

INFORMATIEWIJZER

over mannen en seksueel misbruik

Deze site is voor jongens en mannen die meer willen weten over seksueel misbruik. De site kan tevens van nut zijn voor partners, mensen in de omgeving, hulpverleners, onderzoekers en studenten. Mannen met negatieve seksuele ervaringen kunnen er zelf informatie vergaren. Wil je weten wat de gevolgen zijn? En wat je zelf kunt doen om seksueel misbruik te verwerken? Kijk op deze site voor actuele informatie.

Informatiewijzer

mannen en seksueel misbruik

[Hoofdmenu](#)

[Feiten & cijfers](#)

[Gevolgen](#)

[Daders](#)

[Partner & omgeving](#)

[Wat doen?](#)

[Meer informatie](#)

Uw [reactie](#)



26/06/2001 ©TransAct
Webdesign W. Luyckx

Informatiewijzer

mannen en seksueel misbruik

[Feiten en cijfers](#)

[Wat is seksueel misbruik](#)

[Feiten en cijfers](#)

[Wie wordt misbruikt?](#)

[Wie is de dader?](#)

[Hoe kan het gebeuren?](#)

[Hoe stopt het misbruik?](#)

[Waarom is er zo weinig over bekendheid?](#)

[Misvattingen](#)

[Hoofdmenu](#)

Feiten en cijfers

Wat is seksueel misbruik?

Seksueel misbruik is: ongewenst seksueel contact. Het gaat om seks die (achteraf) tegen de zin van een jongen is gebeurd of waarvan hij (achteraf) het gevoel had dat hij het niet kon weigeren. Bij seksueel misbruik komen allerlei seksuele handelingen voor, zoals ongewenste betastingen, gedwongen worden tot masturbatie of anale verkrachting. Soms is er geen lichamelijk contact, terwijl het voor de jongen toch ongewenst is (bijvoorbeeld naakt naar seksvideo's kijken of steeds geile woorden horen of moeten zeggen). Andere termen voor seksueel misbruik zijn: negatieve seksuele ervaringen, gedwongen seks, incest (binnen gezin/familie), seksueel geweld.

"Hij dwong mij om hem te betasten, af te trekken, kleren en broek uit te trekken, hij zat aan mijn penis." (Uit: Jos van den Broek: Er zijn geen namen voor)

"Ik vind het heel moeilijk om onder woorden te brengen, want er zijn geen namen voor bij mannen en jongens. Zelf vind ik dat er met mij ongewenste intimiteiten zijn gebeurd. Mijn groei van jongen naar man is verstoord (...)" (uit: Sietske Dijkstra: Bij stukjes en beetjes)

Cijfers

Ten minste één op de twintig mannen is als jongen seksueel misbruikt, zo blijkt uit onderzoek. Dat is dus vijf procent van alle Nederlandse mannen (ca. 400.000 mannen). Sommige mannen zijn één keer misbruikt, anderen veel vaker. Waarschijnlijk liggen deze cijfers hoger. Recente cijfers laten zien dat één op de drie aangemelde gevallen van seksueel misbruik een jongen betreft. Van de aangemelde kinderen onder de tien jaar is ongeveer de helft een jongen.

Wie wordt misbruikt?

Iedere jongen kan te maken krijgen met seksueel misbruik. Het misbruik komt voor in alle lagen van de bevolking en bij alle etnische groepen. Seksueel misbruik komt vaker voor bij jongens uit probleemgezinnen (waar sprake is van bijvoorbeeld mishandeling of verwaarlozing). Meestal overkomt het misbruik kinderen en pubers (tot zestien jaar). Soms zijn ook volwassen mannen slachtoffer van seksueel misbruik. De meest bekende voorbeelden zijn uit het leger, de zeevaart en de gevangenis. Bij het misbruik overschrijdt de dader de grenzen van de jongen/man.

"Ik heb nooit begrepen waarom mijn tante, als ik bij haar logeerde, me telkens in het kruis en in de billen betastte."
Uit: Uit de schaduw. Brochure van Fiom.

Wie is de dader?

Meestal is de dader een bekende van de jongen. Bijvoorbeeld: de vader of moeder, oom of tante, broer of zus, neef of nicht, de oppas, een docent of leermeester, sporttrainer, buurman of buurvrouw, opa of oma, pastor of dominee of anderen. Jongens worden zowel door mannen als door vrouwen misbruikt. Tien procent van de daders is een onbekende. Eén op de vier daders is een puber. Vaak is er een autoriteitsrelatie tussen de dader en de jongen: de dader heeft meer macht dan de persoon die misbruikt wordt. Bij volwassen mannen is de dader bijvoorbeeld de partner of een collega. Een andere term voor dader is: pleger. Er is een juridisch verschil tussen de twee termen: daders zijn veroordeelde plegers, plegers zijn niet veroordeeld.

Hoe kan het gebeuren?

Bij seksueel misbruik spelen macht en afhankelijkheid een grote rol. De dader gebruikt overmacht om de jongen tot seks te dwingen. De jongen denkt dat het 'erbij hoort' of durft niet te weigeren. Jongens uit gezinnen met weinig warmte en aandacht, zoeken die warmte en aandacht buiten de deur. Ze vallen dan in handen van bijvoorbeeld 'die aardige buurman' die aanvankelijk de jongen wel warmte biedt, maar daar later iets seksueels voor terugvraagt. Soms wordt lichamelijk geweld gebruikt of wordt bedreigd met geweld. Ook wordt een jongen soms omgekocht, gechanteerd of bedwelmd. Soms spelen de omstandigheden een rol mee, bijvoorbeeld in een gescheiden gezin waar geen controle is van een tweede ouder.

"Ik werd bang van hem. Hij zocht mij telkens op en dat heb ik altijd heel vreemd gevonden. Ik kon daar met niemand over praten. Ik durfde dat ook helemaal niet." (Uit: Jos van den Broek: Er zijn geen namen voor)

Hoe stopt het misbruik?

Het seksueel misbruik kan soms worden stopgezet als de jongen zich verzet. Hij ontloopt de dader, loopt weg of zoekt de dader niet meer op. Soms stopt het misbruik door ingrijpen van omstanders. Vaak stopt het misbruik door externe factoren, bijvoorbeeld als de dader verhuist of een vriend/in krijgt of als de jongen gaat studeren en op kamers gaat wonen.

"Het stopte toen hij een vriendin kreeg en zich ging verloveren. Hij is getrouwd, heeft kinderen gekregen en heeft nog bij ons in dezelfde straat gewoond." (Uit: Jos van den Broek: Er zijn geen namen voor)

Waarom is er zo weinig over bekend?

Over seksueel misbruik van jongens en mannen is nog minder bekend dan over seksueel misbruik van meisjes en vrouwen. Veel mensen kunnen moeilijk geloven dat een jongen slachtoffer is. Men redeneert dan: 'Een echte man laat dit toch niet gebeuren?'. Toch gebeurt het bij echte jongens en mannen.

Ook voor misbruikte jongens zelf is het lastig om dit te accepteren. Ze ervaren het vaak niet als seksueel misbruik. Ze voelen wel dat er iets niet klopt, maar laten het maar zo... Vaak hebben ze een sterke band met de dader – of hebben het gevoel dat de dader in bepaalde opzichten zelf ook slachtoffer is.

Omdat dit allemaal zo ingewikkeld ligt, vertellen jongens veelal minder makkelijk dat ze misbruikt zijn. Meestal dwingt de dader hem erover te zwijgen. Of de jongen is zo [bang](#) dat hij er niet over durft te praten. Het kan ook zijn dat jongens uit een probleemgezin zo gewend zijn aan mishandeling, dan ze niet beter weten of het hoort erbij. Soms is het in de familie normaal, waardoor het voor een jongen ontzettend moeilijk is dit te doorbreken. Er zijn Marokkaanse jongens die bijvoorbeeld zeggen 'Het gebeurt zodat de vrouwen maagd blijven'.

Seksueel misbruik is voor jongens meestal net zo erg als voor meisjes. Voor jongens is het taboe echter nog groter. Daar komt bij dat ze zichzelf vaak niet als slachtoffer zien of willen zien, ook al is hen iets overkomen. Jongens kunnen er ook last van hebben dat het lijkt of ze het zelf wilden, bijvoorbeeld doordat ze een erectie hadden tijdens het misbruik.

Misbruikte jongens doen door dit alles minder vaak [aangifte](#) bij de politie dan meisjes. Mannen die uiteindelijk vertellen over het misbruik hebben vaak moeite om er woorden voor te vinden. Ook doen ze soms of ze zelf het initiatief hebben genomen tot het misbruik. Als vervolgens degene aan wie zij het vertellen niet de juiste vragen stelt, niet goed luistert of het niet kan geloven, vertellen zij er verder (voorlopig) weinig over.

