



Kennis en advies voor
maatschappelijke ontwikkeling

Voorbij het zwijgen

Voor mannen van wie seksuele grenzen in
de jeugd zijn overschreden

MOVISIE is hét landelijke kennisinstituut en adviesbureau voor maatschappelijke ontwikkeling. In ons werk staan vijf actuele thema's centraal: huiselijk & seksueel geweld, kwetsbare groepen, leefbaarheid, mantelzorg en vrijwillige inzet.

Deze publicatie is tot stand gekomen met steun van het ministerie van VWS.

Met veel dank aan de mannen die vanuit hun ervaring met seksueel misbruik hebben geadviseerd bij deze brochure.

Tekst : Ben Serkei, Luc Brants en Kristin Janssens

Adviezen: Jeen van Beek (Fiom), Bert Wolf (Fiom)

Vormgeving: Avant la lettre

Omslagillustratie: Johan van Breukelen

Bestellen: www.movisie.nl

Overname van informatie uit deze brochure/publicatie is toegestaan onder voorwaarde van de bronvermelding: © MOVISIE, kennis en advies voor maatschappelijke ontwikkeling

Januari 2009

Seksueel misbruik

Seksueel misbruik is: ongewenst seksueel contact. Dat wil zeggen: seks waarmee je tegen je zin te maken hebt gehad of waarvan je het gevoel had dat je het niet kon weigeren. Dat gevoel kan ook achteraf komen.

Het kan om allerlei vormen van seks gaan: ongewenste aanrakingen, gedwongen masturbatie of verkrachting. Het hoeft niet lichamelijke seks te zijn om toch ongewenst te zijn geweest: bijvoorbeeld gedwongen worden om (naakt) naar porno te kijken of om steeds seksueel getinte woorden te horen of te moeten zeggen.

Andere termen voor seksueel misbruik zijn: negatieve seksuele ervaringen, gedwongen seks, incest (binnen gezin/familie), seksueel geweld.

Wie wordt misbruikt?

Iedereen kan te maken krijgen met seksueel misbruik: het komt voor in alle lagen van de bevolking, onder alle geloven, bij niet-gelovigen, van blank tot zwart. Als je uit een gezin komt waar verwaarlozing en mishandeling voorkomt loop je extra risico. Vaak zijn jongens die misbruikt worden jonger dan 16 jaar, maar het kan ook volwassen mannen overkomen. In alle gevallen gaat de dader over de grens van de jongens/mannen.

Ben ik de enige?

Nee!

Minstens één op de twintig mannen in Nederland is als jongen seksueel misbruikt, zo'n 400.000 mannen. Sommigen zijn één keer misbruikt, anderen vaker of door verschillende daders.

Door het taboe op seksueel misbruik, zien we waarschijnlijk alleen maar het topje van de ijsberg. Ook omdat dat taboe voor mannen groter is dan voor vrouwen. Mannen behoren geen 'slachtoffer' te zijn: ze zijn 'stoer', ze 'controleren hun eigen leven' en hebben altijd 'zin in seks'. Daarom is het voor mannen moeilijk om ervoor uit te komen dat ze zijn misbruikt. Voor zichzelf en zeker ook voor anderen. Het is dus niet gek als jij er moeite mee hebt.

Gevolgen

Seksueel misbruik kan grote gevolgen hebben op verschillende gebieden: psychisch, lichamelijk en sociaal. Bij kinderen kan seksueel misbruik ertoe leiden dat ze vaardigheden die ze net beheersten verliezen (dit kan zich uiten in bedplassen). Ook kunnen er gedragsproblemen ontstaan (heel druk gedrag of juist terugtrekken) en kan de persoonlijkheidsontwikkeling verstoord raken.

