

# "Als je het vertelt, dan ...."

## Verbale dreigementen aan slachtoffers van seksueel misbruik

Tekst: **Iva Bicanic** en **Ad de Jongh**

Slechts een fractie van de slachtoffers van seksueel misbruik in de kindertijd komt tot een *disclosure*, zo blijkt uit onderzoek. Gevoelens van schuld, schaamte en angst zijn de voornaamste beweegredenen om te zwijgen. Over angst van slachtoffers voor de dreigementen van de dader is minder bekend in de literatuur. Daarom vroeg Iva Bicanic op Twitter aan mensen die seksueel misbruik hebben meegemaakt welke woorden de dader gebruikte om er voor te zorgen dat de feiten het daglicht niet zouden bereiken. Het resultaat is een duizelingwekkend lange lijst met uitspraken van het type: "Als je het vertelt, dan.....!"

Kinderen worden niet zelden bedreigd en monddood gemaakt door de dader, zo blijkt uit de onthullingen van volwassen slachtoffers die terugkijken op die tijd waarin ze werden misbruikt. Slachtoffers houden zich stil, omdat de dader hen de schuld in de schoenen schuift met uitspraken als: "Het is allemaal jouw schuld", en "je wilde het zelf." En soms zetten daders *mindtwisters* in om het misbruik goed te praten, bijvoorbeeld: "In de Bijbel/Koran staat dat het mag", of "het is voor je eigen bestwil." Er zijn slachtoffers die vrezen dat, wanneer ze hun geheim prijsgeven, ze de enige steun die ze hebben zullen verliezen. Anderen maken bewust de keuze om te zwijgen, omdat ze denken daarmee hun dierbaren te

beschermen tegen mogelijk kwaad, maar ook om zichzelf te behoeden tegen mogelijk negatieve reacties van de omgeving als het misbruik uitkomt. Soms echter kan een kind niks vertellen, bijvoorbeeld als een vertrouwensfiguur ontbreekt, of als de vertrouwensfiguur de misbruiker is, als het slachtoffer zich niet in woorden kan uitdrukken vanwege een ontwikkelingsachterstand, of omdat het misbruik op preverbaal leeftijd plaatsvond.

**"De schrikbeelden van de dreigementen zijn de specifieke targets voor de EMDR-behandeling."**



De angst dat de dader de dreigementen ook echt zal uitvoeren is voor veel slachtoffers misschien wel de belangrijkste reden om, soms levenslang, te zwijgen. Een dader beschikt niet alleen over de macht om een kind te laten geloven dat hij alles weet wat het kind denkt en doet, maar ook over het vermogen om het slachtoffer te laten geloven dat hij tot alles in staat is. Zo vertelt Thérèse Evers, auteur van *De som der delen*, in de KRO-televisieserie *De Wandeling* over het misbruik door de vriend van haar moeder: "Ik was intens bang dat hij mijn moeder iets aan zou doen, als ik er iets over zou zeggen. Hij zei: 'Je weet wat ik met je moeder kan doen: ik kan haar in stukjes hakken en in deze glazen pot stoppen.' Ik wist met mijn hoofd wel dat het niet kon, maar ik was er toch heel bang voor."

## Veel reacties op Twitter

Iva Bicanic plaatste op 29 juli op Twitter een oproep, gericht aan slachtoffers van seksueel misbruik, met als doel dreigementen van daders te inventariseren. Wat bedoeld was als een verkenning voor onderwijsdoeleinden, werd uiteindelijk een lange, schokkende opsomming van gruwelijke uitspraken waar je zelfs als lezer doodsbang van wordt. Dit artikel is geschreven voor hulpverleners, zodat zij hier kennis van kunnen nemen en leren begrijpen wat eraan bijdraagt dat slachtoffers niet, of pas op latere leeftijd, onthullen en waarom ze vaak niet het complete verhaal vertellen.