"Hij zei dat het ons geheimpje was. En als mensen erachter zouden komen, dan zou ik toch de schuld krijgen. Ik zou gestraft worden en anders dan zou hij dat wel doen." (Uit: Sietske Dijkstra: Bij stukjes en beetjes)

"Ik wist niet meer hoe het zat, was helemaal in de war. Ik snapte het niet, snapte het niet. Wat moest ik als achtjarige snappen?" (Uit: Sietske Dijkstra: Bij stukjes en beetjes)

"Ik ging er steeds weer heen, want hij was mijn enige vriend." Uit: Uit de schaduw. Brochure van Fiom.

Misvattingen

Misvatting 1. Bij jongens komt seksueel misbruik niet voor

Integendeel, volgens de cijfers is één op de twintig mannen als jongen misbruikt (vijf procent). En waarschijnlijk is dit percentage nog hoger.

Misvatting 2. Jongens kunnen zich toch verweren?!

Bij seksueel misbruik maakt de dader gebruik van macht (lichamelijk en/of psychisch) om de jongen tot seks te dwingen. De jongen is vaak afhankelijk van de dader. Daardoor kan hij zich moeilijk verweren. Een jongen kan ook bang zijn voor de gevolgen van zijn verweer. Naarmate het misbruik vordert, kan het daardoor steeds moeilijker worden om zich nog te verweren. Hij kan als het ware verstrikt raken in het misbruik. De dader zit altijd fout en is strafbaar, ook al nam de jongen eerst zelf initiatief. Een erectie is geen bewijs dat de jongen zelf ook wilde. Dit is alleen een lichamelijke reactie.

Misvatting 3. Misbruikte jongens zijn homoseksueel

Er zijn inderdaad homoseksuele mannen die als jongen misbruikt zijn. Maar er zijn ook heteroseksuele mannen die als kind misbruikt zijn. Seksueel misbruik (zeker als de dader een man is) kan een jongen doen twijfelen of hij [homo](#) is of niet. Dat kan een bijkomende reden zijn om niet te vertellen over het misbruik.

Misvatting 4. Vrouwelijke daders zijn een grote uitzondering

Meestal is de dader van seksueel misbruik een man of een jongen. Maar er zijn zeker ook vrouwelijke daders. De cijfers uit onderzoeken in het buitenland lopen hierover uiteen. De schattingen zijn tussen de vijf en vijftig procent vrouwelijke daders. Bij de Advies en Meldpunten Kindermishandeling in Nederland is gemeten dat gemiddeld twaalf procent van de daders van seksuele kindermishandeling binnen het gezin/familie vrouwen zijn.

"Mijn moeder controleerde tot in lengte van dagen of dat velletje wel goed los was en daar zat ze veel aan te trekken, ze bleef mijn voorhuid oprekken." (Uit: Sietske Dijkstra: Bij stukjes en beetjes)

Misvatting 5. Kinderen die zijn misbruikt, worden later zelf dader

Veel daders zijn inderdaad als kind misbruikt. Wat niet wil zeggen dat misbruikte kinderen ook daders worden. Dit is een wijdverbreid misverstand, ook onder hulpverleners. Of een misbruikt kind later zelf gaat misbruiken, hangt van tal van factoren af, zoals het [verwerkingsproces](#). Zie ook: [Sietske Dijkstra: 'Met vallen en opstaan.'](#)

Informatiewijzer

mannen en seksueel misbruik

[Gevolgen](#)

[Invloed op je leven](#)

[Gevolgen voor jonge kinderen](#)

[Psychische gevolgen](#)

[Lichamelijke klachten](#)

[Gevolgen voor seksualiteit](#)

[Gevolgen voor je relatie](#)

[Gevolgen voor werk/school](#)

[Trauma of niet?](#)

[Positieve gevolgen](#)

[Hoofdmenu](#)

Gevolgen

Invloed op je leven

Seksueel misbruik kan grote invloed hebben op het leven van jongens en mannen, maar dat is niet altijd zo. Het hangt af van de leeftijd waarop het misbruik heeft plaatsgevonden. Hoe jonger, hoe ingewikkelder het is. Als je als kind misbruikt bent, is de wereld voor jou niet veilig meer. Concentratieverlies, weinig [zelfvertrouwen](#), op onverwachte momenten woedend worden of [bang](#), kunnen het gevolg zijn. Grenzeloos gedrag komt veel voor bij mensen met seksueel misbruikervaringen. Veel misbruikte mannen hebben de behoefte [controle](#) te houden over hun leven. Vrijwel alle mannen die dit hebben meegemaakt, schamen zich voor wat er is gebeurd. Sommigen leven met de angst dat de herinnering terugkomt of dat het opnieuw zal gebeuren. Veel mannen verdringen het of verzwijgen het. Vaak zijn er [lichamelijke klachten](#), soms is er sprake van verslaving (alcohol, drugs, eten, werk, sport). Seksueel misbruik kan door dit alles effect hebben op hun persoonlijke ontwikkeling, identiteit, werk, school, vriendschappen, [relaties](#), [seksualiteit](#) en het omgaan met familie.

"Die eerste keer vergeet ik nooit meer. Op dat moment ging er iets in mij stuk. Dat heb ik me vijftientig jaar nadien pas goed gerealiseerd. Wat het precies was, weet ik niet." (Uit: Jos van den Broek: Er zijn geen namen voor)

Gevolgen voor jonge kinderen

Voor jonge kinderen is seksueel misbruik vaak zeer ingrijpend. Jonge kinderen die seksueel misbruikt zijn, kunnen last krijgen van bedplassen, broekpoepen, nachtmerries en andere psychosomatische klachten. Vaardigheden die ze net hebben geleerd, raken ze soms weer kwijt. Ook gedragsproblemen (heel druk gedrag of juist teruggetrokken) kunnen het gevolg zijn. Als het misbruik meermalen plaatsvond, heeft dit invloed op de persoonlijkheidsontwikkeling van een kind. Worden ze ouder, dan kunnen jongens last krijgen van agressie-aanvallen, concentratieverlies en isolement. Vaak verliezen ze contact met leeftijdgenoten. Let op: de andere kant is dat jongens met deze verschijnselen niet seksueel misbruikt hoeven te zijn.

"Ik was een teer kind, plezierig en opgewekt. Een leuk kind ook, veel mensen mochten me. Maar daarna zijn er flarden. Ik veranderde heel erg door het misbruik." (uit: Sietske Dijkstra: Bij stukjes en beetjes)

"Toen het allemaal achter de rug was, had ik opeens heel vaak nachtmerries en begon ik als jochie van tien weer met bedplassen." Uit: Uit de schaduw. Brochure van Fiom.

Psychische gevolgen

Wilde ik het zelf?

Misbruikte mannen twijfelen soms of ze de dader of het slachtoffer zijn. Werkten ze er (bewust of onbewust) aan mee? Het gevoel medeplichtig te zijn, speelt bij veel jongens die misbruikt zijn. Zeker als het misbruik voor hen seksueel opwindend was, kunnen mannen hiermee in conflict komen. Ook als ze plezier beleefden aan het contact (en er de warmte vonden waar ze naar op zoek waren), kan dit het gevoel geven medeplichtig te zijn. Veel misbruikte mannen hebben daarom een hekel aan de term 'slachtoffer'. Voor alle duidelijkheid: ook al heb je als jongen zelf initiatief genomen, de verantwoordelijkheid voor wat er daarna gebeurde, ligt bij de dader. Die maakte misbruik van de situatie en van het feit dat een kind op zoek gaat naar avontuur, veiligheid, spanning. De schuld ligt dus nooit bij de jongen en de dader is ook strafbaar!

"De belangrijkste reden dat ik het zo afdek, tot op de dag van vandaag, is dat ik me schuldig, medeplichtig voel. Ik heb het zelf allemaal veroorzaakt. En daardoor ben ik ook niet naar mijn ouders gegaan. Ik dacht, het hoort erbij, ik heb het nu eenmaal zelf uitgelokt." (Uit: Sietske Dijkstra: Bij stukjes en beetjes)

Controle hebben

Voor misbruikte mannen is het vaak lastig om te erkennen dat ze machteloos waren. Soms beschrijven ze om die reden hun ervaringen alsof ze er zelf aan hebben meegewerkt. Machteloosheid kan ertoe leiden dat misbruikte mannen voortaan steeds controle en macht willen uitoefenen.

"Rond mijn achttiende heb ik besloten dat me het nooit meer zou overkomen en dat anderen geen macht meer over me konden krijgen. Ik stelde hoge eisen aan mezelf, ik ging op mijn tenen lopen." (Uit: Jos van den Broek: Er zijn geen namen voor)

Compenserend gedrag

Veel misbruikte jongens schamen zich zo voor het seksueel misbruik, dat zij bijzonder stoer of 'macho' gaan doen. Op die manier zorgen zij ervoor dat ze niet nog eens misbruikt worden. Dit kan leiden tot agressief gedrag, crimineel gedrag en agressie tegen homo's.

