

Uit de schaduw

Informatie voor mannen
die in hun jeugd seksueel misbruikt zijn

Uit de schaduw

Informatie voor mannen
die in hun jeugd seksueel misbruikt zijn

Samenstellers: André Lubbers en Joop Beelen

Colofon

© Fiom, Joop Beelen en André Lubbers, 2001

Uitgever: Stichting Ambulante Fiom
Samenstellers: André Lubbers en Joop Beelen. Met inhoudelijke adviezen van Peter John Schouten, Alex Buiks, Sietske Dijkstra, Adri Wolzak, Rob Geurts en Jack van der Loo. Onze speciale dank gaat uit naar Marco en Marten voor hun commentaar.
Eindredactie: Maartje Duitman
Druk: Libertas, Grafische Communicatie, Bunnik
Ontwerp: Troost communicatie, Utrecht
Fotografie: Arthur Bagen

Deze brochure is te bestellen bij:
Stichting Ambulante Fiom
Postbus 1019, 5200 BA 's-Hertogenbosch
Tel. 073-6128821, fax 073-6122390
E-mail centraal.buro@fiom.nl
ISBN 907 21 37 37x

Prijs: f 15,- / € 6,81

Overname van de tekst is toegestaan met bronvermelding. Aan de tekst in deze brochure kunnen geen rechten worden ontleend. Alle rechten voorbehouden.

Eerste druk, maart 2001.

INHOUDSOPGAVE

Wat is seksueel misbruik van jongens?	5
De schaduw van het seksueel misbruik	7
1. Het misbruik	
2. 'Er zijn geen namen voor'	
3. Dubbele gevoelens	
4. 'Niemand zag het'	
5. Angst en woede (nog steeds...)	
6. Dader... of eerste liefde?	
7. Homo? Hetero?	
8. Niet alleen seks	
9. Omgaan met kinderen: de gevarenzone?	
10. Relaties en familie	
11. Hoe zullen ze reageren?	
Tot slot: uit de schaduw	25
Verder lezen	26
Hulpverleningsmogelijkheden	27

WAT IS SEKSUEEL MISBRUIK VAN JONGENS?

Vermoedelijk wordt ongeveer 1 op de 20 mannen in zijn jeugd seksueel misbruikt. Waarschijnlijk zijn er in Nederland 375.000 volwassen mannen, die als kind of puber seksueel misbruikt werden.

Seksueel misbruik van jongens kan op vele manieren omschreven worden. Bijvoorbeeld als volgt: *seksuele contact(en) van een persoon (of meerdere personen) met een jongen onder zestien jaar, die plaatsvinden tegen zijn zin of waarbij de jongen het gevoel heeft (of achteraf heeft gehad) de seksuele contacten niet te kunnen weigeren en die als negatief en onvrijwillig worden benoemd. Deze omschrijving heeft betrekking op misbruik door verwanten binnen het gezin of familie en op misbruik door anderen buiten de familie* (gebaseerd op Dijkstra's boek Bij stukjes en beetjes, p.12).

Deze definitie van seksueel misbruik maakt een aantal belangrijke dingen duidelijk:

- het gaat om *kinderen, jongeren, pubers*. Seksueel misbruik kan op elke leeftijd in de jeugd plaatsvinden. Er zijn jongens die op lagere-schoolleeftijd worden misbruikt – en zelfs vòòr die tijd. Er zijn jongens die op middelbare-schoolleeftijd worden misbruikt. Misbruiksituaties kunnen doorgaan na die periode – er zijn jongens die seksueel misbruikt worden wanneer ze ouder zijn dan zestien jaar.
- het gaat om seksuele contacten die *niet geweigerd* hadden kunnen worden en die als negatief beleefd worden. Die onvrijwilligheid is duidelijk in situaties waarin jongens met fysieke dwang of psychisch overwicht gedwongen worden tot seksueel contact. Maar onvrijwilligheid is niet altijd even duidelijk: het seksueel contact wordt als positief ervaren (maar achteraf als negatief). Sommige mannen blijven jarenlang een 'dubbel' gevoel houden over wat er gebeurde.
- bij seksueel misbruik gaat het in een aantal gevallen om de *klassieke 'kinderlokker'* in de bosjes of bij het schoolplein. Een onbekende persoon die zich op een kwade dag vergrijpt aan een jongen die toevallig voorbijkomt. Maar veel vaker gaat het bij seksueel misbruik om seksueel contact met *vertrouwde personen*. Personen die vaak ook een belangrijke positie innemen in het leven van de betreffende jongen. Voorbeelden: oudere broer, vader, vriend van moeder, onderwijzer, voetbaltrainer, vriendin van broer, oom of tante, moeder, leraar, buurman, opa, iemand uit de buurt, collega van één van de ouders, schoolarts, pastoor. Mannelijke daders zijn in de meerderheid maar er zijn ook vrouwen die jongens seksueel misbruiken.

Het is een feit: seksueel misbruik van jongens bestaat. Het is een feit dat er veel mannen zijn die in hun jeugd seksueel misbruikt zijn. Ondanks de vele overeenkomsten in situaties en in gevolgen is het echter ook een feit dat elke seksueel-misbruiksituatie uniek is.

De ene man zal bijvoorbeeld vertellen dat hij te jong was om te beseffen wat er gebeurde. Dat hij tot zijn eigen afschuw en ontzetting met fors geweld 'gepakt' werd. Heel lang heeft hij die ervaring verdrongen. Maar zijn grootste probleem is dat hij er opeens allerlei angstdromen over heeft.

Een andere man zal bijvoorbeeld vertellen dat hij als jochie 'verleid' werd door zijn aantrekkelijke tante. Aanvankelijk vond hij dat zeer opwindend maar gaandeweg werd het steeds dwingend. Nu is zijn grootste probleem dat hij de hele dag dwangmatig bezig is met seks.

En weer een andere man zal misschien zeggen dat er wel eens 'iets' is voorgevallen in zijn jeugd op seksueel vlak met een oudere man, maar dat hij betwijfelt of die ervaring nou zo belangrijk is geweest.

Feit is daarom dat seksueel misbruik voor elke man weer anders is. Anders in wat er gebeurde. Anders in de betekenis die iemand eraan hecht. Anders in wat de gevolgen zijn voor hem, voor zijn functioneren, voor de mensen om hem heen.

DE SCHADUW VAN HET SEKSUEEL MISBRUIK

Seksueel misbruik heeft vaak lange tijd invloed op het leven van mannen. In deze brochure wordt die invloed vanuit verschillende invalshoeken beschreven. Hierbij krijgen mannen die het zelf hebben meegemaakt, een belangrijke stem. In citaten geven zij hun visie op de betreffende 'schaduwkant' van het seksueel misbruik. Maar ook vertellen zij hoe zij geprobeerd hebben om de schaduw van hun jeugdervaringen achter zich te laten.

Achtereenvolgens komen de volgende paragrafen aan bod:

1. Het misbruik
2. Er zijn geen namen voor
3. Dubbele gevoelens
4. 'Niemand zag het'
5. Angst en woede (nog steeds...)
6. Dader... of eerste liefde?
7. Homo? Hetero?
8. Niet alleen seks
9. Omgaan met kinderen: de gevarezone?
10. Relaties en familie
11. Hoe zullen ze reageren?

1. Het misbruik

'Het is begonnen als seksuele spelletjes met mijn oudste broer. Toen was het spannend, opwindend. Maar op een gegeven moment dwong hij mij veel verder te gaan dan ik wilde. Toen werd het vervelend, beangstigend.'

'Hij bond me vast met dikke touwen en neukte me. Als ik een kik gaf, ranselde hij me af.'

Bij seksueel misbruik kan het gaan om ervaringen die zo gewelddadig of schadend zijn, dat het voor de betrokken jongen duidelijk is dat het gaat om seksueel misbruik:

- *'Op woensdagmiddag na school mocht ik helpen op de boerderij. Ik ging vaak mee met de knecht. Hij trok zich af in de stal. Dan moest ik kijken en hem schoonmaken. Als hij plaste moest ik z'n piemel vasthouden. Hij zei: "Dat doen we zo als je op de boerderij werkt". Ik ben sindsdien nooit meer op een boerderij geweest.'*

Maar misschien wel vaker is seksueel misbruik niet zo brutaal en gewelddadig. Of het begint niet zo brutaal en gewelddadig:

- *'Als ik lief terugdeed zou hij er verder niet over praten en hij kuste me met zijn tong.'*
- *'Ik heb nooit begrepen waarom mijn tante, als ik bij haar logeerde, me telkens in het kruis en in de billen betastte.'*
- *'Zo lang ik me kan herinneren trok mijn moeder aan mijn piemel tijdens het douchen. Regelmatig duwde ze een vinger in mijn anus. Ik dacht altijd dat dat normaal was.'*

Er hoeft niet eens lichamelijk contact plaats te vinden om te kunnen spreken van seksueel misbruik:

- *'Ik moest, als mijn moeder moest werken, bij mijn vader in bed liggen. Hij deed dan voor hoe ik het later moest doen bij mijn vriendin. Ik was pas 10.'*
- *'Ik "mocht" met de klassenleraar samen seksvideo's kijken. Hij zei dat alle grote mensen dat deden. Ik zat bloot bij hem op de bank, dat vond ik wel raar. Maar moet ik dat dan "misbruik" noemen?'*

Seksueel misbruik is meestal geen eenduidige gebeurtenis maar kan bestaan uit allerlei verschillende handelingen, gebaren, opmerkingen, toespelingen, verleidingen en dreigingen. Wat gebeurde er, één keer of meerdere keren? In welke sfeer vond het plaats: dreiging, manipulatie, verleiding, geweld, verwarring?

