

Kwalitatief onderzoek naar het proces van onthullen van seksueel misbruik.

D. Barels  
(S2297353)

November 2019

Master Scriptie Programma Applied Social Psychology

Faculteit Gedrag en Maatschappijwetenschappen

Rijksuniversiteit Groningen

Begeleid door: dr. N. Koudenburg

Tweede beoordelaar: prof. dr. A. Dijkstra

In samenwerking met: Werkgroep Seksueel Grensoverschrijdend Gedrag van SENSE Noord Nederland, GGD Groningen

## Abstract

Huidig kwalitatief onderzoek gaat over het proces van onthullen van seksueel misbruik. De vragen die centraal staan zijn: 1) welke factoren spelen een rol bij het proces van onthullen van seksueel geweld; en 2) wat is de rol van veranderende sociale normen bij het bespreken van seksueel misbruik? Bij volwassen slachtoffers van seksueel misbruik die het seksueel geweld bespreekbaar hebben kunnen maken, zijn diepte-interviews afgenomen. In huidig onderzoek is gevonden dat er binnen het proces van onthullen verschillende stadia aan te wijzen zijn, met binnen elk stadium verschillende motieven die al dan niet bijdragen aan het onthullen. Het onderzoek heeft geleid tot een schema waarin het proces van onthullen overzichtelijk wordt weergegeven. Ook is gevonden dat er een onderscheid is tussen de rationele en emotionele bewustwording van de ervaring met seksueel misbruik en ook een onderscheid tussen rationeel en emotioneel onthullen. Daarnaast is gevonden dat het proces van onthullen samenhangt met het proces van traumaverwerking. Tenslotte is gevonden dat er een klimaat in wording is waarin het bespreekbaar maken van seksueel geweld gemakkelijker lijkt te gaan. De bevindingen kunnen in acht genomen worden bij de aanpak van verwerking van seksueel misbruik. Vervolgonderzoek wordt aanbevolen om meer generaliserende conclusies te trekken. Dit is wenselijk omdat seksueel misbruik veel voorkomt en daarmee een essentieel probleem is in onze samenleving. Succesvolle onthulling is cruciaal voor de verwerking van het misbruik.

*Keywords:* onthulling, seksueel misbruik, sociale norm

### Abstract

The research questions of this study are: 1) what factors play a role in the process of disclosure of sexual abuse; and 2) what is the role of changing social norms in disclosure of sexual abuse? In-depth interviews were conducted among adult victims of sexual abuse who already disclosed their experience with sexual abuse. Through qualitative interpretations of the data different stages in the process of disclosure were deduced. The stages consist of motives which can be considered as factors either stimulating or inhibiting disclosure. A scheme is created in which a clear representation of the process of disclosure is shown. Current research shows that a distinction can be made between the rational and emotional awareness of the experience of sexual abuse and also a distinction between disclosing rationally or emotionally. Also research shows a link between the process of disclosure and the process of trauma recovery. Besides, a social climate seems to emerge in which disclosing sexual abuse is easier. These findings can be taken into account in the approach of sexual abuse recovery. Future research is recommended to test the generalizability of current findings. This is desirable because sexual abuse is common and therefore an essential problem in our society. Successful disclosure is crucial for trauma recovery.

*Keywords:* disclosure, sexual abuse, social norms

## ONTHULLEN VAN SEKSUEEL MISBRUIK

Wereldwijd delen vrouwen op sociale media de woorden *#metoo* om te laten blijken dat zij slachtoffer zijn geworden van seksuele intimidatie of seksueel misbruik. De actie is overgewaaid vanuit Amerika. Het begon met Hollywood-filmproducent Harvey Weinstein die door een aantal actrices beschuldigd werd van seksuele intimidatie. In de nasleep hiervan reageerden meerdere artiesten die vernederd of geïntimideerd zijn door machtige mannen in de filmwereld. De hashtag *#metoo* verschuift de aandacht van beroemdheden naar gewone vrouwen die ongewenste intimiteiten ervaren. Het feit dat via de *#metoo* actie steeds meer verhalen over seksueel misbruik naar buiten komen, laat zien hoeveel mensen ervaring hebben met seksueel geweld en lijkt daarmee het onderwerp uit de taboesfeer te halen. Maar is er daardoor ook daadwerkelijk een cultureel klimaat in wording waarin seksueel geweld meer bespreekbaar is?

Geleid door de *#metoo* actie komen mensen massaal uit voor het seksueel misbruik dat hen is overkomen. Dit is opvallend wanneer je bedenkt dat onderzoek aangeeft dat het onthullen van ervaringen van seksueel misbruik een grote barrière blijkt te zijn voor slachtoffers (Ullman, Foynes, Tang, 2010). Uit onderzoek komt naar voren dat mensen lang aarzelen voordat zij uitkomen voor het seksueel misbruik dat zij hebben meegemaakt (McGregor, 2010; Ullman, Foynes, Tang, 2010), het blijkt zelfs dat vrouwen gemiddeld zestien jaar wachten voordat zij uitkomen voor seksueel misbruik dat zij in hun kindertijd hebben meegemaakt. Van de slachtoffers van seksueel misbruik in de kindertijd komt slechts een fractie tot onthulling (Bicanic & De Jongh, 2017). De meeste mensen komen zelfs nooit uit voor hun misbruik (Ullman, Foynes, Tang, 2010).

In dit onderzoek staat de vraag centraal hoe het komt dat slachtoffers niet makkelijk uit komen voor het misbruik dat hen is overkomen. Welke factoren spelen een rol bij het proces van onthullen van seksueel geweld? En in hoeverre geven veranderende sociale normen aanleiding tot het bespreekbaar maken van seksueel misbruik?

### **Seksueel geweld**

Het is moeilijk te zeggen hoe vaak seksueel geweld precies voorkomt. Ten eerste omdat een eenduidige afbakening van wat seksueel geweld is, moeilijk te geven is. De term seksueel geweld valt onder het brede begrip seksueel grensoverschrijdend gedrag. Seksueel grensoverschrijdend gedrag (SGG) is al het gedrag, zowel fysiek als niet-fysiek, dat seksueel van aard is en over de grenzen van slachtoffers gaat (De Haas, 2012). Zo kan iemand aangestaard worden op seksuele manier (bijvoorbeeld naar billen, kruis of borsten), iemand kan ongevraagd pornografische afbeeldingen toegestuurd krijgen of er kunnen ongevraagd geslachtsdelen of seksuele handelingen getoond worden en kwetsende seksueel getinte

## ONTHULLEN VAN SEKSUEEL MISBRUIK

opmerkingen gemaakt worden. Dit zijn vormen van niet-fysiek seksueel grensoverschrijdend gedrag. Het tegen je wil in gezoend worden, aanranding, verkrachting en seksuele mishandeling zijn vormen waarbij mensen fysiek seksueel grensoverschrijdend gedrag ervaren. Slachtoffers hebben in dat geval seksuele handelingen ondergaan of uitgevoerd onder dwang of zonder hiervoor zelf toestemming te hebben gegeven. Seksueel geweld wordt volgens de wet gedefinieerd als aanranding en verkrachting (Rutgers WPF en Movisie, 2015). Het gaat hier over penetratie of aanranding waarbij geweld is gebruikt, is bedreigd met geweld of er is gebruik gemaakt van een situatie waarin iemand niet in staat was te weigeren (bijvoorbeeld door middelengebruik of door een gebrekkige ontwikkeling). In de praktijk is er echter niet altijd sprake van aantoonbaar geweld. In dit onderzoek spreken we daarom van seksueel geweld wanneer de seksuele handeling over de grens van het slachtoffer is gegaan. Waar voor iemand de grens ligt is voor iedereen anders en kan ook afhankelijk van het tijdstip of de situatie verschillen.

Ten tweede wordt het schatten van de prevalentie van seksueel misbruik belemmerd doordat seksueel geweld vaak verborgen blijft. Uit Nederlands bevolkingsonderzoek blijkt dat 6% van de mannen en 22% van de vrouwen tussen de 25 en 70 jaar ooit slachtoffer is geweest van seksueel geweld (Rutgers, 2017). Maar als men in acht neemt dat er slachtoffers zijn die niet of nooit uitkomen voor hun misbruik wordt verwacht dat de cijfers hoger liggen. Volgens Centrum Seksueel Geweld (2013) zijn er per jaar 100.000 slachtoffers van seksueel geweld. Hiervan is het overgrote deel vrouw. Kortom, seksueel geweld komt veel voor.

Gevolgen van seksueel misbruik zijn groot en kunnen zowel biologisch, psychologisch als sociologisch uiting krijgen (Ellis, 1983). Slachtoffer kunnen een post traumatische stress stoornis ontwikkelen en fysieke en emotionele pijn ervaren. Seksueel geweld is dan ook een groot probleem in onze samenleving.

Het bespreekbaar maken van seksueel misbruik is een eerste stap in de aanpak van dit probleem. Huidig onderzoek zal uitgevoerd worden in opdracht van Sense Noord Nederland met als doel om inzicht te krijgen in het proces van onthulling van trauma van slachtoffers van seksueel geweld. Sense Noord Nederland, onderdeel van de Gemeentelijke Gezondheid Dienst (GGD), is de organisatie die zich inzet voor de seksuele gezondheid. Eén hoofddoelstelling van Sense is om de keten van aanpak van seksueel grensoverschrijdend gedrag te optimaliseren. Een belangrijk thema hierbij is de ondersteuning van zowel slachtoffers als plegers in het uitkomen (onthullen) voor hun trauma en gedrag. Voor de ondersteuning is het van belang om meer inzicht te krijgen in het proces van onthulling. Het doel van dit onderzoek is om helder te krijgen welke thema's een rol spelen in het proces van

## ONTHULLEN VAN SEKSUEEL MISBRUIK

onthulling van trauma van slachtoffers van seksueel geweld. Daarnaast zal specifiek aandacht besteed worden aan het veranderende klimaat waarin het bespreken van seksueel geweld gewenst lijkt en of dit daadwerkelijk een rol speelt bij het onthullen van seksueel misbruik.

### **Onthulling**

Het delen van persoonlijke gedachten, gevoelens en ervaringen wordt ook wel zelfonthulling (*self-disclosure*) genoemd. Zelfonthulling is belangrijk voor de mentale gezondheid en het draagt bij aan de ontwikkeling van sociale relaties (Valkenburg, Sumter & Peter, 2011; Halverson & Shore, 1969). Wanneer mensen informatie over zichzelf delen met anderen wordt dat geassocieerd met het initiëren van vriendschappen, emotionele nabijheid of intimiteit, emotionele steun en de kwaliteit van een relatie. Het delen van een ervaring met seksueel geweld is ook een vorm van zelfonthulling. In dit onderzoek spreken we van onthulling wanneer een slachtoffer van seksueel geweld aan iemand vertelt over het geweld dat hem of haar is overkomen. Slachtoffers kunnen onthullen in formele of informele setting (Matthews, 2013). Informele settingen zijn met partners, ouders, familie of vrienden. Formele settingen zijn met artsen, psychologen, politie of andere hulpinstanties. Het onthullen van seksueel misbruik kan doelbewust of incidenteel plaats vinden (Lessing, 2005). Met incidentele onthulling wordt bedoeld, dat een derde persoon zorgt voor onthulling doordat hij of zij het misbruik heeft gezien, lichamelijke signalen signaleert of bepaalde gedragsveranderingen waarneemt. Zo kan een slachtoffer bijvoorbeeld veranderde eetgewoonten, slaapproblemen of problemen op school laten zien.

### **Factoren die Bijdragen aan Onthulling**

In het onderzoek van Smith (2005) zijn verschillende factoren geïdentificeerd die bijdragen aan onthulling. Genoemd worden karakteristieken en interpretatie van het geweld, de cultuur en opvoeding van het slachtoffer, motivaties en redenen om te onthullen en de mate van herstel van het trauma van het slachtoffer, waarbij coping strategieën een rol spelen. De beslissing om over te gaan tot onthulling is zeer complex en de verschillende factoren interacteren met elkaar. De in de literatuur genoemde factoren zullen één voor één verder toegelicht worden.

**Karakteristieken van geweld en interpretatie.** Ten eerste spelen bij onthulling karakteristieken van seksueel geweld en interpretatie een rol. Hierbij gaat het om de mate van erkenning van het misbruik, de verstandhouding met de pleger en gevoelens van schuld en schaamte.

**Erkennen.** Een belangrijke reden dat slachtoffers van seksueel misbruik zwijgen is dat zij zelf niet erkend hebben dat er sprake is van seksueel misbruik (McGregor, 2010; Smit,

## ONTHULLEN VAN SEKSUEEL MISBRUIK

2005). Er wordt niet altijd een verband gelegd tussen het seksueel geweld en de problemen die slachtoffers ervaren. Het stereotype beeld van een verkrachting is het beeld van een wildvreemde man die een slachtoffer de bosjes in trekt. Dit wordt wellicht versterkt door de manier waarop de wet een verkrachting definieert. Volgens de wet is er alleen sprake van een verkrachting wanneer er geweld is gebruikt of wanneer er gedreigd is met geweld. Er is echter (lang) niet altijd sprake van geweld bij verkrachtingen en verkrachting door een wildvreemde komt relatief zeer weinig voor. Het standaardbeeld dat mensen hebben bij een verkrachting kan ervoor zorgen, dat slachtoffers zich er niet bewust van zijn dat het seksuele geweld dat zij hebben meegemaakt ook een verkrachting is.

***Verstandhouding met pleger.*** Ten tweede is de verstandhouding van het slachtoffer met de pleger een belangrijke factor. Wanneer de pleger een bekende is, blijkt de kans op onthulling kleiner (Lessing, 2005). Uit een onderzoek naar eenmalige verkrachting bij meisjes tussen de 12-25 jaar blijkt, dat 30% van de slachtoffers verkracht was door een onbekende en bij het merendeel van de groep was de pleger een (ex) vriend of een kennis uit dezelfde leeftijdscategorie (Bicanic, 2014). De groep slachtoffers die verkracht was door een bekende was minder geneigd tot onthulling. Een ander onderzoek laat zien dat acht op de tien daders komen uit familie- of vriendenkring (Centrum Seksueel Geweld, 2017). In deze gevallen vinden slachtoffers het moeilijker om tot onthulling te komen.

Oordelen van slachtoffers over de pleger hoeven niet per definitie negatief te zijn. Slachtoffers kunnen ook positieve of ambivalente gevoelens ervaren jegens de pleger. Dit komt doordat plegers ook 'positieve' dingen doen of zeggen na het seksueel geweld (Zutter, Horselenberg & Koppen, 2017). Zo kan een pleger persoonlijke vragen stellen, complimenten geven, geruststellen, vragen of het slachtoffer van de pleger wil houden, zorgen voor het slachtoffer of het slachtoffer het gevoel geven dat er een unieke, speciale of intieme band bestaat. Dit wordt ook wel pseudo-intimiteit genoemd en plegers doen dit om consensuele seks na te bootsen of om aan hun behoefte aan intimiteit te voldoen. Pseudo-intimiteit heeft als gevolg dat er een ambivalente relatie ontstaat tussen het slachtoffer en de pleger waardoor de kans kleiner wordt dat slachtoffers zich tegen de pleger keren. Hierdoor kan het seksueel geweld langer doorgaan en is de kans op onthulling kleiner.

***Schuld en schaamte.*** Het komt vaak voor dat slachtoffers zichzelf de schuld geven van het misbruik dat hen is overkomen. Er zijn verschillende aspecten die dit schuldgevoel kunnen verklaren. Ten eerste zijn er slachtoffers die zelf meewerken tijdens het misbruik bijvoorbeeld vanuit het idee 'liever verkracht dan dood' (Bicanic & De Jongh, 2017). Door de angst dat de dader ze (nog meer) pijn kan doen zijn slachtoffers geneigd mee te werken. Dit

## ONTHULLEN VAN SEKSUEEL MISBRUIK

kan ervoor zorgen dat slachtoffers achteraf denken dat het hun eigen schuld is.