Sommige jongens raken ten onrechte gewend aan het idee dat ze afwijkend zijn of een seksueel object. Soms gaan ze werken in de prostitutie. Via prostitutie kunnen jongens controle uitoefenen op seksuele activiteiten: zij bepalen hoever de cliënt mag gaan. Vaak

zie je bij deze jongens 'vrouwelijk' gedrag. Ook dat kan een manier zijn om om te gaan met de inbreuk op het eigen lichaam.

"Ik heb een periode gehad dat ik als een beest tekeer ging (...). Heel veel anonieme seksuele contacten; ik wilde de hoer zijn." (Uit: Sietske Dijkstra: Bij stukjes en beetjes)

Je identiteit als man

Het gevoel van vernedering kan een aanslag zijn op je beeld van hoe mannen zijn. Het kost tijd om dat te verwerken en het traditionele beeld van mannelijkheid te vervangen door een beeld dat past bij je eigen ervaringen.

Weinig zelfvertrouwen

Misbruikte jongens en mannen hebben het gevoel minder waard te zijn (negatief zelfbeeld) en niets te kunnen. Ze voelen zich vies, besmet en schuldig. Ze hebben het idee dat ze niet voor niets door de dader zijn uitgekozen, hebben het vertrouwen in zichzelf verloren. Depressieve buien en eenzaamheid zijn dan het gevolg. Zelfverwijt kan ertoe leiden dat een jongen of man zichzelf bestraft, verwondt of een poging tot zelfdoding onderneemt. Sommige misbruikte jongens en mannen stellen zulke hoge eisen aan zichzelf dat ze daar nooit aan kunnen voldoen en zich voortdurend minder waard voelen.

Geen vertrouwen in anderen

Als een jongen misbruikt wordt door iemand die hij vertrouwde, schaadt dat zijn vertrouwen in mensen. Dit kan tot gevolg hebben dat hij niemand meer echt vertrouwt.

Schaamte

De meeste mannen die als kind misbruikt zijn, schamen zich voor wat er is gebeurd. Vooral het feit dat dit hen als jongen is overkomen, roept veel schaamte op.

Woede

Veel mannen die als kind misbruikt zijn, hebben last van woede-aanvallen en angst. Sommigen voelen een sterke agressie, niet alleen naar zichzelf maar ook naar anderen. Die ander kan de dader zijn, maar ook een willekeurig iemand. Die gevoelens kunnen plotseling naar boven komen – ook als ze al ouder zijn - zonder dat er een verklaring voor is. Soms komen er ook [flashbacks](#) boven. Het ontladen van agressie gebeurt naar derden, in de sport, in het verkeer of via criminele activiteiten (vernielingen). Mannen die als volwassenen slachtoffer worden van seksueel geweld ervaren ook woede. Het verschil met mannen die als kind misbruikt zijn, is dat de op volwassen leeftijd misbruikte mannen vaak beter kunnen begrijpen waar hun woede mee te maken heeft.

"Hij heeft mijn kind-zijn, mijn jeugd afgepakt en ik heb alles, alles moeten doen om dat terug te krijgen." (Uit: Sietske Dijkstra: Bij stukjes en beetjes)

Angst

Misbruikte jongens en mannen hebben vaak last van angst dat het misbruik zich zal herhalen. Ook de angst voor het [vaderschap](#) wordt genoemd, de angst om als vader een kind te knuffelen en intimiteit te delen, de angst om zelf anderen seksueel te misbruiken of grenzen van anderen te overschrijden, de angst voor beschamende contacten met andere mannen. Overigens is het een groot misverstand dat een jongen die misbruikt is, zelf ook kinderen seksueel zal misbruiken. Hoewel er wel daders zijn die als kind misbruikt zijn. Mannen die proberen om hun ervaringen te verwerken en een plaats te geven in hun leven, lopen minder kans om zelf misbruik te plegen.

"Dan werd ik badend in het zweet wakken en lag te krijsen of te gillen." (Uit: Sietske Dijkstra: Bij stukjes en beetjes)

"Ik begon mijn jongste broertje te strelen, ik deed mijn hand achterin zijn broek. Op dat moment voelde ik angst en pijn en wilde weg. (...) Ik voelde me heel schuldig maar ik wist één ding zeker: wat mijn oudste broer gedaan had en wat ik bijna bij mijn jongste broertje gedaan had, dat mag niet, dat is heel slecht." (Uit: Sietske Dijkstra: Bij stukjes en beetjes)

Flashbacks

Veel misbruikte mannen hebben last van flashbacks, beelden en herinneringen van het misbruik. Deze flashbacks kunnen worden opgeroepen door situaties die doen denken aan de misbruiksituatie. Dit worden ook wel 'triggers' genoemd. Zo'n trigger is bijvoorbeeld vrijen, maar het kan ook een bepaalde geur zijn, een bepaalde blik van iemand of als je plotseling ongevraagd aangeraakt wordt. Herbelevingen kunnen op allerlei manieren naar boven komen, soms levensecht, soms met flarden.

"Je reageert op mensen en mannen die op de een of andere manier er zo uitzien als hij toentertijd: gatverdamme, hij heeft zo'n haarinplant of zo'n dikke vette ronde buik. Wat vind ik dat toch walgelijk van mannen. Ik weet wel dat het met vroeger te maken heeft. Dan komt het weer boven. Als ik het herken, is het ook zo weer verdwenen." (Uit: Jos van den Broek: Er zijn geen namen voor)

Losraken van jezelf

Een bekende reactie tijdens het misbruik is dat een jongen zichzelf 'losmaakt' van de situatie (dissociëren). Op een afstandje bekijkt hij wat er gebeurt. Op die manier hoeft hij niet de angst of pijn te voelen. Dit wordt ook wel een [overlevingsstrategie](#) genoemd. Sommige mannen doen dit als volwassene nog steeds, als een automatische reactie op een bedreigende situatie.

"Ik 'was er niet bij' als het gebeurde. Ik verbeeldde me dat ik alles bekeek vanuit een veilig plekje achter de bank." (Uit: Uit de schaduw. Brochure van Fiom.)

Verdringing

Het komt regelmatig voor dat misbruikte mannen hun ervaringen jarenlang verdringen. Soms komt de herinnering pas terug als ze veertig, vijftig of ouder zijn.

"Ik liep er met grote bogen omheen, altijd vluchten. Dat patroon herhaalde zich in mijn tweede huwelijk." (Uit:

Andere overlevingsmechanismen

Misbruikte mannen gebruiken allerlei manieren om het misbruik te overleven. Overlevingsstrategieën zijn manieren om te vluchten om op die manier de situatie te kunnen verdragen. Bekende manieren om te overleven zijn:

- zichzelf verantwoordelijk stellen (en zich letterlijk schuldig voelen)
- heel veel voor anderen gaan zorgen (anderen geven wat je zelf gemist hebt), zonder je eigen grenzen te bewaken
- zeer kritisch zijn
- een splitsing voelen tussen zichzelf en anderen (isolement)
- een splitsing voelen tussen denken en het lichaam
- het misbruik wegduwen
- hun gevoel/lichaam uitschakelen (o.a. door alcohol, heel hard werken of extreem veel sporten).

Het lastige van overlevingsmechanismen is dat ze vaak blijven bestaan, ook als het misbruik verleden tijd is.

Lichamelijke klachten

Misbruikte jongens en mannen kunnen allerlei lichamelijke klachten krijgen, zoals: pijn aan de geslachtsdelen en de anus, maag- en darmklachten, hoofdpijn, duizeligheid, chronische vermoeidheid, hyperventilatie (paniekaanvallen), slaapproblemen, spierspanningen – vooral in de bovenrug en nek. Sommige klachten zijn letterlijk het gevolg van het misbruik, anderen zijn een reactie op de negatieve ervaringen.

Verwaarlozing van het eigen lichaam

Negatieve seksuele ervaringen kunnen ertoe leiden dat een jongen zijn eigen lichaam negatief beleeft. Het eigen lijf wordt genegeerd, afgekeurd of verwaarloosd. Sommige jongens vinden hun lijf lelijk of vies, anderen eten of drinken zoveel dat ze zich onaantrekkelijk maken. Er zijn jongens die zich zo vies voelen dat ze zich voortdurend schoon schrobben. Anderen straffen zichzelf door hun lichaam pijn te doen. Er zijn ook jongens die zichzelf of bepaalde lichaamsdelen van zichzelf haten.

Gevolgen voor seksualiteit

De seksuele ontwikkeling verloopt bij misbruikte jongens anders dan bij andere jongens. Terwijl normaal gesproken de seksuele ontwikkeling van een kind stapsgewijs en in zijn eigen tempo verloopt, is dit na seksueel misbruik niet het geval.

