



Marco Diepeveen

'Schuld hoort bij de dader, niet bij jezelf'

Yvonne Sprangers, psychosociaal therapeut, traumaseksuoloog en ervaringsdeskundige, is in Veenendaal gespreksleider bij de nieuwste lotgenotencontactgroep van stichting Project Speak Now. Deze stichting wil seksueel misbruik en seksueel geweld bespreekbaar te maken.

21

Yvonne Sprangers met de pluche olifant.

'Schuld hoort bij dader, niet bij jezelf'

Yvonne Sprangers leidt lotgenotencontactgroep seksueel misbruik

De pluche olifant in de woonkamer valt meteen op. „Dat is de spreekwoordelijke olifant in de kamer. Iedereen ziet hem, maar niemand praat erover. Zo is het ook met incest, seksueel misbruik en seksueel geweld.“ Het is de missie van stichting Project Speak Now om seksueel misbruik en seksueel geweld bespreekbaar te maken.

Marco Diepeveen

Yvonne Sprangers, psychosociaal therapeut, traumaseksuoloog en ervaringsdeskundige, is in Veenendaal gespreksleider bij de nieuwste lotgenotencontactgroep van deze hulpverleningsorganisatie.

Stelselmatig seksueel misbruik. Yvonne Sprangers heeft dat aan den lijve ondervonden. „Als kind ben ik tot in mijn puberteit misbruikt. Ik had het diep verdrongen en tegelijk was het er altijd. Uiteindelijk kwam het duveltje uit het doosje. De eerste trigger was het overlijden van mijn moeder, twaalf jaar geleden. We hebben nooit kunnen praten. Toen ze overleed, was het onuitgesproken een groot verdriet, er kwamen barsten in mijn fundament. Enkele jaren later was ook de eerste burn-out een feit. Vanaf daar zette ik de eerste stap naar heling en volgde ik trajecten voor persoonlijke ontwikkeling, intensieve therapie, coaching en trainingen.“

BEERPUT „Daarna, gebolpen door onder andere de #MeToo-beweging, klapte uiteindelijk de beerput open. Ik ben echt tot op de bodem van die put gedaald. Een eenzame reis waarin ik veel verdriet heb gekend. Stukje bij beetje kroop ik eruit en heb mezelf opnieuw uit mogen vinden, iets waar ik dankbaar voor ben. Ik heb de heiligheid in mijzelf kunnen omarmen. Puzzelstukjes zijn op hun plek gevallen. Ik voel weer liefde, kracht en diepgang. Ik kan weer intens genieten.“ Dat gunt Yvonne andere lotgenoten ook. Voor haar reden om haar leven te wijden aan de professionele hulp van misbruik- en incest-slachtoffers.

MEST Mest maken van haar eigen shit, zoals ze dat noemt, maar ook zaaien en oogsten. „Je wilt niet enkel een berg mest voor de deur. Ik ga nu anderen voor op hun pad van heling.“ Het vergt ontzettend veel moed om het taboe te doorbreken. Rondlopen en worstelen met de gevolgen van incest en seksueel misbruik is een stille, eenzame strijd. „Veel slachtoffers zwijgen. Maar door te zwijgen groeit de innerlijke strijd, leef je een dubbelleven en sta je jarenlang in de overlevingsstand. Daarnaast zwijgen ook de samenleving en de omgeving. De problematiek is té heftig, te existentieel. Traumatische ervaringen delen is een belangrijke eerste stap in het verwerkingsproces naar heling en herstel. Je leert jezelf kennen en accepteren. Vertellen gaat gepaard met angst en spanning. Maar de kracht en opluchting die je daarna voelt, is dat meer dan waard.“

TOPIE In Nederland organiseert Project Speak Now 'talking circles': gespreksgroepen van maximaal zes personen, onder leiding van een coach en begeleider. Daarnaast zijn er kosteloze online coachingssessies voor één-op-één begeleiding en een luisterend oor. „Samen met Veens Welzijn heb ik een talking circle opgezet in Veenendaal. Zij stellen daarvoor een buurthuis ter beschikking. Er zijn mannen, vrouwen en gemengde bijeenkomsten. Ervaring heeft ons geleerd dat er veel behoefte is aan ontmoeting met lotgenoten. De herkenbaarheid zorgt voor verbondenheid en zelfcompassie. Wat je ziet in het nieuws is slechts het topje van de ijsberg. Eén op de vijf vrouwen en één op de zeven mannen is slachtoffer van seksueel misbruik of seksueel

geweld.“ Schuld en schaamte belemmeren om 'uit de kast te komen' met het misbruik.

„Die schuld en schaamte horen echter niet bij het slachtoffer, maar bij de dader. Bij misbruik ontstaat een tijdelijke 'verwevenheid' met de dader, hij is als het ware nog bij je zonder dat je je daar bewust van bent. Slachtoffers zoeken de oplossing voor hun innerlijke pijn buiten zichzelf. Daar waar het niet te vinden is. Vaak lopen ze vast op die zelfgekozen, ogenschijnlijk 'makkelijke' en 'snelle' wegen. Uiteindelijk loop je zo niet naar de beling toe, maar juist er vanaf. Je verleden blijf je op die manier achtervolgen; je zit vast in het misbruik van toen.“

HEELHEID „Durf onder ogen te komen wat de schade in jouw leven is en zet zelf de eerste stap naar heling. Zodra je deze eerste stap zet, openen zich nieuwe wegen. Leer jezelf te vergeven; dat je jezelf tekort hebt gedaan in het slachtofferschap. Alleen jij kunt die eerste stap zetten. In mijn praktijk zie ik hulpvragers niet als gebroken mensen. Ik zie de heiligheid van iemand die is geschonden nog steeds. Want het wezen (de existentie) van een mens blijft intact. Die heiligheid geeft hoop. Wie binnenstapt in mijn praktijk of bij Project Speak Now, doet dat als lotgenoot. En vertrekt uiteindelijk als bondgenoot. Je hoeft het niet alleen te doen, maar wel zelf. Wij zijn er voor je.“

Zie www.seksueelmisbruik.nl. Voor vragen en/of contact over hulp: yvonne@praktijk-voorverwondering.nl