

# Verlag- Lezing Martine Delfos over geschonden vertrouwen

Ter gelegenheid van het afscheid van Maddy de Bruin op 24 mei 2017.

Verslag door Marjoleine Vosselman

“Kinderen zijn het beste in het bewaren van geheimen”, luidt een citaat van Victor Hugo. En dat geldt zeker voor seksueel misbruik, voegt Martine Delfos toe. Ze geeft onder de titel *Geschonden vertrouwen* een lezing ter gelegenheid van het afscheid van Maddy de Bruin.

Martine Delfos spreekt ter introductie waardering uit voor het werk dat we doen bij Stichting VPSG. Tegelijkertijd zegt ze: “Gek eigenlijk dat we er trots op zijn. We zouden ons dood moeten schamen dat we zo’n stichting überhaupt nodig hebben.”

Gedurende haar carrière van 45 jaar heeft Martine Delfos veel ervaring opgedaan met het werken met mensen die seksueel misbruikt zijn. “Ik wist niet wat incest was”, zei ze over haar beginperiode. Ook in de wetenschap werd over incest gezwegen.

## Schuldgevoel

De eerste les die ze kreeg was toen een cliënte haar vertelde dat haar vader seks met haar had sinds ze drie jaar oud was en dat het nu nog bezig was. Al snel werd duidelijk dat haar cliënte vond dat het haar schuld was. “Maar dat is toch niet jouw schuld?”, vroeg Martine. “Jawel”, antwoordde haar cliënte. Martine benadrukt hoe belangrijk het is om te erkennen dat haar cliënte op dat moment een andere waarheid heeft dan zij als hulpverlener zag en vooral hoe belangrijk het is om haar perspectief te proberen te begrijpen. “We hoeven niet alles te begrijpen, als we maar begrijpen dat we het niet begrijpen”, zegt ze.

Martine’s ervaringen met cliënten hebben haar geleerd dat het allerbelangrijkste bij misbruik en trauma het **schuldgevoel** is. Dat hangt volgens Martine Delfos samen met de angst voor herhaling, want dat is volgens haar het dramatische gevolg van het misbruik waar vervolgens het hele leven van slachtoffers door gekleurd wordt. Het schuldgevoel moet volgens Delfos begrepen worden vanuit zijn functie, namelijk om de angst voor herhaling te bezweren. Helaas is dat niet alleen tot mislukken gedoemd, maar wordt daarvoor ook een hoge prijs betaald. Schuldgevoelens geven mensen de illusie van greep over de angst voor herhaling, maar daar gaan ze vervolgens enorm onder gebukt.

## Vertrouwen dat je zelf greep hebt en herhaling kunt voorkomen

Als mensen weer willen gaan vertrouwen, dan vraagt dat volgens Delfos om greep op de situatie. In haar hulpverleningspraktijk richt zij zich hierop. In het eerder genoemde voorbeeld van de vrouw die dacht dat het haar schuld was, bracht de vrouw dat in verband met een jurkje ‘waarvan ze wist dat het haar goed stond’. “Maar gebeurde het dan altijd als je dat jurkje droeg?”, vroeg Martine. Nee, dat was niet het geval. “Wanneer gebeurt het dan?” Als hij dronken is, luidde het antwoord. Waarop Martine antwoordde: dan weet je dus wanneer hij gevaarlijk is.

Een ander voorbeeld verhaalt over een vrouw van 25 jaar, die op haar vijftiende werd verkracht door een oom die langskwam toen haar ouders weg waren. “Ik wist dat hij me achterna zou komen om me te verkrachten en toch ben ik naar boven gegaan”, zei ze. Ook deze jonge vrouw worstelde met schuldgevoel, alsof ze had kunnen zeggen: “Ik ga niet naar boven, want dan kom je achter me aan en

dan ga je me verkrachten”. Martine Delfos benadrukt dat het soms onhaalbaar moeilijk is om ‘nee’ te zeggen. Soms hebben kinderen, maar ook volwassenen, het idee dat zij geen nee meer kunnen zeggen als ze niet meteen in het begin nee hebben gezegd, alsof ze niet meer terug kunnen. Soms hebben kinderen, maar ook volwassenen eenvoudigweg te laat door in welk gevaar ze verkeren. Al te veel nadruk op ‘nee’ leren zeggen, bijvoorbeeld in voorlichting, kan paradoxaal genoeg schuldgevoelens in de hand werken als nee zeggen niet gelukt is of onmogelijk was of leek.

Als het in de begeleiding lukt om het schuldgevoel te verminderen, dan ben je er nog niet. Dan zit iemand namelijk nog met de angst voor herhaling. In het geval van haar eigen cliënte benadrukte Delfos dat ze kennelijk een radar heeft voor gevaar. Volgens Martine geldt in zijn algemeenheid dat mensen een radar hebben voor geweld en seksualiteit. Tegen deze vrouw zei ze: “Eén ding is duidelijk: Jij *weet* het, we weten niet hoe, maar jij *weet* het.” Het is belangrijk om daar naar te luisteren. Als het niet goed voelt, dan is het niet goed. Dan mag je gaan. Dan maar een keertje onbeleefd.