Ten tweede toont onderzoek aan dat een tonische immobiele reactie tijdens seksueel geweld invloed heeft op schuldgevoelens van slachtoffers (Galliano, Noble, Travis & Puechl, 1993). Tonische immobiliteit is een natuurlijke en onvrijwillige reactie van het lichaam die wordt uitgelokt wanneer iemand in extreem gevaar is of extreem bang is. De symptomen zijn o.a.: niet meer kunnen bewegen, niks meer kunnen zeggen, ongevoeligheid voor pijn, gesloten ogen, gespannen spieren, verlaagde hartslag en verhoogde lichaamstemperatuur en ademhaling. Tonische immobiliteit is een veel voorkomende reactie van slachtoffers tijdens seksueel geweld (Marx, Forsyth, Gallup, Fusé, & Lexington, 2008). Slachtoffers zeggen zich in deze gevallen verlamd te hebben gevoeld en zij konden zich niet verzetten. Slachtoffers die tonische immobiele reacties vertoonden bleken een grote overtuiging te hebben, dat verzet het seksuele geweld had kunnen stoppen (Galliano, Noble, Travis & Puechl, 1993). Ook geloven zij dat het seksuele geweld geloofwaardiger is als zij zich verzet hadden tijdens het geweld. Als gevolg van deze overtuigingen blijken slachtoffers die tonische immobiliteit hebben ervaren zich vaker schuldig te voelen aan het misbruik en zijn zij minder geneigd hulp te zoeken.

Een andere veel voorkomende lichamelijke reactie tijdens een verkrachting is het krijgen van een erectie of het nat worden van de vagina. In veel gevallen komt het voor dat jongens of mannen een erectie krijgen tijdens seksueel misbruik en zelfs ejaculeren (King & Woollett, 1997). Dit heeft niets te maken met genotgevoelens maar is een automatische reactie van het lichaam (Suschinsky & Lalumière, 2011). Ook bij vrouwen komt het voor dat zij tijdens het misbruik nat worden. Het is een manier van het lichaam om zichzelf te beschermen tegen de pijn. De lichamelijke reacties die optreden tijdens misbruik kunnen bij slachtoffers voor schaamte zorgen. Daarnaast kan er ook verwarring optreden. Vooral jongens kunnen na seksueel misbruikt te zijn door een man twijfelen aan hun seksuele identiteit door bepaalde lichamelijke reacties die optraden (King & Woollett, 1997). Dit maakt onthulling moeilijker. Naast gevoelens van schuld en schaamte zijn er slachtoffers die de angst ervaren om niet geloofd te worden (Ullman, Foyens & Tang, 2010), wat een barrière kan zijn voor slachtoffers om te onthullen.

**Cultuur en opvoeding.** De tweede factor die een rol speelt bij de onthulling van seksueel geweld is de cultuur en opvoeding van het slachtoffer. Tot cultuur behoren ook sociale normen. Sociale normen zijn attitudes, verwachtingen en informele regels over gewenst gedrag in een bepaalde context (Cislaghi & Heise, 2018). Deze sociale normen veranderen over tijd, plaats en populatie. Heersende sociale normen over onthulling, kennis



## ONTHULLEN VAN SEKSUEEL MISBRUIK

die mensen hebben over seks en relaties, de invloed van religie en de ontvankelijkheid van de maatschappij voor onthullingen van seksueel geweld hebben invloed op de mate van onthulling.

Binnen de factor cultuur en opvoeding wordt in de literatuur gesproken over thema's als geslacht, 'victim blaming', culturele normen en handelingsverlegenheid.

**Geslacht.** Het geslacht van het slachtoffer speelt een rol bij de onthulling (Paine & Hansen, 2000). Het blijkt dat het proces van onthullen bij mannen vaak nog moeilijker en complexer is. Mannen worstelen met stereotypering, vooroordelen (Alaggia, 2005) en conflicten rondom de beleving van hun mannelijkheid en seksuele oriëntatie (Holmes & Slap, 1998).

**Victim blaming.** In de literatuur ligt de focus op de attitude die mensen hebben tegenover slachtoffers van seksueel geweld. Over het algemeen zijn mensen, zowel mannen als vrouwen, in verschillende culturen, geneigd slachtoffers de schuld te geven van het seksuele geweld (*victim blaming*; McCaul, Veltum, Boyechko & Crawford, 1990). Dit gebeurt zelfs wanneer slachtoffers hun eigen gedrag nader uitleggen. In een Amerikaans onderzoek onder studenten komt naar voren, dat slachtoffer zijn van seksueel misbruik vaak gezien wordt als het resultaat van jezelf niet beschermd hebben tegen gevaar (Hackman, Pember, Wilkerson, Burton en Usdan, 2017). Studenten achten het van belang dat vrouwen voorzorgmaatregelen nemen en zichzelf niet tot gemakkelijk doelwit moeten maken. Met voorzorgmaatregelen wordt bedoeld: opletten dat er niets in drankjes wordt gestopt, niet te veel drinken en zich bewust zijn van de omgeving. Dit impliceert dat vrouwen die seksueel misbruik hebben meegemaakt zichzelf tot doelwit hebben gemaakt. Volgens onderzoekers is de reden dat mensen slachtoffers de schuld geven een maatregel om zichzelf een veilig gevoel te geven (McCaul, Veltum, Boyechko & Crawford, 1990). Er zijn twee theorieën die dit verklaren, de zogeheten verdedigende attributie hypothese (*Defensive Attribution Hypothesis*) en de rechtvaardige wereld theorie (*Just World Theory*). De verdedigende attributie hypothese stelt, dat we slachtoffers de schuld geven om de gevolgtrekking te vermijden dat negatieve, ongewenste gebeurtenissen onszelf ook kunnen overkomen. De rechtvaardige wereld theorie stelt, dat mensen slachtoffers de schuld geven om hun geloof te behouden dat mensen krijgen wat zij verdienen. Dit geloof in gerechtigheid voor eigen daden geeft mensen een gevoel van controle. Het blijkt dat niet alleen buitenstaanders geneigd zijn om slachtoffers de schuld te geven, ook slachtoffers zelf zijn geneigd zichzelf de schuld te geven voor hun ongelukkige lot. Naast victim blaming spelen culturele normen, opvoeding en de invloed van religie een rol bij onthulling van seksueel geweld (Smith, 2005).

## ONTHULLEN VAN SEKSUEEL MISBRUIK

**Culturele normen.** Culturele normen over daten, genderrollen en hoe men hoort om te gaan met persoonlijke problemen hebben invloed op de mate waarin iemand zich comfortabel voelt bij het onthullen van seksueel geweld (Smith, 2005). Een norm over daten kan zijn dat men niet date met iemand van een andere afkomst. Wanneer binnen deze cultuur een vrouw misbruikt wordt door iemand van andere etniciteit kan zij schaamte ervaren en angst om familieleden of vrienden te benaderen om te onthullen. Ook religie heeft invloed aangezien vanuit de religie bepaalde opvattingen en gedrag rondom seksualiteit ontstaan. Daarnaast krijgen kinderen tijdens de opvoeding kennis en opvattingen over gezond seksueel gedrag mee, die het herkennen en onthullen van seksueel geweld kunnen beïnvloeden. Wanneer een kind opgroeit in een familie waarin seksueel geweld plaatsvindt, kan het kind het idee krijgen dat dat normaal is waardoor het kind niet snel geneigd is tot onthulling. Gezonde seksuele voorlichting en educatie over seksueel geweld kan een bepaald klimaat creëren waarin onthulling van seksueel geweld meer voor de hand ligt.

**Handelingsverlegenheid.** Het creëren van een klimaat waarin seksueel geweld bespreekbaar is kan worden belemmerd door de handelingsverlegenheid van professionals. Handelingsverlegenheid houdt in dat de professional niet weet te handelen of niet handelt ondanks het feit dat er signalen of zorgen zijn en ontstaat uit onvermogen om adequaat te handelen (zorgwelzijn, 2010). Zorgverleners blijken het vaak moeilijk te vinden om te praten over vermoedens van seksueel misbruik of geweld. In Amerikaans onderzoek wordt geschreven dat een zeer klein aantal van de slachtoffers het misbruik bespreekbaar maakt met zorgprofessionals (McGregor, 2010). De meest genoemde reden hiervoor is dat er door professionals binnen de gezondheidszorg weinig naar misbruik in de kindertijd gevraagd wordt. Het percentage huisartsen en gynaecologen dat vraagt naar seksueel misbruik in de kindertijd is minder dan 6%. Het lijkt erop dat de mate van onthulling verband houdt met de handelingsverlegenheid van zorgprofessionals.

**Directe motivaties en redenen.** De derde factor die een rol speelt bij onthulling is motivatie. Het gaat hier om directe motivaties en redenen om over te gaan tot onthulling. Hieronder vallen de context en omgeving en angst voor dreigementen.

**Context en omgeving.** De context waarbinnen onthulling plaatsvindt blijkt van enorm belang te zijn (Smith, 2005). Het tijdstip en de locatie moeten geschikt zijn voor een onthulling. Daarnaast onthullen slachtoffers van seksueel misbruik onder bepaalde, wenselijke condities zoals een vertrouwde en veilige omgeving. Een belangrijke motivatie om te onthullen is de behoefte van het slachtoffer aan ondersteuning of hulp (Karen et al., 1999). Een tweede motivatie voor onthulling is om de intimiteit in een relatie te vergroten of om

## ONTHULLEN VAN SEKSUEEL MISBRUIK

seksueel ongemak uit te leggen (Smith, 2005). Een derde reden die genoemd wordt is een altruïstische reden, namelijk dat het slachtoffer iemand anders in dezelfde situatie wil steunen of waarschuwen (Karen et al., 1999). Volgens Lessing (2005) blijkt dat de aanwezigheid van een betrouwbare persoon die bereid is om te luisteren een factor is die invloed heeft op onthulling. Uit ander onderzoek onder jongeren blijkt dat wanneer slachtoffers van seksueel misbruik een veilige familiesituatie hebben en het gevoel hebben dat zij veel steun om zich heen hebben, zij eerder komen tot onthulling (Meyerson, Long, Miranda & Marx, 2002).

**Angst.** Naast een onveilige omgeving blijkt de angst van slachtoffers voor dreigementen uit de omgeving een belangrijke reden te zijn om te zwijgen over het misbruik (Bicanic & De Jongh, 2017). De dreigementen kunnen enorme invloed hebben op het leven van slachtoffers. Zelfs volwassen slachtoffers die als kind misbruikt zijn, zijn soms nog bang dat de dreigementen van toen werkelijkheid worden. Volgens Bicanic en De Jongh (2017) kan de huidige angst in precies dezelfde (fysieke) toestand aanwezig zijn als toen het misbruik plaatsvond, al was dat jaren geleden.

**Coping strategieën en herstel.** Ten vierde spelen coping strategieën en het proces van herstel een rol bij onthullingen van seksueel geweld (Smith, 2005). Een manier voor slachtoffers om zichzelf te beschermen tegen het misbruik dat hen overkomen is, is het negeren van de gebeurtenis (Ullman, Townsend, Filipas & Starzynski, 2007). Dit wordt ook wel vermijding genoemd (*avoidance coping*). Slachtoffers vertellen zichzelf dat het niet gebeurd is, net zo vaak tot ze ook echt gaan geloven dat het niet gebeurd is. Dit zorgt ervoor dat slachtoffers niet overgaan tot onthulling. Ook komt het voor dat slachtoffers besluiten dat onthulling niet zal helpen en de situatie niet zal verbeteren (Smith, 2005). Er zijn gevallen waarbij het slachtoffer het gevoel heeft dat hij van de situatie heeft geleerd en dat het het beste is om nu gewoon door te leven en dat er geen reden is om over het seksueel geweld te praten.

### **De Effecten van de Onthulling**

Vaak is het lastig voor slachtoffers om over seksueel geweld te praten. Wanneer zij hier wel toe komen heeft dit verschillende consequenties voor slachtoffers. Enerzijds wordt het onthullen van seksueel geweld gezien als een belangrijke en heilzame stap voor het herstellen van seksueel trauma (Ullman, Foynes & Tang, 2010). Het kan de kans op depressie en post traumatisch stress syndroom verminderen. Anderzijds kunnen door onthulling schadelijke psychologische effecten optreden zoals toegenomen angst en problemen met coping. Ook kunnen er potentiële sociale kosten gepaard gaan met het onthullen van seksueel misbruik zoals bijvoorbeeld het beschadigen van familierelaties. Matthews (2013) stelt dat niet de onthulling zelf, maar vooral hoe de sociale omgeving reageert op onthulling een

## ONTHULLEN VAN SEKSUEEL MISBRUIK

voorspeller is voor het herstel van het slachtoffer. Volgens Ullman (2010) krijgen slachtoffers die onthullen zowel positieve als negatieve reacties op hun onthulling. Positieve reacties kunnen steun geven en negatieve reacties als oordelen of beschuldigingen kunnen volgende onthullingen belemmeren. Zo kan bijvoorbeeld het schuldgevoel van een slachtoffer versterkt worden wanneer anderen vragen waarom het slachtoffer niet is weggerend of waarom het slachtoffer niet teruggevochten heeft.

### **Huidig Onderzoek**

Er is relatief veel onderzoek gedaan naar of slachtoffers van seksueel geweld wel of niet onthullen. Er is echter maar relatief weinig bekend over hoeveel mensen vertellen tijdens een onthulling en waarom zij het vertellen (Smith, 2005). Ook wordt in veel onderzoeken naar onthullingen van seksueel geweld de link niet gelegd naar het proces van traumaherstel. Het klinkt aannemelijk dat verschillende stadia in het proces van traumaherstel verschillende motieven bevatten voor het al dan niet onthullen, maar hierover is weinig bekend. Men zou op grond van wat bekend is over motivatie om te onthullen kunnen verwachten dat men in het begin stadium van het traumaherstel de motivatie heeft om te onthullen vanwege de wens het trauma te verwerken. In een later stadium zou men de motivatie kunnen hebben om te onthullen om andere slachtoffers te willen helpen. Om een nog breder beeld te krijgen van het proces van onthulling bij slachtoffers van seksueel geweld is het van belang om met de slachtoffers in gesprek te gaan. Uit de theorie blijkt dat het onthullen van seksueel geweld samenhangt met veel verschillende factoren. Meer inzicht in doorslaggevende motivaties of redenen voor het onthullen van seksueel misbruik kan bijdragen aan het ontwikkelen van doeltreffende interventies om seksueel misbruik tegen te gaan.

Binnen het huidige onderzoek is gekozen voor een kwalitatief onderzoek waarbij in gesprek is gegaan met Nederlandse, volwassen mannen en vrouwen die ervaring hebben met seksueel geweld en die dat geweld al bespreekbaar hebben kunnen of willen maken. Er is zeer weinig kwalitatief onderzoek gedaan naar het proces van onthulling bij slachtoffers van seksueel geweld en dit onderzoek poogt bij te dragen aan het doorgronden hiervan.