Psychische gevolgen

Angst voor herhaling, angst om zelf anderen te misbruiken, depressies, gebrek aan zelfvertrouwen, herbeleving, verdringing: het kan allemaal voorkomen. Vrijwel alle misbruikte mannen schamen zich voor wat er gebeurd is. Ze voelen zich vaak schuldig over de rol die ze zelf hadden in het misbruik. De verantwoordelijkheid ligt echter bij de dader die misbruik maakte van de situatie en van het feit dat een kind op zoek gaat naar aandacht, troost, avontuur, veiligheid en spanning.

Lichamelijke klachten

Klachten kunnen het directe gevolg zijn van het misbruik, of een reactie zijn op de negatieve ervaringen,

zoals: pijn aan de geslachtsdelen en de anus, maag- en darmklachten, hoofdpijn, duizeligheid, chronische vermoeidheid, hyperventilatie (paniekaanvallen), slaapproblemen, spierspanningen (vooral in de bovenrug en nek).

Sommige klachten zijn een 'lichamelijke uitdrukking' van psychische problemen: psychosomatische klachten. Denk daarbij aan zaken als zelfverwaarlozing, zelfpijniging, voortdurend schrobben van jezelf omdat je je vies voelt, haat tegen je lichaam of bepaalde lichaamsdelen.

Relaties

Voor veel misbruikte mannen is vertrouwen een thema, ook in relaties. Het vertrouwen in anderen is ernstig beschaamd. Daardoor is het moeilijk om weer aan iemand vertrouwen te geven. Aan de ander worden dan hoge eisen gesteld. Een gevolg kan zijn dat je daardoor problemen hebt om (intieme) relaties aan te gaan.

Vooroordeel

“Jongens worden niet seksueel misbruikt.” De cijfers geven aan dat dit niet klopt: 5 % van de Nederlandse mannen was ooit slachtoffer van seksueel misbruik, zo'n 400.000 mannen.

Seks

De problemen die op het gebied van seks kunnen ontstaan, zijn verschillend. Waar de een afkeer heeft van seks, zoekt de ander dit juist dwangmatig op, is erdoor geobsedeerd. Voorkeuren voor bepaalde seksuele handelingen of juist een afkeer daarvan (zoenen, anale seks, sm) kunnen ontstaan. Soms worden mannen tijdens het vrijen overvallen door vervelende herinneringen of een paniekaanval.

Seksuele identiteit

Doordat seksueel misbruik niet past binnen de beelden en ideeën die rondom mannelijkheid bestaan, kan dat leiden tot verwarring rond je identiteit als man. Want een man kan geen slachtoffer zijn. En moet seks altijd lekker vinden. Hieruit kan ook verwarring volgen rondom seksuele identiteit; val ik nou op mannen of op vrouwen? Dat heeft niets te maken met de vraag of je hetero- of homoseksueel bent, maar wel met rolverwarring, zeker als je door een man misbruikt bent en je er (misschien) wel opgewonden van raakte. Van seksueel misbruik kun je niet homoseksueel worden.

Overlevingsmechanismen

Om met het misbruik om te kunnen gaan, ontwikkelen mannen allerlei overlevingsmechanismen. Deze helpen

om het misbruik, soms letterlijk, te 'overleven', maar later kun je er veel last van krijgen.

Manieren om te overleven:

- Jezelf verantwoordelijk stellen voor wat er gebeurd is, en je daarover schuldig voelen.
- Heel veel voor anderen gaan zorgen (anderen geven wat je zelf gemist hebt), zonder je eigen grenzen te bewaken.
- Zeer kritisch zijn op alles en iedereen.
- Een splitsing voelen tussen jezelf en anderen (isolement).
- Een splitsing voelen tussen denken en je lichaam.
- Het misbruik wegduwen.
- Je gevoel/lichaam uitschakelen (b.v. door alcohol, extreem sporten of heel hard werken).

Vooroordeel

“Jongens kunnen zich verweren.” Daders maken gebruik van macht (lichamelijk en/of geestelijk) om seks af te dwingen. Vaak ben je afhankelijk van de dader, soms maakt deze je medeplichtig. Je kunt je daardoor moeilijk verweren of bang zijn voor de gevolgen daarvan. Hoe langer het misbruik duurt, hoe meer je verstrikt raakt in het web dat de dader vormt, hoe moeilijker het is je te verweren.