Als aan een man gevraagd wordt: 'Bent u in uw jeugd seksueel misbruikt?', wordt hem een duidelijke vraag gesteld, en tegelijkertijd blijft er veel verhuld. De vraagsteller kan bij deze vraag allerlei associaties en gedachten hebben, die misschien helemaal niet overeenkomen met de ervaringen van de man en de herinneringen die hij eraan heeft.

2. 'Er zijn geen namen voor'

'Ik noemde het "seks" wat er met me gebeurde. In de strikte zin van het woord ben ik "aangerand" want ik werd betast en afgetrokken en ik kon er niks tegen doen. Maar aanranding? Buurmeisjes worden aangerand, niet buurjongens!'

De woorden waarmee gesproken wordt over seksueel misbruik, zijn vaak ontoereikend wanneer het gaat over jongens met dergelijke ervaringen. Zijn termen als 'verkrachting' en 'slachtoffer' wel de woorden waarmee mannen hun jeugdervaringen omschrijven? Zijn dat de uitdrukkingen die aansluiten bij hoe jongens het seksueel misbruik toentertijd ervaren hebben, benoemd hebben?

Veel mannen kunnen niet praten over het seksueel misbruik uit hun jeugd, simpelweg omdat ze er de woorden niet voor kunnen vinden. Omdat ze geen naam hebben voor de dingen die hen overkomen zijn. In een wereld waarin jarenlang gedacht werd dat het bij 'slachtoffers van seksueel misbruik' automatisch zou gaan over meisjes en vrouwen, is het niet verwonderlijk dat seksueel misbruik van jongens moeilijk te verwoorden is.

'Slachtoffer' is daarbij ook nog eens een term die voor veel mannen ingewikkeld is. De term 'slachtoffer' wordt door velen geassocieerd met verkeersongelukken, natuurrampen, terroristische aanslagen en andere zaken. De uitdrukking 'mannelijke slachtoffers' van seksueel misbruik is voor sommige mannen in tegenspraak met elkaar. Juist van jongens verwacht men niet dat ze 'slachtoffer' worden: het stereotiepe beeld is juist dat jongens zich kunnen en zullen verzetten tegen dreigende situaties. Ze horen opgewassen te zijn tegen pesten, geweld, agressie. En van jongens wordt ook verwacht dat ze gefascineerd zijn door seks. Dat ze vroegwijs zijn, dat ze veel van hun vriendjes horen en uit 'vieze boekjes' opsteken. Bovendien: een jongen kan toch niet tegen zijn zin opgewonden raken? Veel jongens verwachten dit van zichzelf: ik ben sterk en seks zal wel spannend zijn. Die gedachte kan natuurlijk tot ingewikkelde tegenstrijdigheden leiden wanneer een jongen (toch) gedwongen wordt tot seks of verleid wordt tot iets waar hij zelf verward van raakt of van walgt. Het maakt het moeilijk om dat wat gebeurd is, te benoemen als: 'ik ben slachtoffer van...'

Er zijn mannen die juist een geuzennaam vinden in de term 'slachtoffer'. Door zichzelf 'slachtoffer' te noemen, willen zij benadrukken dat zij zelf niet verantwoordelijk waren voor wat er gebeurd is. Immers: een ander bepaalde wat hij moest doen en laten.

- *'Want ik was slachtoffer. Ik kon er niks tegen doen, hij was groter en sterker, en niemand geloofde mij en iedereen hem. Hij heeft me gewoon gepakt. En ik was daar slachtoffer van.'*
- *'Ze heeft me net zo lang gemanipuleerd, gevlaid en verleid tot ik overstag ging. Maar ze gebruikte me voor haar eigen lust, net zoals ze andere jongens gebruikte. Ik kon met mijn acht jaar absoluut niet overzien waar ik in verzeild raakte. Toen vond ik het allemaal verwarrend: spannend en afstotend tegelijk. Nu, twintig jaar later, voel ik me slachtoffer van het gemanipuleer van mijn oma.'*

De titel van één van de eerste boeken over seksueel misbruik van jongens is: *Er zijn geen namen voor*. Die titel maakt duidelijk dat het belangrijk is dat mannen hun eigen woorden vinden voor wat ze hebben meegemaakt. 'Misbruik'? 'Verkrachting'? 'Verleiding'? Ook al is het soms moeilijk om namen te vinden voor seksueel misbruik van jongens, dat betekent niet dat het geen naam mag hebben. Want alleen door het met woorden te benoemen, krijgt seksueel misbruik van jongens bestaansrecht.

3. Dubbele gevoelens

'Het was afschuwelijk maar het was toch ook lekker.'

'Ik ging er toch steeds weer heen, want hij was mijn enige vriend.'

Veel mannen met seksueel-misbruikervaringen worstelen met de vraag of ze nou 'dader' zijn of 'slachtoffer'. Het stereotiep is duidelijk: mannen zijn fysiek sterker, seksueel actief en 'nemen'; vrouwen zijn zwakker, seksueel passief en 'worden genomen'. Juist als het om seksualiteit gaat, denkt men nog wel eens dat jongens het interessant vinden om er vroeg bij te zijn.

Vanuit deze stereotypen gedacht zou seksueel misbruik van jongens niet eens kunnen bestaan. Want jongens vinden seks toch altijd prettig? En dat is ook te zien: ze zijn actief, ze krijgen een erectie en komen zichtbaar klaar. *Zie je nou wel!*

Klaarkomen tijdens seksueel misbruik

Jongens krijgen opgewonden gevoelens, een erectie, komen klaar – tijdens het seksueel misbruik. Kan dat? Ja, dat kan. Het menselijk lichaam reageert. Aanrakingen brengen soms een 'automatische' reactie op gang, hetgeen kan resulteren in lichamelijke gevoelens van opwinding, een erectie en klaarkomen. Vaak zal de dader van het misbruik er ook alle moeite voor doen om die reactie te ontlokken. De combinatie van angst en seksueel gestimuleerd worden, kunnen die 'automatische' reactie zelfs versterken. Anders gezegd: jongens en mannen kunnen een erectie krijgen en klaarkomen zonder dat ze dat willen. In een seksueel-misbruiksituatie kan angst bestaan naast seksuele gevoelens en reacties. Klaarkomen wil niet zeggen dat het geen seksueel misbruik was.

Seksueel misbruik is voor jongens en mannen een verwarrend probleem want soms lijkt het stereotiep beeld te kloppen. Het kan inderdaad beginnen als een spannend spelletje met een oudere neef of als een verleidelijke

spanning tussen moeder en zoon. Het kan ook een eerste zoektocht zijn, een aarzelend experiment bij ontluikende homoseksuele gevoelens.

En het kan inderdaad zo zijn dat spannende spelletjes spannende spelletjes blijven, ook de dag erna, ook later. Maar soms roepen de spelletjes op.

Als de spannende spelletjes van toen alsnog onttaarden in het 'duidelijke' seksueel misbruik zoals uit de bovenstaande voorbeelden blijkt, kan dat allerlei vragen rond de eigen rol, de eigen 'medeplichtigheid' met zich meebrengen:

- *'Ik ging eigenlijk altijd naar hem toe. Dus ik gaf ook reden om misbruikt te worden. Feitelijk bood ik me aan, ook al was ik pas negen jaar.'*
- *'Ik dacht eigenlijk dat "een beetje jongen" daar toch tegen moest kunnen. Ik wist ook niet beter.'*

Vragen rond 'medeplichtigheid' en 'eigen schuld' zitten vaak verankerd in misplaatste ideeën over 'ik had beter moeten weten' en 'ik had weg kunnen gaan'. Zelfs jongens die geslagen werden, vastgebonden, doodsangsten hebben uitgestaan, kwelden zichzelf achteraf soms jarenlang met twijfels over hun 'eigen schuld'. Op dezelfde manier als jongens die verleid en gemanipuleerd werden, of uit nieuwsgierigheid verzeild raakten in situaties die uit de hand liepen.

De jongens van toen kunnen zichzelf echter niet beoordelen als de volwassen mannen die ze nu zijn. Want *toen* waren het kinderen, jongetjes, op zoek naar avontuur, spanning, geborgenheid. Kinderen die nog volop in ontwikkeling waren, met alle vertrouwen en naïviteit die kinderen eigen is. Het is zo dat die jongetjes in sommige situaties een aandeel hadden, zelfs het initiatief namen tot de eerste stappen die uiteindelijk geleid hebben tot het seksueel misbruik. Maar de verantwoordelijkheid ligt niet bij hen – de verantwoordelijkheid ligt bij de dader, de volwassene die misbruik heeft gemaakt van de situatie. Die het vertrouwen, de nieuwsgierigheid en de angst van het jongetje heeft uitgebuit voor zijn of haar eigen lust. De jongen was in die situatie geen gelijkwaardige volwassene die kon overzien wat er gebeurde en zich daartegen kon wapenen – maar een kind, dat gemanipuleerd en misbruikt werd. De schuld daarvoor ligt nooit bij dat jongetje.