Op grond van wat bekend is uit literatuuronderzoek ontstaan er bepaalde verwachtingen over de uitkomsten van het huidige onderzoek. De onderzoeksvragen hebben betrekking op het proces van onthulling van slachtoffers van seksueel geweld. De hoofdvraag is geformuleerd als: welke factoren spelen een rol bij het proces van onthullen van seksueel geweld? De tweede vraag is: wat is de rol van veranderende sociale normen bij het bespreken van seksueel misbruik? Door middel van de inductieve methode, waarin we interviews als uitgangspunt nemen om thema's te identificeren, proberen we antwoord te vinden op deze

## ONTHULLEN VAN SEKSUEEL MISBRUIK

vragen. Vanwege de exploratieve benadering starten we zonder hypothese bij de hoofdvraag. We kijken of de thema's uit interviews overeenkomen met de thema's uit de literatuur en of deze thema's iets toevoegen aan de literatuur. Met betrekking tot de tweede vraag verwachten we dat veranderende sociale normen een stimulerende werking hebben bij het bespreken van seksueel misbruik.

### **Methode**

#### **Werving**

Het kwalitatieve onderzoek is uitgevoerd aan de hand van de DIPEX methode (Herxheimer, McPherson, Miller, Shepperd, Yaphe & Ziebland, 2000). Deze methode maakt gebruik van diepte-interviews om ervaringsverhalen van mensen vast te leggen. De interviews zijn afgenomen bij tien volwassen slachtoffers van seksueel misbruik die het seksueel geweld bespreekbaar hebben kunnen maken. Alle deelnemers konden zelf aangeven of zij het interview bij hen thuis of bij de GGD wilden laten afnemen.

Het doel van de interviews was om inzichtelijk te krijgen welke factoren een rol spelen bij het onthullen van seksueel misbruik. Om een betrouwbaar beeld te krijgen van deze factoren is het van belang, dat het aanbod van ervaringsverhalen zo divers mogelijk is. Daarom is geprobeerd om een zo divers mogelijke groep slachtoffers te interviewen. Hierbij is rekening gehouden met de typen seksueel misbruik, leeftijd (varieerde van 24 tot 60,  $M = 44$ ) en geslacht (50% man, 50% vrouw).

Er zijn verschillende methoden gebruikt om deelnemers te werven. Er is een wervingsmail gestuurd naar slachtoffers van seksueel misbruik die aangaven geïnteresseerd te zijn in het onderzoek en waarmee wij in aanraking kwamen via het centrum seksueel geweld en via spreekuren bij Sense. Daarnaast zijn deelnemers gevonden via de ervaringsdeskundige die deelneemt in de klankbord groep en via wervingsberichten geplaatst op Facebook. Wanneer slachtoffers aangaven geïnteresseerd te zijn in deelname aan het onderzoek werd er een informatieve mail gestuurd (zie appendix A en B) en vervolgens is er een afspraak gemaakt voor het interview.

#### **Methode en Design**

De tien diepte-interviews zijn uitgevoerd als pilot studie die richting zal geven aan eventueel vervolgonderzoek. Daarnaast kan het onderzoek een extra aanvulling bieden op bestaande onderzoeken over onthulling bij seksueel misbruik. Doordat er gebruik gemaakt is van diepte-interviews werd er een breed beeld verkregen van de ervaringen die slachtoffers hebben en welke factoren een rol spelen bij de onthulling ervan.

## ONTHULLEN VAN SEKSUEEL MISBRUIK

De onderzoeker nam de interviews af en is vooraf getraind in het uitvoeren van de DIPEX methode door mw.dr. M.A. Alma, de directrice van de raad van DIPEX International. De interviews waren gebaseerd op vooraf opgestelde vragenroutes die in samenwerking met de werkgroep Seksueel Grensoverschrijdend Gedrag van Sense Noord-Nederland is samengesteld. De interviews vonden plaats tussen 21 maart en 19 mei 2018. Alle interviews werden individueel en in het Nederlands afgenomen met audio opnamen. De duur van de interviews varieerde tussen 73 en 137 minuten ( $M = 90$  minuten). Er is één interview afgenomen via Skype omdat het voor de geïnterviewde op deze manier gemakkelijker was om over het onderwerp te praten. Eén interview is afgenomen bij de GGD. De overige acht interviews zijn afgenomen bij de mensen thuis.

Voorafgaand aan de interviews werd de geïnterviewde kort geïnformeerd over de opzet en verwachtingen van het onderzoek. Er is gewaarschuwd dat er tijdens het interview eventuele emoties of gevoelens naar boven kunnen komen. Deelnemers is verteld dat zij te allen tijde een time-out mogen inlassen en zich mogen terugtrekken uit het onderzoek. Vervolgens is deelnemers gevraagd om geïnformeerde toestemming te geven (zie appendix D). Daarnaast is gevraagd of de geïnterviewde het formulier ‘Deelnemersgegevens’ (zie appendix C) wilde invullen. Ook is gevraagd of de deelnemer zijn gegevens beschikbaar wil stellen voor vervolgonderzoek, voor het ontwikkelen van een website en voor educatieve doelstellingen. Hiervoor heeft de deelnemer het Copyright formulier getekend (zie Bijlage E).

De vragenroute (appendix F) was opgedeeld in twee onderdelen. Het eerste onderdeel had een narratieve structuur, wat ervoor zorgde dat deelnemers alle ruimte kregen om hun eigen verhaal te kunnen delen vanuit hun eigen perspectief. Na de eerste open vraag: “Kunt u mij alles vertellen over uw proces van onthulling van het seksueel geweld dat u hebt meegemaakt?” werd indien nodig semigestructureerd doorgevraagd over de thema’s: a) aanloop naar onthulling, b) onthulling, c) gevolgen/consequenties, d) gevoelens van angst, schaamte en schuld, e) handelingsverlegenheid, f) omgeving, g) hier en nu, en h) advies. Alle vragen zijn open gesteld zodat de geïnterviewden niet gestuurd werden in hun antwoorden. Na afloop van het interview is gevraagd wat de geïnterviewden van het gesprek vonden.

Na afloop van de interviews is met de deelnemers telefonisch contact opgenomen en zijn enkele reflectieve vragen gesteld. Deelnemers gaven voornamelijk aan dat ze het prettig vonden om hun verhaal te doen, al vonden ze het lastig om over hun proces van onthulling te praten. De deelnemers stelden het telefonisch contact op prijs maar hadden geen behoefte aan verdere nazorg of hulp.

### **Data-analyse**

De interviewopnamen zijn volledig woordelijk uitgeschreven door een transcriptie bureau. De transcripten zijn gemaïld naar de deelnemers zodat zij het interview konden controleren en eventueel aanvullen of verbeteren. De onderzoeker las de transcripten meerdere keren om vervolgens een raamwerk voor codes (het codeboek) te ontwikkelen. Een kwalitatieve interpretatie benadering werd toegepast (Glaser & Strauss, 1967; Pope, Ziebland & Mays, 2000). De ruwe data is thematisch gecodeerd en vervolgens is een systematische en interpreterende analyse uitgevoerd. In overleg met een assistent-onderzoeker is een structuur gemaakt waarop de thema's gevormd worden. Deze structuur is chronologisch, namelijk te beginnen bij het seksueel misbruik zelf, gevolgd door de reden of aanleiding van de onthulling, de onthulling zelf en de effecten van onthulling op de korte termijn.

De data-analyse is uitgevoerd door één onderzoeker. De rol van de onderzoeker was om een bepaalde interpretatie te doen aan de hand van de interviews. Vanzelfsprekend wordt de interpretatie beïnvloed door de onderzoeker zelf omdat zij interpreteert vanuit haar referentiekader. Vanuit dit bewust zijn is voorzichtig geïnterpreteerd waarbij gepoogd is zo dicht mogelijk bij het verhaal en de woorden van de deelnemers te blijven. Uitspraken van de deelnemers zijn toegevoegd zodat de lezer, indien gewenst, de interpretaties van de onderzoeker kan toetsen.

### **Resultaten**

Thematische analyse van de interviews bracht verschillende stadia in het proces van onthullen naar voren. De eerste twee stadia gaan over wat voorafgaat aan onthullen, daarna volgt de onthulling zelf en aansluitend wat volgt op het onthullen. Binnen deze stadia zijn hoofdthema's te benoemen die op dat moment expliciet spelen in het proces van onthullen, namelijk: 1) cognities en emoties met betrekking tot seksueel misbruik; 2) aanloop onthulling; 3) cognities en emoties met betrekking tot onthullen; en 4) effecten onthulling. Ieder hoofdthema bevat specifiek tot dat thema behorende en binnen het stadium passende motieven die al dan niet leiden tot onthullen. Deze motieven noemen we factoren die bijdragen aan onthulling en factoren die onthulling belemmeren. Alle thema's en de bijbehorende factoren zijn weergegeven in tabel 1.

Tabel 1.

*Thema's met betrekking tot het proces van onthullen van seksueel misbruik*

<u>Hoofdthema's</u>	<u>Factoren die bijdragen aan onthullingen</u>	<u>Factoren die onthullingen belemmeren</u>
Cognities en Emoties m.b.t. Seksueel Misbruik	Bewustwording	Normaliseren Schaamte Schuld Verstandhouding pleger
Aanloop Onthulling	Impact seksueel misbruik Stimulerende relaties Veranderende sociale norm	Ineffectieve coping Dwang
Cognities en Emoties m.b.t. Onthullen	Rationele onthulling	Emotionele onthulling Angst Herbeleving
Effecten Onthulling	Traumaverwerking Positieve reactie Anderen helpen	Negatieve reactie Ongemak luisteraar

### **Cognities en Emoties met betrekking tot Seksueel Misbruik**

Uit de data-analyse komt naar voren dat cognities en emoties met betrekking tot seksueel misbruik een relevant thema is in het proces van onthullen. Wat ten eerste naar voren komt is het besef, het bewust worden van de ervaring van seksueel misbruik. Vervolgens vormen mensen attributies rondom de ervaring met seksueel misbruik. Naar voren komt het normaliseren van het seksueel misbruik en gevoelens van schuld en schaamte. Deze thema's belemmeren het onthullen. Ook de verstandhouding met de pleger is een belemmerende factor. De thema's worden achtereenvolgend besproken.

**Bewustwording.** Een belangrijk keerpunt in het proces van onthullen van een ervaring van seksueel misbruik is de bewustwording van wát je overkomen is en dat het jón overkomen is. Het besef wat je is overkomen kan gezien worden als een besef op rationeel niveau. Het besef dat het jón is overkomen is van emotionele aard omdat mensen dan ook echt voelen dat zij zelf misbruikt zijn. Geïnterviewden gaven aan dat dit besef langzaam ontstond naarmate zij ouder werden of wanneer zij informatie vonden over seksueel misbruik in



## ONTHULLEN VAN SEKSUEEL MISBRUIK

boeken, tijdschriften en tv programma's. Ook de hulpverlening draagt in sommige gevallen bij aan een besef van de ervaring van seksueel misbruik. Zo kan een gesprek met de huisarts of psychiater duidelijkheid geven en mensen doen beseffen wat hen is overkomen. Daarnaast kan in interactie met andere mensen het besef ontstaan van de ervaring van seksueel misbruik. Zo vertelde een geïnterviewde dat hij in de gaten kreeg dat er iets niet klopte toen hij problemen kreeg in het contact met vrouwen. Het komen tot het besef van de ervaring van het seksueel misbruik is volgens geïnterviewden een zwaar proces. Deze quotes illustreren hoe iemand tot het besef komt en hoe zij dit ervaren: "Nou moet ik echt heel goed nadenken, want toen ben ik die boeken gaan lezen. En dat vond ik heel eng en moeilijk omdat ik alles herkende, maar bij mij zaten dingen echt verschrikkelijk verstopt in mezelf zeg maar. Het was zo moeilijk en pijnlijk om onder ogen te zien, omdat het allemaal heel erg ver weg zat. [...] Ik ben zelf heel veel boeken gaan lezen in de bieb. Dus ik heb eigenlijk eerst nog voornamelijk nog aan mezelf onthuld, zo is het nog." (P5) en "En toen ik dus, ja, ouder werd, toen begon ik ook te voelen van wat het met mij gedaan had, echt dat ... Het heeft mij ziek gemaakt, [...] dat ik niet van mijn lichaam houd, dat ik niet van mijzelf houd, dat heeft het eigenlijk allemaal daarmee veroorzaakt." (P4). Wat bijdraagt aan de bewustwording van de ervaring van het seksueel misbruik is de intuïtie. Een aantal geïnterviewden geeft aan dat zij een innerlijk weten hebben dat hen vertelt dat er iets is gebeurd wat niet klopt. Dit is ongeacht de leeftijd waarop het misbruik plaats vindt. Zo vertelde een geïnterviewde die op zijn vijfde misbruikt is dat hij besepte dat er iets niet klopte, maar er achter komen wát er dan precies niet klopte was moeilijk. Ter illustratie: "Ik moet toegeven dat je diep in jezelf altijd wel weet dat er iets niet klopt." (P11). Het thema bewustwording is gecategoriseerd als een factor die bijdraagt aan onthullingen aangezien het bewust worden van het seksueel misbruik noodzakelijk is om tot onthulling te kunnen komen.

**Normaliseren.** De meerderheid van de geïnterviewden gaf aan dat zij het misbruik ervaren als iets dat normaal is. Dit lijkt vooral verband te houden met de interactie met de pleger. Uit interviews kwam naar voren dat plegers letterlijk zeiden tegen het slachtoffer dat het normaal is wat zij deden waardoor het slachtoffer ging denken dat het normaal was wat hen overkwam. Eén geïnterviewde die als kind door zijn oppas misbruikt werd vertelde dat de oppas het bracht als: "wij gaan samen spelen", waardoor hij dacht dat het normaal was wat er gebeurde. Een andere reden is de frequentie van het seksueel misbruik. Wanneer het seksueel misbruik meerdere keren plaatsvindt, ervaren slachtoffers het als iets gewoons wat een onderdeel van hun leven is. Ter illustratie: "Ja, en dat is gewoon een soort van, alsof het de normaalste gang van zaken was." (P4). Het normaliseren van het seksueel misbruik wordt

## ONTHULLEN VAN SEKSUEEL MISBRUIK

gecategoriseerd als een belemmerende factor voor het onthullen aangezien het de bewustwording van seksueel misbruik ondermijnt.

**Schaamte.** De grote meerderheid van de geïnterviewden gaf aan dat ze schaamte ervaren met betrekking tot het misbruik. De schaamtegevoelens hebben betrekking op wat hen overkomen is (de ervaring van het seksueel misbruik) en op hun lichaam (zich vies en/of lelijk voelen). Gevoelens van schaamte hebben een belemmerend effect op het onthullen.

**Schuldgevoelens.** De helft van de geïnterviewden gaf aan zich schuldig te voelen over het misbruik. Sommigen namen het zichzelf kwalijk dat het gebeurd was. Een geïnterviewde vertelde dat hij achteraf dacht dat hij iets had kunnen doen om het misbruik te voorkomen. Ook geeft een geïnterviewde aan zelf schuldig te zijn aan de ervaring met seksueel misbruik binnen de prostitutie aangezien zij zichzelf in de prostitutie begeven heeft. Ook daders spelen in op het schuldgevoel van slachtoffers. Sommige daders praatten op slachtoffers in dat zij de seksuele handeling zelf willen en er zelfs van genieten. Ter illustratie: “Nou, en het lastige is natuurlijk, hoe klein ik ook was, hij wist mij natuurlijk zo te manipuleren dat ik ook een erectie kreeg. Ja, nou. Dan hoef je maar één ding te zeggen, zie maar. Kijk, je hebt ook een stijve. Je vindt het ook lekker. Nou dan ben je al verkocht.” (P9). Deze schuldgevoelens hebben een belemmerend effect op het onthullen.