### Bedreiging van slachtoffer

"Als je het vertelt, dan  
... weet ik je altijd te vinden."  
... bijt ik je oren eraf."  
... kom ik je 's nachts vermoorden."  
... gaat de wolf onder je bed jou pakken."  
... maak ik je dood."  
... neem ik je mee."  
... moet je mee in de zak van Zwarte Piet."  
... zal ik de rest van je leven verzieken."  
... kom je voor altijd in de hel."  
... breek ik je beide benen."  
... ga ik je nog meer pijn doen."  
... knijp ik je keel echt dicht."  
... zal je wat beleven."  
... kom ik 's nachts door de schoorsteen om je te halen."  
... verdrink ik je."  
... knip ik je haren af."  
... zal ik je in elkaar slaan."  
... ram ik je kop eraf."  
... sla ik je het hele huis door totdat je hoofd tolt en je niet meer weet wat voor en achter is."  
... zal je de top(sport) nooit bereiken."  
... pakt de politie jou."  
... gebeurt er iets heel ergs."  
... weet ik het, en jij weet wat er dan gebeurt."  
... krijg je straf."

In de kaders zijn de uitspraken uitgesplitst over verschillende domeinen. Overigens heeft een dader niet *per se* woorden nodig om een kind duidelijk te maken dat het zijn of haar mond moet houden, zo bleek uit de reacties op Twitter. Een dreigende blik, de stilte, of een vinger of hand op de mond, zeggen vaak voldoende.

### Frozen in time

Vaak blijken de dreigementen nog steeds het leven van slachtoffers te bepalen. Zo zijn (volwassen) slachtoffers

### Bedreiging van dierbaren

"Als je het vertelt, dan  
... pak ik je zusje ook."  
... zorg ik ervoor dat je moeder nooit meer thuis komt."  
... maak ik je cavia's dood."  
... vermoord ik je moeder."  
... kom ik je hond doodmaken."  
... hebben jullie geen geld meer."  
... vermoord ik je pasgeboren broertje."  
... wordt je hele familie wat aangedaan."  
... laat ik je moeder voor gek verklaren en opsluiten."

soms nog altijd bang dat de dreigementen van toen nu nog werkelijkheid kunnen worden. Iemand schrijft bijvoorbeeld: "Als ik het vertel aan mijn partner of therapeut, dan zal de dader mij iets verschrikkelijks aandoen." De huidige angst kan in precies dezelfde (fysieke) toestand aanwezig zijn als jaren geleden, toen het misbruik plaatsvond. Dit fenomeen noemen we ook wel *frozen in time*, en is goed beschreven in het boek *The Body Remembers: The Psychophysiology of Trauma and Trauma Treatment* van Babette Rothschild. Het is dan ook belangrijk dat hulpverleners hierop inspringen door aan slachtoffers expliciet te vragen of er, naast het misbruik, ook sprake was van (non)verbale dreigementen en of hier nu nog angst voor bestaat. Want, naast de herinneringen aan het misbruik zelf, zijn de schrikbeelden van de dreigementen de specifieke targets voor de EMDR-behandeling. De behandelaar moet dus oog hebben voor de aanwezigheid van 'fantasiebeelden': mentale representaties van wat er *had kunnen* gebeuren als het slachtoffer wel zijn of haar mond had open gedaan over het misbruik, zoals beelden van de dader die 'voor straf' ook het zusje misbruikt. Maar de behandelaar moet ook rekening ►

### Dreigen met verstoting/isolatie

"Als je het vertelt, dan  
... word je opgesloten."  
... ga jij naar een kindertehuis."  
... zet ik je uit huis."  
... laat ik je achter in het bos."  
... wordt iedereen boos op jou."  
... ben je alleen en is er niemand meer die van je houdt."  
... vindt je moeder je nooit meer lief."  
... ga ik je uithuwelijken."  
... zal niemand je geloven; je bent maar een kind,"  
... wil niemand nog met jou trouwen."  
... praat ik nooit meer tegen je."  
... koop ik nooit meer een cadeau voor jou."

houden met de mogelijke aanwezigheid van *flashforwards*, dat wil zeggen mentale representaties van wat er *kan gaan* gebeuren als het geheim toch wordt onthuld, zoals beelden van het slachtoffer liggend in een plas bloed.

### Dreigen met afwijzing/veroordeling

“Als je het vertelt, dan  
... denkt iedereen dat jij een vies kind bent.”  
... vertel ik iedereen wat voor een leugenaar jij bent.”  
... ben je een waardeloos kind.”  
... zal iedereen jou vies vinden.”  
... gelooft toch niemand jou.”  
... ben je een duivelskind.”  
... komt de politie je vader halen en word jij met de nek aangekeken.”  
... zet ik alles over jou op Internet.”  
... what’s app ik al je vrienden over hoe vies je bent.”  
... krijg je nooit een vriendin, omdat ze denken dat je homo bent.”