Op langere termijn kunnen allerlei seksuele problemen ontstaan, zoals: afkeer van seks of juist dwangmatig masturberen, dwangmatige anonieme seks, van seks een obsessie maken, angst voor seks, geseksualiseerd gedrag, 'niets' voelen bij seks, een voorkeur hebben voor bepaalde seksuele handelingen of juist een afkeer hebben daarvan (zoenen, anale seks, sm). Bij volwassen mannen kunnen erectieproblemen en seksueel verslavend gedrag ontstaan. Ook zijn er mannen die tijdens het vrijen last hebben van [flashbacks](#) en paniekaanvallen.

"Bij seks gaat er bij mij een knop op, dan voel ik niets meer behalve lust, begeerte of geilheid." (Uit: Sietske Dijkstra: Bij stukjes en beetjes)

Erectie tijdens het misbruik

Als een jongen tijdens het misbruik een erectie of zaadlozing kreeg, kan dat extra verwarrend zijn, zeker de eerste keer. Je kunt toch niet opgewonden raken als je het niet wilt?! Voor alle duidelijkheid: een erectie en zaadlozing zijn een automatische reactie op lichamelijke stimulatie. Daders die dit als 'bewijs' gebruiken en zeggen 'zie je wel dat je het wilde', doen dit ten onrechte.

Ben ik homo?

Een jongen die door een andere jongen of man misbruikt is, is vaak onzeker over zijn eigen seksuele voorkeur. Ben ik nu homo? Zeker als hij opgewonden werd tijdens het misbruik, speelt deze vraag. Ook een jongen die door een vrouw is misbruikt, kan twijfelen over zijn seksuele identiteit, omdat hij zich bij seks met een vrouw schaamt en schuldig voelt. Seks met een man roept dan minder schaamte en schuldgevoel op.

Sommige jongens vonden het misbruik met een man zo afschuwelijk, dat het hun zoektocht naar hun eigen homoseksualiteit bemoeilijkte. 'Hoe kun je homo zijn als je zoiets hebt meegemaakt?'

"Ik heb twee keer een ervaring gehad met een man. Maar dat was zo verschrikkelijk dat ik dacht, ik zal wel asexueel zijn. (...) Ik vond seks met mannen in fantasie prettig, maar niet in werkelijkheid." (Uit: Sietske Dijkstra: Bij stukjes en beetjes)

Gevolgen voor je relatie

Een ervaring van seksueel misbruik beschaamt het vertrouwen in anderen. Een jongen/man heeft het gevoel verraden te zijn en er alleen voor te staan. Sommige jongens en mannen besluiten dat ze niemand meer kunnen vertrouwen of nemen zich voor om zich nooit meer te laten pakken. Het gevolg kan zijn dat zij problemen hebben om (intieme) relaties aan te gaan. Soms hebben ze het gevoel dat hun lijf 'op' is, dat hun lichaam gesloopt is. Voor veel mannen is 'vertrouwen' een thema in relaties. Ze kunnen hoge eisen stellen aan de ander. Vaak merken ze echter dat, als ze hun partner in vertrouwen nemen, deze hen juist ondersteunt.

"Dan denk ik dat mijn relatie een ontzettende puinhoop is, dat het over is, maar dat hoeft helemaal niet zo te zijn. Ik interpreteer de dingen heel zwaar tussen mij en mijn vriendin." (Uit: Sietske Dijkstra: Bij stukjes en beetjes)

Spanning tussen intimiteit en seksualiteit

Mannen ervaren soms een splitsing tussen hun intieme gevoelens en seksuele gevoelens. Alsof gevoel en seks twee totaal verschillende dingen zijn. Dat overkomt overigens misbruikte mannen vaak nog sterker. Er kan verwarring ontstaan: komt dit door je socialisatie als man of door je misbruikervaringen? Er zijn ook mannen voor wie seks gelijk is aan intimiteit: met seks kan je veel goedmaken.

"Mensen op wie ik erg gesteld raakte, daar kon ik geen seks mee hebben, daar raakte ik niet opgewonden van. Bij mijn vorige vriendje kon ik absoluut geen erectie krijgen en o, ik was zo gek op hem!" (Uit: Sietske Dijkstra: Bij stukjes en beetjes)

Gevolgen voor werk/school

Concentratieproblemen zijn er soms de oorzaak van dat een opleiding niet wordt afgemaakt of dat er problemen op het werk ontstaan. Ook vermoeidheid (weinig rust nemen) kan een rol spelen. Sommige mannen stellen enorm hoge eisen aan hun prestaties op het werk en hun positie, om op die manier eigenwaarde te voelen. Andere gevolgen voor het werk kunnen zijn: onderpresteren of moeite hebben met hiërarchische verhoudingen in verband met het gevoel onderdrukt te worden door een sterkere persoon.

"Ik was de beste van de klas, maar ik kon nooit een school afmaken." (Uit: Sietske Dijkstra: Bij stukjes en beetjes)

Trauma of niet?

Een trauma is een ervaring die zo vreselijk is dat die niet in een paar maanden is verwerkt. Een trauma betekent letterlijk 'wond'. Er is sprake van een psychotrauma als iemand op een indringende gebeurtenis heeft gereageerd met intense (doods)angst en machteloosheid. Seksueel misbruik hoeft niet per se traumatisch te zijn. Dit hangt af van hoe heftig de ervaring was, hoe jong de jongen was en hoe vaak het heeft plaatsgevonden. Het trauma wordt sterker als die ervaring zich vaker voordeed, op jongere leeftijd plaatshad of heel heftige emoties oproep. Kenmerkend voor een trauma is een lange periode waarbij de jongen of man last heeft van flashbacks en het gevoel heeft voortdurend 'op scherp' te staan. Soms begint deze periode pas op veel latere leeftijd.

Gevolgen van een trauma

Bij een eenmalige schok kan iemand zich het misbruik meestal compleet en gedetailleerd blijven herinneren. Bij herhaald misbruik in de kindertijd reageren kinderen vaak met verdooving, zichzelf gevoelloos maken en ontkenning. Een traumatische ervaring leidt tot verlies aan vertrouwen in zichzelf en anderen. Je kijkt op de wereld en op mensen is definitief veranderd. Dit is mede afhankelijk van hoe de jongen is opgevangen. De effecten van een trauma zijn o.a.: slaapproblemen, [angst](#) en paniek, hyperactiviteit, gevoelloosheid, concentratieproblemen, [flashbacks](#), [woede-uitbarstingen](#), neerslachtigheid. In tegenstelling tot woede-uitbarstingen kun je ook geen woede meer voelen. Deze effecten kunnen op iedere leeftijd plaatsvinden. De gevolgen van een trauma worden minder ernstig als je meteen goed wordt opgevangen.

"Ik werd heel passief, at verschrikkelijk veel, sprak weinig, deed helemaal niets en was enorm geïsoleerd. Toen ik twintig was, wilde ik dood." (Uit: Sietske Dijkstra: Bij stukjes en beetjes)

Positieve gevolgen

Het seksueel misbruik is niet positief, maar door een goede verwerking en door persoonlijke ontwikkeling zijn er mannen die, ondanks hun seksueel misbruik ervaringen, positief zijn over hun leven. Soms heeft het misbruik tot gevolg dat mannen een 'extra antenne' hebben voor mensen die in de knel zitten. Anderen geven aan dat ze, als gevolg van het misbruik, bewust zijn gaan leven (niet oppervlakkig). Sommige mannen die als kind misbruikt zijn, gaan later in de hulpverlening werken.

"Ik kan ellende van andere mensen goed begrijpen. Ik kan goed met mensen praten." (Uit: Sietske Dijkstra: Bij stukjes en beetjes)

Informatiewijzer

mannen en seksueel misbruik

Daders

[Wie zijn de daders?](#)

[Dader of vriend\(in\)](#)

[Werkwijze van de dader](#)

[Confrontatie met de dader](#)

[Hoofdmenu](#)

Daders

Wie zijn de daders?

Meestal is de dader een bekende van de jongen. Bijvoorbeeld: de vader of moeder, oom of tante, broer of zus, neef of nicht, de oppas, een docent, sporttrainer, collega, buurman of buurvrouw, opa of oma, pastor of dominee, of anderen. Jongens worden dus zowel door mannen als door vrouwen misbruikt. Tien procent van de daders is een onbekende. Eén op de vier daders is een puber. Vaak is er een autoriteitsrelatie tussen de dader en de jongen: de dader heeft meer macht dan de persoon die misbruikt wordt. Bij volwassen slachtoffers is de dader bijvoorbeeld de partner of een collega. Een andere term voor dader is: pleger. Er is een juridisch verschil tussen de twee termen: daders zijn veroordeelde plegers, plegers zijn niet veroordeeld.

Dader of vriend/in?

Misbruikte mannen en jongens vinden de benaming 'dader' soms niet prettig. Natuurlijk heeft de dader 'iets' gedaan. Maar tegelijk was hij of zij soms ook zijn grote voorbeeld, een eerste liefde, een lievelingstante, zijn grote broer of bloedeigen moeder. Vrijwel altijd is het iemand met wie de jongen een sterke band had. Soms is er ook sprake van een liefdesrelatie tussen de dader en het slachtoffer en wordt het misbruik op de koop toe genomen.