**Verstandhouding pleger.** Naast het feit dat de pleger invloed heeft op de cognities en emoties van slachtoffers, is ook de verstandhouding met de pleger an sich van belang. Deze verstandhouding heeft invloed op hoe het seksueel misbruik ervaren wordt. Geïnterviewden noemden verschillende manieren waarop daders hen manipuleerden. Ten eerste zijn er plegers die chantage of geweld gebruikten en daarmee het slachtoffer dwongen om bepaalde (seksuele) handelingen te doen. Ook vertelde een geïnterviewde dat de dader zei dat niemand hem zou geloven wanneer hij zou onthullen, wat ook gezien kan worden als een vorm van manipulatie. Daarnaast gaven twee geïnterviewden aan dat zij het misbruik als een vorm van genegenheid ervaren. Het feit dat de dader aandacht heeft voor het slachtoffer, op een liefdevolle manier, maakt dat het slachtoffer het misbruik ook als een vorm van genegenheid kan ervaren. Ter illustratie: “En ja, nou, ook een vorm van ..., ik zag de, ik zag de mishandeling ook als een vorm van genegenheid, dus dat iemand genegenheid uitte naar mij, dus dat liefkozende. En dan dacht ik van: ja god, dan hoort dat [de seksuele handeling] erbij.” (P4). Verder was het wegvallen van angst voor de plegers wegens het verstrijken van de tijd een reden voor een geïnterviewde om te onthullen. Hij vertelde dat de plegers inmiddels rond de 90 zijn of al overleden en dat hij daarom niet meer bang is om te onthullen. De verstandhouding met de pleger wordt gecategoriseerd als een factor die het onthullen

## ONTHULLEN VAN SEKSUEEL MISBRUIK

belemmert. Met name omdat deze verstandhouding het normaliseren en de gevoelens van schuld, schaamte en angst lijkt te versterken.

### **Aanloop Onthulling**

Een tweede hoofdthema is de aanloop naar het onthullen. Er zijn factoren die het onthullen stimuleren namelijk de impact dat het seksueel misbruik heeft op iemands leven, stimulerende relaties en veranderende sociale norm. Daarnaast kunnen coping mechanismen die slachtoffers helpen omgaan met het misbruik het onthullen hiervan juist belemmeren, denk bijvoorbeeld aan het wegstoppen of depersonaliseren van het misbruik. De factoren zullen uitvoerig beschreven worden.

**Impact seksueel misbruik.** Ervaringen met seksueel misbruik hebben een grote impact op iemands leven. Het blijkt invloed te hebben op de vorming van iemands persoonlijkheid en op gevoelens van eigenwaarde. Alle geïnterviewden blijken – in meer of mindere mate - een angstige, verlegen, onzekere en/of (hoog) gevoelige persoonlijkheid te hebben als gevolg van hun traumatische ervaring met seksueel misbruik. Gevolgen hiervan zijn het snel overprikkeld raken, zich snel afgewezen voelen en teruggetrokken, tegendraads of opstandig zijn. De volgende quote illustreert de impact die seksueel misbruikt heeft op iemands persoonlijkheid: “Het is er altijd. Het is een onderdeel van mij. Het is geïntegreerd in mijn persoonlijkheid, zeg ik altijd maar. Dus...dus, sommige dingen blijven. [...] Ik bedoel, ik ben in principe... klinkt wel lullig, altijd op mijn hoede. Ik ben altijd op mijn hoede voor mensen.” (P9). Ook psychische stoornissen en diagnoses zijn genoemd in de interviews. Twee geïnterviewden zijn gediagnostiseerd met borderline. Een aantal geïnterviewden kampt met depressies of drugsverslavingen. Of deze problematiek direct te wijten valt aan de ervaringen van seksueel misbruik is niet met zekerheid te zeggen maar dat het misbruik invloed heeft op het ontwikkelen van bijvoorbeeld depressies of verslavingen is zeer aannemelijk.

De impact heeft betrekking op verschillende facetten van het leven en werkt door in verschillende omgevingen, bijvoorbeeld thuis, op het werk en in (seksuele) relaties. Aspecten die vaak terug kwamen in de interviews waren vele verhuizingen, gevoelens van eenzaamheid, niet meekomen op school, in de ziektewet zitten, weinig of geen vrienden hebben, slecht kunnen slapen en lichamelijke klachten zoals bijvoorbeeld migraine. Ook de impact die seksueel misbruik heeft op iemands (seksuele) relaties is onherroepelijk. Bijna alle geïnterviewden gaven aan dat zij op de één of andere manier problemen ervaren op het gebied van (seksuele) relaties. Een aantal geïnterviewden heeft geen of een slechte band met hun ouders en andere familieleden. Een tweetal geïnterviewden heeft zeer weinig vrienden. Geïnterviewden vertelden dat zij het moeilijk vonden om zich echt te binden en een

## ONTHULLEN VAN SEKSUEEL MISBRUIK

persoonlijke band met iemand aan te gaan. Een vrouw vertelt dat zij bang is dat mensen haar vies vinden en zij schrikt dan ook wanneer iemand haar aanraakt of een knuffel geeft. Wat betreft een seksuele relatie werd door een aantal geïnterviewden gezegd dat er wel een verlangen is naar een relatie maar dat het lastig wordt gevonden om mensen echt dichtbij te laten komen. In de gevallen waarbij mensen wel een liefdesrelatie aangegaan zijn, ontstonden problemen rondom de seksualiteit. Zo vertelde één geïnterviewde dat hij niet toe was aan seks en dat dat zorgde voor problemen in de relatie. Een andere man geeft aan dat hij zich belemmerd voelde in de seksualiteit en dat hij niet weet wat vrouwen van hem verwachten. Een andere geïnterviewde geeft ook aan zich belemmerd te voelen in de seksualiteit omdat hij angst ervaart en het gevoel heeft dat hij moet presteren. Eén geïnterviewde gaf aan dat zijn seksuele ontwikkeling lastig was en dat hij heeft getwijfeld of hij homoseksueel was of niet. De volgende quote illustreert de problematiek rondom relateren: “Ik ging van vriendengroep naar vriendengroep, ik bond me nergens, echt nergens. Elk moment dat als er maar ook een greintje kwetsbaarheid boven water kwam, dan was ik weg. Dus welkom in de dynamiek van verlatingsangst en bindingsangst.” (P10).

De impact die seksueel misbruik heeft wordt gecategoriseerd als een factor stimulerend voor onthullingen omdat het slachtoffers op een bepaalde manier dwingt om iets met hun traumatische ervaring te doen. Als we kijken naar de manier waarop de impact van seksueel misbruik stimulerend is voor onthullingen kan er onderscheid gemaakt worden tussen een directe en indirecte aanleiding tot onthulling. Beide factoren bespreken we uitvoeriger.

**Directe aanleiding.** In enkele gevallen is het misbruik zelf direct aanleiding om te onthullen. Eén vrouw is in de tijd dat zij misbruikt werd door haar vader, naar haar moeder gegaan om het haar, in de taal van een klein meisje van vier, kenbaar te maken. Een andere vrouw vertelde dat zij, op het moment dat ze vrijgelaten werd door de man die haar verkrachtte, naar de vrienden ging waar ze toen woonde en het hen meteen vertelde. Het blijkt dat de reacties op deze twee onthullingen heel traumatiserend zijn geweest. Ter illustratie: “En toen ben ik rechtstreeks naar hen [vrienden] gegaan. Want ik was toen... ik, ik...ik sliep toen bij die... een van die jongens in huis. Dus ik kwam daar thuis en iedereen zat daar...Ja. En ze zaten [drugs] te gebruiken. En ik was helemaal hoehoe!! En ik heb dat er zo uit geflapt.” (P8).

**Indirecte aanleiding.** In de meeste gevallen is niet direct na het misbruik onthuld maar pas wanneer slachtoffers niet meer konden ontkomen aan de impact die het seksueel misbruik had op hun leven. Een geïnterviewde gaf aan dat een ongewenste zwangerschap, naar

## ONTHULLEN VAN SEKSUEEL MISBRUIK

aanleiding van een onstuimig leven leiden, voor haar de reden was om te onthullen en om haar misbruikverleden onder ogen te komen. Ze vond dat ze geen kind kon laten opgroeien wanneer zij haar seksueel misbruik niet verwerkt heeft en ze koos voor abortus. Dit was een enorm moeilijke en pijnlijke beslissing en zorgde ervoor dat ze zich gedwongen voelde om te onthullen en haar misbruikverleden te verwerken. Een andere geïnterviewde vertelde dat een opeenvolging van allerlei gebeurtenissen maakte dat hij ging onthullen. Een herseninfarct, een verloren baan en een scheiding zorgden er bij hem voor dat hij zich gedwongen voelde om te onthullen. Alle gebeurtenissen versterkten elkaar en daarmee werd onthullen onontkoombaar. Ook was er een geïnterviewde die vertelde dat hij zwaar verslaafd was aan heroïne en dat dit aanleiding was om te gaan onthullen. Tenslotte vertelde een tweetal geïnterviewden dat een ruzie voor hen de reden was om te onthullen. Ter illustratie: “Maar met dit, toen dacht ik: deze prijs was te hoog. En toen dacht ik: ja, dit mag gewoon nooit meer gebeuren, dit mag echt nooit meer gebeuren. En toen heb ik echt het diepste, nou, het naaste punt van mijn leven, maar daar is de drive voor mezelf gekomen omdat ik dacht: ja, nu ..., als ik niet ga kijken naar, in dat enge hoekje, dan kan ik over een half jaar weer met een seksescapade zwanger worden, want dat is nu ook al gebeurd. Weet je, dat ... Dus toen, toen dacht ik, wat zit er dan in dat hoekje? Toen dacht ik: ja, het enige waar we het nog niet over hebben gehad, is misbruik.” (P5).

Samenvattend heeft seksueel misbruik een grote impact op iemands leven. Het misbruik zelf kan direct aanleiding zijn tot een onthulling maar in de meeste gevallen onthullen mensen pas na langere tijd wanneer zij niet meer aan de gevolgen van hun trauma kunnen ontkomen.

**Stimulerende relaties.** Stimulerende relaties is een belangrijke, stimulerende factor in het proces van onthullen want het maakt dat mensen bereid zijn om te onthullen. Een veilige en vertrouwelijke sfeer en omgeving is volgens de meerderheid van de geïnterviewden een eerste reden om te onthullen. Deze quote illustreert dat: “Dat ze uiteindelijk zeiden van: joh, hé [naam respondent], we zijn er voor jou. En ik voelde dus ook van: dat is echt een vriendschap. [...] En ja, daar heb ik langzamerhand mij durven te openen, durven te vertellen van wat er aan de hand is en wat er speelde en zoiets” (P4). Het gestimuleerd worden om over het seksueel misbruik te onthullen, door aan te moedigen om erover te praten of door te vragen naar de ervaring van seksueel misbruik, is voor veel geïnterviewden een reden geweest om te onthullen. Dit gebeurt zowel in de privésfeer als op het werk of op school. Een aantal geïnterviewden gaf aan dat zij in de klas, aan klasgenoten of in een verslag hebben onthuld. Dit was omdat zij een goede band hadden met hun studiegenoten of docent en in sommige

## ONTHULLEN VAN SEKSUEEL MISBRUIK

gevallen was het ook een verplicht onderdeel van de opleiding (opleiding ervaringsdeskundige in de zorg).

Ten tweede kunnen bestaande of nieuwe intieme relaties een reden zijn om te onthullen. Het is belangrijk voor mensen, wanneer iemand hen dierbaar is, om de ervaring met seksueel misbruik met diegene te kunnen delen. Het kan de band met de persoon sterker maken omdat je iets persoonlijks deelt. Ook geven geïnterviewden aan dat zij hopen op erkenning of steun en dat zij daarom bereid zijn om te onthullen. Een aantal geïnterviewden gaf aan dat het voor hen belangrijk is in nieuwe relaties te onthullen omdat iemand anders hen dan beter begrijpt.

Tenslotte komt naar voren dat geïnterviewden zich zorgen maken over anderen in hun omgeving zoals familieleden, vrienden, collega's of cliënten. Dit kan een reden zijn om te onthullen. Zo vertelde één geïnterviewde dat zij zich zorgen maakte over haar broertje. Ze was bang dat hij ook een ervaring had met seksueel misbruik en vond het daarom belangrijk om over haar eigen ervaring te praten met hem. Daarnaast wordt als reden om te onthullen genoemd dat het anderen steun kan bieden. Zo vertellen meerdere geïnterviewden dat zij bereid zijn om te onthullen als dat een steun kan zijn voor iemand anders die ook slachtoffer is van seksueel misbruik: "En zeker in werk. Als er mensen zijn waar... nou die daarin mijn verhaal dan willen horen of er iets aan hebben, dan.... doe ik dat. Ja" (P6).

**Veranderende sociale norm.** Als derde stimulerende factor binnen het thema aanloop naar de onthulling staat in het schema veranderende sociale norm genoemd. Geïnterviewden gaven aan dat er tegenwoordig een klimaat is waarin er gemakkelijker over seksueel misbruik gepraat wordt dan ongeveer veertig jaar geleden. Het internet en de media spelen hierin een belangrijke rol. Uit de data-analyse blijkt dat de *#metoo* discussie in de media zowel positieve als negatieve effecten heeft. Kritiek op de *#metoo* discussie was dat het vooral een meldpunt was voor vrouwen. Hierdoor wordt er een beeld geschetst dat mannen niet misbruikt worden. Een tweede kritiekpunt is dat media vaak buitenproportioneel veel aandacht besteden aan extreme, ongewone gevallen. Het kan daardoor een bepaald beeld schetsen over wat seksueel misbruik is. Dit kan lastig zijn voor mensen die ervaring hebben met andere vormen van seksueel misbruik. De volgende quote illustreert dit: "Ik vind dat er om de zoveel tijd een hype is in de media. Je had toen Yolanda in Epe, vlak daarna kreeg je Dutroux, nou, en zo golft er altijd iets in de media en het is altijd een monster. Het is altijd een exces en het is altijd heel hysterisch en... Toen dacht ik: nee, nee nee, nee, nee, dat... Ik wist het niet. ... Ja, ik wist het wel, maar op dat moment was het [de eigen erkenning van de ervaring van seksueel misbruik] weg zeg maar. En ik dacht: ja, ik laat me niets aanpraten, weet je. Ik ga

## ONTHULLEN VAN SEKSUEEL MISBRUIK

niet omdat iedereen dat nu tegen mij zegt, denken van: dan is dat dus zo.” (P5). De positieve kant van de media-invloed is dat het aanleiding geeft om over seksueel misbruik te praten. Voor twee geïnterviewden was een misbruikzaak op de tv aanleiding om te onthullen. Door veranderende sociale normen wordt praten over seksueel misbruik dus meer geaccepteerd. Een aandachtspunt is dat er hierdoor ook stereotype beeldvorming kan ontstaan rondom seksueel misbruik. Desondanks categoriseren wij het thema veranderende sociale norm als factor die bijdraagt aan onthullingen.

**Ineffectieve coping.** Onder factoren die onthullingen belemmeren worden binnen het thema aanloop naar de onthulling ineffectieve coping en dwang genoemd.

Iedereen heeft een eigen manier waarop hij of zij omgaat met de ervaring van seksueel misbruik. Veel voorkomende termen die geïnterviewden gebruikten waren: ‘er niet aan willen’ en ‘het wegstoppen’. Hoewel deze manier van omgang op de korte termijn kan helpen om het misbruik aan het bewustzijn te onttrekken, vormt het een belemmering voor het onthullen en kan het daarmee verwerking op de lange termijn in de weg staan.

