

Wat werkt bij hulp aan vrouwen die seksueel misbruik hebben meegemaakt



Belangrijk om te weten

- De gemiddelde tijd voordat vrouwen, uit zichzelf, over misbruik praten, is 16 jaar.
- Het remmen van mensen die misbruik hebben ervaren, in de wens hierover te praten, versterkt de klachten.
- Praten over het misbruik helpt alleen als de cliënt het zelf wil.
- Kans op chronisch trauma door herhaaldelijk en/of langdurig seksueel misbruik (gevolg PTSS).
- Wat werkt is eerder signaleren en ruimte bieden.

SIGNAAL DE GEVOLGEN VAN SEKSUEEL MISBRUIK

- (chronische) posttraumatische stressstoornissen (PTSS)
- angststoornissen en depressie
- vermijdingsgedrag
- zelfbeschadigend gedrag
- seksuele problemen
- onverklaarbare (pijn)klachten



SIGNAAL ZORG- EN MEDICATIEGEBRUIK

- twee keer zo hoog huisartsbezoek met vage klachten
- onnodige zorgmijding
- medicatie: pijn- slaap- en kalmeringsmiddelen



SIGNAAL IN DE COMMUNICATIE TUSSEN PROFESSIONAL EN CLIËNT

- moeite met uitkleden, lichamelijk contact en lichamelijk onderzoek, het innemen van ondergeschikte lichaamshoudingen en het gebruik van latex handschoenen
- overgevoeligheid voor uiterlijk, geur, beweging en beroepshouding, geslacht van de professional

Wat werkt

Beroepshouding

Sensitieve bejegening (respectvol en gevoelig)

- Begrip voor wat de cliënt heeft doorgemaakt - ook voor eventuele negatieve reacties van eerdere professionals op onthullingen.
- Een open houding voor wat de cliënt nodig heeft.
- Regelmatig checken hoe de cliënt zich voelt.
- Geduld en voldoende tijd voor gesprekken.

Wat werkt

Huiswerkopdrachten

- Ondersteuning bij doorgaan met het dagelijks leven.
- Aandacht voor lichamelijke gevoelens die de herinneringen oproepen.
- Lichaamsgerichte therapie en oefeningen.
- Bespreekbaar maken:
 - woorden geven aan de ervaringen, daarop reflecteren en nieuwe betekenissen geven aan deze gebeurtenissen.
 - bespreken van schaamtegevoelens
 - koppelen van ervaringen aan het misbruik.

Wat werkt

Psycho-educatie

Over klachten die mogelijk te maken hebben met seksueel misbruikervaringen, waaronder *triggers*.

Bij de keuze voor psychotherapie is het onderscheid tussen type I en type II trauma van belang.