Werkwijze van de dader

Misbruikte jongens zijn tijdens het misbruik afhankelijk van de dader. Achteraf hebben ze het gevoel dat ze er niet aan konden ontkomen. Daders gebruiken verschillende methoden om jongens zover te krijgen dat ze zich verantwoordelijk voelen voor het misbruik. Als de jongen tijdens het misbruik een erectie of zaadlozing kreeg, wordt dat door daders vaak aangegrepen om te zeggen: 'zie je wel dat je het zelf wilt'. Terwijl een erectie of zaadlozing automatische reacties zijn op aanrakingen en soms zelfs versterkt kunnen worden door angstgevoelens.

Drie methoden die daders gebruiken

1. *Alsof het erbij hoort*

Deze dader doet of het misbruik heel gewoon is en er gewoon bij hoort. Het misbruik gebeurt bij jongens die zich klein, kwetsbaar en machteloos voelen.

"Ik stond in de blokhut. Die leider was daar altijd, dus eigenlijk was er niets aan de hand. Ik stond op een bank naar een stafkaart te kijken, hij komt naast mij staan met zijn hand op mijn been. Ik vroeg niet: wat is dit? Het was tegelijkertijd spannend maar ook eng." (Uit: Jos van den Broek: Er zijn geen namen voor)

2. *Alsof hij/zij veel om de jongen geeft*

Deze dader geeft de jongen veel warmte en vertrouwen, soms afgewisseld met momenten waarop de jongen wordt genegeerd. Ook worden cadeaus, geld of uitstapjes gegeven (zwinggeld) om de jongen om te kopen.

"Eerst die hengel, toen gebeurde er nog niks. Toen vroeg hij of ik hem een beetje kwam helpen en raakte hij me aan. De volgende keer moest ik hem aftrekken (...) Na de derde keer kreeg ik geld. De vierde keer ook. Daarna kocht hij een paard voor me en werd het van kwaad tot erger." (Uit: Sietske Dijkstra: Bij stukjes en beetjes)

"Hij gaf me eerst veel aandacht die ik tekort kwam, negeerde me, gaf me weer aandacht en misbruikte me vervolgens." (Uit: Sietske Dijkstra: Bij stukjes en beetjes)

3. *Alsof het ongemerkt is gebeurd*

Deze dader bouwt het misbruik vaak heel langzaam op. Het begint met een spelletje. Het is echter geen spelletje, de dader heeft vanaf het begin in zijn hoofd dat hij iets seksueels gaat doen met de jongen. Een jongen herinnert zich later niet meer hoe het zo ver heeft kunnen komen.

"Ik had eerst niet door wat opa aan het doen was. (...) Ik mocht op schoot zitten, een puzzel maken. Hij begon altijd met kietelen, daarna ging het over de buik, deed hij de hand in mijn broek, begon ermee te spelen." (Uit: Sietske Dijkstra: Bij stukjes en beetjes)

Confrontatie met de dader

Misbruikte mannen/jongens confronteren de dader zelden met het misbruik. Als de dader een familielid is, is het contact vaak minimaal of helemaal verbroken. Soms kiezen mannen voor confrontatie, bijvoorbeeld als onderdeel van de verwerking. De behoefte om erkend te worden, juist door degene die het gedaan heeft, is sterk. Echter een confrontatie levert zelden (vaak geen) erkenning of een excuus op. Toch kan een confrontatie positief werken omdat het zwijgen doorbroken wordt, de rollen omgedraaid worden en

het slachtoffer zijn angst voor de vroegere dader zo kan overwinnen. Het is belangrijk van te voren te bepalen welke verwachtingen er zijn van de confrontatie en deze realistisch te maken. Of een man de dader confronteert met het misbruik of niet, bepaalt hij helemaal zelf. Het is verstandig van tevoren op een rij te zetten wat te zeggen en op welke manier (per brief, confrontatie thuis, bij de dader etc). Ook is het verstandig om bij een confrontatie iemand mee te nemen. Veel slachtoffers hebben op dat moment namelijk het gevoel dat ze zo weer zouden kunnen worden misbruikt. Het kan helpen om erover te [praten](#) met iemand die je vertrouwt, van tevoren en na afloop van die confrontatie.

"Met mijn twee na oudste broer vond ik het destijds het vervelendst, maar nu niet meer. Hij heeft toegegeven dat het gebeurde." (Uit: Sietske Dijkstra: Bij stukjes en beetjes)

Daders die ontkennen

Daders ontkennen vaak wat er gebeurd is. Ze verdraaien de feiten of willen niet geloven dat het pijnlijk was voor de jongen. Een confrontatie wordt ook onmogelijk als de dader wegloopt. Ze willen dan vaak niet de verantwoordelijkheid dragen voor de schade die ze hebben toegebracht.

"Zij ontkende alles en verdraaide het." (Uit: Sietske Dijkstra: Bij stukjes en beetjes)

Informatiewijzer

mannen en seksueel misbruik

Partner en omgeving

[De partner](#)

[Kinderen](#)

[Familie](#)

[Hoofdmenu](#)

Partner en omgeving

De partner

Misbruikte mannen die een relatie krijgen, staan voor de vraag: vertel ik het mijn partner? Hoe zal hij of zij reageren? Sommige misbruikte mannen zwijgen erover, net zo lang tot hun overlevingsstrategieën op zijn en ze instorten. In de praktijk blijkt een partner vaak een belangrijke vertrouwenspersoon. Het gebeurt echter nogal eens dat mannen die het aan hun partner vertellen, menen dat ze de relatie moeten verbreken - of ze trekken zich totaal terug. Het misbruikverhaal kan overigens grote effecten hebben op de partner. Sommige partners gaan 'redden' of proberen het de ander voortdurend naar de zin te maken. Ook zijn er partners die de ander steeds naar de mond praten. Anderen weten er geen raad mee en kunnen er niet over praten. Er is voor partners [speciale literatuur](#) over wat te doen als je een relatie hebt met iemand die misbruikt is.

"Mijn vrouw vond het heel erg dat ik zoiets belangrijks voor haar verzwegen had. Ze dacht 'we zijn tien jaar getrouwd en nu leer ik hem pas kennen'." (Uit: Sietske Dijkstra: Bij stukjes en beetjes)

"Mijn vriend weet ervan, maar verder praten we er niet over. Maar zijn humor en relativeringsvermogen helpen me wel door moeilijke tijden heen." Uit: Uit de schaduw. Brochure van Fiom.

Kinderen

Negatieve seksuele ervaringen in de jeugd kunnen mannen weerhouden om als volwassene kinderen te krijgen. En als ze kinderen hebben, bestaat de angst om zelf over de schreef te gaan of ze juist teveel op afstand te houden. Het is verstandig om deze angsten onder ogen te zien. Wie erover kan praten en probeert om de ervaringen een plek te geven, loopt het minst risico om zelf te ontsporen. Ook gaan sommige misbruikte mannen hun kinderen overdreven beschermen ('iedereen kan dader zijn').

"De eerste drie jaar was ik erg afstandelijk naar mijn dochttertje, had allerlei trucjes om de verzorging en liefde over te laten aan anderen. Ik voelde me onhandig en vervelend als ik eens een erectie had, wanneer ik samen met haar in bad ging of als ze 's morgens bij ons in bed kroop. Nu beseft ik dat mijn lijf mijn lijf is. Door over mijn ongemakkelijkheden te praten met mijn vrienden, gaat het een stuk beter. Ik ben ik – ik ben niet 'hem'." Uit: Uit de schaduw. Brochure van Fiom.

Familie

Seksueel misbruik komt vaak voor bij verschillende generaties binnen één familie. De dader is bijvoorbeeld de vader of moeder, een oom of tante, opa of oma. En in dezelfde familie zijn er vaak meerdere slachtoffers. Soms is het in de familie bekend dat iemand niet van kinderen kan afblijven, maar doet niemand iets. Dit zijn ingewikkelde processen die voor slachtoffers lastig te ontrafelen zijn (verder lezen: [S. Dijkstra](#)). Veel jongens voelen zich door hun ouders in de steek gelaten omdat zij niets in de gaten hadden. Dat is ook het geval als ouders het wél weten maar het niet kunnen geloven of de feiten verdraaien. Gelukkig zijn er ook ouders en familieleden die een jongen wél geloven en het voor hem opnemen. Het blijkt dat jongens die gesteund en geloofd worden, minder moeite hebben om hun ervaringen te verwerken.

"Mijn ouders zeiden: we hebben altijd wel geweten dat er iets was. Het was emotioneel, maar ook wel een opluchting. Ze zeiden dat ze blij waren dat ik het nu had verteld." (Uit: Sietske Dijkstra: Bij stukjes en beetjes)

Herhaalt de geschiedenis zich?