Eén manier om de enorme pijn van het seksuele misbruik te kunnen dragen is het misbruik niet serieus te nemen, te doen alsof het niet gebeurd is en alsof er niks aan de hand is. Een aantal geïnterviewden gaf aan dat ze graag verder wilden met hun leven en hun verleden willen vergeten. Zij vertellen zichzelf dat het misbruik hen niet is overkomen net zolang tot ze het zelf echt geloven. Er is sprake van depersonalisatie wanneer slachtoffers het gevoel hebben dat het misbruik iemand anders overkomen was, alsof zij een andere persoon waren op het moment van het misbruik. Alsof het misbruik hoorde bij de persoon die geïnterviewden voor zichzelf beschreven als de verslaafde, de junk, de hoer of de onzekere jongen die niet voor zichzelf opkomt. Zij ervoeren het misbruik alsof zij er zelf niet echt bij waren: “Ja, ik heb het elke keer gezien als van: er zijn twee personen. Ik ben geen, een gespleten persoon, dat ben ik niet, maar ik heb het idee gehad van: het gebeurde iemand anders. Het gebeurt iemand anders want jij staat nu hier en jij doet allerlei dingen en je bent gewoon bezig met ..., dat is jou niet gebeurd.” (P4).

Een tweede manier om de ervaring met seksueel misbruik en de bijbehorende pijn en emoties weg te kunnen stoppen is door jezelf te verdoven of door afleiding te zoeken. Een aantal geïnterviewden gaf aan dat ze alcohol en/of drugs gebruikten om hun pijn niet onder ogen te hoeven komen. Zo ontwikkelden twee geïnterviewden een alcoholverslaving. Ook zijn twee van de geïnterviewden zwaar verslaafd geraakt aan heroïne. Daarnaast gaven enkele geïnterviewden aan een onstuimig leven te leiden, ook op seksueel gebied.

Naast ineffectieve coping mechanismen zijn er ook gezonde coping mechanismen om

## ONTHULLEN VAN SEKSUEEL MISBRUIK

met de traumatische ervaring van seksueel misbruik om te gaan. Zo komt het voor dat slachtoffers het misbruik graag willen verwerken zodat ze er geen last meer van hebben. Door geïnterviewden werd de wens genoemd om de ervaring met seksueel misbruik te kunnen accepteren om verder te kunnen met het leven. Dit uitte zich in hulp zoeken. Een aantal geïnterviewden gaf aan dat therapie zinnig was en hen leerde om te gaan met de pijn van het seksueel misbruik.

De ineffectieve coping mechanismen worden gecategoriseerd als factor die onthullingen belemmert. Het voelt prettig om door middel van coping niet met het misbruik en de pijn van het verleden bezig te hoeven zijn. Toch gaat het wegstoppen van de misbruikervaring -en het blokkeren van de ermee gepaard gaande emoties- op een gegeven moment niet meer. Er gaan dingen dwars zitten en dan is het onmogelijk om nog langer weg te stoppen. Het is daarom een oplossing van tijdelijke aard.

**Dwang.** Wanneer mensen gedwongen worden om over hun ervaring met seksueel misbruik te praten en zelf geen regie hebben wordt dat als lastig ervaren. Een voorbeeld hiervan is de noodzaak gedetailleerd verslag te geven van het misbruik bij het doen van aangifte. Eén geïnterviewde gaf aan zich gedwongen te voelen om te onthullen binnen de hulpverlening. Ze moest in groepstherapie haar verhaal doen op een aangewezen dag en tijdstip. Ook bij haar opleiding tot ervaringsdeskundige mocht zij niet zelf bepalen wanneer ze over haar misbruikverleden wilde vertellen. Het feit beoordeeld te worden op je verhaal en niet zelf de regie te hebben maakt dat het voor slachtoffers moeilijk is om over hun ervaring met seksueel misbruik te praten. Dwang kan gezien worden als factor stimulerend voor onthullingen omdat het uiteindelijk een directe aanleiding is voor mensen om te onthullen. Deze dwang brengt echter geen positieve effecten van onthulling teweeg. Eén geïnterviewde vertelde dat de noodzaak gedetailleerd verslag te geven van het misbruik de reden was om juist geen aangifte te doen en dus niet te onthullen. Ook blijkt uit interviews dat dwang een trigger kan zijn die zorgt voor herbeleving van het trauma. De factor dwang categoriseren wij daarom als factor die onthullingen belemmert.

### **Cognities en Emoties met betrekking tot Onthullen**

Binnen het derde hoofdthema met betrekking tot het proces van onthullen gaat het om cognities en emoties die in dit proces een rol spelen. De geïnterviewden hebben allemaal aan meerdere mensen hun ervaring van seksueel misbruik onthuld. Personen aan wie onthuld is zijn de moeder, de vader, broers en/of zussen, de partner, vrienden en/of vriendinnen, familieleden zoals ooms en tantes, de kinderen, een collega, een docent, een leidinggevende, de pleger, de oppas en aan zorgprofessionals (huisarts, psycholoog, psychiater en de politie).



## ONTHULLEN VAN SEKSUEEL MISBRUIK

De cognitieve en emotionele ervaringen tijdens het onthullingsproces blijken van belang voor verdere onthullingen (aan anderen) en verwerking van het trauma.

**Rationele onthulling.** Opvallend was dat er door geïnterviewden een onderscheid gemaakt werd of zij onthulden met hun gevoel erbij of dat zij vertelden over hun ervaring van seksueel misbruik alsof het over iemand anders ging. In het laatste geval was het een verhaal dat ze rationeel vertellen zonder dat ze emotioneel beseffen dat het over henzelf gaat en dat het hun eigen verhaal is. Ter illustratie: “Nee. Nee, nee, ik had ..., ik heb dat verhaal verteld, net wat ik zei, als een soort timeline. Zo van: ik ben geboren en ik heb dat en dat en dat meegemaakt, zo en zo en zus is dat allemaal gebeurd, dat en dat. En dan vertel je het en dan ben je er niet bij. Dan gebeurt dat een ander, dan is dat heel raar. Dan heb ik er helemaal geen contact mee.” (P4). Wanneer slachtoffers zonder emotioneel besef onthullen dan voelen ze de pijn niet omdat ze niet voelen dat het over hen gaat. Volgens geïnterviewden is de onthulling op deze manier oppervlakkig en dat maakt het veiliger. Het is een manier om zichzelf te beschermen tegen pijn en kwetsbaarheid. Dit motief categoriseren we als factor die onthullingen stimuleert omdat het op deze manier makkelijker is om over ervaringen van seksueel misbruik te praten.

**Emotionele onthulling.** Wanneer geïnterviewden wel onthulden met hun gevoel erbij was er duidelijk het besef dat het over hen zelf gaat. Geïnterviewden gaven aan dat zij zich bewust waren van sterke gevoelens bij zichzelf wanneer zij over het misbruik praatten. Dit noemen wij een emotionele onthulling. Ter illustratie: “Ja, ja. En helemaal omdat ik het dan besef en helemaal omdat ik het dan voel. Dus dat zijn wel drie wezenlijke punten: uitspreken, beseffen en voelen.” (P4). Volgens een aantal geïnterviewden lost het onthullen op deze manier iets op. Positieve effecten zijn dat het oplucht, dat het als prettig wordt ervaren om contact te hebben met het eigen gevoel en dat men leert om gevoelens en pijn te dragen wanneer er met gevoel wordt onthuld. Dit maakt dat slachtoffers vertrouwen in zichzelf ontwikkelen en zich krachtiger voelen. Men ontdekt echter pas tijdens de emotionele onthulling dat deze positieve effecten daarvan het gevolg zijn. Voorafgaand aan en ook tijdens de emotionele onthulling ervaren deelnemers vooral het sterke gevoel kwetsbaar te zijn, waardoor het veel moed vraagt om tot een emotionele onthulling te komen. Om deze reden categoriseren wij de factor emotionele onthulling als belemmerend binnen het proces van onthullen ondanks de later ervaren positieve effecten.

**Angst.** Het onthullen van een ervaring van seksueel misbruik brengt gevoelens van enorm kwetsbaar zijn met zich mee. Het is als het blootleggen van een hele diepe pijn of een wond. Het voelt open, onbeschermd en kaal. De kwetsbaarheid zit volgens geïnterviewden in

## ONTHULLEN VAN SEKSUEEL MISBRUIK

verschillende dingen. De angst om niet geloofd te worden, de angst voor afwijzing en de angst voor loskomende emoties en gevoelens worden genoemd.

De angst om niet geloofd te worden is een veel voorkomende angst. Een geïnterviewde gaf aan dat zij het heel moeilijk vindt om zichzelf te geloven. Hieruit ontstaat ook de angst dat anderen haar niet geloven.

Ook ervaren geïnterviewden de angst voor afwijzing. Mensen hebben de behoefte om geaccepteerd en erkend te worden door anderen. Wanneer men zich tijdens een onthulling in alle kwetsbaarheid laat zien is het enorm spannend of er ook acceptatie is of volgt door de ander. Eén geïnterviewde vertelde dat zij de angst ervoer of ze nog wel welkom is bij iemand wanneer diegene weet over haar verleden met seksueel misbruik. Ook is er de angst om anders benaderd te worden wanneer de ander weet van het misbruik. Er is een angst door anderen alleen nog maar gezien te worden als slachtoffer. Mensen die ervaring hebben met seksueel misbruik willen niet dat hun ervaring onderschat wordt, maar ook niet dat het overschat wordt. De volgende quote illustreert dit: “Maar aan de andere kant vind ik het ook af en toe wel lastig omdat je dan toch bang bent dat iemand anders naar je gaat kijken. Of... je zielig gaat vinden bijvoorbeeld. Dat is iets wat ik niet wil.” (P7). Een andere geïnterviewde vertelde dat zij een hele slechte relatie heeft met haar lijf en ze is bang dat anderen haar ook vies of lelijk vinden als ze weten dat zij seksueel misbruikt is.

Het derde punt dat werd genoemd met betrekking tot angst is dat er emoties en gevoelens los kunnen komen tijdens het onthullen van de ervaring van seksueel geweld. Het loskomen van gevoelens en emoties wordt als zeer lastig en onprettig ervaren. Ter illustratie: “Ik vind het ook lastig als er emoties loskomen. Ik heb graag mijn emoties een beetje in de hand.” (P6). Eén geïnterviewde geeft aan dat zij zich op het moment van onthullen heel bewust werd van haar lijf. De gevoelens die tijdens het misbruik aanwezig waren kwamen weer boven, ze voelde zich vies of lelijk. Wanneer deze gevoelens heel sterk aanwezig zijn, maakt dat kwetsbaar. Niet alleen wordt de eigen pijn tijdens het onthullen gevoeld, het onthullen heeft ook een effect op degene aan wie onthuld wordt. Tijdens een onthulling moeten de eigen emoties en pijn gedragen kunnen worden en tegelijkertijd moet ook de reactie van de ander geïncasseerd worden. Dit is volgens geïnterviewden moeilijk en doodeng.

Het motief angst categoriseren wij als een factor die belemmerend is voor een onthulling omdat geconfronteerd worden met de emotie angst onthullen moeilijker maakt.

**Herbeleving.** Een belemmerende factor bij onthullen is de herbeleving van het trauma. Dit is een traumatische, emotionele en mogelijk ook fysieke reactie die op kan treden tijdens

## ONTHULLEN VAN SEKSUEEL MISBRUIK

het onthullen. Wanneer slachtoffers over hun ervaring met seksueel misbruik gaan praten dan wordt het echt. Dit onder ogen zien van de ervaring met seksueel misbruik kan ervoor zorgen dat er een herbeleving van het trauma optreedt. Met name wanneer er in veel details verteld wordt over de ervaring, bijvoorbeeld bij het doen van een aangifte, is de kans groot dat het trauma opnieuw ervaren wordt. De volgende quote illustreert het optreden van een traumatische reactie bij onthullen: “Maar ik vond het ook heel lastig om over te praten, zo, want ik raakte er ook een beetje van Harrie de Warrie.” (P8). Wanneer mensen onthullen komt de herinnering van de ervaring van seksueel misbruik weer boven en ook de daarmee gepaard gaande pijn. Deze pijn kan zich uiten in verwarring, emotionele afwezigheid en fysieke spanning bij het slachtoffer. De pijn die ontstaat moet op een of andere manier gereguleerd worden en mensen ontwikkelen daartoe bepaalde coping mechanismen. Deze coping mechanismen voor het herbeleven van het trauma zijn veelal gelijk aan de coping mechanismen voor het omgaan met het initiële trauma. Bijvoorbeeld: het depersonaliseren van het misbruik, rationeel onthullen in plaats van emotioneel, onthullingen in fases doen of zich terugtrekken uit contact met de ander. Ter illustratie: “Ik praat sowieso niet in detail, bijna niemand weet dingen van mij. Ik heb laatst geprobeerd om iets aan [naam partner] te vertellen, maar dat levert dan weer zo’n interne ramp op, dat ik dacht: oké, gefaseerd aanbieden.” (P5).

### **Effecten Onthulling**

Effecten van onthulling vormen het laatste hoofdthema met betrekking tot het proces van het onthullen van seksueel misbruik. Bevorderend voor onthulling zijn de factoren traumaverwerking en positieve reactie en als belemmerende factoren worden negatieve reactie en ongemak van de luisteraar toegelicht.

Onthullingen vinden altijd plaats in de interactie met een ander. De effecten van een onthulling kunnen dan ook betrekking hebben op de onthuller zelf of op degene aan wie onthuld wordt. Het effect van een onthulling op de luisterende partij wordt besproken vanuit het perspectief van degene die onthult.

**Traumaverwerking.** Slachtoffers van seksueel misbruik ervaren na het onthullen vaak opluchting. Het lukt op om over het misbruik te kunnen praten zodat zij er niet meer alleen mee rond hoeven te lopen. Ook kan het onthullen voor meer zelfvertrouwen zorgen. Een geïnterviewde vertelde dat ze dankzij haar onthulling zichzelf meer ging geloven. Hierdoor werd het vervolgens makkelijker om opnieuw te onthullen. Het onthullen kan ervoor zorgen dat slachtoffers zich sterker voelen en steeds makkelijker gaan onthullen. De volgende quote illustreert dit: “Dus dan groeit je zelfvertrouwen in moedig zijn, dat groeit dus heel erg

## ONTHULLEN VAN SEKSUEEL MISBRUIK

aan en dan word je sterker. En dan durf je weer meer en dan word je weer sterker van. En dan denk je ..., het is wel elke keer eng, op een andere manier, maar op een gegeven moment heb je wel een soort vaardigheid ontwikkeld waar je op kunt vertrouwen, dat je denkt: de vorige keer voelde het ook zo eng en toen is het ook goed gegaan.” (P5).

Onthullingen maken het mogelijk het trauma te verwerken en te helen. Wanneer iemand de pijn meer geheeld heeft, bijvoorbeeld door middel van therapie, wordt de onthulling minder relevant. Hoe meer de pijn geheeld is, hoe makkelijker het is om te onthullen. De wond is als het ware meer genezen en dan is het minder kwetsbaar om deze wond bloot te leggen. Geïnterviewden geven aan zich sterker te voelen, meer contact te hebben met zichzelf en liefdevoller te zijn naar zichzelf toe. Het motief traumaverwerking categoriseren we als factor die onthullingen stimuleert.

