

Net als toen

Sporen van trauma bij ouderen door vroeger seksueel geweld

In het kader van het ontwikkelen van een lerend netwerk van professionals die in hun werk te maken krijgen met ouderen met (jeugd)trauma's rondom seksueel geweld, gaat Marjoleine Vosselman, counselor bij de VPSG, in gesprek met Sietske van der Hoek, geestelijk verzorger bij Cordaan te Amsterdam. Dit artikel is het verslag van een leerzaam werkbezoek.

Marjoleine Vosselman

DE STICHTING VPSG¹ BIJDT ADVIES en ondersteuning bij vragen rond seksueel geweld, godsdienst en zingeving. Af en toe komen we in contact met ouderen die in hun jeugd te maken hebben gehad met seksueel geweld en op een leeftijd komen waarbij ze (zorg)afhankelijk worden en niet meer de touwtjes in handen hebben. Het jeugdtrauma kan begint dan soms weer op te spelen. De VPSG heeft de ambitie opgevat om een lerend netwerk te ontwikkelen met professionals die ervaring hebben in het werken met ouderen en/of een goede inbreng hebben op de problematiek van seksueel geweld. In het kader van dit voorname leggen wij vanuit de VPSG werkbezoeken

af om kennis te delen met professionals in de beroepspraktijk. Zo wordt duidelijk waar expertise en leerwensen liggen van professionals. Op basis daarvan gaan we bijeenkomsten organiseren die daarbij aansluiten, zoals intervisies en studiedagen.

Werkbezoek ouderenzorg

Ik ontmoet geestelijk verzorger Sietske van der Hoek in de huiskamer van een van de verzorgingstehuizen van Cordaan, waar we ons te midden van de bewoners bevinden. Naast ons tafeltje wordt gezongen door een familie; een oudere heer is jarig en er is een feesttaart. Overal staan tafeltjes waar mensen met elkaar koffie drinken. Ik vind het er Amsterdams gemoedelijk. Om me heen kijkend realiseer ik me dat al deze mensen in dit tehuis hun eigen levensgeschiedenis met zich meedragen, die ik aan de buitenkant niet kan aflezen. Ik bedenk dat het in deze context, waarin de zorg voor mensen centraal staat, gemakkelijk is om nooit stil te staan bij het verleden van deze mensen. Natuurlijk maken hun vroegere rollen nog altijd deel uit van iemands identiteit, maar minder op de voorgrond dan hoe zij zich presenteren als cliënt: lastig, lief, klagend of hartelijk. Wat iemand heeft meegemaakt en hoe dat vormend is geweest voor wie hij of zij nu is, dat weet je vaak niet als je iemand pas leert kennen in de ouderdomsfase. Maar trauma's trekken hun sporen door

het leven. Het houdt niet zomaar op als je ouder wordt, maar het dient zich soms juist opnieuw aan. Voor iemand die seksueel geweld is aangedaan in de jeugd, kan het bijvoorbeeld heel moeilijk zijn om in de ouderdom opnieuw afhankelijk te zijn. Gewassen worden bijvoorbeeld, toch een heel vanzelfsprekende handeling voor een verzorgende, kan voor zo iemand heftig zijn. Je bent immers weer – net als toen – weerloos.

Als geestelijk verzorger kent Sietske de mensen én hun levensverhalen: *‘Soms wordt er uitgebreid verteld en soms juist kort en bondig. Soms zelfs zonder woorden, zoals de man die graag eens wilde praten, tegenover me plaats nam en cryptisch zei: “Ja, dat was wat...” om vervolgens in zichzelf gekeerd er het zwijgen toe te doen. Toen hij opkeek, sprak hij: “Het was wel oorlogstijd, hè.” Na wederom een lange stilte sloot hij af met de woorden: “Het was fijn om u gesproken te hebben”.’*