Positieve gevolgen

Seksueel misbruik is niet positief, maar kan na een goede verwerking en ontwikkeling positieve gevolgen krijgen. Sommige mannen geven aan dat ze door het misbruik een antenne hebben ontwikkeld voor mensen die in de knel zitten en dat ze anderen goed kunnen helpen. Anderen geven aan dat ze niet oppervlakkig, maar heel bewust leven.

Vooroordeel

“Als misbruikte jongen heb je er zelf om gevraagd.” De dader zit altijd fout en is strafbaar, ook al nam jij eerst zelf het initiatief. Een dader maakt misbruik van macht en afhankelijkheid. Daders beweren wel eens dat een erectie een bewijs is dat de jongen het zelf ook wilde. Dat is niet zo: een erectie is een natuurlijke lichamelijke reactie op seksuele stimulansen; het zegt niets over de vraag, of je dat prettig vindt of niet.

Daders

Het vervelende van seksueel misbruik is dat de dader meestal een bekende is en vaak een vertrouwenspersoon. Bijvoorbeeld: vader, moeder, oom, tante, buurvrouw, buurman, pastor. Daders kunnen zowel man als vrouw zijn, meestal gaat het om mannen.

Meestal is er sprake van een machtsverschil tussen de dader en de misbruikte jongen; de dader heeft meer macht dan degene die misbruikt wordt.

Er zijn daders die direct geweld gebruiken, maar de meesten gaan subtieler te werk. Ze bouwen het misbruik op. Door cadeautjes, aandacht en warmte te geven en zo het vertrouwen van de jongen te winnen. Als het misbruik begint, is het erg moeilijk om je daar tegen te verweren. De daders kopen het zwijgen over het misbruik (geld of cadeautjes) of dwingen het af met dreigementen (afpersing). Soms probeert de dader de jongen medeplichtig te maken.

Soms wil een man degene die hem misbruikt heeft, confronteren met wat hij heeft aangericht, bijvoorbeeld als onderdeel van de verwerking. Dat leidt echter zelden tot erkenning van het probleem of een excuus ervoor en kan daardoor tot teleurstelling leiden.

Het kan ook een positief effect hebben: door de confrontatie overwint de man zijn angst voor de dader, of het lucht gewoon op om je verhaal te hebben gedaan. Het is daarom belangrijk om vóór zo'n confrontatie na te denken over je verwachtingen erover en deze realistisch te maken. Het kan helpen om erover te praten met iemand die je vertrouwt, voorafgaand aan en na afloop van de confrontatie.

Vooroordeel

“Van seksueel misbruik word je homoseksueel.”

Er zijn zowel homoseksuele als heteroseksuele mannen die als kind misbruikt zijn. Seksueel misbruik kan een jongen doen twijfelen of hij homo is of niet, vooral omdat de dader meestal een man is. Door misbruik verandert je geaardheid niet. Misbruik door een vrouw kan ertoe leiden dat seks met een vrouw later beladen is met schuld en schaamte. Seks met een man roept deze gevoelens dan minder op, dat wil niet zeggen dat je dan homoseksueel bent.

Omstanders

Misbruik blijft in een familie meestal niet tot één kind beperkt. En vaak zijn er meerdere familieleden van op de hoogte, zonder dat ze ingrijpen. Er ontstaat dan een familiegeheim dat erg beladen is. Vaak zijn er ook andere mensen die van het misbruik op de hoogte hadden (kunnen) zijn, maar het niet wilden zien. Als jongen die misbruikt is, kun je je erg in de steek gelaten voelen door degenen die je hadden moeten beschermen.

Dat kan tot problemen leiden met het vertrouwen in anderen. Gelukkig zijn er ook ouders en familieleden die wèl voor een kind opkomen. Het blijkt dat jongens die geloofd en gesteund worden, minder moeite hebben om hun ervaringen te verwerken.