4. 'Niemand zag het'

'Als hij dan klaar met me was, liet hij me gewoon liggen. Bloot, koud, vies. Dat gaf me het gevoel dat er echt helemaal niemand om me gaf.'

Seksueel misbruik heeft vaak geen omstanders. Het speelt zich doorgaans af in de beslotenheid van een één-op-één-contact tussen dader en jongen. De dader dwingt de jongen om te zwijgen over wat zich afspeelt. *Als* de jongen al woorden heeft voor wat er gebeurde, wordt hij gedwongen die niet uit te spreken. Zo wordt het voor de jongen bijna onmogelijk de seksueel-misbruikervaringen 'van zich af te praten'.

Daarom brengt seksueel misbruik eenzaamheid en isolement. Als er niemand is om dergelijke schokkende ervaringen mee te delen, blijft er niets anders over voor een kind dan zich terug te trekken in zichzelf. In de eigen angst. In de eigen verklaringen voor waarom dit gebeurt, en waarom juist met hem.

- *'Dikwijls zat ik in mezelf te praten of fietste ik naar een afgelegen plek en schreeuwde tegen de lucht, de wolken. Zo hoefde ik me niet te schamen en had ik het idee dat ik mijn rotgevoel even "gedeeld" had. Later werd ik daar toch wel down van.'*
- *'Ik kon kiezen: mezelf zielig vinden of het helemaal maar vergeten. Maar hoe dan ook, ik zou me alleen maar meer alleen voelen.'*

Er kunnen anderen bij zijn wanneer het misbruik zich afspeelt. Er zijn jongens die van elkaar wisten dat ze misbruikt werden maar er desondanks niet met elkaar over spraken. Schaamte en angst verhinderen dat.

- *'Mijn vriendjes gingen ook naar hem toe. Dat was gewoon. Dat wisten we van elkaar. Maar we spraken er niet over. Ik weet tot op de dag van vandaag niet wat hij met hen gedaan heeft – maar ik vermoed hetzelfde als met mij.'*

Heel belangrijk voor verwerking van gewelddadige en traumatische ervaringen is het hebben van getuigen. Mensen die bijvoorbeeld een overval hebben meegemaakt of een ramp, kunnen veel baat hebben bij het contact met lotgenoten en getuigen. Door met elkaar de ervaringen te delen en te bespreken, praat men de invloed ervan letterlijk 'van zich af'.

- *'Jarenlang worstelde ik met de vraag of ik er niet meer tegen had moeten doen. Tot ik mijn verhaal vertelde aan een aantal goede vrienden. Die verzekerden mij dat ik als kind echt absoluut niets had kunnen doen om me te weer te stellen. Als ik mij meer had verzet, had ik waarschijnlijk nóg meer klappen gekregen. Dat gesprek heeft een last van mijn schouders gehaald.'*
- *'Ik heb er met mijn ouders nooit over gesproken. Maar mijn moeder vertelde me laatst dat ik als kind opeens heel erg veranderde. In een paar maanden tijd werd ik argwanend, vroegwijs en soms driftig en agressief. Dat is precies in de tijd van het misbruik geweest. Zonder dat mijn moeder het zelf doorhad, heeft ze me een hart onder de riem gestoken: blijkbaar heeft het misbruik me echt geschaad, en dat kreeg ik door haar woorden bevestigd.'*

De jongen werd door de dader gedwongen niet te spreken over het misbruik, hij werd gedwongen tot geheimhouding. Daarmee werd niet alleen het misbruik ontkend maar ook de jongen zelf: wie hij was, hoe hij zich voelde, wat hij wilde. Een belangrijke stap in de verwerking van het verleden is het doorbreken van dit afgedwongen geheim. Daarmee wordt ook de ontkenning van de persoon van de jongen doorbroken.

5. Angst en woede (nog steeds...)

'Ik voelde het bloed wegstromen uit mijn gezicht, mijn spieren spanden zich en van paniek durfde ik bijna niet te ademen. Ik weet niet meer hoelang ik zo gelegen heb.'

In de seksueel-misbruiksituatie kunnen jongens geconfronteerd worden met extreme onmacht en hulpeloosheid. Het misbruik kan gepaard gaan met dwang en geweld, of kan een onverhoedse overval zijn. De onontkoombare en dreigende situatie roept allerlei gevoelens van angst en onmacht op.

Lang niet alle misbruiksituaties gaan gepaard met geweld en dwang, maar juist met verleiding en manipulatie. Het zelfvertrouwen en het vertrouwen in anderen kan daardoor sterk geschaad worden. Ook dat kan allerlei angsten tot gevolg hebben.

Kinderen die op zeer jonge leeftijd misbruikt werden, waren vaak niet in staat te bevatten wat er gebeurde, hetgeen (ook later) grote angst tot gevolg kan hebben.

In het menselijk lichaam wordt geregistreerd wat prettig en lekker is, wat onaangenaam of storend is, en wat vijandig en levensbedreigend is. Niet alleen ogen en oren registreren wat er gebeurt, maar ook de andere zintuigen: tast, geur. Wanneer een jongen seksueel misbruikt wordt, legt zijn totale lichaam dat als het ware vast. Het seksueel misbruik sluit zich op, verbergt zich in het jongenslichaam. En het blijft daar zitten, ook wanneer de jongen een volwassen lichaam ontwikkelt.

Alle zintuigen nemen hun deel van het misbruik mee. Daarom kunnen bepaalde gewaarwordingen die ogenschijnlijk niets met deze momenten te maken hebben, toch een (heftige) herinnering oproepen. Een alledaags geluid, een geur, een specifieke lichtval kunnen aanleiding zijn om de totale gebeurtenis plotseling en schijnbaar onverklaarbaar weer naar boven te laten komen - met alle lichamelijke gewaarwordingen die daar indertijd bij zaten.

- *'Tot op de dag van vandaag heb ik een hekel aan grote mannen met blond haar en een harde stem. Ik krijg ook altijd ruzie met die lui. Als jongen van acht ben ik misbruikt door een man die er precies zo uitzag'.*
- *'Mijn collega heeft eenzelfde soort luchtje om zich heen als die kerel van vroeger. Niet dat hij echt stinkt of zo... Ik kan er in ieder geval helemaal niet meer tegen en heb overplaatsing gevraagd. Ik denk niet dat ik durf te motiveren waarom'.*

Dit soort jeugdervaringen veroorzaakt, juist door de onmacht en de angst die ermee gepaard gaan, opgepotte en heftige gevoelens van woede en frustratie. Later blijkt het dan bijzonder moeilijk om die woede te beheersen of een verklaring te vinden voor plotselinge aanvallen van angst of onzekerheid. Zeker wanneer de onmacht, soms zonder dat bewust te weten of zonder duidelijke herinnering aan het misbruik, opnieuw geraakt wordt door een gebeurtenis, een persoon. Door een oogopslag, een opmerking, een gebaar.

Dissociëren

De angst maakt dat jongens 'getuige' worden van hun eigen verschrikkingen. Ze registreren op afstand wat er met hen gebeurt. Die afstand bereiken zij door als het ware uit hun lichaam en uit hun gevoel weg te gaan.

- *'Ik "was er niet bij" als het gebeurde. Ik verbeeldde me dat ik alles bekeek van een veilig plekje achter de bank'.*
- *'Mijn voetbaltrainer heeft mij keer op keer verkracht op zo'n houten bank in de kleedkamer, als de rest van de jongens weg was. Op een gegeven moment kleepte ik mij alvast uit, dan ging ik daar alvast liggen. Ik telde de knoesten om mijzelf af te leiden, registreerde wat er met mij gebeurde en voelde niets op dat moment'.*

Dit losraken (of 'dissociëren' zoals het genoemd wordt) van de eigen ervaring, is vaak extra beangstigend en vervreemdend. Het kan zich later vaak gaan herhalen. Het dissociëren kan een 'automatische' reactie worden op andere bedreigende situaties. Dat voelt misschien als afwezig, verstrooid, gestoord, ongeïnteresseerd - maar als een vroeger ontstane 'automatische' reactie op dreiging is het een normaal verschijnsel.

Woede- en angstaanvallen kunnen een teken zijn dat de opgepotte jeugdervaringen zich beginnen te roeren. Met andere woorden: datgene wat jaren (al dan niet bewust) niet aan de oppervlakte mocht komen, zoekt zich nu een weg naar buiten. Woede- en angstaanvallen zijn daarom meestal niet te onderdrukken - uitsluitend focussen op het beheersen ervan zal op den duur waarschijnlijk averechts werken. Beter is het om stil te staan bij het *waarom* van de woede en de angst. Om een begin te maken met het onderzoeken waar die angst en die woede vandaan komen. Niet dat dat altijd makkelijk zal zijn.