Een levenstrauma uitgedrukt in stilte. Voor Sietske is dat net zo waardevol als een uitgebreid gesprek. Ze vervolgt: *‘Het gaat er niet om dat ze mij alles vertellen. Stilte spreekt ook boekdelen. Aan de andere kant verbaast het me hoe de dingen er soms opeens wel uit kunnen komen’,* zegt ze. *‘Bij dementie bijvoorbeeld kan de rem er wel eens af gaan. Zo vroeg ik een vrouw mee naar de kerkdienst, maar dat weigerde ze. Ik begreep niet waarom. Toen vertelde ze ineens dat ze vroeger bij een boer werkte. Als de vrouw des huizes met de kinderen naar de kerk ging, dan moest zij bij de boer in de bedstee. Ik schrok ervan, maar voor haar was het verhaal klaar. Alleen ging ze niet mee naar de kerk.’*

Schuld en schaamte

Het is duidelijk dat mensen een wond kunnen hebben die je niet ziet. Zoals bij de vrouw die er altijd even mooi en verzorgd uitziet en die op een dag aan Sietske ont-hulde dat ze ‘de allerslechtste vrouw van de wereld’ was. *‘Zij had in haar leven alles gedaan wat God verboden had. Maar de achtergrond daarvan was wel dat ze op haar zestiende op de vlucht sloeg voor de mishandeling door haar vader. Om vervolgens bij een man terecht te komen die zich aan haar vergreep. Het kerkgemeenschap*



waar ze deel van uitmaakte, versterkte haar idee dat ze zondig was.’

Bij de VPSG zijn we vertrouwd met gevoelens van schuld en schaamte. Deze gevoelens zijn onlosmakelijk verweven met seksueel geweld. Het is alsof misbruik een angel achter laat bij mensen, die nog lang nadat het feitelijke misbruik beëindigd is zijn gif blijft afgeven. Slachtoffers hebben vaak enorm te lijden onder de overtuigingen die zij over zichzelf hebben ontwikkeld – dat ze slecht zijn, vies of zondig. Vaak heeft de dader hen dat door zijn manipulatieve strategieën doen geloven. Slachtoffers denken dat het hun eigen schuld is en dat zij zich moeten schamen. Dat te ontwarren en iemand helpen zichzelf te bevrijden uit dat web van misleidende overtuigingen is een uitermate

pijnlijk proces. Een slachtoffer moet hiervoor haar eigen schaamte onder ogen zien, wat pijnlijk is. In haar onderzoek naar schaamte en kwetsbaarheid noemt sociaal-wetenschappelijk onderzoeker Brené Brown schaamte treffend 'het intens pijnlijke gevoel dat je ervan overtuigd bent dat je gebreken vertoont en dat je het daarom niet waard bent geaccepteerd te worden of erbij te horen' (Brown, 2013, p. 74). Ik ben geraakt door Sietskes verhaal over de vrouw die zichzelf de allerslechtste vrouw van de wereld noemde. Dat iemand zelfs op hoge leeftijd nog altijd vooral *zichzelf* veroordeelt voor wat haar is aangedaan vind ik verdrietig. Ik deel mijn gevoelens hierover met Sietske, waarop zij beaamt: *'Gevoelens van schuld en schaamte gaan vaak een leven lang mee'*.

Gevoelens van schuld en schaamte gaan vaak een leven lang mee

Schuldgevoelens en schaamte van mensen die seksueel geweld zijn aangedaan, plaatsen mij als counselor steevast voor de vraag hoe ik daarop moet reageren. Kortweg zeggen dat het niet nodig is om je schuldig te voelen of te schamen – wat mijn impuls is – doet altijd te kort aan de complexiteit en ambiguïteit van de ervaring van een slachtoffer. Ik heb uithoudingsvermogen nodig. Toch vind ik het belangrijk dat er geleidelijk aan een doorleefd besef ontstaat dat een slachtoffer niet zomaar iets is overkomen of dat hij of zij het over zichzelf heeft afgeroepen, maar dat het hem of haar is *aangedaan*. Ik vraag Sietske hoe zij reageert op schuld- en schaamtegevoelens. *'Ik probeer te praten over het kwaad dat haar is aangedaan'*, zegt ze. *'Maar ik kan wel van alles zeggen... het is soms alsof het op een muur kaatst. Maar goed, dan denk ik: het water zal de stenen breken.'*

