



Folder

Waarom seksueel misbruik en fysiek geweld vaak in de directe kring plaatsvinden

Waarom slachtoffers niet altijd boos zijn op de dader

Inleiding

Seksueel misbruik en fysiek geweld zijn schokkende en ingrijpende gebeurtenissen die vaak plaatsvinden binnen de directe kring van het slachtoffer. Dit kan in familieverband zijn, maar ook bij vrienden, partners of andere bekenden. Het kan moeilijk te begrijpen zijn waarom misbruik meestal binnen deze vertrouwde omgeving plaatsvindt en waarom slachtoffers niet altijd boos zijn op de dader. Deze folder biedt uitleg en helpt om deze complexe dynamiek beter te begrijpen.

Waarom vindt misbruik vaak binnen de directe kring plaats?

Misbruik en geweld door bekende personen komt vaker voor dan misbruik door vreemden. Dit heeft verschillende redenen die te maken hebben met vertrouwen, macht en toegang.

1. Vertrouwen en toegang

Mensen in de directe omgeving hebben vaak het vertrouwen en de toegang die nodig is om misbruik te plegen. Daders zijn zich hiervan bewust en gebruiken deze nabijheid om hun slachtoffer te manipuleren of onder druk te zetten.

In gezinnen of relaties kan de dader zijn machtspositie gebruiken om de grenzen van het slachtoffer geleidelijk te overschrijden, zonder dat anderen het opmerken.

2. Geheimhouding en schaamte

Daders maken gebruik van de vertrouwensband die er is. Vaak dreigen ze met emotionele of fysieke gevolgen als het slachtoffer het misbruik onthult. Ze kunnen zeggen: "Als je het iemand vertelt, gaat de familie uit elkaar" of "Niemand zal je geloven."

Het slachtoffer voelt zich hierdoor vaak verantwoordelijk voor het behoud van de relatie of de gezinssituatie en durft niets te zeggen.

3. Grooming en normalisatie

In veel gevallen begint het misbruik niet plotseling, maar wordt het geleidelijk opgebouwd. Dit proces wordt ook wel "grooming" genoemd. Daders manipuleren het slachtoffer door eerst te doen alsof ze om hen geven, hen speciale aandacht te geven, of hun vertrouwen te winnen.

Hierdoor kan het misbruik verwarrend zijn voor het slachtoffer, vooral wanneer de dader zich ook als zorgzaam of liefdevol gedraagt.

4. Machtsverhoudingen

Daders van seksueel misbruik en fysiek geweld hebben vaak een machtspositie ten opzichte van het slachtoffer. Dit kan fysiek, emotioneel of financieel zijn. Denk bijvoorbeeld aan een ouder, stiefouder, oudere broer of zus, of een volwassene in de familie.

Deze machtspositie maakt het voor het slachtoffer moeilijk om zich te verzetten, grenzen aan te geven of hulp te zoeken.

Waarom zijn slachtoffers niet altijd boos op de dader?

Veel mensen verwachten dat slachtoffers van misbruik en geweld automatisch boos zijn op hun dader. Dit is echter niet altijd het geval en kan voor buitenstaanders moeilijk te begrijpen zijn. Er zijn verschillende psychologische en emotionele redenen waarom slachtoffers niet boos zijn of zelfs loyaal blijven aan hun dader:

1. *Complexe gevoelens van loyaliteit en liefde*

Wanneer de dader een ouder, familielid of partner is, heeft het slachtoffer vaak tegenstrijdige gevoelens. Ze kunnen tegelijkertijd van de dader houden en bang voor hen zijn.

Deze dubbele gevoelens ontstaan doordat de dader naast het misbruik ook momenten van zorgzaamheid of genegenheid kan tonen. Slachtoffers raken hierdoor verstrikt in een web van schuldgevoelens en loyaliteit

2. *Verwarring en ontkenning*

Slachtoffers kunnen zich verward voelen over wat er is gebeurd. Vooral wanneer het misbruik geleidelijk begon en werd gecombineerd met positieve aandacht (zoals bij grooming), kunnen slachtoffers zich afvragen of het gedrag van de dader wel echt misbruik was.

Ontkenning is een manier om zichzelf te beschermen tegen de pijnlijke realiteit van het misbruik. Slachtoffers kunnen zichzelf vertellen dat het 'niet zo erg was', vooral als de dader hen op andere momenten goed behandelde.

3. *Schuldgevoelens en zelfverwijt*

Veel slachtoffers geven zichzelf de schuld voor wat er is gebeurd. Daders kunnen dit gevoel versterken door te zeggen dat het slachtoffer het uitlokte, het zelf wilde, of dat het hun eigen schuld was.

Deze schuldgevoelens maken het moeilijk voor slachtoffers om boos te worden op de dader. In plaats daarvan keren ze de boosheid naar zichzelf, omdat ze geloven dat zij de oorzaak van het misbruik zijn.