- *'Als ik probeer te begrijpen wat er is gebeurd met me, dan wil ik er eigenlijk "niet meer zijn". Dan bekruipt me de angst van de herhaling, ik ga zweten en trillen en word misselijk. Ik kan en wil het niet snappen'.*

Maar naarmate de gebeurtenissen die geleid hebben tot de angst en de woede duidelijker worden, is er een goede kans dat plotseling en onbeheersbare angstaanvallen zullen verminderen.



6. Dader... of eerste liefde?

'Je hebt natuurlijk iets speciaals met die man. Hij heeft me een hoop ellende berokkend maar ik heb niet alleen een hekel aan hem. Ik haatte hem en ik bewonderde hem. Ik was doodsbang voor hem en ik wilde worden zoals hij was. Ik zal altijd iets speciaals voor hem blijven voelen, alsof hij mijn eerste verkering was'. (Jeroen over zijn oom)

Jeroen werd jarenlang seksueel misbruikt door zijn oom. Oom Henk woonde in dezelfde straat en kwam dagelijks even op familiebezoek. Het misbruik begon toen Jeroen zijn negende verjaardag vierde, en ging door tot zijn zestiende, toen hij vanwege een opleiding verhuisde naar de stad.

Degene die het misbruik pleegt - kan je die altijd 'de dader' noemen? Natuurlijk, oom Henk pakte een jong jochie, dat gedwongen werd tot allerlei handelingen waar kleine Jeroen niet aan toe was en ook niks van wilde weten. Maar diezelfde man was het 'grote voorbeeld' voor Jeroen, een inspiratiebron, een bewonderd persoon. De dubbele gevoelens waar we het hiervoor over hadden, zijn vaak in hevige mate aanwezig waar het degene betreft die het misbruik gepleegd heeft. 'De dader' - of moeten we hem of haar anders noemen? Mijn held? Mijn eerste verkering? Mijn voorbeeld?

Het antwoord op die vraag is moeilijk omdat het lang niet altijd om een stereotiepe 'kinderlokker' of boeman gaat. Integendeel: vaak is het een persoon die door de jongen vertrouwd wordt, geliefd wordt - stiefvader, een broer, een oom. Een onderwijzeres, moeder, een tante. Soms is het iemand tot wie de jongen zich aangetrokken voelt, bij wie hij zich veilig voelt. De complexe situatie kan ontstaan dat een jongen wel naar 'de dader' toegaat, graag naar diegene toegaat, vanuit positieve vriendschaps- of geborgenheidsgevoelens. Daar vinden seksuele handelingen plaats die in fysiek opzicht ook nog eens een ambivalente reactie bij de jongen oproept. Daardoor ontstaan verwarrende, tegenstrijdige krachten van aantrekken en afstoten.

Het is te makkelijk om over zo'n situatie te zeggen: 'Die jongen wil het toch. Hij zoekt het zelf op.' Vaak wordt hij, zonder dat hij het doorheeft, toch gemanipuleerd of gedwongen.

Maar ook wanneer 'de dader' iemand was die veraschuwd en gehaat werd, worstelen veel mannen met dubbele gevoelens ten aanzien van deze persoon. De woede en de behoefte om erkend te worden, gezien te worden, *juist* door degene die het misbruik gepleegd heeft, vraagt om een antwoord. Juist door 'de dader'. Maar die geeft vaak niet-thuis, want hij of zij:

- ontkent wat er gebeurd is,
- verdraait de toedracht en de feiten,
- erkent niet de gevolgen en de pijn,
- loopt weg voor een confrontatie of het aangaan van een gesprek,
- is inmiddels overleden.

Meestal ontstaat in de periode van het seksueel misbruik een diepe, onontkoombare band tussen het jongetje en 'de dader'. Zolang die psychische band blijft bestaan, is het heel moeilijk om een eigen, zelfstandige en volwassen houding te ontwikkelen naar wat er toen gebeurd is. De volwassen man van nu blijft als het ware als het jongetje van toen kijken naar de gebeurtenissen. Die psychische band tussen 'de dader' en het jongetje moet daarom op een gegeven moment doorsneden worden. En dat kan, door een letterlijke of een figuurlijke confrontatie:

- *'Ik heb als kind altijd een groot ontzag gevoeld voor de man die mij seksueel misbruikte, hij was immers een belangrijk figuur in ons dorp. Ik ben hem gaan opzoeken toen ik veertig werd. Ik wilde hem confronteren met*

zijn gedrag van toen. Van de grote, indrukwekkende man van toen bleek niet veel over te zijn. Op mijn vragen waarom hij mij misbruikt had, had hij alleen maar goedkope uitvluchten als antwoord. De angst voor die man die me vanaf mijn jeugd had beheerst, is na dat gesprek minder geworden.

- *'Ik had het gevoel dat "die man" mijn lijf nog steeds in bezit had. Als ik me nu kwaad maakte op hem, leek het alsof ik me ook kwaad maakte op mezelf. Want als volwassen man lijkt mijn lijf precies op dat van hem, indertijd.*

Dat zat me op een gegeven moment zo in de weg, dat ik een lichaamsgerichte therapie ben gaan volgen. Het was belangrijk om mijn eigen lichaam weer te gaan waarderen. Als ik nu in de spiegel kijk, zie ik gewoon mezelf – en niet "hem".

7. Homo? Hetero?

'Nooit zal ik weten hoe ik me werkelijk en natuurlijk zou hebben ontwikkeld, daarvoor is de verwarring na het misbruik te groot geweest. Bij elke relatie vraag ik mij telkens weer af: "Is dit wat ik ben en wil?"'

Seksueel misbruik is vaak van grote invloed op de seksuele ontwikkeling. Het misbruik vindt vaak plaats juist in of voorafgaand aan de leeftijd dat jongens zich bewust worden van hun eigen seksuele gevoelens.

Soms brengt het misbruik zoveel angst en verwarring teweeg, dat sommige seksuele handelingen een sterke afkeer oproepen. Het kan gebeuren dat seks *altijd* een afkeer oproept:

- *'In mijn huwelijk is ons seksleven oké. Maar aan orale seks moet ik niet denken. Vroeger moest ik dat bij mijn tante doen. Bij de gedachte dat ik hetzelfde bij mijn vrouw doe, word ik al misselijk.'*
- *'Seks, dat is voor mij: gebruikt worden en daarna afgedankt worden. Dat doe je niet met mensen van wie je houdt. Ik niet, althans. Maar als ik een relatie aan wil gaan, geeft dat wel problemen, ja.'*

De gehate of verwarrende seksuele handelingen uit het jongensleven blijken zich op volwassen leeftijd vaak nog regelmatig op te dringen. Angst en woede dringen zich onverwacht en ongewild op door een geur, een beweging of een geluid. Veel mannen worstelen met hun seksuele impulsen en ervaren seks als een obsessie. Als een kracht die hen richtingen opstuurt die ze wel maar ook weer niet willen.

- *'Ik ben gelukkig getrouwd, alles is koek en ei thuis. Maar een paar keer per maand moet ik gewoon naar de stad, op zoek naar anonieme seksuele contacten met mannen. Achteraf walg ik dan van mezelf, maar als ik dat gevoel weer krijg... dan moet ik weer. Niemand weet het van me. Ik ben ook altijd als de dood dat ik iemand tegenkom die me kent.'*
- *'Als ik iemand pas leer kennen dan móet ik seks. Ik bied mezelf als het ware aan. Maar daarna voel ik me gebruikt – wat raar is, want ik ben het zelf begonnen.'*

Seksuele voorkeur is één van de pijlers van de persoonlijkheid. Seksueel misbruik heeft bij heel veel jongens en mannen tot gevolg dat zij uit het lood geslagen worden over hun seksuele geaardheid. Daar komt nog eens bij dat het misbruik vaak plaatsvindt vlak voor of in een levensfase waarin seksualiteit steeds belangrijker begint te worden - en daarom dus ook nog heel kwetsbaar en beïnvloedbaar is. Voor veel jongens trekt het misbruik daarom een wissel op de seksuele ontwikkeling. Een rustig en 'normaal' groeiproces naar een eigen seksuele identiteit is hen niet gegund, maar wordt verstoord door het seksueel misbruik.

Word ik nou homo? vragen veel jongetjes zich af. Als het misbruik door een man gepleegd wordt, ligt deze twijfel voor de hand. De prettige lichamelijke sensaties of de vriendschappelijke gevoelens voor de betreffende man maken zo'n vraag alleen maar verwarrender. Maar misbruik door een vrouw kan net zo goed een dergelijke verwarring oproepen: de angst en de verwarring over wat er gebeurt, hebben voor veel misbruikte jongetjes een sterke inbreuk op hun seksuele identiteit, op hun zekerheid over wie ze zijn en wat ze willen zijn.