Delen of zwijgen

Alleen al het luisteren kan soms iets doen. Voor deze gedachte vind ik bijval in het werk van Brené Brown. Volgens haar is empathie het belangrijkste tegengif voor schaamte.

Het is volgens haar belangrijk om schaamte te delen, erover te praten. Maar niet met iedereen. Het is belangrijk om selectief te zijn en het alleen te delen met iemand die je vertrouwt, iemand die zorgvuldig omgaat met jouw kwetsbaarheid en dat eerder al getoond heeft. Dat is wat Sietske en ik proberen te doen als geestelijk verzorger en als counselor: vanuit een onvoorwaardelijke houding proberen om de schaamte liefdevol en behoedzaam tegemoet te treden. Om duidelijk te maken: *'Je mag er wél zijn met je verhaal. Ik loop niet weg en wijs je niet af.'*

Helaas gaan slachtoffers van seksueel geweld doorgaans langdurig gebukt onder hun zwijgplicht en zullen zij niet snel spreken over hun ervaringen. Door zijn misdaad onder de bescherming van de schaamte van het slachtoffer te plaatsen, dwingt een verkrachter geheimhouding af (Link, 2014). Schaamte dient de dader en houdt het slachtoffer in zijn macht. Dat is een venijnige dynamiek, want geheimhouding maakt het onmogelijk voor het slachtoffer om in het contact een tegengif te vinden voor de schaamte. Sietske vertelt: *'Een vrouw werd als tiener stelselmatig door haar oom verkracht. Haar verhaal maakt duidelijk hoe verreikend de gevolgen van de dwang tot geheimhouding kunnen zijn, want met zijn dreigement "niet vertellen, want ik krijg je te pakken", hield hij haar zijn leven lang gegijzeld. Pas toen hij dood was, durfde ze het eindelijk te vertellen. Helaas werd ze daarna psychotisch. Dat laatste heeft ze beschouwd als zijn straf: hij had haar toch te pakken gekregen.'*

Ik realiseer me dat meegaan in de zwijgplicht in het kader van seksueel geweld geen lichte opgave moet zijn in een team, want juist het zwijgen is al zo lang een doodlopende weg gebleken. Dit wordt door Sietske herkend: *"Je mag het aan niemand vertellen", hoor ik vaak. Je wordt dan betrokken in hun zwijgplicht. Soms vertellen bewoners hun verhaal aan verschillende verzorgenden en die krijgen allemaal geheimhouding opgelegd. Al die mensen zitten dan met die zwijgplicht in de maag. Ze gaan eronder gebukt. Wat ook wel eens gebeurt, is dat ik in een teambespreking opper dat ik vermoed dat*

er misschien sprake is van seksueel geweld in het verleden en dat ik dan hoor “Ja, dat weten we...”.’ Je zou graag de verzorgenden willen in-fluisteren ‘wees extra behoedzaam’. Want er schuilt soms ook wijsheid in het zwijgen van slachtoffers. Zoals Brené Brown met nadruk zegt: niet bij iedereen is je kwetsbaarheid immers in veilige handen. Bij de VPSG hebben we ook wel verhalen gehoord van ouderen die meemaakten dat een voor hen nog onbekende verpleegkundige hardop uit het dossier voorlas: ‘U wilt niet aangeraakt worden, want u bent ooit verkracht’. Op die manier wil toch niemand te boek staan! In die zin vervult de schaamte misschien ook hier een beschermende rol als iemand zegt ‘je mag het aan niemand zeggen’. Sietske vindt er haar weg wel in: ‘Ook al kan ik inhoudelijk niet met het zorgteam delen wat er speelt, ik kan wel zeggen dat respect bij deze cliënt van cruciaal belang is, dat gereduceerd worden tot cliënt juist gezien haar levensverhaal pijnlijk is.’