4. *Angst voor de gevolgen*

Slachtoffers kunnen bang zijn voor wat er gebeurt als ze boos zijn op de dader. Dit geldt vooral als de dader macht over hen heeft, zoals in het geval van ouders, partners, of werkgevers.

De angst kan gaan over fysieke of emotionele gevolgen, maar ook over de mogelijke vernietiging van de relatie of familiebanden. Boosheid uiten kan voelen als verraad aan de dader, wat kan leiden tot meer geweld of volledige afwijzing.

5. *Traumabinding*

Bij traumabinding is er een sterke emotionele band tussen het slachtoffer en de dader, die versterkt wordt door de afwisseling van misbruik en 'liefdevolle' momenten. Dit fenomeen wordt vaak gezien bij slachtoffers van huiselijk geweld en kindermishandeling.

De dader creëert een situatie waarin het slachtoffer afhankelijk wordt van de zeldzame momenten van positieve aandacht. Hierdoor kan het slachtoffer zich zelfs meer gehecht voelen aan de dader, ondanks het misbruik. De boosheid verdwijnt naar de achtergrond, en loyaliteit en gehechtheid nemen de overhand.

6. Interne rationalisatie en vergeving

Sommige slachtoffers proberen hun ervaring te verwerken door de dader te vergeven of te begrijpen. Ze kunnen denken: “Misschien bedoelde hij het niet zo” of “Ze had zelf ook een moeilijke jeugd.”

Deze rationalisaties maken het makkelijker om de pijn te verdragen en helpen het slachtoffer om verder te gaan zonder constant overweldigd te worden door boosheid. Voor hen voelt het soms als een overlevingsstrategie om de dader te vergeven, zodat ze niet voortdurend in conflict hoeven te zijn.

7. Afhankelijkheid en afhankelijkheidsrelaties

Als het slachtoffer financieel, emotioneel of fysiek afhankelijk is van de dader, kan het moeilijk zijn om boosheid te voelen. In plaats daarvan probeert het slachtoffer de situatie zo goed mogelijk te verdragen, om de afhankelijkheidsrelatie niet in gevaar te brengen.

Dit komt vaak voor bij kinderen die afhankelijk zijn van hun ouders, maar ook bij volwassenen in relaties waarin de dader controle heeft over belangrijke aspecten van het leven van het slachtoffer.

Wat kunnen slachtoffers doen?

Voor slachtoffers kan het moeilijk zijn om hun gevoelens en ervaringen te begrijpen, vooral als ze zichzelf verwijten maken of zich schuldig voelen omdat ze niet boos zijn op de dader. Het is belangrijk om te weten dat:

1. Alle gevoelens zijn normaal

Boosheid, liefde, schuld, angst en verwarring zijn allemaal normale reacties op abnormale situaties. Er is geen ‘juiste’ manier om je te voelen na misbruik of geweld.

2. Praat erover met iemand die je vertrouwt

Het delen van je ervaringen met iemand die je vertrouwt, zoals een vriend, familielid of hulpverlener, kan helpen om deze complexe gevoelens te ordenen. Deze persoon kan je ook ondersteunen bij het begrijpen van wat er is gebeurd.

3. Zoek professionele hulp

Psychologen en therapeuten die gespecialiseerd zijn in trauma kunnen helpen om inzicht te krijgen in je gevoelens, je boosheid te verwerken, en gezonde manieren te vinden om met de situatie om te gaan.

Ze kunnen je helpen begrijpen waarom je je zo voelt en je leren dat je gevoelens geen teken van zwakte zijn, maar normale reacties op een traumatische ervaring.

4. Begrijp dat herstel tijd kost

Het accepteren van wat er is gebeurd en je eigen gevoelens begrijpen, kan een langdurig proces zijn. Wees geduldig met jezelf en besef dat herstel een reis is met ups en downs.

Conclusie

Seksueel misbruik en fysiek geweld vinden vaak plaats binnen de directe kring van het slachtoffer omdat daders hier meer toegang en vertrouwen hebben. Dit kan het misbruik verwarrend maken voor het slachtoffer, wat de gevoelens van boosheid en schuld complexer maakt. Slachtoffers zijn niet altijd boos op de dader door factoren zoals loyaliteit, verwarring, schuldgevoelens en afhankelijkheid.

Het is belangrijk om te beseffen dat deze gevoelens normaal zijn en dat hulp beschikbaar is om je te ondersteunen. Als je of iemand die je kent worstelt met deze gevoelens, aarzel dan niet om contact op te nemen met een vertrouwenspersoon, een gespecialiseerde hulpverlener, of een hulplijn zoals Slachtofferhulp Nederland. Herstel is mogelijk, en je staat er niet alleen voor.