Is dit mijn voorland? Veel jongetjes kenden al dan niet verholde seksuele gevoelens voor andere jongens of mannen, voordat het misbruik plaatsvond - 'is het daarom juist met mij gebeurd?' Voor veel opgroeiende jongens is het idee om 'van de verkeerde kant' te zijn, een schrikbeeld - het misbruik versterkt dergelijke angsten. Het is voor een puber vaak al niet makkelijk om door het leven te gaan met de verzwegen en beladen angst om homoseksueel te zijn. Als twijfels over die vraag hun wortels hebben in seksueel misbruik, wordt de angst aangewakkerd om eventueel 'een homo' te zijn.

Dit nooit meer, dan maar niks meer... Niet alleen de verwarring of de angst over de seksuele handelingen, of de prangende twijfels over de eigen seksuele identiteit laten hun sporen achter. Ook de angst voor en de woede op de dader maken dat veel jongetjes een afschuw krijgen van alles wat ook maar riekt naar verliefdheid, relaties, seks. Dan maar anonieme seks of een relatie zonder vrijen. Dan maar geen relaties, geen seksuele contacten. Beter die eenzaamheid, dan het risico lopen om weer gepakt te worden.

Veel mannen zeggen dat ze nooit de vrije keuze hebben gehad zichzelf te ontdekken. Dat ze nooit zullen weten hoe ze zich hadden ontwikkeld zonder het misbruik. En dat klopt: misschien had het leven er wel anders uitgezien als het misbruik niet had plaatsgevonden. Aan de andere kant: er kan nu niets meer veranderd worden aan het verleden. Een gevecht tegen 'het had vroeger anders moeten gaan' is wat dat betreft zinloos. Niemand kan zijn verleden mooier maken dan het was. De illusie opgeven dat het verleden nu nog veranderd kan worden, is een eerste stap.

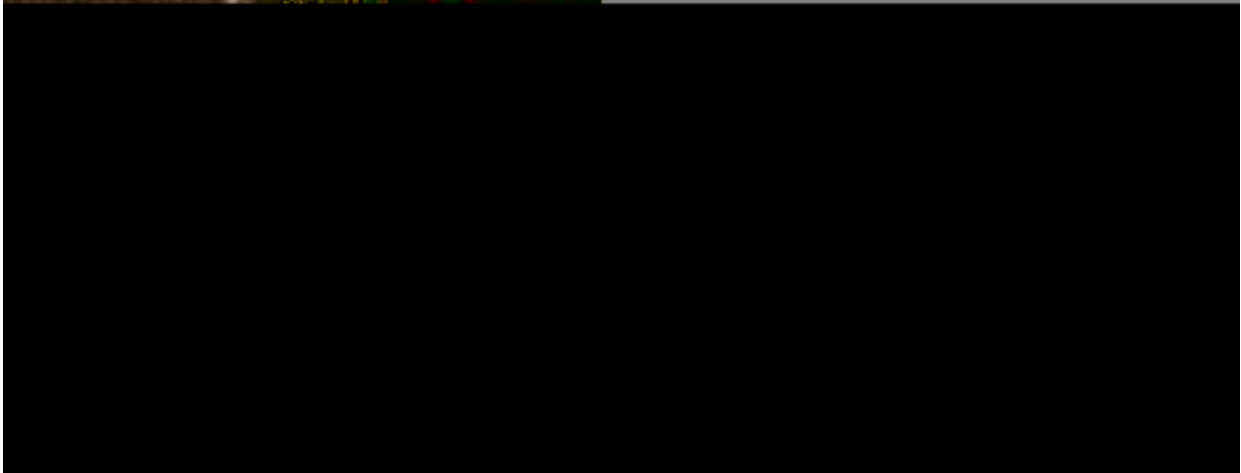
8. Niet alleen seks

'Ik had al een pik in mijn mond toen ik nog niet eens had kunnen nadenken wie ik werkelijk was.'

Soms worden jongens al op jonge leeftijd misbruikt, soms als ze wat ouder zijn. Jongens zijn dan nog kinderen. Kinderen die afhankelijk zijn van hun ouders, hun broers en zussen, de onderwijzer en de voetbaltrainer, hun vriendjes en vriendinnetjes. Kinderen die spelen, zoeken, ontdekken. Met alle angsten, opwindings, spanning, onzekerheid en pret die daarmee gepaard gaan.

Misschien is het beter te spreken van seksueel misbruik van *jongetjes*. Om duidelijk te maken dat seksueel misbruik niet gebeurt met kleine mannen, met kleine volwassenen, maar met *kinderen*.

Seksueel misbruik maakt inbreuk op het normale ontwikkelingsproces van jongetjes. Nog voordat hij volgroeid genoeg is om vragen en bedreigingen aan te kunnen zien van vriendschap, macht, grenzen en seksualiteit, 'heeft hij al een pik in zijn mond'. Deze inbreuk geeft veel mannen met seksueel-misbruikervaringen het gevoel dat er iets van hen afgenomen is: een 'normale' jeugd. *'Ik heb geen puberteit gehad.'*



Seksueel misbruik kan langdurig invloed hebben op vele levenssterreinen. De invloed blijft niet beperkt tot de periode waarin het misbruik plaatsvindt of nadat het gestopt is. De schade breidt zich steeds meer uit. Lichamelijke schade, die pas jaren later (opeens) weer voelbaar wordt. Een verstoring in de ontwikkeling van seksualiteit. Maar ook schade in de persoonlijke ontwikkeling: zelfbesef, zelfvertrouwen, concentratievermogen, leervermogen kunnen negatief beïnvloed worden door het misbruik. Op de meest onverwachte momenten kan men geplaagd worden door flashbacks, angsten, faalangst, ondefinieerbare onvrede, depressieve gevoelens of juist een overschot aan energie. Seksueel misbruik kan daardoor een sterke invloed hebben op schoolprestaties en werk, op relaties, vriendschappen en het omgaan met familie en kinderen.

Geen enkele jongen reageert hetzelfde op seksueel misbruik. Elke man is uniek in hoe dergelijke ervaringen invloed uitoefenen op de levensloop. Enkele voorbeelden van de langdurige invloed van seksueel-misbruikervaringen zijn:

‘Ik ben er voor anderen’

Het misbruikte jongetje groeit op tot een man die er vooral voor anderen wil zijn. Hij luistert. Hij begrijpt. Hij helpt waar hij kan. Hij is een steunpilaar voor anderen, die met hun problemen en klachten bij hem aankloppen. Daarom wordt hij ook gewaardeerd en geprezen. Maar het kan zijn dat zijn gewaardeerde gedrag voortkomt uit een chronische behoefte aan aandacht en waardering. Het risico bestaat dat hij zichzelf meer en meer wegcijfert en hij geen aandacht en ruimte voor zichzelf durft te vragen.

‘Het gebeurt me telkens weer’

Soms groeit het misbruikte jongetje op tot een man die bang blijft om weer ‘misbruikt’ te worden. De volwassen man leeft nog steeds met de dreiging van de wereld van het misbruikte jongetje. Het misbruik heeft zijn wereldbeeld zo verkleurd, dat hij ook als volwassen man niets anders ziet dan dreigend misbruik, dreigende manipulatie. Omdat de basis van zelfvertrouwen en vertrouwen in zichzelf zo sterk geschaad is door het misbruik, groeit het jongetje op tot een angstige man die door anderen makkelijk gemanipuleerd en (opnieuw) gebruikt kan worden. Hij vindt het moeilijk om grenzen te stellen aan wat anderen van hem willen.

‘Ik probeer het te vergeten door me op andere dingen te richten’

Veel jongetjes die misbruikt werden, deden toen en doen nu, als volwassen mannen, veel moeite om te vergeten wat er gebeurd is. Even ontspannen is moeilijk, zij richten zich daarom op andere zaken. Om afleiding te zoeken (‘Als ik bezig blijf, hoef ik er niet aan te denken’). Om onrust vorm te geven, te bestrijden (‘Ik kan geen minuut op mijn kont blijven zitten’). Om vooruit te gaan, de blik op de toekomst gericht te houden (‘Wat heeft het voor zin om te piekeren over vroeger’). Seksueel misbruik kan ‘vergeten’ worden. Vergeten kan, maar het blijkt (helaas) vaak slechts een tijdelijke oplossing.

‘Ik laat me nooit meer pakken’

Sommige misbruikte jongetjes draaien hun angst om in woede en zelfverdediging. Zij groeien op tot mannen die zich voornemen zich niet meer te laten pakken. Nooit meer. Daar waar ze druk van een ander of onmacht voelen, zetten ze de zaken naar hun eigen hand.

Dit soort reacties komt wellicht zelfbewust of imponerend over op anderen. Maar de man zelf voelt zich vaak nog steeds het jongetje van toen. Reageert vanuit wat hij vroeger geleerd heeft. Hij reageert vanuit de onmacht van toen, niet vanuit de werkelijkheid van nu.