### Liever verkracht dan dood

In het nieuwe boek van Agnes van Minnen *Verlamd van angst* verklaart de auteur overlevingsreacties tijdens seksueel misbruik op onweerlegbare wijze met voorbeeldverhalen en wetenschappelijke kennis. Deze reacties komen voort uit de instinctieve drang van de mens om te overleven in bedreigende situaties. De gedachte daarbij is ‘Liever verkracht dan dood’. In dit verband is het belangrijk dat de therapeut uitleg geeft over de meest voorkomende overlevingsreacties tijdens seksueel geweld, zoals niets doen, meewerken, of zelfs meedoen als automatische respons op de bedreigende situatie. Dit vormt een onmisbaar eerste onderdeel van traumabehandeling. Slachtoffers, of beter gezegd overlevers, zullen zich hierin kunnen herkennen, en beseffen dat zij niet de enige zijn die dit soort overlevingsreacties hebben vertoond, waardoor ze leren begrijpen waarom ze iets hebben gedaan of nagelaten. Ontschuldiging en normalisering helpen om over het seksueel misbruik te kunnen praten en dit te verwerken.

### Delen is helen

Een verdrietig feit is dat de meeste slachtoffers van seksueel misbruik niet in behandeling komen; van de misbruikte mannen zoekt zelfs slechts één procent hulp. Voor de meerderheid die zwijgt is ontkenning de strategie om met de verwarring, de angst en de pijn om te gaan. Als je maar vaak genoeg tegen jezelf zegt dat het niet is gebeurd, dan ga je er vanzelf in geloven en kun je ‘gewoon’ doorgaan met het bizarre dubbelleven waarin je terecht bent geko-

men. Dit maakt het extra moeilijk om het zwijgen te doorbreken. Daarom hopen we dat dit artikel via *social media* ook deze mensen bereikt, herkenning en erkenning biedt en hen de noodzakelijke moed geeft om hulp te zoeken. Onze dank gaat uit naar de tientallen (voormalige) slachtoffers die aan de oproep op Twitter gehoor gaven en bereid waren om herinneringen te delen die voor hen mogelijk nog steeds beladen zijn. Uit waardering hebben we alle dreigementen gepubliceerd die eind juli zijn ontvangen, na een check op eventuele bezwaren tegen plaatsing in het EMDR Magazine. De collectieve respons was echter overduidelijk: “Doen, want delen is helen.” ■

### Dreigen met schuld/verantwoordelijkheid

“Als je het vertelt, dan  
... valt het gezin uit elkaar.”  
... moet ik naar de gevangenis.”  
... zeg ik dat jij je moeder\* hebt vermoord.”  
... heb je ons geheimpje verklapt.”  
... verbreek je ons geheim.”  
... vertrouw ik jou nooit meer.”  
... vermoordt je moeder ons allebei.”  
... pleeg ik zelfmoord.”  
... zullen papa en mama heel verdrietig worden.”  
... vertel ik aan iedereen dat het je vader was die net is overleden.”  
... zeg ik dat jij het zelf wou en het lekker vond.”  
... vertel ik dat het jouw schuld is, dat dit gebeurde.”  
... kom jij in de problemen, omdat ik weet dat jij het lekker vindt.”

\*moeder was al overleden

### Referenties

- [http://www.uitzendinggemist.net/aflevering/295805/Kro\\_De\\_Wandeling.html](http://www.uitzendinggemist.net/aflevering/295805/Kro_De_Wandeling.html)  
Evers, T. (2014). De som der delen: Ontmaskeringen door een zedenrechercheur. Uitgeverij Elikser.  
Rothschild, B. (2000). The Body Remembers: The Psychophysiology of Trauma and Trauma Treatment. Norton Professional Book.  
Van Minnen, A. (2017). Verlamd van angst: Herstellen na seksueel misbruik. Boom Uitgevers Amsterdam.

*Iva Bicanic is klinisch psycholoog, hoofd van het Landelijk Psychotraumacentrum UMC Utrecht en landelijk coördinator van het Centrum Seksueel Geweld.*

*Ad de Jongh is opleider in EMDR, gz-psycholoog en als bijzonder hoogleraar angst- en gedragsstoornissen verbonden aan de Universiteit van Amsterdam en aan de PTSS kliniek PSYTREC.*