Soms dreigen gezins- en familiepatronen zich te herhalen. Zo komt het voor dat ouders die zelf misbruikt zijn of als kind verwaarloost, een kind hebben dat misbruikt is. Er zijn ook families waarin meerdere daders en slachtoffers zijn. En soms misbruiken mannen die als kind misbruikt zijn, hun eigen kinderen eveneens. Dit is overigens beslist geen regel. Het is een groot misverstand dat misbruikte kinderen zelf later dader worden. Dit hangt onder meer af van de manier waarop het misbruikt is verwerkt. (verder lezen: [S. Dijkstra: Met vallen en opstaan](#)).

"Mijn oudste zus weet dat er nog meer zijn. Dat heeft zij gezien. Zij werd verlost want toen nam mijn vader een ander zusje mee." (Uit: Sietske Dijkstra: Bij stukjes en beetjes)

Informatiewijzer

mannen en seksueel misbruik

Wat doen?

[Omgaan met herinneringen](#)

[Verwerken](#)

[Wat je zelf kunt doen](#)

[Zelfhulpoefeningen](#)

[Hulpverlening](#)

[Aangifte doen](#)

[Hoofdmenu](#)

Wat doen?

Omgaan met herinneringen

Wie seksueel misbruikt is, kan soms niet om zijn herinneringen heen. Vaak komen die herinneringen op onverwachte momenten vanzelf boven. Maar je kunt ze ook zelf oproepen en op die manier de ervaring proberen te verwerken. Herinneringen zijn lastig, soms geloof je zelf bijna niet wat er gebeurd is. Of je doet alsof het normaal was en verzacht datgene wat iemand met je heeft gedaan. Dat is heel gebruikelijk. Voor de verwerking is het belangrijk om onder ogen te zien wat er volgens jou is gebeurd.

Verwerken

Een traumatische ervaring kan nooit meer worden teruggedraaid. Wel kan een trauma worden verwerkt. Vaak gaat dit bij stukjes en beetjes, zoals dat ook bij rouwverwerking gebeurt. Het verwerkingsproces kent verschillende fasen. Dat betekent dat het nog steeds in bepaalde periodes heel actueel kan voelen. In verschillende fasen van je leven zul je er opnieuw - maar anders - naar kijken. Verwerken betekent dat je de ervaringen uit het verleden een plek hebt gegeven in het dagelijks leven. Dat je niet meer gebukt gaat onder wat er in het verleden is gebeurd.

Stapsgewijs verwerken

Verwerking moet zorgvuldig en in kleine stapjes worden gedaan. De eerste stap is: onder ogen zien wat er is gebeurd. Dit betekent bijvoorbeeld erkennen dat het om seksueel misbruik gaat en niet om een seksuele ervaring die je zelf hebt gewild. Onder ogen zien, gebeurt door bijvoorbeeld deze site te bekijken, door erover te lezen, erover te schrijven of erover te praten.

"Vergeten kan ik het nooit, maar ik kan wel accepteren dat het gebeurd is." (Uit: Sietske Dijkstra: Bij stukjes en beetjes)

Wat je zelf kunt doen

Erover praten

Openheid helpt, dat wil zeggen als je praat met mensen die je vertrouwt. Broers of zussen, de partner of iemand uit de familie. Het kan ook zijn dat je juist iemand van buiten de familie zoekt, vrienden of kennissen. Voor de verwerking is het belangrijk om te praten met mensen die goed naar je luisteren en met je meedenken. Het is goed als zij weten waar het over gaat. Bijvoorbeeld een moeder die erkent dat haar zoon, op het moment dat het misbruik begon, inderdaad plotseling in zijn gedrag veranderde. Of andere misbruikte mannen die soortgelijke ervaringen vertellen. Op deze manier wordt het grote geheim – in tegenstelling tot wat de dader juist wil – doorbroken. Openheid is ook belangrijk om te zorgen dat de mensen uit je omgeving je gedrag beter begrijpen. Dit betekent niet dat je alles aan iedereen hoeft te vertellen - sommige mensen zullen ervan schrikken. Je kunt ook een gesprek overwegen met een therapeut.

"Ik word soms depressief als ik vrouwen hoor praten over wat hun overkomen is. Ik heb hier nooit over kunnen praten. Het is voor mannen zo moeilijk. Ik ben vaak jaloers geweest op vrouwen die gewoon literatuur hebben, groepen en mensen die zeggen 'ik snap jou'." (Uit: Sietske Dijkstra: Bij stukjes en beetjes)

"Toen ik voor de eerste keer benoemde wat er met mij was gebeurd, heb ik uren zitten janken." (Uit: Jos van den Broek: Er zijn geen namen voor)

Omgaan met flashbacks

Herinneringen zijn vaak heel vervelend, juist omdat je er geen controle over hebt. Je kunt beter omgaan met je herinneringen als je op een rijtje zet wat er gebeurd is, bijvoorbeeld door het op te schrijven.

Omgaan met woede

Als je inziet dat je zelf niet schuldig bent aan het misbruik, besef je steeds beter wie dat wel was, namelijk de dader. De kans is groot dat je woedend bent of agressieve fantasieën hebt. Voor sommige mannen is sport een manier om te ontspannen en agressie te uiten. Ook is bekend dat woede-uitbarstingen afnemen naarmate er meer over de ervaringen wordt gesproken.

Omgaan met angst

Veel mannen kennen de angst om over de schreef te gaan, met name in het contact met kinderen. Die angst is meestal een teken dat herinneringen boven komen. Andere veelvoorkomende angsten zijn: angst voor intimiteit, angst om de controle te verliezen, angst voor het *vaderschap*. Het is verstandig om op die momenten de angst onder ogen te zien. Hoe komt het dat je nu angstig wordt? Met wie kun je erover praten? Hoe kun je voorkomen dat je over de schreef gaat? Wie kun je er mee lastig blijven vallen? Wat levert het op om te praten? Komen je angsten terug – ondanks dat je erover praat – overweeg dan een therapeut in de arm te nemen.

Omgaan met een crisis

Wie bezig is om het misbruik een plek te geven, kan het gevoel krijgen alle controle te verliezen. Een crisis (inzinking) is een normaal onderdeel van een verwerkingsproces. Meestal gaat het gewoon weer over. Een paar tips om er makkelijker doorheen te

komen:

- verzet je niet tegen emoties
- laat de crisis niet uit de hand lopen. Ga eventueel naar de huisarts of een [hulpverlener](#) als je het gevoel hebt dat je geen enkele controle meer hebt
- doe de gewone dagelijkse dingen
- zorg dat je lichamelijk moe wordt (drink eventueel geen koffie en alcohol)
- zorg dat er zo min mogelijk dingen zijn die stress geven
- probeer prettige zaken voor jezelf te organiseren
- ademhalingsoefeningen kunnen ontspannen (adem vanuit je buik).

Keuzes maken

Negatieve seksuele ervaringen brengen veel mannen ertoe duidelijke keuzes te maken in hun leven. De eerste keuze is vaak: erkennen dat je nu volwassen bent en dat de band met de dader verbroken is. Nooit meer machteloos willen zijn, is bijvoorbeeld zo'n keuze. Ook kiezen voor [homoseksualiteit](#) wordt door sommige jongens en mannen als een belangrijke mijlpaal ervaren.

Zelfhulp oefeningen

Let op: deze oefeningen kun je zelf doen. Ze kunnen echter ook sterke gevoelens oproepen of integendeel, juist weinig effect hebben. In die gevallen is het beter ze te doen onder (praktische) begeleiding, bijvoorbeeld van een hulpverlener.

Netwerk opbouwen

Als je wilt praten over je ervaringen, dan is de vraag: met wie? Je kunt hiervoor deze oefening gebruiken.

Stap 1: schrijf de namen op van alle mensen in je omgeving. Schat in wie open zal staan voor jouw verhaal.

Stap 2: schrijf vervolgens bij deze namen op welke steun je van hem/haar wilt, bijvoorbeeld alleen luisteren in plaats van helpen oplossen.

Stap 3: vraag aan die persoon of personen of ze je steun willen geven.

Stap 4: maak een lijstje met namen en telefoonnummers van de mensen die je tot steun willen zijn. Leg dat lijstje naast de telefoon en stop een lijstje in je portemonnee.

Oefening: verhaal vertellen (als je het niet verteld hebt)

Praten is nodig om het geheim te doorbreken. Maar je verhaal vertellen, is niet makkelijk. Wat vertel je, aan wie, welke gevoelens laat je zien. En wat wil je dat de mensen doen aan wie je het vertelt? Je kunt dit oefenen door iemand te vragen naar je te luisteren. Dat kan bijvoorbeeld een therapeut zijn. Ook als je dit verhaal al verteld hebt, kan dit van belang zijn voor een aspect van je verhaal.