Op de lange termijn kunnen seksueel-misbruikervaringen daarom invloed uitoefenen op iemands identiteit en persoonlijkheid. Dat hoeft trouwens niet alleen maar negatief te zijn. De 'redder' uit het bovenstaande voorbeeld ('Ik ben er voor anderen') kan een heel sociale en hulpvaardige man zijn. Het zoeken van afleiding in een poging te vergeten wat gebeurd is, kan de blik op de toekomst richten om niet te blijven hangen in 'vroeger'. De situatie naar de eigen hand zetten kan een daadkracht tot gevolg hebben die op veel fronten succes kan opleveren. Dat betekent niet dat deze mannen positief op hun seksueel-misbruikervaringen zullen terugblikken. Het betekent wel dat er uit dergelijke ervaringen niet alleen maar ellende voortkomt. Dat zo'n harde leerschool, hoe traumatiserend en verwerpelijk het misschien was, toch ook veerkracht en sterke kanten in de persoonlijkheid kan ontwikkelen.

- *'Ik ben als jongen vijf jaar lang seksueel misbruikt. Ik word misschien wel tachtig. Waarom zou ik mijn hele leven, die overige vijfenzeventig jaar, laten verzieken door die vijf jaar?'*

9. Omgaan met kinderen: de gevarenzone?

'De onderwijzer die mij misbruikte is op een gegeven moment gearresteerd en toen kwam alles naar buiten. Eindelijk durfde ik toen te praten over wat die man met mij gedaan had. Had ik dat maar nooit gedaan: iedereen ging mij opeens heel anders bekijken. Als iemand die verkeerde dingen zou kunnen doen! Zo verloor ik mijn oppasbaantje en voelde ik me nog slechter.'

'Ik word, iedere keer als ik mijn dochtertje in bad doe, gevolgd en bekeken door mijn vrouw. Dat begint me onderhand mateloos te irriteren. Hoe kan ik op die manier spontaan met mijn eigen kind zijn?'

Het is een wijdverbreid misverstand dat elke man die in zijn jeugd seksueel misbruikt is, zelf later dader van seksueel misbruik zal worden. 'Een misbruikte jongen is een potentiële pedofiel'. Maar hoewel het zeker niet uitzonderlijk is dat kinderverkrachters en -betasters in hun jeugd zelf seksueel misbruikt zijn, is het absoluut niet zo dat elke man met dergelijke jeugdervaringen later soortgelijke daden zal plegen. Juist de mannen die proberen hun jeugdervaringen op een rijtje te krijgen, lopen minder kans te ontsporen.

Dit neemt niet weg dat veel mannen met seksueel-misbruikervaringen het moeilijk vinden om gewone gevoelens voor kinderen rustig te interpreteren. Zij ervaren een angst om te ontsporen, de angst om over de schreef te gaan. Seksueel misbruik roept vaak een mengeling op van angst en opwinding, verbondenheid en eenzaamheid, almacht en onmacht. Een explosieve mengeling, want het bevat alle elementen die nodig zijn om dader te worden.

- *'Ik heb nu ook een buurjongetje en moet telkens denken aan mijn oudere buurjongen van vroeger, die mij wel eens zou uitleggen hoe seks in elkaar zit. Dat bleek er hardhandig en pijnlijk aan toe te gaan. Ik heb de neiging om dat nu zelf te doen met ons buurjongetje, dat verwacht me heel erg.'*

Angst is een slechte raadgeester. Het kan leiden tot het ontlopen van contacten met kinderen, tot afstand naar de eigen zontjes of dochtertjes. En wie wegloupt voor zijn eigen angst, krijgt het meestal dubbel voor de kiezen. Wanneer een man die in zijn jeugd seksueel misbruikt is, angst voelt om zelf over de schreef te gaan, dan betekent dat meestal dat zijn jeugdervaringen 'zich roeren'. Iets in zijn omstandigheden of omgeving maakt dat hij al dan niet bewust herinnerd wordt aan wat zich toen heeft afgespeeld. De beste raad is om die angsten onder ogen te zien: hoe komt het dat die angst nu naar boven komt? Met wie kan ik erover praten om die angst weer beheersbaar te maken? Hoe kan ik voorkomen dat ik over de schreef zou gaan?



En zoals gezegd: *juist* mannen die proberen de seksueel-misbruikervaringen uit hun jeugd op een rijtje te krijgen, lopen het minste risico te ontsoren.

De tragedie is dat sommige mannen zich door hun angst laten weerhouden om zelf vader te worden, uit angst dat ze hun eigen kinderen zullen gaan misbruiken.

- *‘Ik kom uit een groot gezin en keek erg tegen mijn vader op. Ik bewonderde hem. Het leek me fantastisch om later ook kinderen te hebben, om zelf vader te zijn. Rond mijn tiende levensjaar vernietigde hij mijn kindereens door mij “in te wijden” in zijn vuile wereld. Toen ik ouder werd, relaties kreeg, zei men dat ik qua uiterlijk sprekend op mijn vader leek. Dat klopte ook, maar ik ben uiteindelijk nooit vader geworden. Ik ben altijd bang geweest dat ik niet alleen uiterlijk maar ook innerlijk op hem zou lijken... en hetzelfde ging doen als hij vroeger met mij deed.’*

Er zijn mannen die hun angst weten te overwinnen – daar hebben ze vaak wel de steun bij nodig van hun partner, familie of goede vrienden.

- *‘De eerste drie jaar was ik erg afstandelijk naar mijn dochtertje, had allerlei trucjes om de verzorging en liefde over te laten aan anderen. Ik voelde me onhandig en vervelend als ik eens een erectie had, wanneer ik samen met haar in bad ging of als ze ’s morgens bij ons in bed kroop. Nu besef ik dat mijn lijf mijn lijf is. Door over mijn ongemakkelijkheid te praten met mijn vrienden, gaat het een stuk beter. Ik ben ik – ik ben niet “hem”!’*

10. Relaties en familie

‘Op een gegeven moment is mijn vader gearresteerd omdat hij mijn beide zusjes seksueel misbruikt had. De hele familie was in rep en roer, en iedereen had aandacht voor mijn zusjes. Maar niemand kwam op het idee dat mijn vader het misschien ook met mij gedaan had. Niemand heeft me wat gevraagd. Ik heb me nog nooit zo alleen gevoeld.’

‘Toen uitkwam dat de onderwijzer mij en enkele andere jongens misbruikt had, is hij meteen ontslagen en verdwenen uit ons dorp. Mijn ouders schrokken zich dood toen ze hoorden wat zich die twee jaar had afgespeeld. Vanaf dat moment gingen ze veel meer aandacht aan me schenken. En m’n vader sprong voor me in de bres als anderen rare opmerkingen over mij maakten.’

Veel seksueel misbruik van jongens vindt plaats binnen het gezin of binnen de familie. De dader is vader of moeder, een broer of zus, opa, een oom, tante, neef of een ander familielid. Soms staat ‘die vervelende oom’ al jaren bekend als iemand die niet van zijn nichtjes en neefjes af kan blijven, maar lijkt het alsof de hele familie die situatie stilzwijgend accepteert. Maar er kunnen ook heftige conflicten losbreken in gezinnen of families, wanneer blijkt dat een familielid één van de kinderen heeft misbruikt.

Soms blijkt dat seksueel misbruikte jongens in hun familie of gezin het zwarte schaap zijn, de pispaal, degene die altijd door de anderen ‘gepakt’ wordt. Ze zijn of voelen zich de uitgestotene van de familie of het gezin, en zijn daardoor kwetsbaar voor mogelijk seksueel misbruik.

Maar het kan ook zijn dat de seksueel misbruikte jongens juist de uitverkorenen waren van vader, moeder of een andere familielid. Ze zijn de Kleine Prins, de Stoere Held, de Grote Helper – maar hun speciale positie heeft ook tot gevolg dat ze seksueel misbruikt worden. De Kleine Prins die zijn moeder troost omdat ze problemen heeft met haar echtgenoot – maar het bieden van die troost gaat langzamerhand over in een volwassen relatie, waarin de zoon het bed met zijn moeder deelt.

Seksueel misbruik kan 'uit het niets' ontstaan. Maar vaker heeft het zijn wortels in gezinsverhoudingen en familiegeschiedenis. Deze kunnen zelfs van invloed zijn op seksueel misbruik van jongens buiten het gezin.

