



MISBRUIKT | MEEST GESTELDE VRAGEN

Elke dinsdag na Misbruikt praten we om 22:00 op npo3.nl/aftertalk met deskundigen na over de aflevering. Dit zijn de meest gestelde vragen.

Wat doet Stichting Project Speak Now?
Dit is een Stichting die zich inzet om het taboe rondom seksueel geweld te doorbreken en lotgenoten weer in hun kracht te zetten. Dit doen zij door praatgroepen te organiseren door het hele land, ze bieden online coaching aan en vragen aandacht voor het onderwerp via (sociale) media.

Komen er ook verhalen van jongens in de serie?
Nee, in deze reeks vertellen vier vrouwen hun verhaal. Wel zijn we op zoek naar een mannelijke ervaringsdeskundige die met ons mee wil praten in een van de volgende twee aftertalks.

Hoe weet ik zeker of ik seksueel misbruikt ben?
Als jij voelt 'dit klopt niet' dan overschrijdt iemand jouw seksuele grens. We spreken daarom ook vaak over seksueel grensoverschrijdend gedrag. We horen regelmatig 'het was maar een keer.' ook één keer kan al een enorme impact hebben. Als het voor jou verkeerd voelt, dan is het verkeerd.

Kan je lichaam opgewonden reageren bij seksueel misbruik?
Ja! Dat is een hele belangrijke om te beseffen. Het feit dat je lichaam opgewonden reageert zegt niets over dat je dit wil. Je lichaam reageert enkel fysiologisch, daar heb je geen invloed op. Dit heeft echt niets te maken met wat je op dat moment wil. Ook als de aanraking prettig voelde, dan betekent het niet dat jij deze aanraking wilde

Ik hoor vaak 'ben je er nu nog niet overheen?'
Dat gebeurt heel vaak. Maar blijf echt in jezelf geloven. Het gaat over jou. Jouw proces is jouw proces, daar is geen tijd aan verbonden. Mensen hebben vaak geen idee wat een diepe lagen trauma kan hebben en welke tijd misbruik nodig heeft om te helen. Blijf bij jezelf en accepteer dat het lang kan duren.

Ik durf het mijn partner niet te vertellen.
Het is niet gek dat je dat moeilijk vindt. Maar wij denken wel dat het belangrijk is dat je partner weet wat er gebeurd is. Je kan namelijk ongewoon reageren tijdens het vrijen en dan begrijpt je partner niet waardoor dit kan komen. Je kan het bijvoorbeeld opschrijven en zeggen dat je iets hebt wat je graag met hem/haar wil bespreken. Zoek naar wegen die voor jou werken. Je kan het bijvoorbeeld ook in hele kleine stapjes vertellen.

Is het altijd goed om de dader te confronteren?
In de serie zie je dat ook een dader wordt geconfronteerd. Dit hoeft niet te betekenen dat die manier voor iedereen werkt. Sommigen kiezen er bewust voor de dader niet te confronteren, omdat je niet weet wat de reactie zal zijn. Bedenk wat voor jou goed voelt. Ben jij er wel aan toe om de dader te confronteren? Luister hierbij goed naar jezelf en zoek een vorm die bij je past.

Wat gaan mensen van mij vinden als ik het zeg?
Dit is een vraag die de mensen van Project Speak Now veel krijgen. Het is een heel herkenbare vraag. Vinden mensen je opeens vies, anders, veroordelen ze je? Maar wat juist helpt is om erover te praten. Vaak heb je zelf nog een oordeel over jezelf op dit onderwerp en zodra dit oordeel weg is, ben je niet meer of veel minder ontvankelijk voor het oordeel van een ander. Praten met andere lotgenoten helpt om de oordelen los te laten. Je voelt je gesteund en schaamt je steeds minder... En ont-schuldig jezelf. Schaamte is een bloem die in het donker bloeit. Dus hoe meer je erover praat hoe minder je je schaamt.

Mijn vriend wil ‘andere’ seks dan ik, wat nu?
Blijf ook hierbij dicht bij jezelf. En geef je grenzen duidelijk aan. Het is verschrikkelijk belangrijk dat je grenzen gerespecteerd worden. Ongeacht waarom en welke dit zijn. En wanneer iemand blijft aandringen, kun je jezelf afvragen of deze persoon wel echt de juiste voor je is.

Krijg je altijd PTSS na seksueel misbruik?
We horen dit wel veel, maar geloven niet dat dit altijd een gevolg is.

Staat jouw vraag er niet tussen?
Korrelatie (tijdens kantooruren gratis advies van hulpverleners)
Centrum Seksueel Geweld (24/7 noodlijn)
Stichting Project Speak Now (ervaringsdeskundigen op het gebied van seksueel misbruik)

Misbruikt, dinsdag 21.20 bij **BNNVARA** op **NPO 3**

MISBRUIKT

Laatste uitzending:
Do 28 sep 2017 14:53

Aftertalk aflevering 4

Elke dinsdag praten we na de uitzending van Misbruikt na met twee deskundigen van Project Speak Now. Via npo3.nl/aftertalk kan je vragen stellen, meepraten of je verhaal delen.

SITE