

# Iva Bicanic over de #MeToo-campagne

Tekst: Linda Verhaak Foto: Erik Kottier

“Veel mensen zijn tijdens #MeToo met hun verhaal over seksueel misbruik naar buiten gekomen, en daar zitten goede kanten aan, maar de campagne is er niet in geslaagd om de ernst van de gevolgen van seksueel misbruik aan de samenleving over te brengen”, zegt Iva Bicanic. Ze is klinisch psycholoog, gepromoveerd op onderzoek naar verkrachting, hoofd van het Landelijk Psychotraumacentrum in het UMC Utrecht en landelijk coördinator van het Centrum Seksueel Geweld. In EMDR Magazine kijkt ze terug op de #MeToo-campagne.

## Wat heeft #MeToo opgeleverd?

“Het was een waanzinnige periode. Ik dacht vroeger wel eens: misschien kan er een campagne over seksueel geweld komen, waarmee je in één klap iedereen bereikt. En dat is gewoon gebeurd met #MeToo! Op dag één dacht ik nog: het duurt een dag, morgen is iedereen het weer vergeten, maar toen duurde het nog een dag, en nog een dag... De aandacht voor het onderwerp en de empathie voor slachtoffers bleef. Dit is nog nooit gebeurd. Kennelijk kan dit nu. Al die televisieprogramma's, zoals 'Verkracht of Niet?' en 'Mag ik je tieten zien?' waren al opgenomen in de zomer van 2017, het lijkt wel alsof dit thema toen al in de lucht hing.

**“Iedereen kan misbruikt worden: dat is een zeer ongemakkelijke realiteit die moeilijk is te accepteren.”**

Door #MeToo zijn meer mensen met elkaar gaan praten. Mensen in relaties, vriendinnen en vrienden, ouders met kinderen, kinderen onderling: ze zijn allemaal meer gaan praten. Meer mensen hebben vragen gesteld over seksueel geweld of zijn bevraagd of ze seksueel geweld hebben meegemaakt. Dat lijkt me goed. Ik heb op Twitter een dag lang een poll gehouden, en daar bleek dat ook uit. Een derde van de mensen die hadden gestemd, had iemand bevraagd over diens ervaringen met seksueel geweld, iets dat ze zonder #MeToo niet hadden gedaan. Natuurlijk mag je, als je bevraagd wordt, 'nee' zeggen. Mensen hebben ook recht op een geheim, en ik denk dat je met een geheim ook prima 100 kan worden en een goed leven kan hebben, dus het *moet* niet. Maar *als* je het wel vertelt, en als je vervolgens een positieve reactie krijgt en

sociale steun, dan is dat natuurlijk wel een kans. Een kans op onthulling en erkenning, een kans dat iemand zal zeggen: 'Dit had nooit mogen gebeuren', en een kans op een eerste stap richting behandeling. Er zijn in het verleden veel campagnes geweest vanuit de overheid die weinig hebben uitgehaald. #MeToo heeft niets gekost, maar heel veel mensen zijn met hun verhaal naar buiten gekomen.

In het begin van de #MeToo-periode leek het wel of iedereen 'het' moest zeggen. Er bestaan veel artikelen over 'onthullen', of dat nou goed is voor het slachtoffer of niet. Die artikelen hebben als titel: 'To tell or not to tell?'. Eigenlijk is de wetenschap er niet uit. Het gaat niet per se beter met de mensen die onthullen dan met hen die zwijgen. Wel natuurlijk als het net gebeurd is, als het gaat om ziektes en sporen, maar als het langer geleden is gebeurd, is het alleen maar goed om te onthullen als de omgeving daar ook goed op reageert. Als de omgeving negatief reageert – zogenaemde *victim blaming* – dan kan dat schadelijker zijn voor slachtoffers dan het misbruik zelf. Ten aanzien van onthullen maken mensen zelf een inschatting: 'Wat gaat mij dit opleveren en wat gaat mij dit kosten?' En als de balans doorslaat naar: 'Dit gaat me iets opleveren', dan gaan mensen onthullen. Anders doen ze dat niet. De meeste mensen onthullen niet. Het goede van #MeToo is dat meer mensen zijn gaan onthullen; ik hoop dat ze konden rekenen op support en een goede therapeut hebben gevonden als traumabehandeling nodig was. Aan de andere kant heb ik ook gemerkt dat #MeToo voor sommige van mijn patiënten verschrikkelijk was. Als je PTSS hebt en je probeert *triggers* te vermijden, waren het twee tot drie vreselijke weken; je kon geen kant op want #MeToo was overal, daar hadden mensen echt last van. Het was ook pijnlijk dat het leek alsof alleen de mensen die met hun verhaal naar buiten kwamen, moedig ▶



zijn. Ik vind niet dat je moet zwijgen over iets waar je geen schuld aan hebt, maar je mag wel zwijgen. Dat is ook een moedige keuze. Er zijn bijvoorbeeld moeders, van wie het gezin goed functioneert, juist omdat ze zwijgen.”

