreiging al met een verlammingreactie.

Goede tips

‘Verlamd van angst’ is helder ingedeeld in 21 hoofdstukken. In de eerste acht staan de overlevingsreacties tijdens seksueel misbruik centraal. Daarna volgt een hoofdstuk over verwerken. De helft van de slachtoffers heeft hierbij therapie nodig, en die moet gebeuren volgens de richtlijnen voor behandeling van PTSS: bij voorkeur cognitieve gedragstherapie of EMDR. Van Minnen geeft in het boek vervolgens per overlevingsreactie tips om ervan af te komen en weer normaal te reageren op gevaar. Leuk is dat ze ook tips geeft over hoe je de zintuigen gebruikt bij het verbreken van dissociatie. Je zoekt bijvoorbeeld vijf rode dingen in de woonkamer op, of je ontdekt vijf verschillende geluiden, ruikt aan een flesje parfum, of proeft iets met een scherpe smaak, zoals een citroen. Ook de valse herinnering komt nog aan bod en de auteur waarschuwt voor hypnotherapie als bron van suggestie.

Voor inzicht in overlevingsreacties en de acceptatie daarvan is dit een belangrijk en nuttig boek. ‘Je kunt ervan afkomen’, is de hoopvolle boodschap.

Agnes van Minnen, *Verlamd van angst – herstellen na seksueel misbruik*. Uitgeverij Boom