Dat doen we volgens Delfos te weinig, luisteren naar dat gevoel.

#### De gevolgen van seksueel misbruik per leeftijdsfase.

Leeftijd	Centrale thema intimiteit	Centrale thema seksueel misbruik
Geboorte tot 1,5 jaar	Oplossen hulpeloosheid	Gebrek aan duidelijkheid over recht op privacy eigen lichaam
1,5 tot 2,5 jaar	Ontwikkeling tederheid	Schade aan ontwikkeling van tederheid
4 tot 8 jaar	Ontwikkelen emotioneel contact	Provocerend of preuts gedrag in emotioneel contact
8/11 jaar (vrl) 8/13 jaar (mnl)	Paradoxaal intimiteit	Machteloosheid angst
11/14 jaar (vrl) 13/16 jaar (mnl) prepuberteit	Afbakening	Ernstige schuldgevoelens, risico om misbruik niet van gezond seksueel contact te kunnen onderscheiden
14/18 jaar (vrl) 16/18 jaar (mnl)	Ontdekking seksualiteit	Vanaf deze leeftijd hangt de reactie op seksueel misbruik af van ervaring met seksualiteit voorafgaand aan het misbruik.

#### Eerlijke seksuele voorlichting

Je kan het eigenlijk niet over misbruik hebben zonder het over seksualiteit te hebben. Het beste is het om met seksuele voorlichting te beginnen als kinderen nog heel jong zijn. Daarbij geldt dat seks iets is wat met de leeftijd mee gaat. Voor een baby is het fijn als zijn billen worden afgeveegd, maar als je tien jaar oud bent, is dat vreselijk. Kinderen zeggen 'gatver' als ze horen hoe tongzoenen gaat, maar mettertijd kan het juist aantrekkelijk zijn. Het is goed om uit te leggen dat seks fijn is als de juiste hormonen actief zijn (op een daarbij passende leeftijd), als de persoon oké is en als de context fijn is. Als die voorwaarden er niet zijn dan is seks vervelend of zelfs heel naar.

Ze wijst erop dat wij in Nederland graag stoer doen over onze openheid. Zo laten voorlichters leerlingen oefenen met het aanbrengen van een condoom om een nep penis. Maar volgens haar doen we niet eerlijk over seks. Waarom zeggen we niet gewoon dat het geklungel kan zijn? Waarom voeden we jongeren met een oneerlijk idee dat je heel vaardig een condoom zou kunnen/moeten omdoen? Waarom leren we jongeren niet dat seks ook onhandig, giechelig en klungelig mag zijn? Het lijkt in Nederland wel een taboe dat seks taboe is.

Als je bent misbruikt dan is het nog problematischer om seksualiteit te ontwikkelen in een wereld die daar niet eerlijk over is. Andere landen zijn daar volgens Delfos eerlijker over. Volgens velen is het grootste probleem van pubers op dit moment dat jongens porno willen van hun meisje. Dat komt doordat ze kijken naar porno voordat ze weten wat seks is. Eerlijke seksuele voorlichting is belangrijk. Over seksuele voorlichting heeft Delfos een aantal boekjes geschreven waarin zij zowel de technische als emotionele kant bespreekt.

Trauma brengt ernstige schade aan in een periode waarin vorming centraal staat. Met name aan de gedachten die eruit voortkomen kan iemand erg gaan lijden. De ergste gedachten gaan over jezelf. Delfos geeft een voorbeeld over een jongen die ervan overtuigd was dat Martine bang voor hem was, want: "Ik ben een monster". Deze gedachte was geworteld in de ervaring dat hij als vierjarig jongetje een schroef aan de kist van zijn overleden vader moest dichtschroeven. In zijn vierjarige beleving had hij daarmee zijn vader gedood en daarom is hij een monster.

Martine leest een fragment voor uit haar boek *het nare gevoel*.

De mensen zeggen: Als jij misbruikt bent dan heb je een grotere kans dat je zelf gaat misbruiken. Maar hier klopt iets niet, zegt Delfos. Meisjes worden namelijk vaker misbruikt dan jongens. En daders zijn vaker man. Vrouwen misbruiken ook, maar volgens Delfos doen ze dat zelden alleen. Misbruik leidt wel tot een hoger risico dat deze vrouwen onaangenaam gedrag naar hun kinderen vertonen.

### **Seksuele revoluties**

Martine schetst drie seksuele revoluties. Waar in de eerste twee revoluties gezorgd hebben voor meer seksuele vrijheid met de vloeken en zegeningen van dien, is de derde seksuele revolutie waar we nu voor staan er een waarbij seksualiteit en relatie worden losgekoppeld. Dat hangt samen met de rol van het internet en met wat Martine 'ego-ontploffing' noemt. Deze revolutie is problematisch, want seks kan niet zonder verbinding. Die verbinding aangaan is erg lastig, onder andere door man-vrouw verschillen en oneerlijke beeldvorming over seks.