### Wat had beter gekund?

“Ik vind dat #MeToo erg ging over een bepaald type seksueel misbruik, namelijk over volwassenen die, op het werk of bij het uitgaan, bij elkaar over de grens gaan. Al die andere typen seksueel misbruik leken minder aan bod te komen. In het begin werden de mannen en jongens vergeten, daarnaast zagen we de lhbt-groep (lesbiennes, homo’s, biseksuelen en transgenders) en de mensen met een andere etnische achtergrond helemaal niet in de #MeToo-discussie voorbij komen, terwijl die meer risico lopen om misbruik mee te maken. Ook werd voorbij gegaan aan het feit dat volwassenen die een grensoverschrijdende ervaring meemaken als kind of puber vaak al iets soortgelijks hebben meegemaakt, en dat seksueel misbruik in families als een rode draad door generaties kan lopen.

*“Veel mensen zijn in hun uppie aan het lijden en vermijden.”*

Ook bijzonder vond ik de parallellen tussen wat er dagelijks in onze spreekkamers gebeurt en wat #MeToo in de samenleving teweeg bracht. Stel, een meisje van elf jaar onthult over het misbruik door haar opa; je ziet dan veel emoties bij de betrokkenen. Dan volgt er nog een nichtje of een buurmeisje die zegt: ‘Me too!’ Ook dan is er weer heftige emotie. Maar daarna komen de andere reacties: ‘Het kan toch niet waar zijn? Die opa was altijd zo aardig.’ Er ontstaan *believers* en *non-believers*. Tot aan het moment dat de ouders van het kind te horen krijgen: ‘Wil je hier alsjeblieft over ophouden en op de verjaardag van oma niet praten over het misbruik door opa? Kunnen we het gezellig houden?’ Dat gebeurde ook zo in de samenleving, *in the end* wilden we er liever niet meer over horen. In dat opzicht is de actie niet helemaal geslaagd. Het was een sneeuwbal waarbij ik vind dat we er niet in zijn geslaagd om aan de mensen duidelijk te maken hoe groot seksueel misbruik is. En niet alleen in omvang, maar ook in impact. Het maakt levens *kapot*. Dat effect kan zo verstrekkend zijn dat mensen een deel van zichzelf kwijt raken, of het gevoel hebben dat een deel van hun identiteit ze is ontnomen. Naar schatting zeventig procent van onze patiënten is misbruikt, ook als het niet de reden van aanmelding is en je het niet hebt nagevraagd, is het toch vaak

zo. Ik heb het idee dat de #MeToo-campagne er niet in is geslaagd om de ernst van de gevolgen van seksueel misbruik over te brengen aan de samenleving.”

### Wat was jouw rol in de #MeToo –periode?

“Het was een spannende tijd. In de media probeerde ik steeds dezelfde boodschap over de schade van *victim blaming* af te geven, en over het feit dat mensen vooral vastlopen door de negatieve beoordeling van hun eigen reacties tijdens het seksueel misbruik, bijvoorbeeld het verlammen en zich niet verzetten. Agnes van Minnen heeft daarover het geweldige boek *Verlamd van angst* geschreven. Ik heb geprobeerd mee te geven dat het lichaam vanzelf reageert in levensbedreigende situaties en dat verlammen, meewerken en de genitale respons allemaal bedoeld zijn om te overleven; ‘Liever verkracht dan dood’. Ik probeerde dus over te brengen dat seksueel geweld veel impact kan hebben, dat het herhaling in de hand werkt, maar vooral dat als je zoiets meemaakt, je jezelf zo snel mogelijk moet melden bij het Centrum Seksueel Geweld (CSG).