**Positieve reactie.** Het wordt als prettig ervaren wanneer mensen begripvol, rustig en neutraal reageren op een onthulling. In dat geval is het fijn dat anderen op de hoogte zijn van ervaringen met seksueel misbruik. Aangezien ervaring(en) met seksueel misbruik vormend zijn en invloed hebben op hoe men met ervaringen omgaat is het belangrijk voor mensen dat anderen weten wat hen is overkomen. Slachtoffers die onthuld hebben geven aan dat het prettig is wanneer mensen hen echt kennen en begrijpen. Ook wordt genoemd dat anderen er rekening mee kunnen houden of steun en begrip kunnen geven wanneer er over de ervaringen van seksueel misbruik gesproken is. Ter illustratie: “En mijn vrouw is natuurlijk iemand die wel regelmatig vraagt van hoe is het eigenlijk? Denk je er nog veel aan? Of hoe is het nu eigenlijk? Wat... wat het misbruik betreft? Dus dat vind ik wel heel prettig. Dat ik het met haar heb gedeeld en dat... het is iets gemeenschappelijks geworden.” (P9). Geïnterviewden voelden zich gezien, gehoord en begrepen nadat zij een positieve reactie van de ander ontvingen na hun onthulling. Ze voelden zich serieus genomen en geaccepteerd. Een geïnterviewde gaf aan dat hij zich opgevangen voelde in de groep waarin hij onthuld had, hij had het gevoel dat hij mocht zijn wie hij is. Een positieve reactie is helend en maakt dat slachtoffers weer vertrouwen krijgen in andere mensen. De factor positieve reactie categoriseren we daarom als stimulerend voor onthullingen.

**Anderen helpen.** Een motief binnen het proces van onthullen is dat het doen van een onthulling anderen kan helpen. Uit de interviews blijkt dat een onthulling ervoor kan zorgen dat iemand anders zich uitgenodigd voelt om ook te onthullen. Zo vertelde een geïnterviewde dat haar onthulling aan de oppas ervoor zorgde dat die ook onthulde over haar ervaring met seksueel misbruik: “Maar toen belde ze me op en toen zei ze: “Ja, ik wil je bedanken.” Ik denk, oké, dat klinkt goed [lacht]. En toen zei ze ..., ja, doordat ik dat had gezegd, ze belde

## ONTHULLEN VAN SEKSUEEL MISBRUIK

mij op en ze zei: ‘Ik ben ook misbruikt’.” (P5).

Ook kunnen relaties met andere slachtoffers van seksueel misbruik worden versterkt. De helft van de geïnterviewden geeft aan dat zij een positieve draai konden geven aan hun ervaring doordat zij andere mensen die misbruikt zijn kunnen helpen. Zij kunnen, met name in hun werk, anderen goed ondersteunen die ook ervaring hebben met seksueel misbruik. Geïnterviewden geven aan dat zij in alle fitnesses begrijpen wat seksueel misbruik doet en dat zij daardoor anderen goed kunnen begrijpen en kunnen begeleiden in het herstelproces.

**Negatieve reactie.** Zeer onprettige reacties op een onthulling zijn ontkenning en afwijzing. In dit onderzoek komt naar voren dat er letterlijk tegen enkele slachtoffers gezegd werd, dat het niet waar was wat onthuld werd. Daarnaast uitten degenen tegen wie onthuld werd ook emoties van boosheid, schrik, verdriet of ongeloof. Deze reacties op onthullen van seksueel misbruik kunnen traumatiserend kan zijn. Wanneer iemand ontkenning of afwijzend reageert kan dit nog pijnlijker zijn dan de ervaring van het seksueel misbruik zelf. Een vrouw vertelde over haar onthulling aan haar moeder, als peuter, waarbij het gevolg was dat de moeder het kind sloeg. Dat is zo beschadigend geweest dat ze er nu pas, op haar 47<sup>e</sup>, aan toe komt om deze traumatische gebeurtenis te verwerken. Een andere vrouw vertelde ook dat vrienden ongunstig hadden gereageerd namelijk, door te zeggen dat het haar eigen schuld was. Die reactie was heel pijnlijk en het was voor haar een reden om er niks meer over te zeggen. Een quote ter illustratie hoe traumatiserend een onprettige reactie op een onthulling kan zijn: “Mijn moeder ging daar dan niet op zo’n leuke manier mee om, namelijk: hé, er gebeurt iets wat ik niet aankan, nou, dan sla ik mijn kind in elkaar. [...] En, nou ja, daardoor zijn er dingen gewoon heel erg stuk gegaan in mij. Daardoor is het zo verschrikkelijk ver weg gestopt. Daardoor zit er zo’n verschrikkelijk slot op. En dat begrijp ik eigenlijk pas nu, omdat ik nu met dat stuk bezig ben, met dat verwerken.” (P5).

Uit de interviews kwam een aantal gevallen naar voren waarbij ouders of andere familieleden dat wat onthuld werd ontkenden. Het ontkennen van een onthulling en dus geen erkenning krijgen is voor iemand die onthult heel lastig: “Maar ook dat heeft zij tot haar dood toe, heeft ze dat ontkend, dat het niet zo is. Hè, dus ze heeft nooit, ze heeft mij nooit, wat dat betreft nooit die erkenning gegeven. En heeft ook nooit echt goed gerealiseerd wat het met mij heeft gedaan. [...] Maar ja, dus dat maakt het gewoon nog heel lastiger.” (P3). Een vrouw vertelde dat zij had onthuld aan haar moeder, maar dat haar moeder het deels ontkende en er een eigen verhaal van maakte. Het viel haar tegen dat er niks met haar verhaal gedaan werd. Ook vertelde een geïnterviewde dat zij sinds de onthulling geen contact meer heeft met haar familie. Toen ze met haar verhaal naar buiten kwam is ze verstoten door haar familie. Ter

## ONTHULLEN VAN SEKSUEEL MISBRUIK

illustratie: “En op een gegeven moment werd er ook niet meer met mij gepraat, dus ik ben ook een soort van uitgekotst, ik heb nu met veel familie geen contact meer daardoor.” (P3). Een paar geïnterviewden vertelden dat zij door een eerdere ervaring van niet geloofd worden, wat ook een vorm van ontkenning is, zich nu extra kwetsbaar voelen omdat zij bang zijn weer niet geloofd te worden. De angst uit zich in het vragen naar bevestiging. Ter illustratie: “Dat ik heel veel ook zei van ja, geloof je me wel? En... dat ik dat gevoel had van ze gelooft het vast niet.” (P8). De negatieve reacties en de hiermee gepaard gaande negatieve gevolgen als hertraumatisering of verbroken contacten categoriseren wij als factor belemmerend voor (verdere) onthullingen.

**Ongemak luisteraar.** De factor ongemak luisteraar draagt wellicht bij aan het begrijpen van waarom mensen anderen ontkennen in hun onthulling. Uit de interviews blijkt dat een onthulling ook effect heeft op degene aan wie onthuld wordt. Dit is te lezen uit de beschreven waargenomen ervaringen van de onthuller bij de andere persoon. Immers, de interviews zijn afgenomen bij mensen die zelf onthuld hebben, en niet bij mensen aan wie onthuld is.

Een aantal geïnterviewden gaf aan dat zij merkten dat een onthulling van seksueel misbruik impact heeft op degene die luistert. Er werd verteld dat zij ervoeren dat de onthulling gevoelens losmaakte bij de ander. Geïnterviewden vertelden dat zij het heftig vonden om te zien als de onthulling andere mensen raakt, vooral wanneer het iemand is die heel nabij is. Ter illustratie: “Maar ja, goed, als je ziet dat het mensen echt wel raakt, ja, vind ik dan ook wel heftig. Dat ik denk, ja, weet je, dat is wel iets waar ik jou nou even mee opzadel en...ja, waar je misschien mee kan gaan zitten en... Ja, het is niet niks, dat besef ik zelf ook wel.” (P7). Een aantal keren werd genoemd dat de geïnterviewden ervoeren dat het heel confronterend was voor degene aan wie zij hebben onthuld. Voornamelijk wanneer zij onthulden aan familieleden. Eén geïnterviewde vertelde dat het voor zijn moeder confronterend was omdat zij nooit iets had gemerkt van het misbruik van haar zoon. Ze voelde zich ook schuldig over het feit dat ze niets had gezien. De confrontatie die een onthulling teweeg kan brengen kan ook zorgen voor een schrikreactie bij de luisteraar. De meeste mensen zien een onthulling niet aankomen, hebben niet gedacht aan misbruik en weten niet hoe zij moeten reageren. Zo vertelt een geïnterviewde: “Dat is bij mij ook zo geweest toen ik mensen heb verteld over het misbruik in mijn verleden heeft dat ook een effect van: oh shit, oh wat moet ik zeggen. Mensen weten gewoon niet wat ze moeten zeggen.” (P3). Ook komt het voor dat mensen spijt hebben van hun onthulling omdat zij zagen hoeveel pijn het een ander had gedaan. Eén geïnterviewde gaf aan dat hij zijn moeder

## ONTHULLEN VAN SEKSUEEL MISBRUIK

de pijn misschien had kunnen besparen als hij niet onthuld had. De andere geïnterviewde gaf aan dat hij het egoïstisch vond van zichzelf dat hij onthuld heeft: “Maar achteraf heb ik er spijt van dat ik het met haar heb besproken. Zij heeft er zoveel verdriet van gehad. En... achteraf vind ik het wat egoïstisch van mezelf dat ik dat nog met haar wou bespreken.” (P9).

In sommige gevallen is het ontwrichten van bestaande relaties een negatief effect van onthullen. Een geïnterviewde vertelde dat het voor haar broers en zusjes confronterend was toen zij hoorden dat hun vader zich schuldig had gemaakt aan het misbruiken van hun zus. Het beeld dat zij hadden van hun vader veranderde daardoor enorm en dat was confronterend. Daarnaast bleek het misbruik ook bij een zusje gepleegd door de vader. De onthulling was voor het zusje erg confronterend, omdat zij met haar eigen misbruik en pijn werd geconfronteerd. Ter illustratie: “Hè, één zusje dat één jaar jonger is dan ik is ook misbruikt, dus voor haar is het ook gewoon ..., vanaf dat moment hebben we ook helemaal geen contact meer. Die zei gewoon: floep, weg. Te confronterend, wegwezen. Dus ja, dus het is het er gewoon niet aan willen, daar wat mee moeten.” (P3). In bovenstaande quote is zichtbaar hoe een familierelatie ontwricht wordt doordat na een confronterende onthulling van seksueel misbruik binnen de familie familierelaties worden verbroken. Het motief ongemak luisteraar categoriseren wij als factor die onthullingen belemmert aangezien het voor degene die onthult lastig is om te ervaren dat de luisteraar ook geraakt wordt tijdens het onthullen.

### Discussie

In huidig onderzoek is gevonden dat er binnen het proces van onthullen verschillende stadia aan te wijzen zijn, met binnen elk stadium verschillende motieven die al dan niet bijdragen aan het onthullen. Het onderzoek heeft geleid tot een schema waarin het proces van onthullen overzichtelijk wordt weergegeven. In het schema staan niet alleen de factoren genoemd die bevorderend of belemmerend werken, maar ook is te zien dat er opeenvolgende stadia in het proces van onthullen te herkennen zijn. Het schema geeft een helder antwoord op de hoofdvraag van het onderzoek welke factoren een rol spelen in het proces van onthullen en op welke manier. Daarmee levert dit schema een bijdrage aan de kennisvorming rond het thema onthulling van seksueel misbruik.

De tweede vraag van huidig onderzoek is de vraag naar de rol van veranderende sociale normen bij het bespreken van seksueel misbruik. In de data-analyse komt naar voren dat er een klimaat in wording is waarin het bespreken van seksueel geweld gemakkelijker gaat. Het internet, de media en de *#metoo* actie spelen hierbij een belangrijke rol. Dit bevestigt de verwachting dat veranderende sociale normen een stimulerende werking hebben

## ONTHULLEN VAN SEKSUEEL MISBRUIK

bij het bespreken van seksueel misbruik. Een nieuw inzicht dat huidig onderzoek toevoegt is dat er stereotype beeldvorming kan ontstaan rondom seksueel misbruik. Door de geïnterviewden werd aangegeven dat er binnen de media een beeld geschetst wordt, dat vooral vrouwen slachtoffer zijn van seksueel misbruik en in de media komen met name gevallen van extreme vormen van seksueel geweld aan de orde. Het risico ontstaat dat slachtoffers van seksueel misbruik gaan twijfelen aan hun eigen ervaring en zich belemmerd voelen om te onthullen. Dus veranderende sociale normen stimuleren enerzijds tot onthullen maar kunnen ook een tegengesteld effect bewerkstelligen.

Veel van de gevonden factoren komen overeen met wat er in de literatuur bekend is. Iets wat niet eerder in de literatuur genoemd is en wel naar voren komt in huidig onderzoek is het onderscheid tussen de rationele en emotionele bewustwording van de ervaring met seksueel misbruik. Het is bekend dat het niet erkennen van seksueel misbruik een reden is voor slachtoffers om te zwijgen (McGregor, 2010; Smit, 2005), maar dat er onderscheid bestaat in de vorm waarin het seksueel misbruik erkend wordt is nieuw. In de interviews komt naar voren dat een rationele bewustwording (het afstandelijk erkennen dat het misbruik voorgekomen is) qua ervaring sterk verschilt van een emotionele bewustwording. Binnen de emotionele bewustwording beseft het slachtoffer ook dat het misbruik hem of haar persoonlijk is overkomen en hij of zij laat de daarmee gepaard gaande emoties toe. Om tot onthulling te komen lijkt bewustwording op zowel rationeel als emotioneel niveau noodzakelijk. Daarnaast blijkt ook in het onthullen zelf een onderscheid gemaakt te kunnen worden tussen rationeel en emotioneel onthullen. Bij rationeel onthullen vertelt iemand met enige afstand over zijn of haar ervaring met seksueel misbruik zonder daarbij te voelen dat het over hem of haar zelf gaat. Bij emotioneel onthullen heeft degene die onthult wel contact met zijn of haar gevoel en is er een weten dat het over hem of haar zelf gaat. Uit de data-analyse blijkt dat emotioneel onthullen meer positieve effecten teweegbrengt zoals gevoelens van opluchting, kracht en vertrouwen. Tegelijkertijd is emotioneel onthullen moeilijker en meer confronterend. Het vraagt veel moed om sterke gevoelens van kwetsbaar zijn te verdragen en toch over het misbruik te spreken. Dit in verbinding met het gevoel onthullen kan gezien worden als een aspect van onthullen. Dit aspect is in eerste instantie niet bevorderlijk voor de voortgang in het gehele proces van onthullen maar het is wel wenselijk omdat het emotionele onthullen tot meer positieve effecten leidt.

Dit geeft aanleiding tot stilstaan bij wat een onthulling precies is. Volgens de literatuur is de definitie van een onthulling: ‘het delen van persoonlijke gedachten, gevoelens en ervaringen’ (Valkenburg, Sumter & Peter, 2011; Halverson & Shore, 1969). Uit huidig



## ONTHULLEN VAN SEKSUEEL MISBRUIK

onderzoek blijkt dat bij het onthullen van een ervaring met seksueel misbruik zowel het cognitieve als het emotionele aspect van belang is. Daarnaast is ook een fysieke reactie mogelijk. Er kan spanning in het lijf voelbaar worden tijdens het onthullen doordat er herbeleving van het trauma plaatsvindt. Gebaseerd op de ervaring van slachtoffers van seksueel misbruik zouden we als metafoor voor een onthulling kunnen gebruiken: ‘het blootleggen van een heel kwetsbare plek’. Een plek die het slachtoffer ervaart als een pijnlijke wond.

Zoals het blootleggen van een kwetsbare plek lucht geeft om te genezen kan het delen van gedachten, gevoelens en ervaringen over seksueel misbruik tegelijkertijd een opening bieden tot het verwerken van de traumatische ervaring. Het onthullen van seksueel misbruik kan volgens huidig onderzoek bijdragen aan het helingsproces mits de onthulling goed ontvangen wordt. Dit betekent dat er begripvol, rustig en neutraal gereageerd wordt op een onthulling waardoor mensen zich gezien, gehoord en erkend voelen. Een verkeerde reactie zoals afwijzing of ontkenning kan, zo blijkt uit huidig onderzoek, opnieuw traumatiseren in de hand werken.

