



# Posttraumatische groei en seksueel geweld

Een webinar met:  
Mirjam Visser-Fuchs (VPSG) en  
Jeanette de Korte– Mourik (CHE)

## Inleiding en voorstellen

- Jeanette de Korte-Mourik:  
- docent en supervisor bij CHE
- Mirjam Visser-Fuchs:  
- counselor bij Stichting VPSG - advies en ondersteuning bij vragen rond seksueel geweld, godsdienst en zingeving



## Trauma

### 1. Enkelvoudig trauma

- Plotseling en onverwacht
- Kort van duur
- Buiten de gewone ervaring
- Bijv.: overval, verkeersongeval, geweldservaring op straat, verlies van een dierbare

### 2. Complex / ontwikkelingstrauma

- Structureel en verwacht
- Vaak jarenlang en frequent
- 'Normale' ervaring
- Bijv.: huiselijk geweld, seksueel misbruik, oorlog, partnergeweld, niet erkend zijn in wie je bent (racisme...)

'Trauma is not what happens to you,  
it's what happens inside you.' Gabor Maté

## Traumareactie

### Fauwn – aanpassen

- Fight – vechten
- Flight – vluchten
- Freeze – bevriezen
- Fauwn – aanpassen
  - zich gedurende een lange periode zeer sterk aanpassen
  - 'please-gedrag' laten zien
  - niet gezien worden in wie je in essentie bent
  - niet de hulp krijgen/kunnen vragen die nodig is
  - zich niet kunnen spiegelen aan anderen (peers)
  - oneigenlijke verantwoordelijkheden moeten dragen.

## PTG: verrassende uitkomst na veebotongeluk



6 maart 1987 Herald of Free Enterprise

## Mogelijkheden na trauma



## 5 Groeigebieden

1. veranderingen in relaties met anderen
2. ervaren van nieuwe mogelijkheden
3. ervaren van persoonlijke kracht
4. veranderingen in religie, spiritualiteit of levensfilosofie
5. veranderingen in de waardering en beleving van het leven

<https://sterker-door-ellende.nl/aandeslag/vragenlijst/>

## Groeiproces



## Praktische tips

- Heb respect voor het proces!
- Bewaak de grenzen.
- Leg uit en normaliseer.
- Stel je oordeel uit.

## Meer informatie

- VPSG: <https://vpsg.nl/> voor advies en ondersteuning bij seksueel geweld en zingevingsvragen
- Werkschrift: Ik ga door – Schuld en schaamte: <https://vpsg.nl/wat-wedoen/nieuws/werkschrift-ik-ga-door-schaamte-en-schuld>
- Scholingsaanbod CHE voor Professionals vanaf september 2022



## CHE Scholingsaanbod

### Doel:

Het belangrijkste doel is dat de handelingsverlegenheid rondom het thema Seksueel Grensoverschrijdend Gedrag afneemt en professionals geschoold worden in de CLASS-methodiek.

### Doelgroep:

- alle professionals die werken met slachtoffers van seksueel geweld,
- alle professionals die werken met vrouwen, jongeren, kinderen

**Vorm en inhoud:** 3 dagen

**Interesse?** Geef je gegevens door via Webinargeek en/of stuur een mail naar:

[bjdkorte@che.nl](mailto:bjdkorte@che.nl)