- *'Thuis zaten ze altijd op me te vitten en me te pesten. Bij onze pastoor kon ik mijn verhaal kwijt en hij zei dat hij een hoge pet van me ophad. Hij zorgde ervoor dat ik me veel beter ging voelen, dat ik weer wat meer zelfvertrouwen kreeg. Maar toen hij tussen mijn benen begon te rommelen, verdween dat zelfvertrouwen als sneeuw voor de zon.'*
- *'Mijn vader en de buurman waren dikke vrienden. M'n vader wilde geen kwaad woord over die man horen. Ik heb vaak hints gegeven dat de buurman gekke dingen met mij deed. Maar die werden allemaal genegeerd. Als jongetje dacht ik dan ook dat m'n ouders wisten wat de buurman deed en dat ik daar niet moeilijk over moest doen.'*

Sommige jongens voelen zich vooral verraden of in de steek gelaten door hun ouders of andere familieleden, die niet in de gaten hadden wat er zich afspeelde. Die hem niet beschermd hebben, niet ingegrepen hebben. Of die de signalen die hij als kind toch overduidelijk gegeven heeft, niet hebben opgemerkt of begrepen. En als het misbruik dan eventueel bekend wordt, blijkt dat gezins- of familieleden lang niet altijd begrip hebben voor wat de jongen heeft meegemaakt:

- *'Na lang aarzelen heb ik mijn vader verteld dat tante Ina mij de hele tijd aan zat te raken en me probeerde over te halen met haar naar bed te gaan. Mijn vader werd ontzettend kwaad... op mij. Hij dwong me om mijn excuses aan tante Ina aan te bieden als ik "zulke vieze praatjes" over haar zou verspreiden. Ina had nu een extra middel om me onder druk te zetten.'*
- *'Toen kort na zijn overlijden uitkwam dat ik seksueel misbruikt was door mij opa, begonnen al mijn neefjes en nichtjes en vriendjes me uit te schelden voor "vieze homo" en "gore pedofiel". Op het schoolplein ben ik een aantal keren in elkaar geslagen. Maar het ergste vind ik dat mijn ouders toen nooit hebben ingegrepen.'*

Maar er zijn vele jongens die het geluk hadden dat hun ouders, hun familie wèl met begrip en steun reageerden. En het blijkt dat de jongens die deze steun hebben gekregen, minder moeite hebben om wat er gebeurd is te verwerken en het een plek te geven in hun leven. De reactie van ouders, familie, vrienden is heel belangrijk om dit soort schokkende of verwarrende ervaringen goed te kunnen verwerken.

- *'Toen het allemaal achter de rug was, had ik opeens heel vaak nachtmerries en begon ik als jochie van tien weer met bedplassen. Maar m'n ouders hebben me daar nooit verwijten over gemaakt. Ze boden me juist de rust om weer beter (en droog) te kunnen slapen.'*
- *'De huisarts heeft mij een aantal keren seksueel misbruikt toen ik regelmatig op controle moest vanwege een liesbreuk. Toen ik het aan mijn moeder vertelde, heeft zij meteen de huisarts gebeld, hem flink de waarheid gezegd en nog dezelfde dag hebben we een andere huisarts genomen. Over het misbruik is verder nooit veel gesproken, maar dat telefoontje van mijn moeder heeft ervoor gezorgd dat ik me nooit schuldig gevoeld heb.'*
- *'Met mijn moeder kon ik er wel goed over praten, maar mijn vader heeft het onderwerp jarenlang verzwegen. Terwijl ik juist van hem wilde horen dat ik er in zijn ogen niet "minder" door geworden was. Pas toen hij me hielp verhuizen toen ik het huis uitging, hebben we het er onderweg in het verhuisbusje over gehad. Toen werd me duidelijk dat hij er waarschijnlijk jaren mee geworsteld heeft, met wat hij ervan moest denken.'*

11. Hoe zullen ze reageren?

De reactie van anderen is ook in het volwassen leven van belang. Het is lang niet altijd goed in te schatten hoe nieuwe vrienden, relaties of kinderen zullen reageren wanneer ze op de hoogte raken, of zouden zijn, van het

misbruik uit het verleden. Dat roept vele vragen op die niet eenvoudig te beantwoorden zijn:

- Vertel ik het mijn nieuwe relatie?
- Wat zullen ze van me denken als ze erachter komen?
- Wat moet ik zeggen als ze het van een ander horen?
- Waarom zou ik het mijn kinderen vertellen?
- Heeft het zin om mijn collega's in te lichten?

De antwoorden op deze vragen zijn vaak niet eenvoudig te geven, en niemand kan een antwoord voorschrijven. Veel mannen vertellen dat het in ieder geval belangrijk voor ze is geweest dat ze één of enkele personen hadden met wie ze in vertrouwen over hun jeugdervaringen met seksueel misbruik konden praten: hun partner of een broer, zus of ander familielid. Soms een goede vriend, vriendin of collega. Maar met wie dan ook: het lucht op en het geeft houvast om de geheimen van vroeger en de invloed die dat nu nog heeft, te kunnen bespreken.

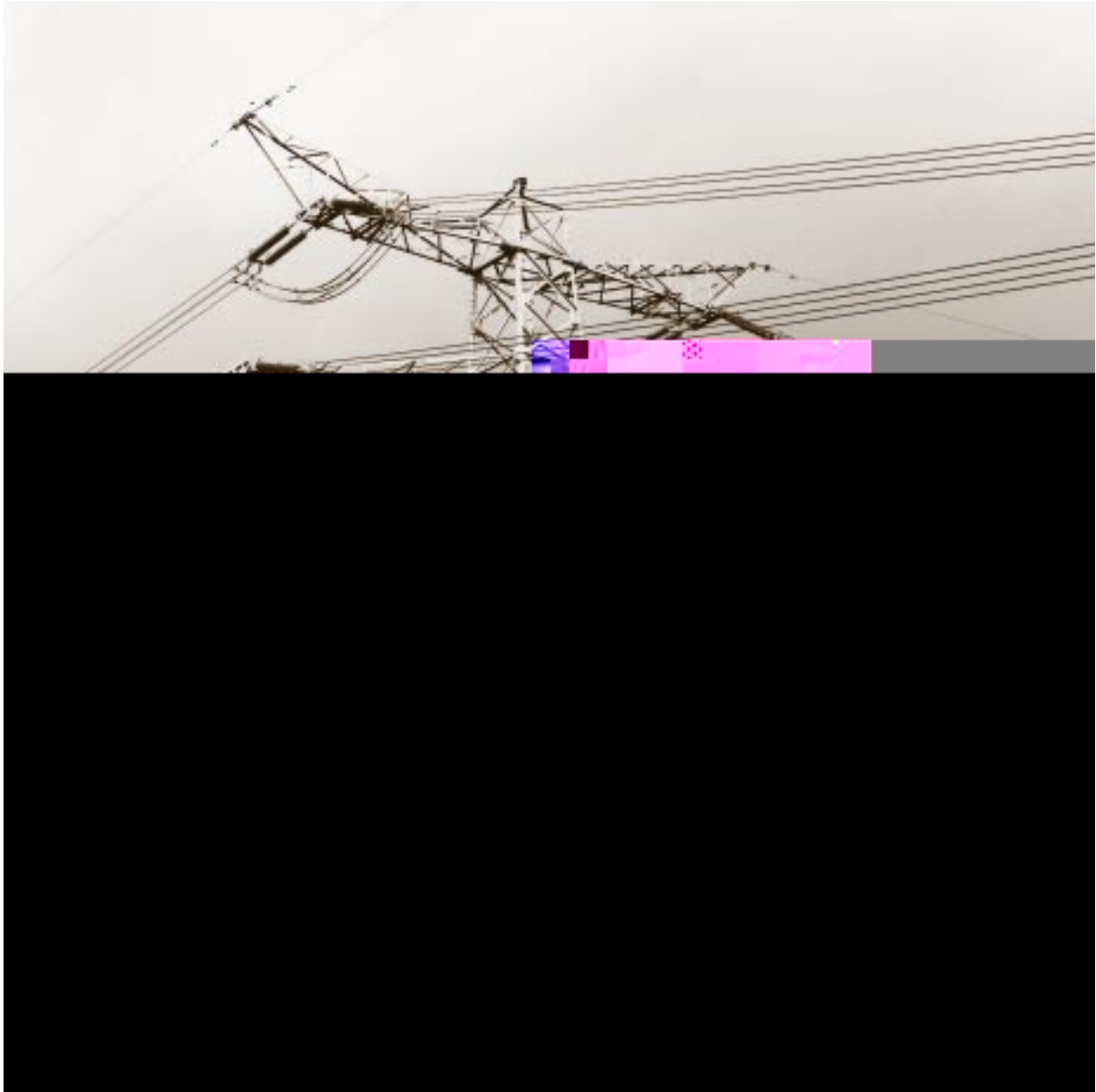
Partners vormen vaak een belangrijke vertrouwenspersoon.

- *'Het is goed dat ik het haar verteld heb. Ze snapt nu meer van mijn depressieve en "stille" buien. En ze begrijpt nu ook waarom ik wel eens zo heftig reageer als we aan het vrijen zijn.'*
- *'Mijn vrouw vertelde dat een vriendin van haar in haar jeugd seksueel misbruikt is. Toen heb ik haar maar verteld dat mij ook zoiets is overkomen. Eerst was ze kwaad, omdat ik er in twintig jaar huwelijk geen woord over gezegd heb. Nu snapt ze wel waarom dat moeilijk was voor mij.'*
- *'Mijn vriend weet er van, maar verder praten we er niet over. Maar zijn humor en relativeringsvermogen helpen me wel door moeilijke tijden heen.'*

Het varieert sterk of mannen iemand in vertrouwen nemen over hun seksueel-misbruikervaringen, wie ze deelgenoot maken, wat ze vertellen en hoe vaak en intensief. Het is hoe dan ook belangrijk om niet alleen en in stilte rond te blijven lopen met de geheimen van toen. Hoe hoog de drempel ook mag lijken om 'het' te vertellen, uiteindelijk zeggen de meeste mannen dat het hen goed gedaan heeft om iemand in vertrouwen te nemen.