De manier waarop de onthulling wordt ontvangen is dus van belang en vraagt iets van de luisteraar, namelijk zich bewust te zijn van zichzelf. Uit huidig onderzoek blijkt dat de luisteraar geconfronteerd kan worden met zijn of haar eigen misbruik en/of pijn en kwetsuren en dat een onthulling emoties teweeg kan brengen bij de luisteraar zoals boosheid, schrik, verdriet of ongeloof. Ook kan het zijn dat een luisteraar niet weet hoe hij of zij moet reageren op de onthulling. De geraaktheid bij de luisteraar doet een appèl op degene die onthult. Het blijkt dat de geraaktheid bij de ander als lastig wordt ervaren door slachtoffers van seksueel misbruik aangezien zij niet alleen hun eigen emoties en pijn moeten kunnen dragen maar ook de reactie van de ander moeten incasseren. Het lijkt dan ook raadzaam om zich als luisteraar, ongeacht de rol als familielid, vriend(in), hulpverlener of zorgprofessional, bewust te zijn van de eigen gevoelens tijdens een onthulling. Wanneer men zich comfortabel voelt als er onthuld wordt en men een veilige en betrouwbare sfeer kan creëren zal dit bijdragen aan het onthullen van seksueel misbruik en daarmee aan het verwerkingsproces van het trauma van het slachtoffer.

In onderzoeken naar het proces van onthullen wordt vaak de link niet gelegd met het proces van traumaherstel (Smith, 2005). Het is volgens Smith (2005) onduidelijk hoe het proces van onthullen samenhangt met verschillende stadia van traumaherstel. Huidig onderzoek wijst erop dat er samenhang is tussen het verwerkingsproces van de traumatische ervaring van seksueel misbruik en het proces van onthullen. Het lijkt erop dat onthullen en

## ONTHULLEN VAN SEKSUEEL MISBRUIK

verwerken gelijk aan elkaar verlopende processen zijn. De aanloop naar een onthulling zou gezien kunnen worden als een fase in het verwerkingsproces waarbij slachtoffers zich langzaam bewust worden van hun ervaring van seksueel misbruik tot het moment dat zij er psychisch en emotioneel 'klaar' voor zijn om hun wond bloot te leggen, dus om te onthullen. Daar is een eerste stap in de verwerking gezet. Verschillende (in)effectieve coping mechanismen spelen hierbij een rol. Het onthullen kan vervolgens heilzaam werken wanneer er op een prettige manier gereageerd wordt, wat zorgt voor verdere verwerking van het trauma en leidt tot eventuele verdere onthullingen. Omdat emotioneel onthullen tot meer positieve effecten leidt is het aannemelijk dat deze factor in het proces van onthullen ook een versterkte invloed heeft op het traumaherstelproces. De bevinding dat er samenhang is tussen het verwerkingsproces van het trauma en het proces van onthullen is een bijdrage aan de huidige literatuur waarin deze samenhang nauwelijks benadrukt wordt. Onze aanname dat deze processen gelijk aan elkaar lopen kan richtinggevend zijn in vervolgonderzoek naar hoe deze processen samenhangen.

In lijn met de redenering dat onthullen heilzaam kan werken in het traumaherstelproces zou het deelnemen aan kwalitatief onderzoek, waarbij slachtoffers van seksueel misbruik de mogelijkheid krijgen om over hun ervaring te praten, kunnen bijdragen aan het proces van traumaherstel. Dit wordt ondersteund door huidig onderzoek waarin enkele onderzoekdeelnemers aangaven dat zij het als prettig hebben ervaren dat zij hun verhaal konden doen en dat het interview een positieve impact had. Ondanks het feit dat deelnemers niet direct onthulden maar praatten óver hun onthulling gaven zij aan dat het bijdroeg aan hun verwerkingsproces. Eerder kwalitatief onderzoek onder slachtoffers van seksueel misbruik bevestigt dit (Ullman, 2010; Campbell et al., 2009). De motivatie tot deelname aan onderzoek was volgens deelnemers onderdeel van hun herstelproces. Een ondersteunende en veilige omgeving waarin hun persoonlijke ervaring gehoord werd was hierbij van groot belang.

### **Aanbevelingen**

Uit het onderzoek is naar voren gekomen dat er een onderscheid te maken is tussen rationeel en emotioneel onthullen en dat onthullen een opening biedt tot het verwerken van het trauma mits er begripvol en rustig gereageerd wordt. Om het onthullen van seksueel misbruik te stimuleren wordt dan ook aanbevolen een veilige en ondersteunde sfeer te creëren waarbij men zich, als luisteraar, op zijn of haar gemak voelt om onthullingen te ontvangen. In de hulpverlening is hier met name een slag te slaan wanneer hulpverleners zich bedacht zijn op hun eigen aanwezigheid tijdens een onthulling. Daarnaast komt naar voren dat het proces van onthullen samenhangt met het proces van traumaverwerking en dat het gelijk aan elkaar

## ONTHULLEN VAN SEKSUEEL MISBRUIK

verlopende processen lijken te zijn. Aanbevolen wordt om meer inzicht te verkrijgen in dit verband. Zijn het daadwerkelijk gelijk aan elkaar verlopende processen? En wat is daarin het effect van emotioneel onthullen?

Huidig onderzoek is uitgevoerd als pilot studie in opdracht van Sense Noord Nederland. Het is een eerste kwalitatief onderzoek naar het proces van onthullen en meer onderzoek moet gedaan worden om te zien of de gevonden thema's op grote schaal terug komen. Het is relevant het onderzoek naar het proces van onthullen van seksueel misbruik voort te zetten want het kan een bijdrage leveren in de aanpak van de verwerking van seksueel misbruik. Bijvoorbeeld door middel van scholing van hulpverleners en (zorg)professionals.

### **Beperkingen**

Een sterk punt van huidig onderzoek zijn de diepe-interviews waarbij onderzoekdeelnemers vrijuit hun verhaal konden doen. Dit bracht ons namelijk op nieuwe thema's en er is daardoor in de breedte informatie verkregen. Een kanttekening hierbij is de rol van de onderzoeker en het feit dat er geïnterpreteerd wordt. Tijdens de data-analyse zijn we ons hiervan bewust geweest en hebben we maatregelen getroffen om de invloed die de onderzoeker heeft zo klein mogelijk te houden. De onderzoeker heeft samen met een assistent onderzoeker het schema van de thema's samengesteld en hierbij is gepoogd om zo dicht mogelijk bij de woorden van de onderzoeksdeelnemers te blijven.

Een tweede limitatie van huidig onderzoek is de kleine steekproefgrootte. Er zijn tien personen geïnterviewd wat het moeilijk maakt om generaliserende conclusies te trekken. De populatie was echter wel zeer divers. Dit maakt dat we breed inzicht hebben verkregen in verschillende thema's maar vervolgonderzoek is nodig om te bepalen in hoeverre deze thema's voor elk type slachtoffer en elk type misbruik een rol spelen.

Huidig onderzoek richtte zich op slachtoffers van seksueel misbruik die al onthuld hebben. Deze onderzoeksdeelnemers zitten op een bepaald punt in hun verwerkingsproces, namelijk dat zij er voor openstaan over hun onthulling te praten. Het evalueren van het eerste deel van het verwerkingsproces (tot de onthullingen die eerder in de tijd hebben plaats gevonden) is daarom retrospectief. Vanwege de voor de hand liggende praktische redenen konden we geen interviews afnemen bij slachtoffers van seksueel misbruik die in een vroeger stadium van hun verwerkingsproces zitten. Wat betekent het wanneer er niet onthuld wordt? Wat hebben deze mensen nodig in hun verwerkingsproces en wat zijn de eventuele gevolgen van niet-onthullen? Het is interessant om dit te onderzoeken, bijvoorbeeld in gevallen van incidentele onthulling, om een nog completer beeld te krijgen van het proces van onthullen en het proces van traumaverwerking.

## ONTHULLEN VAN SEKSUEEL MISBRUIK

Samenvattend is het proces van onthullen een zeer complex proces waarbij cognities, emoties, de sociale context en het proces van traumaverwerking elkaar beïnvloeden.

Tegenwoordig is er een klimaat in wording waarin het bespreekbaar maken van seksueel geweld gemakkelijker lijkt te gaan. Dit is een positieve ontwikkeling omdat onthullen bijdraagt aan de verwerking van de traumatische ervaring van seksueel misbruik.

Vervolgonderzoek wordt aangeraden om het proces van onthullen van seksueel misbruik en het hiermee gepaard gaande proces van traumaverwerking meer inzichtelijk te maken. Dit is wenselijk omdat de gevolgen van seksueel misbruik een essentieel probleem vormen in onze samenleving en succesvolle onthulling cruciaal is voor de verwerking van het misbruik.

## Referenties

- Bicanic, I. (2014). *Psychobiological correlates of rape in female adolescents*. Enschede: Ipskamp Drukkers B.V.
- Bicanic, I. & De Jongh, A. (2017). “Als je het vertelt, dan...”. *EMDR Magazine*, 15, 00-00.
- Campbell, R., Adams, A. E., Wasco, S. M., Ahrens, C. E., & Sefl, T. (2009). Training interviewers for research on sexual violence: A qualitative study of rape survivors’ recommendations for interview practice. *Violence against women*, 15(5), 595-617
- Centrum seksueel geweld. (2017). *Over het centrum seksueel geweld*. Opgehaald van <https://www.centrumseksueelgeweld.nl/over-ons/> op 22 november 2017
- Centrum Seksueel Geweld. (2017). *Over seksueel geweld*. Opgehaald van <https://www.centrumseksueelgeweld.nl/seksueel-geweld/> op 6 december 2017
- Cislaghi, B. & Heise, L. (2018). Using social norms theory for health promotion in low-income countries. *Health Promot Int.*
- Ellis, E. M. (1983). A review of empirical rape research: Victim reactions and response to treatment. *Clinical Psychology Review*, 3, 473–490.
- Galliano, G., Noble, L.M., Travis, L.A., & Puechl, C. (1993). Victim reactions during rape/sexual assault. A preliminary study of the immobility response and its correlates. *Journal of interpersonal violence*, 8(1), 109-114.
- Glaser, B.G. & Strauss, A.L. (1967). *The discovery of grounded theory: strategies for qualitative research*. Aldine, Chicago.
- Haas, S. de, (2012). Seksueel grensoverschrijdend gedrag onder jongeren en volwassenen in Nederland. *Tijdschrift voor Seksuologie*, 36-2, 136-145.
- Hackman, C. L., Pember, S. E., Wilkerson, A. H., Burton, W. & Usdan, S. L. (2017). Slut-shaming and victim-blaming: a qualitative investigation of undergraduate students’ perceptions of sexual violence. *Sex education*, 17(6), 697-711
- Halverson, C. F., & Shore, R. E. (1969). Self-disclosure and interpersonal functioning. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33(2), 213-217.
- Herxheimer, A., McPherson, A., Miller, R., Shepperd, S., Yaphe, J. & Ziebland, S. (2000). Database of patients’ experiences (DIPEX): a multi-media approach to sharing experiences and information. *Public Health*, 335, 1540-1543.
- Karen, P.C., Dunn, S.M., & Vail-Smith, S.M. (1999). What date/acquaintance rape victims tell others: A study of college student recipients of disclosure. *Journal of American College Health*, 47(5), 213-219.
- King, M. & Woollett, E. (1997). Sexually assaulted males: 115 men consulting a counseling

## ONTHULLEN VAN SEKSUEEL MISBRUIK

- service. *Archives of sexual behaviour*, 26(6), 579-588.
- Lessing, J. E. (2005). Primary care provider interventions for the delayed disclosure of adolescent sexual assault. *Journal of pediatric health care*, 19(1), 17-24.
- Marx, B. P., Forsyth, J.P., Gallup, G.G., Fusé, T., & Lexington, J.M. (2008). Tonic immobility as an evolved predator defence: implications for sexual assault survivors. *Clinical psychology: science and practice*, 15(1), 74-90.
- Matthews, K. C. (2013). Social reactions to disclosure, attributions of responsibility and shame as predictors of psychological adjustment in sexual assault survivors. *The sciences and engineering*, 73.
- Meyerson, L.A., Long, P.J., Miranda, R., & Marx, B. (2002). The influence of childhood sexual abuse, physical abuse, family environment, and gender on the psychological adjustment of adolescents. *Child abuse and neglect*, 26(4), 387-405.
- Paine, M.L., & Hansen, D.J. (2000). Factors influencing children to self-disclose sexual abuse. *Clinical psychology review*, 22, 271-295.
- Pope, C., Ziebland., Z. & Mays, N. (2000). Qualitative research in health care. Analysing qualitative data. *British Medical Journal*, 320(7227), 114-116.
- Rutgers WPF en Movisie (2015). *Seksuele grensoverschrijding en seksueel geweld: feiten en cijfers*. Opgehaald van [www.rutgerswfp.nl/kennisdossiers](http://www.rutgerswfp.nl/kennisdossiers) op 22 november 2017.
- Smith, S.G. (2005). The process and meaning of sexual assault disclosure. *Dissertation, Georgia State University*.
- Suschinsky, K.D., & Lalumière, M.L. (2011). Prepared for anything? An investigation of female genital arousal in response to rape cues. *Psychological science*, 22(2), 159-165.
- Ullman, S.E. (2010). Conduction interviews with survivors of sexual assault. In Ullman, S.E. (Ed.), *Talking about sexual assault: society's response to survivors* (121-143). Washington: American Psychological Association.
- Ullman, S. E., Townsend, S.M., Filipas, H. H., & Starzynski, L.L. (2007). Structural models of the relations of assault severity, social support, avoidance coping, self-blame, and PTSD among sexual assault survivors. *Psychology of Women Quarterly*, 31(1), 22-37.
- Ullman, S.E., Foyne, M.M., & Tang, S.S.S. (2010). Benefits and barriers to disclosing sexual trauma: a contextual approach. *Journal of trauma and dissociation*, 11(2), 127-133
- Valkenburg, P. M., Sumter, S. R., & Peter, J. (2011). Gender differences in online and offline self-disclosure in pre-adolescence and adolescence. *British Journal of Delevopment Psychology*, 29, 253-269.
- Zorgwelzijn. (2010, 18 maart). *Handelingsverlegen professionals*. Opgehaald van

## ONTHULLEN VAN SEKSUEEL MISBRUIK

<https://www.zorgwelzijn.nl/blog/handelingsverlegen-professionals-zwz015372w/>

Zutter, de, A. W.E.A., Horselenberg, R., & Koppen, van, P.J. (2017). Filing false vice reports: distinguishing true from false allegations of rape. *The European Journal of Psychology Applied to Legal Context*, 9, 1-14.

## Appendix A

**Onderzoek: “Praten over Seksueel geweld” – slachtoffers aan het woord****Uw ervaring telt!**

In opdracht van de projectgroep Seksueel Grensoverschrijdend Gedrag van Sense Noord-Nederland (GGD) wordt het onderzoek “Praten over Seksueel Geweld” uitgevoerd. We onderzoeken het proces van onthullen van seksueel geweld. Bij seksueel geweld is niet altijd sprake van lichamelijk geweld. De term ‘seks tegen je zin’ dekt in sommige gevallen beter de lading. Met onthullen wordt bedoeld dat je aan iemand vertelt over je ervaring met seks tegen je zin.