Wat je kunt doen?

Verwerken

De eerste stap is: onder ogen zien wat er is gebeurd. Dit betekent bijvoorbeeld erkennen dat het niet ging om een seksuele ervaring die je zelf hebt gewild, maar dat het écht seksueel misbruik was dat je hebt meegeemaakt. Het is belangrijk om dat onder ogen te zien. Dat doe je al door deze brochure te lezen, een website te bekijken, over seksueel misbruik te lezen, erover te schrijven of te praten.

Verwerken gaat stap voor stap en is niet altijd gemakkelijk. Soms krijg je een inzinking. Dat is normaal. Meestal gaat dat vanzelf weer over.

Praten

Voor de verwerking is het belangrijk om te praten met mensen die goed naar je luisteren en met je meedenken. Op deze manier doorbreek je het grote geheim, dat wat de dader juist niet wilde. Openheid kan er ook voor zorgen dat de mensen in je omgeving je gedrag beter begrijpen. Dit betekent niet dat je alles aan iedereen hoeft te vertellen; sommige mensen zullen ervan schrikken en niet weten hoe ermee om te gaan. Je kunt ook denken aan een gesprek met een hulpverlener.

Hulpverlening

Een hulpverlener kan je steunen in het verwerkingsproces. Mannen lossen hun problemen liever zelf op, en zoeken pas hulp als het echt niet anders kan. Waar kun je dan terecht? Je huisarts kan je helpen bij het vinden van een goede hulpverlener.

Aan het einde van deze brochure staan organisaties, adressen en websites waar je voor meer informatie terecht kunt.

Vooroordeel

“Mannelijke daders zijn allemaal homoseksueel.” Dit klopt niet. Mannen kunnen jongens misbruiken vanwege het gevoel van macht die het misbruik oplevert, bijvoorbeeld door eigen misbruikervaringen uit het verleden die niet goed verwerkt zijn. Daders kunnen ook pedoseksueel zijn, dan vallen ze op kinderen.

Partner en omgeving

Het moment dat je aan anderen vertelt dat je seksueel misbruikt bent, gebeurt meestal als je het voor jezelf aan het accepteren bent. Maar hoe doe je dat? En aan wie vertel je het? Het is goed te bedenken dat jij degene bent die bepaalt wat je aan wie vertelt.

Partner

Hoe moeilijk het ook is, het is wel zo eerlijk ten opzichte van je partner om te vertellen over het misbruik. Realiseer je daarbij dat het grote gevolgen kan hebben. Sommige partners weten zich geen raad en kunnen er niet over praten. Ze gaan proberen je te 'redden' of het je voortdurend naar de zin maken. Belangrijk is dat zij ook de tijd krijgen om ermee om te leren gaan. Verbied ze vooral niet om het met hun vertrouwenspersonen te delen!

Maar het hoeft niet altijd problemen te geven: je partner kan ook een belangrijke steun en vertrouwenspersoon zijn om met het misbruik om te leren gaan.

Vertrouwenspersoon

Als je partner geen vertrouwenspersoon kan zijn, is het toch goed om iemand te hebben met wie je over het

misbruik kunt praten. Dat kan een goede vriend zijn, maar ook een hulpverlener. Met deze persoon kun je ook bespreken hoe en op welke manier je aan anderen vertelt over het misbruik. Het is erg belangrijk om niet alles alleen te doen.

Kinderen

Vertellen aan je eigen kinderen dat je misbruikt bent is lastig. Toch is het, zeker als ze al wat ouder zijn, belangrijk dat ze weten wat er met je is gebeurd. Vaak kunnen zij dan je gedrag beter verklaren en begrijpen waarom je doet zoals je doet. Je hoeft daarbij niet in details te treden: dat je misbruikt bent en eventueel wie dat heeft gedaan is voldoende. Sta wel open voor vragen van je kinderen hierover.