Intiem domein

‘Gereduceerd worden tot cliënt’, de woordkeus treft me. Ouder worden en zorgbehoef-tig zijn brengt het risico met zich mee dat allerlei waardegebieden op de achtergrond raken. Het roept bij mij de vraag op hoe er in de zorg wordt omgegaan met seksualiteit en seksuele behoeften van de bewoners. Sietske vertelt dat het geen ‘gewoon’ onderwerp is: *Toen hier een vrouw van 60 een appartement kreeg en kenbaar maakte dat ze graag wilde vrijen met haar partner, was dat echt een issue voor het team’, vertelt ze. “Maar wat als we onverwacht binnenkomen?”, vroeg een van de verzorgenden tijdens een overleg. Dat is een ontkenning van iemands privacy, daar moeten we zorgvuldig in zijn. Er hing op de kamer van deze bewoner een grote tekening van Peter van Straaten, dat was wel een onderwerp van gesprek in het team. Dat vond men superegenant.’*

Deze vrouw was seksuologe geweest en daar-door niet zo gevoelig voor de oordelen van het team. Maar ik schrik er van. Het woord ‘onteigening’ komt bij me op. Je hele leven is seksualiteit een intiem domein, iets wat van jou en je geliefde is. Als je ouder wordt

en zorg nodig hebt zou dat dan niet nog steeds zo moeten zijn? Of het nu om seksualiteit an sich gaat of om de gevolgen van seksueel geweld, in beide gevallen gaat het om een intiem domein van het leven. Dat maakt het kwetsbaar en tegelijk moeilijk bespreekbaar, terwijl het juist vraagt om zorgvuldige afstemming van zorg, daarover zijn Sietske en ik het eens. Er is geen recept of protocol waarmee we goede zorg kunnen waarborgen voor mensen met sporen van seksueel trauma in hun levensverhaal. Bovendien brengen wij als professionals ook onszelf mee. Wie is opgevoed in preutsheid, reageert anders dan wie in een hippiecom-mune is groot gebracht. Wat we kunnen doen is kennis en ervaring delen en met elkaar in gesprek gaan over wat er lastig is, maar ook over wat er goed gaat. Laten wij leren van elkaar. Dat is wat wij beogen met ons lerend netwerk. In het komend jaar leggen wij meer werkbezoeken af en organiseren wij samen met de deelnemers aan het netwerk leerzame bijeenkomsten en studiedagen rondom het thema seksuele trauma’s en ouderen. Leert u met ons mee? Neem contact op via info@vpsg.nl

Marjoleine Vosselman is counselor bij Stichting VPSG; info@vpsg.nl

Literatuur

Brown, B. (2013). *De kracht van kwetsbaarheid*. Amsterdam: Bruna Uitgevers.

Link, M. (2014) *Samen redden wij het wel*. Gorinchem: Theologische uitgeverij Narratio.

Noot

1. De VPSG is een stichting die een lange geschiedenis kent van levensbeschouwelijk/spirituele en pastorale begeleiding en counseling. De afkorting staat voor ‘Vrouwen – Pastoraat – Seksualiteit – Geweld’. De stichting is voortgekomen uit de vrouwenemancipatiebeweging in de kerken in jaren ‘80 van de vorige eeuw. Een krachtige beweging van kritische en feministische vrouwen, die de ongelijke machtsverhoudingen in de kerken aan het licht bracht en de invloed daarvan op de geloofsontwikkeling van vrouwen bespreekbaar maakte. Inmiddels staat de deur ook open voor mannelijke slachtoffers van seksueel geweld.