

Ivonne Meeuwsen: 'Helen van seksueel misbruik' Uitgeverij Droomvallei Breda 2013 ISBN 9789081814669 Zie ook: <http://www.droomvallei.net> en <http://helenvanseksueelmisbruik.nl/> (Seksueel Misbruik/ED/AG/1)

Soort boek/Ziekte/Stijl: Egodocument van Ivonne Meeuwsen die tussen haar 12e en 19e jaar seksueel misbruikt werd. Vanaf haar 29e tot haar 46e is ze bezig geweest om dit te verwerken en een evenwicht te vinden. Het boek laat ook zien welke problemen iemand die seksueel misbruikt is kan tegenkomen en welke mogelijkheden er zijn om seksueel kindermisbruik te verwerken. Er staan handvatten beschreven die daarbij helpen. Want de afweermechanismen die als kind ontwikkeld zijn om seksueel misbruik te overleven kunnen in een volwassen leven erg belastend zijn en een goed leven onmogelijk maken. Het boek levert herkenning, informatie over verschillende therapieën, waar je die hulp kunt krijgen en gaat in op verschillende thema's als angsten, relatieproblemen, fysieke klachten en seksuele problemen die kunnen spelen.

De auteur zelf over thema's/boodschappen in het boek:

De belangrijkste boodschap van mijn boek is dat helen van seksueel misbruik mogelijk is. Men zegt vaak: de dader kreeg een x aantal jaren, maar jij als slachtoffer hebt levenslang. Dat is naar mijn idee niet de juiste boodschap, want je kunt het misbruik achter je laten. Je hoeft je niet heel je leven slachtoffer te voelen van wat je is overkomen, je kunt het verwerken, een plek geven en helen. Je hebt geen levenslang!

Tegelijk is de boodschap van mijn boek dat het beslist niet gemakkelijk is. Seksueel misbruik heeft invloed op heel veel aspecten van je leven, zodanig zelfs dat ik ben gaan spreken van 'levensbreed'. Het werkt door in je relaties, in je schoolcarrière, in je werk, in je vriendschappen, zelfs je fysieke gezondheid en natuurlijk heeft het invloed op hoe gelukkig je je voelt, in elk geval totdat je het geheel hebt. Het is een vaak ingewikkeld proces om dit te verwerken en hulp is daarbij meestal noodzakelijk. Niet alleen vanuit de hulpverlening, maar zeker ook in het dagelijks leven is het belangrijk om steun te krijgen. Want met therapie alleen ben je er nog niet. Door het misbruik heb je vaak ook een reeks aan ervaringen gemist. Met name keuzes maken

en grenzen stellen zijn moeilijke opgaven, als je weinig keuze hebt gehad in je leven. Hoe kun je daar ervaring mee op doen?

Het boek bestaat uit drie delen. In het eerste deel vertel ik mijn persoonlijke ervaringen met seksueel misbruik en wat het met mij ook op de lange termijn gedaan heeft. Ik ben misbruikt van mijn 12e tot mijn 19e jaar door een vriend van de familie. Ik vertel in heldere taal wat mij is overkomen en vooral hoe ik de dingen ervaren heb. Ook vertel ik over hoe ik me in mijn verdere leven in die tijd gedroeg en welk effect dat weer had op mijn omgeving.

Deel twee gaat over diverse soorten therapie en hoe die werken, vanuit het perspectief van de klant gezien. Wat gebeurt er eigenlijk in hypnotherapie? Hoe werkt EMDR? Wat doen ze bij familie opstellingen? Daarmee krijg je een inkijkje in hoe het er in therapie aan toe gaat en kun je als slachtoffer een geïnformeerde keuze maken tussen de verschillende soorten therapie die aangeboden worden. Ook voor hulpverleners is dit stuk interessant omdat het duidelijk maakt hoe en waarom hetgeen zij doen (niet) overkomt bij de klant. Welke gevoeligheden er zijn om rekening mee te houden.

Deel drie gaat vooral over de omgeving. Daarin is er aandacht voor partners van mensen die seksueel misbruikt zijn, hoe die soms te lijden hebben onder het gedrag van degene die seksueel misbruikt is en dit nog niet heeft kunnen verwerken. Maar ook is er aandacht voor ouders, risicofactoren in de omgeving, waar kun je op letten (als ouder bijvoorbeeld) en tips voor de hulpverleners.

Achter in het boek laat ik nog 10 hulpverleners aan het woord over hun praktijk. Dit zijn stuk voor stuk mensen die zich in de problemen rondom seksueel misbruik gespecialiseerd hebben die ik persoonlijk gesproken heb en waar ik vertrouwen in heb.