Vooroordeel

“Er zijn geen vrouwelijke daders.” Hoewel de daders van seksueel misbruik meestal jongens of mannen zijn, zijn er zeker ook vrouwelijke daders. Voor mannen kan vooral het misbruik door een vrouw een groot taboe vormen. In onze maatschappij heerst het beeld dat je als man geen slachtoffer bent en zeker niet van een vrouw. Daarbij geniet een echte man altijd van seks, en mag hij blij zijn dat hem dit als jongen wordt ‘aangeboden’.

Verdere familie

Of en wat je aan je verdere familie wilt vertellen, en aan wie, is iets wat alleen jijzelf kunt beoordelen. Het kan leiden tot conflicten, soms zelfs verstoting: bijvoorbeeld als het misbruik is gebeurd door een ander familielid en mensen zich gedwongen voelen tussen beiden te kiezen. Of als de eer van je familie in het geding komt. Denk er dus goed over na wat je doet!

Juridische stappen

Het doen van aangifte is een stap die slechts weinig mannen willen, kunnen en durven te zetten. Aangiften kunnen geseponeerd worden. Bovendien kan een procedure lang duren.

Enkele tips

Ga eerst naar de politie of een Bureau Slachtofferhulp (www.slachtofferhulp.nl) voor meer informatie. Bij de politie volgt altijd eerst een informatief gesprek over de juridische mogelijkheden.

Behalve aangifte kan het misbruik ook worden gemeld. Bij 'melden' wordt de dader niet vervolgd. De informatie is belangrijk als er andere aangiften worden gedaan van diezelfde dader. Bij 'aangifte' wordt een proces-

verbaal opgemaakt. Het is ook mogelijk te melden en in een later stadium die melding om te zetten in een aangifte.

Het is mogelijk om schadevergoeding te eisen, zonder dat de dader wordt vervolgd.

Vooroordeel

“Jongens die zijn misbruikt, worden later zelf dader.”

Veel daders zijn als kind zelf misbruikt. Dit wil niet zeggen dat alle misbruikte kinderen dader worden. Dit hangt af van veel factoren, zoals de manier waarop je er later mee omgaat.

Adressen

MOVISIE

Voor meer Informatie over seksueel misbruik en een overzicht van het hulpaanbod voor jongens en mannen, zie: www.movisie.nl

Korrelatie (www.korrelatie.nl)

Voor hulp, advies en informatie, 0900-1450
(ma t/m vr 9.00 – 18.00 uur), vraag@korrelatie.nl

Vereniging tegen Seksuele Kindermishandeling

- Landelijke vereniging voor lotgenotencontact, voorlichting en belangenbehartiging: www.vsknederland.nl
- Regionale werkgroepen voor hulpverlening:
VSK Overijssel/Gelderland (www.vskog.nl) en
VSK Zuid-Holland (www.vskzuidholland.nl)

Slachtofferhulp

Voor hulp aan slachtoffers van een misdrijf of verkeersongeluk. www.slachtofferhulp.nl

Sensoor

Voor telefonische hulp.
www.sensoor.nl

Websites

www.seksueelgeweld.info en www.seksueelgeweld.nl

zijn twee sites met informatie en doorverwijzingen.

De eerste is van MOVISIE en vooral gericht op professionals. De tweede is een zelfstandige site en vooral gericht op slachtoffers.



Eén op de twintig jongens in Nederland is slachtoffer van seksueel misbruik: ongewenste aanrakingen, gedwongen seksuele handelingen te ondergaan of uit te voeren of verkrachting. Voor veel jongens en mannen is het moeilijk hier over te praten.

Mannen behoren immers geen 'slachtoffer' te zijn: ze zijn 'stoer', ze 'controleren hun eigen leven' en hebben altijd 'zin in seks'. Daarom is het voor mannen moeilijk om ervoor uit te komen dat ze zijn misbruikt. Maar het zijn pijnlijke ervaringen die vaak nog lang doorwerken. Gaat dit ook over jou? Lees dan deze brochure eens door en kijk wat hulp voor jou kan betekenen.