Brieven schrijven

Hulpverleners maken nogal eens gebruik van 'symbolisch schrijven'. Hierbij worden brieven geschreven die niet verzonden worden. Mannen kunnen dit ook zelf doen, bijvoorbeeld als ze last hebben van flashbacks. Schrijf je herinneringen op, probeer zo concreet mogelijk te zijn. Brieven schrijven kan natuurlijk ook naar de dader, ook zonder de brief te versturen.

Tegenbeelden oproepen

Bij herbelevingen kan het helpen om deze te blokkeren via tegenbeelden. Een man die zich in een bepaalde situatie ineens klein en machteloos voelt, kan bij zichzelf een beeld oproepen van een situatie waarin hij zich groot en sterk en trots voelt. Op die manier kan het beeld van de [traumatische ervaring](#) worden afgezwakt.

Oefening: omgaan met gevoelens van angst (let op: deze oefening wordt meestal alleen onder begeleiding gedaan)

Bij [angst](#) helpt het vaak om ademhalingsoefeningen te doen. Ga ontspannen liggen, zitten of staan en haal rustig adem door je buik.

Een andere manier is 'gronden': ga met je voeten op de grond staan. Verplaats je aandacht naar je voeten. Voel de verbinding met de grond. Stel je voor dat alle emoties uit je hoofd via je lichaam en benen de grond in zakken. Op die manier kun je rustig worden. Door op je ademhaling te letten en rustig te ademen, kan deze oefening eenvoudiger worden.

Oefening: als je twijfelt aan het misbruik

Schrijf op waarom je weet dat je misbruikt bent en schrijf daarna ook op waarom je denkt dat het allemaal niet waar is (of wel meevalt).

Oefening: om de gevolgen onder ogen te zien

Seksueel misbruik kan verschillende gevolgen hebben, lichamelijke gevolgen, psychische gevolgen en psychosomatische gevolgen. Om hier zicht op te krijgen, schrijf je op wat de invloed van het misbruik op jou is. Gebruik daarbij de volgende indeling:

- invloed op mijn zelfbeeld
- invloed op mijn emoties
- lichamelijke invloed
- invloed op de omgang met anderen
- invloed op de omgang met kinderen
- invloed op mijn gezin/familie
- invloed op seksualiteit
- invloed op mijn relatie
- invloed op school/werk.

Oefening: [overlevingsmechanismen](#)

Schrijf op wat je gedaan hebt om het misbruik te doorstaan. Wat deed je om minder pijn te voelen? Op deze manier ontdek je jouw overlevingsmechanismen.

Oefening: voor ontspanning en bewustwording (let op: deze oefening wordt normaal gesproken alleen onder begeleiding gedaan) Ga ontspannen op de grond liggen, zet rustige muziek op. Adem rustig in en uit. Loop nu voorzichtig je lichaamsdelen langs. Begin bij je voeten, ontspan ze één voor één. Doe dat met je kuit en zo verder. Adem door je buik. Ga nu langzaam terug in de tijd. Ga naar de tijd dat je je herinnert dat je voor het eerst seksueel bent misbruikt. Ga terug naar het moment dat je denkt dat er iets is gebeurd. Probeer nu als volwassene naar dat jongetje te kijken, alsof het een video is. Probeer wat dichterbij de video te lopen, bekijk het jongetje van dichtbij. Stel dat je in de video kunt stappen en de jongen kunt weghalen uit die misbruiksituatie. Til hem op en neem hem mee naar een veilige plek. Hou hem vast en kijk goed wat hij wil. Zeg dat je er van nu af aan steeds voor hem zal zijn en hem zal beschermen...

Oefening: voor zelfvertrouwen

Verwerken draait voor een groot deel om [zelfvertrouwen](#), om trots zijn op jezelf. Dit gevoel van trots is bij misbruikte mannen gekrenkt. Het is dan van belang om weer positief naar jezelf te kijken: maak een lijst van positieve en negatieve punten van jezelf. Besteed vervolgens aandacht aan de negatieve dingen. Probeer erachter te komen hoe je aan deze negatieve punten bent gekomen.

Hulpverlening

Seksueel misbruik verwerken is iets wat je zelf moet doen. Toch kun je veel baat hebben bij de hulp van een professionele hulpverlener. Deze kan je steunen in het verwerkingsproces. Hulp zoeken na seksueel misbruik is voor mannen lastig. Veel jongens en mannen onderschatten de impact van het misbruik. Ze lossen hun problemen liever zelf op. Vaak wenden ze zich pas tot een hulpverlener als het echt niet anders kan. En dan speelt de vraag: bij wie zoek ik hulp?

"Door middel van goede hulpverlening kan je een andere kijk op jezelf krijgen. Leren anders te denken over jezelf. Nog altijd word ik bijna dagelijks geconfronteerd met het verleden, maar ik kan het nu steeds beter hanteren." (Uit: Jos van den Broek: Er zijn geen namen voor)

Tips bij het zoeken van hulp:

- vertel bij de intake dat je ervaring hebt met seksueel misbruik. Vraag of de hulpverlener een specifiek aanbod heeft voor mannen met seksueel misbruikervaringen
- vraag naar een hulpverlener die ervaring heeft met cliënten met misbruikervaringen
- kies een therapeut waarvan je het gevoel hebt dat hij/zij erkent wie je bent en een positieve houding heeft, dus zonder vooroordelen, afkeuren etc. Check dit door gericht vragen te stellen (realiseer je dat een intaker van de Riagg niet per se naar een hulpverlener van de Riagg hoeft te verwijzen – overleg wat voor jou het meest geschikt is)
- het kan handig zijn om een hulpverlener uit je eigen omgeving te kiezen (als dat mogelijk is)
- denk zo mogelijk van tevoren na over wat je wilt met de therapie: wil je specifieke problemen aanpakken (verslaving, seksuele problemen)?
- probeer de hulpvraag zo concreet mogelijk te maken ('ik heb in mijn jeugd vervelende seksuele ervaringen meegemaakt en daar zit ik mee' of 'help me om dit op een rijtje te zetten', 'help me om met de herinnering om te gaan')
- denk na over specifieke hulpvormen: een groepsaanbod of individuele therapie; lichaamsgerichte therapie of gesprekstherapie
- neem de tijd voor het verwerkingsproces. Deze verloopt bij stukjes en beetjes.
- breng het misbruik in verband met het gezin/familie van herkomst en de problemen in je huidige leven
- kijk in de lijst van [hulpverleningsadressen](#). Soms kun je ook je huisarts vragen om verwijzing.

"Dankzij de therapie ben ik enorm veranderd, anders had ik hier niet zo gezeten." (Uit: Sietske Dijkstra: Bij stukjes en beetjes)

"Ik heb gevraagd aan mijn praktijkbegeleider of die een therapeut kende die zich met mannelijke slachtoffers bezighield. Ik wist dus al dat die mij wel zou begrijpen." (Uit: Jos van den Broek: Er zijn geen namen voor)

Mannelijke of vrouwelijke hulpverlener?

Vaak heeft een cliënt de keuze tussen een mannelijke of vrouwelijke hulpverlener. Een mannelijke hulpverlener kan confronterend zijn, bijvoorbeeld als hij herinneringen oproept aan de mannelijke dader. Aan de andere kant kunnen gesprekken met een mannelijke hulpverlener gemakkelijker verlopen, omdat hij als jongen dezelfde boodschappen heeft meegekregen over mannelijkheid. Een vrouwelijke hulpverlener kan confronterend zijn als de dader een vrouw was.

"Ik heb bewust gekozen om in therapie te gaan bij een vrouwelijke therapeut om over angsten heen te komen die slechts te maken hadden met een vrouw." (Uit: Jos van den Broek: Er zijn geen namen voor)

Verschillende behandelingen

Er zijn verschillende vormen van behandeling: individuele behandeling, groepstherapie, partnerrelatietherapie en gezinstherapie. Er zijn ook verschillende therapeutische technieken: gesprekstechnieken, lichaamswerk, gedragstherapeutische technieken.

Psychotherapie Bij psychotherapie wordt het misbruik in een bredere context (gezin/familie etc.) behandeld. In gesprekken heb je het met een therapeut over allerlei zaken die met je persoon en met het misbruik te maken hebben. Dit is veelal een langdurig proces.

"Ik heb geleerd dat de verwerking lang duurt en dat ik daar de tijd voor mag nemen. (...) Ik heb geleerd hoe ik me kan ontladen en hoe ik met mijn energie kan omgaan. Maar het lekkerste was dat iemand elke week een uur naar mij wilde luisteren. Ik heb mijn therapie ervaren als een enorme luxe." (Uit: Jos van den Broek: Er zijn geen namen voor)

Lichaamsgerichte hulp

Bij [lichaamsgerichte therapie](#) (bijvoorbeeld haptonomie, bio-energetica, ontspanningsoefeningen) is er aandacht voor het lichaam om op die manier de ervaringen te verwerken. Met name voor mannen die 'het praten zat' zijn biedt dit een uitkomst. Bij lichaamsgerichte hulp wordt aandacht besteed aan wat je voelt in je lichaam en wat je lichaam je vertelt. Traumatische ervaringen kunnen namelijk allerlei spanningen oproepen in je lichaam.