Bij het CSG hadden we landelijk twee keer zoveel telefoontjes tijdens de #MeToo-periode als daarvoor. Normaal krijgen we 250 telefoontjes per maand op het nummer 0800-0188, nu waren het er 550 vanaf de start van #MeToo. De extra aanmeldingen waren echter geen recente gevallen. Wij willen met het centrum primair mensen bereiken die kort geleden zijn aangerand of verkracht. Maar nu we een landelijk dekkend netwerk hebben, dankzij zestien locaties in Nederland, willen we ook een goed en snel behandelaanbod creëren voor mensen die langer geleden zijn misbruikt. Iedereen heeft recht op de beste hulp.

De mensen die in de acute fase naar het CSG komen zijn het topje van de ijsberg. We moeten de CSG’s nog een aantal jaren gunnen om meer bekendheid te krijgen, zoals dat bijvoorbeeld in Denemarken al het geval is. Maar dan nog blijven er allerlei redenen waarom mensen niet onthullen en soms levenslang zwijgen. Ook van veel van onze dierbaren, familieleden, vrienden en vriendinnen die misbruikt zijn, weten we het niet. Is dat erg? Nee, behalve wanneer iemand er last van heeft, dan zou je als vriend of partner willen zeggen: ‘Wat kan ik voor je doen?’ Dat is al heel veel waard. Want heel veel mensen zijn in hun uppie aan het lijden en vermijden.

Verder heb ik in de media geprobeerd om over te brengen dat *stranger rape* – wat we het meeste vrezen – vijftien procent van de zedengevallen betreft, en dat misbruik meestal door een bekende gebeurt. Zo werd ik naar aanleiding van de zaak Anne Faber gebeld door journalisten met de vraag: ‘Hoe moeten we onze kinderen beter beschermen?’ ▶

Mijn antwoord was: 'We worden nu opeens bang, maar de kans is veel groter dat je kind iets overkomt door de buurman, de leerkracht, of iemand anders dichtbij dan door een vreemde. We vinden het lastig om met die realiteit om te gaan en denken meer regie te hebben bij het beeld van de man in de bosjes.' Ineens komen er meer zelfverdedigingscursussen. We willen graag controle hebben, maar het leven laat zich niet controleren.

Ik heb het in de media ook opgenomen voor ouders van misbruikte kinderen, omdat er beweerd werd dat je de signalen van misbruik makkelijk kunt zien. Maar een derde van de bewezen misbruikte kinderen geeft geen signalen af. Het is namelijk niet de *bedoeling* dat je er als ouder achter komt. Die kinderen zitten meestal niet te vlaggen.

Er waren ook ouders die in de krant zeiden: 'Wij praten er thuis over, dus mijn kind weet ook dat hij of zij altijd naar me toe kan komen als er wat is.' Ik had wel de behoefte om te zeggen dat zoiets geen garantie geeft tegen misbruik. Iedereen kan misbruikt worden: dat is een zeer ongemakkelijke realiteit die moeilijk is te accepteren. Daarom houden we onszelf voor de gek met irreële opvattingen."

### Moet er een vervolg komen op #MeToo?

"Er zou onderzoek moeten komen naar wat #MeToo precies heeft gedaan. Gaan jongens, meisjes, mannen en vrouwen nu anders met elkaar om? Onthullen slachtoffers meer en zoeken ze vaker hulp? De VEN kan een rol spelen in het creëren van hoop. We moeten een realistische boodschap afgeven over de effectiviteit en niet roepen dat EMDR voor alles helpt. Als je PTSS hebt, is EMDR de eerste behandelingskeus. Daar hebben mensen recht op en de VEN kan ze daarin sterken.

Ik heb mezelf de vraag gesteld: 'Waar zou je slachtoffers echt een groot plezier mee doen? Wat zou significant zijn? Iets dat niets kost, maar wel veel in beweging brengt.'

Ik weet het antwoord: als wij vanaf morgen collectief in Nederland afspreken dat we niet meer aan *victim blaming* doen, of dat het verboden en strafbaar zou worden, net als rijden zonder gordel, dan wordt het voortaan veilig voor slachtoffers om met hun verhaal naar buiten te komen, dan hoeft dat geen dilemma meer te zijn, dan zouden ze op tijd onthullen, dan zouden professionals op tijd kunnen reageren, zouden mensen niet vast hoeven te lopen, kunnen we de daders oppakken en revictimisatie voorkomen. Maar dat gaan wij niet doen, want als wij dat echt allemaal collectief vanaf morgen zouden doen en we zouden onszelf dan een angstscore geven, dan zouden we allemaal een SUD hoger scoren. We zouden angstiger worden door misbruik in zijn volle omvang te erkennen. En dat hebben we er - helaas - niet voor over." ■