Een groeiend aantal mannen zoekt lotgenoten, andere mannen die in hun jeugd ook seksueel misbruikt zijn, om hun ervaringen te bespreken en in een ander perspectief te plaatsen. Gesprekken met hen kunnen verhelderen waarom het misbruik kon ontstaan, de gevolgen toen en later, en hoe men er nu tegenaan kijkt.

- *'Mijn beste vriend is muzikant. Laatst ging ik onverwacht naar zijn repetitieruimte en daar zag ik hem tekeer gaan op zijn drumstel. Schreeuwend, zwetend, huilend en vloekend. Toen hij mij zag staan, schrok hij en stopte hij. Voor de gein vroeg ik hem: "Moest je soms iets kwijt?" Hij lachte niet maar zei zeer serieus: "Vandaag is het de sterfdag van mijn vader en dit wilde ik hem nog vertellen".*
Ik vroeg: "Ben je zo boos op hem?" Hij: "Ja, mijn vader heeft hetzelfde gedaan met mij, als jouw oudste broer met jou".
Tot diep in de nacht hebben we daarover zitten praten. Dat was niet makkelijk maar het was goed om te merken dat ik niet de enige was.'
- *'Sinds kort neem ik deel aan een gespreksgroep voor mannen die vroeger seksueel misbruikt zijn. Ik heb mijn leven lang gedacht dat ik "de enige" was die zoiets had meegemaakt. Opeens zat ik daar met tien andere mannen, die het ook hadden meegemaakt. Ongelooflijk!*
Niet dat het altijd makkelijk is. Er moeten moeilijke en pijnlijke dingen besproken worden. Maar ik sta er elke keer weer van te kijken hoe het me oplucht om dingen te delen, die ik jarenlang voor me gehouden heb. En die mannen snappen me, omdat ze hetzelfde hebben meegemaakt.'



TOT SLOT: UIT DE SCHADUW

Seksueel misbruik van jongens bestaat, dat is een feit. Het is ook een feit dat elke man die zoiets heeft meegemaakt in zijn jeugd, een eigen verhaal heeft. Daarom zijn er heel wat manieren om tegen dergelijke ervaringen aan te kijken, om over dergelijke ervaringen te praten en te schrijven – heel wat meer dan die in deze brochure beschreven zijn. Deze brochure is slechts een aanzet. Een aanzet om woorden te vinden voor ervaringen die zich meestal in het diepste geheim hebben afgespeeld en die lange tijd onbenoemd en onbesproken blijven.

Seksueel misbruik heeft vaak een langdurige en pijnlijke invloed op het leven van jongens die het meemaken. Maar het is net zo goed een feit dat elke man die vroeger zoiets heeft meegemaakt, uit de schaduw van zijn jeugdervaringen kan komen. Soms is dat een moeilijke weg. Toch zijn er vele mannen die deze weg met succes bewandeld hebben. Hun eerste stap was bijna zonder uitzondering om over hun ervaringen te gaan praten. Met mensen die ze vertrouwden.

Natuurlijk is het moeilijk om vertrouwen te hebben wanneer dat vroeger, ten tijde van het misbruik, zo geschaad is. Proberen dat vertrouwen te vinden bij de partner, familie, vrienden, is een eerste stap om los te komen van de ervaringen met het seksueel misbruik en de schaduw die het heeft geworpen. De man van nu kan doen wat het jongetje toen niet kon: woorden vinden en die uitspreken naar een ander.

Verder lezen

Broek, Jos van den. *Er zijn geen namen voor. Jongens als slachtoffer van seksueel misbruik*. Ambo, Baarn, 1991, (tweede druk 1999), ISBN 90 263 1135 4 .

Delfos, Martine F. *Blijf van me af! Over seksueel misbruik van jongens*. Trude van Waarden Producties, 1995, (tweede druk 1996), ISBN 90 6386 114 1.

Dijkstra, Sietske. *Met vallen en opstaan. Hoe vrouwen en mannen betekenis geven aan geweldservaringen uit hun kindertijd*. Proefschrift Universiteit Utrecht. Eburon, 2000, ISBN 90 5166 792 2

Dijkstra, Sietske. *Bij stukjes en beetjes. Mannen die als kind seksueel misbruikt zijn*. TransAct, Utrecht, 1996, ISBN 90 73553 06 7

Geerdink, F. *Als je misbruikt bent. Gids voor verwerking*. Van Arkel/TransAct, 1999, ISBN 90 622 44 378.

Gill, Eliana. *Samen de pijn te boven. Een boek voor de partners van mensen die als kind werden mishandeld of misbruikt*. Van Holkema & Warendorf/Unieboek, Utrecht, 1992, ISBN 90 269 6467 6

Lichtenburcht, C. van. *Verder na incest: hulpverlening bij het verwerken van incestervaringen*. Ambo, Baarn, 1986, ISBN 90 263 0739x.

Linden, P. van der. *Seksueel misbruikte jongens. Informatie voor hulpverleners en beroepskrachten*. Folder, TransAct, Utrecht, 2000.

Outsem, van. *Seksueel misbruik van jongens*. SUA, Amsterdam, 1992.

TransAct Website: www.transact.nl. *Informatiewijzer. Informatie op internet over en voor mannen met seksueel misbruikervaringen*. TransAct, Utrecht.

TransAct literatuurlijst over jongens/mannen als slachtoffer van seksueel geweld. Opvraagbaar via TransAct: 030-2326500.

Hulpverleningsmogelijkheden

Steeds meer hulpverleners hebben zich de laatste jaren verdiept in de vraag wat seksueel misbruik van jongens is, welke gevolgen het heeft en hoe op de beste manier hulp geboden kan worden. Dat wil niet zeggen dat *alle* hulpverleners hieromtrent voldoende kennis in huis hebben. Over het algemeen raden wij aan om, bij vragen over seksueel misbruik, te proberen een geschikte hulpverlener in de eigen buurt te vinden.

Het hulpaanbod is gevarieerd en kan bestaan uit: enkele gesprekken, langdurige individuele therapie, een gespreksgroep over algemene 'levens thema's' met mannen en vrouwen, of een gespreksgroep speciaal voor mannen met seksueel-misbruikervaringen. Verwacht niet dat al deze vormen van hulp in de eigen regio beschikbaar zijn! Met name lotgenotengroepen zijn helaas dun gezaaid.

U kunt informatie over hulpmogelijkheden krijgen bij uw huisarts of bij het Algemeen Maatschappelijk Werk in uw gemeente.

Voor gespecialiseerde hulpverleners en gespreksgroepen voor mannen kunt u infomeren bij:

- Stichting Korrelatie, telefoonnummer: 0900-1450, e-mail: vraag@korrelatie.nl, website: www.korrelatie.nl.
- Stichting Ambulante Fiom, centraal buro, telefoonnummer: 073-6128821, e-mail: centraal.buro@fiom.nl, website: www.fiom.nl.

Informatie voor hulpverleners en beroepskrachten is te verkrijgen bij:

- Stichting TransAct, telefoonnummer kenniscentrum: 030-2326541, e-mail: algemeen@transact.nl, website: www.transact.nl.
- NIZW, Nederlands Instituut voor Zorg en Welzijn, telefoonnummer infolijn: 030-2306603, e-mail: infolijn@nizw.nl, website: www.nizw.nl.

WAAROM DEZE BROCHURE?

Er zijn in Nederland veel mannen die in hun jeugd seksueel misbruikt zijn. De laatste jaren wordt er steeds meer aandacht geschonken aan dergelijke jeugdervaringen. Op televisie wordt er in documentaires en talkshows over gesproken, in kranten en weekbladen wordt erover geschreven. Soms wordt er een boek of onderzoek over gepubliceerd.

In deze brochure wordt beknopt beschreven wat seksueel misbruik van jongens inhoudt en welke gevolgen het heeft. *Uit de schaduw* bevat handzame informatie voor mannen die dit in hun jeugd hebben meegemaakt en geeft antwoorden op vragen als: hoe vaak kvoor invloed heeft het? Hoe kan het dat de gevolgen op alle levens-terreinen voelbaar zijn? Worden jongens die misbruikt zijn later daders – of juist goede vaders? Kunnen jeugd-ervaringen met seksueel misbruik ooit vergeten worden, of verwerkt? Deze en vele andere vragen komen in deze brochure aan de orde.

Uit de schaduw is bedoeld voor mannen die in hun jeugd seksueel misbruikt zijn. De informatie is zeker ook bedoeld voor hun partners, familie en anderen die meer willen weten over seksueel misbruik van jongens.

De brochure bevat vele citaten van mannen die vertellen over hun ervaringen. Die zijn afkomstig uit hulpverlenings-gesprekken die wij, de schrijvers van deze brochure, de afgelopen tien jaar voerden. Om reden van privacy zijn namen en andere persoonlijke gegevens veranderd. Hun verhalen maken duidelijk dat seksueel misbruik een grote invloed kan hebben op het leven van mannen, maar dat het mogelijk is om uit de schaduw van deze jeugdervaringen te komen.



Stichting Ambulante Fiom