"Het lichaam liegt nooit. Verbaal kan ik me beter verstoppen. In mijn lichaam laat ik me beter zien." (Uit: Sietske Dijkstra: Bij stukjes en beetjes)

Groepshulpverlening/lotgenotencontact

Hierin staat erkenning en herkenning centraal: voor mannen die de behoefte hebben om hun ervaringen te delen met mannen die hetzelfde hebben meegemaakt. Verspreid over het land zijn mannengroepen, soms zijn er ook groepen voor misbruikte jongens. Er wordt wel gedacht dat dit homoseksuele groepen zijn, maar dat is niet het geval: de samenstelling is heel divers.

Aangifte doen

Misbruikte mannen kunnen overwegen om aangifte te doen. Let wel: veel aangiften van seksueel misbruik worden geseponeerd bij gebrek aan bewijs. Bovendien kan een procedure heel lang duren.

Een paar tips:

- ga eerst naar de politie of een bureau Slachtofferhulp voor meer informatie. Bij de politie volgt altijd eerst een informatief gesprek over de juridische mogelijkheden.
- Behalve aangifte kan het misbruik ook worden gemeld. Bij 'melden' wordt de dader niet vervolgd. De informatie is belangrijk als er andere aangiften worden gedaan van diezelfde dader. Bij 'aangifte' wordt een proces-verbaal opgemaakt. Het is ook mogelijk te melden en in een later stadium die melding om te zetten in een aangifte.
- het is mogelijk om schadevergoeding te eisen, zonder dat de dader wordt vervolgd.

Informatiewijzer

mannen en seksueel misbruik

Meer informatie

[Verder lezen](#)
[Adressen](#)

[Hoofdmenu](#)

Meer informatie

Verder lezen

- Als je misbruikt bent. Gids voor verwerking. Door: F. Geerdink. Van Arkel/TransAct, 1999. Zelfhulp-gids voor vrouwen met misbruikervaringen.
- Bij stukjes en beetjes. Mannen die als kind seksueel misbruikt zijn. Door: Sietske Dijkstra. TransAct, Utrecht 1996. Onderzoek bevat verhalen met ervaringen.
- Blijf van me af! Over seksueel misbruik van jongens. Door: Martine F. Delfos. Trude van Waarden Producties, 1995. Voorlichtingsboekje voor kinderen.
- Dans- en bewegingsexpressietherapie, een effectieve behandeling voor seksueel misbruikte mannen. Artikel in: Beweging en Hulpverlening. Door Zvika Frank. Bohn Stafleu van Loghum, 1993. Artikel voor hulpverleners.
- Er zijn geen namen voor. Jongens als slachtoffer van seksueel misbruik. Door: Jos van den Broek. Ambo, Amsterdam, tweede druk 1999. De klassieker over dit onderwerp, bevat achtergronden en ervaringen van jongens.
- Het geminachte lichaam. Door: C. van Lichtenburcht en Lisette Thooft. Ambo, Amsterdam, 2000. Dit boek gaat over seksualiteit en lichamelijke beleving van mensen met misbruikervaringen en hulpverlening op dat gebied. Ook met ervaringen van cliënten en hulpverleners.
- Met vallen en opstaan. Hoe vrouwen en mannen betekenis geven aan geweldservaringen uit hun kindertijd. Door: Sietske Dijkstra. Eburon, Delft, 2000. Onderzoek bevat verhalen met ervaringen.
- Samen de pijn te boven. Een boek voor de partners van mensen die als kind werden mishandeld of misbruikt. Door: Eliana Gill. Van Holkema & Warendorf/Unieboek, Houten, 1992. Boek met veel tips, het tweede deel is voor mensen die zelf als kind zijn mishandeld of misbruikt.
- Seksueel misbruikte jongens. Informatie voor hulpverleners en beroepskrachten. Folder van P. van der Linden. TransAct, Utrecht, 2000.
- Seksueel misbruik van jongens. Door: R.E. van Outsem. SUA, Amsterdam, 1992. Overzicht van onderzoek over dit onderwerp.
- Uit de schaduw : informatie voor mannen die in hun jeugd seksueel misbruikt zijn. Samengesteld door André Lubbers en Joop Beelen. Stichting Ambulante Fiom, 's- Hertogenbosch, 2001.
- Verder na incest: hulpverlening bij het verwerken van incestervaringen. Door: C. van Lichtenburcht. Ambo, Baarn, 1986. Bevat ervaringen van mannelijke en vrouwelijke cliënten.

Voor een volledige literatuurlijst over mannen als slachtoffer van seksueel geweld, bel TransAct: (030) 232 65 41 of klik door naar het bestelformulier van de site van TransAct.

www.transact.nl

Informatie over en voor mannen omtrent seksueel misbruikervaringen

Adressen

[TransAct \(www.transact.nl\)](http://www.transact.nl)

TransAct infolijn: (030) 232 65 41 (ma-vr van 9.00-17.00 uur)

Voor vragen over literatuur met betrekking tot seksueel geweld.

Vereniging tegen Seksuele Kindermishandeling (VSK)

De VSK heeft in bepaalde regio's lotgenoten, groepen voor mannen met seksueel misbruik ervaringen.

tel.: (030) 29 47 101

[Stichting Korrelatie \(www.korrelatie.nl\)](http://www.korrelatie.nl)

Voor adressen hulpverleners, lotgenotengroepen, tel.: 0900-1450

om te kunnen praten over het seksueel misbruik

De volgende instanties staan in het telefoonboek:

Riagg

Per regio en stad zijn er verschillende Riaggs. U kunt in principe de Riagg bij u in de buurt voor begeleiding bij het verwerken van seksueel misbruik. Als het Riagg geen passend hulpaanbod heeft, kunnen zij u vertellen waar dat wel te vinden is. sommige Riaggs hebben een eigen internet-site, bijvoorbeeld [Riagg rijnmond noord west](#).

Maatschappelijk werk

Het maatschappelijk werk kan u begeleiding bieden bij tal van praktische hulpvragen. Voor psychische hulpverlening zullen zij vaak moeten doorverwijzen. Zie uw lokale telefoonboek voor het adres.

[Ambulante Fiom www.fiom.nl](http://www.fiom.nl)

Het Ambulante Fiom heeft met name in de zuidelijke helft van Nederland gespecialiseerde hulpverlening voor mannen met seksueel misbruik ervaringen. Er zijn zowel individuele begeleiders als groepen voor mannen.

[Buro Slachtofferhulp \(www.slachtofferhulp.nl\)](http://www.slachtofferhulp.nl)

Voor gratis hulp en advies voor slachtoffers.

[Rutgers Stichting](http://www.rutgers.nl) (www.rutgers.nl)

Voor hulp bij seksuele problemen na seksueel misbruik.

Advies en Meldpunten Kindermishandeling (AMK)

Adressen en telefoonnummers van een AMK in de regio zijn te vinden op de site van het [NIZW](#).

Bureau Jeugdzorg

In bijna elke plaats (regio) is een Bureau Jeugdzorg aanwezig.

[NIZW](http://www.nizw.nl) (www.nizw.nl)

Op de site van het NIZW is informatie te vinden over kindermishandeling.

Stichting mannenhulpverlening na seksueel misbruik

tel.: 0486 - 464911

www.kindermishandeling.nl

Interessante site over kindermishandeling. Informatie over wat het met iemand doet en wat je er tegen kan doen.

Uw reactie op de Informatiewijzer Mannen en Seksueel Misbruik

TransAct wil de Informatiewijzer Mannen en Seksueel Misbruik blijven verbeteren. Daarom horen wij graag uw reactie. U kunt uw reactie geven door onderstaand formulier in te vullen en terug te sturen. Met een tijdsinvestering van hooguit vijf minuten (6 vragen) levert u een bijdrage aan de voortdurende verbetering van de informatiewijzer. De vragenlijst is volledig anoniem. Alvast bedankt!

1. Heeft u algemene opmerkingen over de informatiewijzer?

2. Hoe weet u van het bestaan van de informatiewijzer?

3. Wat vindt u van de volgende hoofdstukken?

Feiten en cijfers	<input type="text"/>
Gevolgen	<input type="text"/>
Daders	<input type="text"/>
Partner en omgeving	<input type="text"/>
Wat doen?	<input type="text"/>
Meer info	<input type="text"/>

4. Wat voor cijfer geeft u de website in het geheel?

5. Wat vindt u van de zelfhulp-oefeningen ?

6. Heeft u suggesties ter verbetering van de informatiewijzer?



verzend

wijzig

[naar de informatiewijzer](#)