**Doel**

Het doel van dit onderzoek is in eerste plaats om inzicht te krijgen in welke thema’s een rol spelen in het proces van onthulling van slachtoffers van seksueel geweld. Door middel van interviews met mannen en vrouwen die ervaringen hebben met seksueel geweld, worden deze thema’s in kaart gebracht. Aan de hand van de thema’s hopen we betrouwbare en hoogwaardige informatie te vinden over wat slachtoffers, hun directe omgeving en professionals kan helpen bij het bespreekbaar maken van seksueel geweld.

**Wilt u meedoen?**

Wij zoeken mannen en vrouwen vanaf 18 jaar en ouder die ervaringen hebben met seksueel geweld en/of seksueel misbruik en/of seks tegen je zin en die hun ervaringen met het proces van onthullen in een interview willen delen. Uw ervaringen worden verwerkt in het onderzoek en in overleg met u wordt afgestemd welke onderdelen van uw verhaal gebruikt mogen worden voor vervolgonderzoek. Omdat het om kwetsbare informatie gaat, houdt u daarin de regie.

**Interview**

Deelname aan dit onderzoek bestaat uit het vertellen van uw persoonlijke verhaal over uw ervaring(en) met seksueel geweld en het proces van onthulling binnen een interview. Eventueel zal de interviewer aanvullende vragen stellen over het proces van onthullen en de effecten hiervan. Het interview kan bij u thuis plaatsvinden, of wanneer u dat op prijs stelt op een andere locatie. De dag en het tijdstip van het interview worden in overleg met u gekozen. De duur van het interview hangt af van hoeveel u te vertellen heeft. Meestal duurt een interview één tot twee uur.

**Gebruik van de interviewgegevens**

De interviewgegevens worden gebruikt voor wetenschappelijk onderzoek en kunnen gebruikt worden voor ander toekomstig onderzoek.

**Vertrouwelijkheid en anonimiteit**

Er wordt een audio-opname gemaakt van het interview. Enige tijd na het interview krijgt u de uitgeschreven tekst van het interview thuisgestuurd. U kunt het dan nog eens rustig nalezen en eventueel aanpassen of aanvullen waar nodig. Alle gegevens worden door ons vertrouwelijk behandeld en anoniem verwerkt.



**Vrijwilligheid**

Uw medewerking aan het onderzoek is volledig op vrijwillige basis. Ook nadat u toestemming heeft gegeven, kunt u deelname aan het onderzoek op ieder moment en zonder nadere toelichting stopzetten. Uw keuze om al dan niet mee te doen heeft op geen enkele wijze gevolgen voor de zorg die u door huisarts, specialist, ziekenhuis of andere zorginstellingen wordt geboden.

**Uitvoering en goedkeuring**

Het onderzoek wordt uitgevoerd door Dorien Barels, master studente Toegepaste Sociale Psychologie van de Rijksuniversiteit in Groningen onder begeleiding van dr. N. Koudenburg.

**Aanmelden**

Bent u slachtoffer van seksueel geweld en/of seksueel misbruik en wilt u zich aanmelden voor deelname aan het onderzoek? Dat kan door contact op te nemen met de onderzoeker via onderstaande gegevens. Na aanmelding neemt de onderzoeker contact met u op.

**Meer informatie?**

Als u na het lezen van deze informatie nog vragen heeft of aanvullende informatie wenst, kunt u contact opnemen met Dorien Barels. Zij staat u graag te woord en is bereikbaar op:

Dorien Barels

Telefoon: 0621637209

E-mail: [d.barels@student.rug.nl](mailto:d.barels@student.rug.nl)

## Appendix B

Beste .....

Via ... kom ik aan uw email adres. Ik doe vanuit mijn Master Psychologie en in opdracht van Sense Noord-Nederland onderzoek naar het proces van onthulling bij slachtoffers van seksueel geweld. Hiervoor ben ik op zoek naar mannen en vrouwen vanaf 18 jaar die ervaringen hebben met seksueel geweld en die hun ervaringen met het proces van onthullen in een interview willen delen. Mijn vraag aan u is of u geïnteresseerd bent om deel te nemen aan dit onderzoek genaamd "Praten over Seksueel Geweld". Uw bijdrage in dit onderzoek kan helpen om anderen, die ervaring hebben met seksueel geweld, te ondersteunen. Wanneer u mee wilt doen is het belangrijk dat u het seksueel geweld al bespreekbaar heeft kunnen of willen maken.

Seksueel geweld kan ook plaats vinden zonder dat er lichamelijk geweld gebruikt is, de term 'seks tegen je zin' dekt in sommige gevallen beter de lading. Met onthulling wordt bedoeld dat je aan iemand verteld hebt over de seks tegen je zin die je hebt meegemaakt.

Het doel van dit onderzoek is in eerste instantie om inzicht te krijgen in welke thema's een rol spelen in het proces van onthulling van slachtoffers van seksueel geweld. Door middel van interviews worden deze thema's in kaart gebracht. Aan de hand van de thema's hopen we betrouwbare en hoogwaardige informatie te vinden over wat slachtoffers, hun directe omgeving en professionals kan helpen bij het bespreekbaar maken van seksueel geweld.

Deelname bestaat uit een interview waarin uw persoonlijke verhaal centraal staat. Er zal een audio-opname gemaakt worden van het interview. Uw ervaringen worden verwerkt in het onderzoek en in overleg met u wordt afgestemd welke onderdelen van uw verhaal gebruikt mogen worden voor vervolgonderzoek. Omdat het om kwetsbare informatie gaat, houdt u daarin de regie.

Wanneer u geïnteresseerd bent om deel te nemen aan dit onderzoek dan hoor ik dat heel graag. We kunnen dan een afspraak maken voor het interview. Het interview kan bij u thuis plaatsvinden, of wanneer u dat op prijs stelt op een andere locatie. De dag en het tijdstip van het interview wordt in overleg met u gekozen. De duur van het interview hangt af van hoeveel u te vertellen heeft. Meestal duurt een interview één tot twee uur.

Heeft u nog vragen? Mail of bel mij gerust.

Alvast hartelijk dank.

Met vriendelijke groet,

Dorien Barels  
d.barels@student.rug.nl  
0621637209

## Appendix C

**Deelnemer gegevens “Praten  
over Seksueel Geweld”****Database  
referentienummer**

.....

Naam: .....

Leeftijd: ..... Geboortedatum ..... Geslacht: M / V

Adres: .....

Nationaliteit: .....

Telefoonnummer: .....(overdag).....(’s avonds)

Mobiel nummer: .....

E-mailadres: .....

Naam en telefoonnummer van een familielid of vriend voor alternatieve contactgegevens:

.....

Hoogst genoten opleiding: .....

Beroep: .....

Huwelijkse staat: .....

Woonsituatie:.....

Korte, feitelijke, beschrijving over de seks tegen je zin waarover je hebt onthult (pleger een bekende/vreemde, tijdens kindertijd of later, éénmalig of herhaaldelijk, ect.):

.....

.....

## Appendix D

Database referentienummer: \_\_\_\_\_ Titel van de opname: \_\_\_\_\_

**TOESTEMMINGSFORMULIER**

## "Praten over Seksueel Geweld"

Ondergetekende,

Vink aub alle vakjes  
af

1. geeft aan deel te willen nemen aan het onderzoek 'Praten over Seksueel Geweld'
2. verklaart op een duidelijke wijze te zijn ingelicht over de aard, methode, doel van het onderzoek, zoals uiteengezet in de informatie brief 'Praten over Seksueel Geweld' en verklaart dat zijn of haar vragen naar tevredenheid beantwoord zijn
3. heeft begrepen dat deelname geheel vrijwillig is en dat men het recht behoudt om deelname aan het onderzoek te allen tijde te kunnen beëindigen, zonder opgaaf van redenen en zonder consequenties
4. heeft begrepen dat de gegevens verzameld gedurende het onderzoek kunnen worden ingezien door de onderzoeker voor doeleinden van het onderzoek en geeft de onderzoeker toestemming voor het gebruik van deze gegevens ten behoeve van het onderzoeksproject 'Praten over Seksueel Geweld'
5. heeft begrepen dat de gegevens verzameld gedurende het onderzoek gebruikt kunnen worden voor ander toekomstig onderzoek
6. heeft begrepen dat de gegevens verzameld in het onderzoek anoniem en vertrouwelijk worden verwerkt
7. geeft toestemming dat het interview wordt opgenomen op:   
 audio

-----  
Naam deelnemer (in blokletters)-----  
Datum-----  
Handtekening

## ONTHULLEN VAN SEKSUEEL MISBRUIK

Namens het onderzoeksteam verklaar ik, dat ik de deelnemer naar behoren heb geïnformeerd en hem/haar in de gelegenheid heb gesteld om vragen te stellen.

-----  
Naam interviewer/onderzoeker

-----  
Datum

-----  
Handtekening

## Appendix E



# Praten Over Gezondheid

## Copyright formulier

### Toekomstig gebruik van mijn interview ten behoeve van de website

---

Kruis alles aan waar u mee instemt:

Ik stel mijn interviewgegevens beschikbaar aan onderzoekers van Sense Noord-Nederland, het Universitair Medisch Centrum Groningen (UMCG) en andere universiteiten onder de licentie van het UMCG.

#### 0 Website

Ik stel mijn interviewgegevens beschikbaar voor de website [www.pratenovergezondheid.nl](http://www.pratenovergezondheid.nl), die beheerd wordt door het UMCG en toegankelijk is voor iedereen.

Ik begrijp dat, door hiermee akkoord te gaan, mijn interviewgegevens beschikbaar komen op internet en vrij toegankelijk zijn voor internetgebruikers over de gehele wereld, inclusief landen die een minder uitgebreide databescherming hebben dan Nederland.

#### 0 Onderwijsactiviteiten

Ik stel mijn interviewgegevens beschikbaar voor het samenstellen van audiovisuele publicaties en andere publicaties in het Nederlands en in andere talen die onder andere gebruikt kunnen worden voor onderwijsactiviteiten.

Ik begrijp dat voor deze doeleinden het interviewmateriaal gedeeld kan worden met en gebruikt kan worden door onderzoekers en onderwijsontwikkelaars. Het materiaal wordt niet gebruikt voor advertenties of andere puur commerciële doeleinden.

Ik geef toestemming voor het gebruik van mijn interview in de volgende vorm(en):

*(Kruis alles aan waar u mee instemt)*

Audio opnamen van het interview



## Appendix F

**Onderwerpen Interviews Praten over Seksueel Geweld***1. Voorbereidingen*

- Beantwoorden vragen
- Ondertekenen Informed Consent
- Opstellen en testen apparatuur

*2. Introductie*

- Inleiding op interview en onderwerpen van het interview

*3. Eerste deel interview: narrative*

- Kunt u mij alles vertellen wat u kwijt wilt over uw proces van onthulling van het seksueel geweld dat u hebt meegemaakt?

*4. Tweede deel interview: vervolgonderwerpen**a) Aanloop naar onthulling*

- Hoe ervaarde je de periode voor je onthulling?
- Hoe ging je om met je ervaring terwijl anderen het nog niet wisten? Welke gedachten of omstandigheden hielden jou staande?
- Wanneer besefte je dat wat je overkwam niet oké was?
- Welke gedachte of gevoel heeft jou weerhouden om het te vertellen?
- Heb je je onthulling voorbereid? Zo ja: hoe? Zo nee: waarom niet?
- Voordat je het daadwerkelijk verteld hebt, hoelang liep je rond met het idee om het te gaan vertellen?
- Hoeveel tijd zat er tussen het seksueel geweld en je onthulling?
- In hoeverre hebben anderen wel eens gevraagd of je iets ernstigs is overkomen? Wat vond je hiervan?
- Wat is volgens jou de rol van (sociale) media? Hoe heeft de media (tv, facebook, internetwebsite, WhatsApp, skype, ect.) invloed gehad op jouw proces van onthulling?
- In hoeverre had de verstandhouding met de pleger invloed gehad op je onthulling?
- Wat is uiteindelijk beslissend geweest dat je tot de onthulling kwam?
- Had je je onthulling eerder willen vertellen? Zo ja: wat had je nodig gehad om het eerder te vertellen?

*b) Onthulling*

- Kan je schetsen hoe je (eerste) onthulling ging? Kwam je makkelijk uit je woorden? Waren er veel emoties? Wat zei je precies? Wat was de setting? Vertelde je gedetailleerd? Vertelde je veel? Was het gepland of onverwachts?
- Aan wie heb je het als eerste verteld? Waarom diegene?
- Wat was de reactie van diegene? Is hij of zij er nog op terug gekomen of was het eenmalig?
- Aan hoeveel mensen heb je het verteld? Aan wie (naasten, kennissen, vreemden)?
- Kan je iets vertellen over hoe het voor je was als je een positieve reactie kreeg?
- Kan je iets vertellen over hoe het voor je was als je een negatieve reactie kreeg?
- Kun je meer vertellen over wat voor jou belangrijk of prettig is in een reactie?



## ONTHULLEN VAN SEKSUEEL MISBRUIK

- Kun je meer vertellen over wat voor jou pijnlijk of onprettig is in een reactie?
- Hoe zou iemand in het perfecte geval op jou moeten reageren? (qua woorden/aangeraakt worden)
- In hoeverre wilde je na je onthulling praten over het seksuele geweld dat je hebt meegemaakt?

c) *Gevolgen / consequenties*

- Hoe voelde je je voor je onthulling en is er verschil met na je onthulling?
- Wat heeft je onthulling je gebracht zowel positief als negatief?
- Op welke manier heeft jouw onthulling gevolgen gehad voor anderen (pleger, broertjes/zusjes, vriend(inn)en, klasgenoten, andere ouder, overige volwassen familieleden, etc)? Wat deed dat met jou?
- In hoeverre gaan mensen anders met je om na je onthulling?

d) *Gevoelens van angst, schaamte en schuld*

- In hoeverre hebben gevoelens van schuld en schaamte invloed gehad op je onthulling?
- In hoeverre heeft angst invloed gehad op je onthulling? (Pleger dreigt? Bang voor reacties uit omgeving?)

e) *Handelingsverlegenheid*

- In hoeverre had je het plezierig gevonden als een professional gevraagd had naar je misbruik?
- In hoeverre heb je onthult aan professionals en hoe heb je dit ervaren?
- Wat zouden professionals hebben kunnen doen om je te ondersteunen bij je proces van onthulling?

f) *Omgeving*

- In hoeverre waren eventuele gevolgen voor anderen een reden voor jou om te zwijgen over je misbruik?
- In hoeverre was je voor/tijdens/na je onthulling bezig met de persoon aan wie je het zou gaan vertellen? (bv. Zorgen maken over de ander, de ander niet willen belasten of bang om degene te besmetten of te beschadigen)
- In hoeverre was het in jouw sociale kringen 'gewoon' om over intieme of emotionele dingen te praten? Hoe is dit na je onthulling?
- In hoeverre was het in jouw sociale kringen 'gewoon' om over seksualiteit te praten? Hoe is dit na je onthulling?
- In hoeverre ken je mensen in je omgeving die hebben onthuld? Hoe heeft dit invloed gehad op jouw onthulling?

g) *Hier en nu*

- Op welke manier heeft je onthulling nu invloed op je dagelijks leven?
- Wat doen alle (media) berichtgevingen met jou?
- Hoe ga je nu om met het vertellen van het misbruik aan mensen?

h) *Advies*

- Welke hulp is volgens jou het belangrijkste (voor slachtoffers, plegers en omgeving?)

## ONTHULLEN VAN SEKSUEEL MISBRUIK

- Wat zou je willen zeggen tegen pleger/omgeving/hulpverlening?
- Wat zou je willen zeggen tegen iemand die dit ook heeft meegemaakt en het nog niet heeft durven te vertellen?

## 5. Afsluiting