The background of the slide is a soft-focus photograph of several wooden figures, possibly chess pieces or dolls, arranged in a line. The lighting is warm and diffused, creating a hazy, ethereal atmosphere. The figures are out of focus, with the one in the center being slightly more prominent than the others.

Angst bij seksueel misbruik

Marieke van Oosteren-Reeuwijk

Evalina Eulderink

Angst voor.....

Dat het uitkomt

Dreiging dader

Oordelen anderen

Niet geloofd worden

Familie die uit elkaar valt

Overspoeling emoties

Herbelevingen

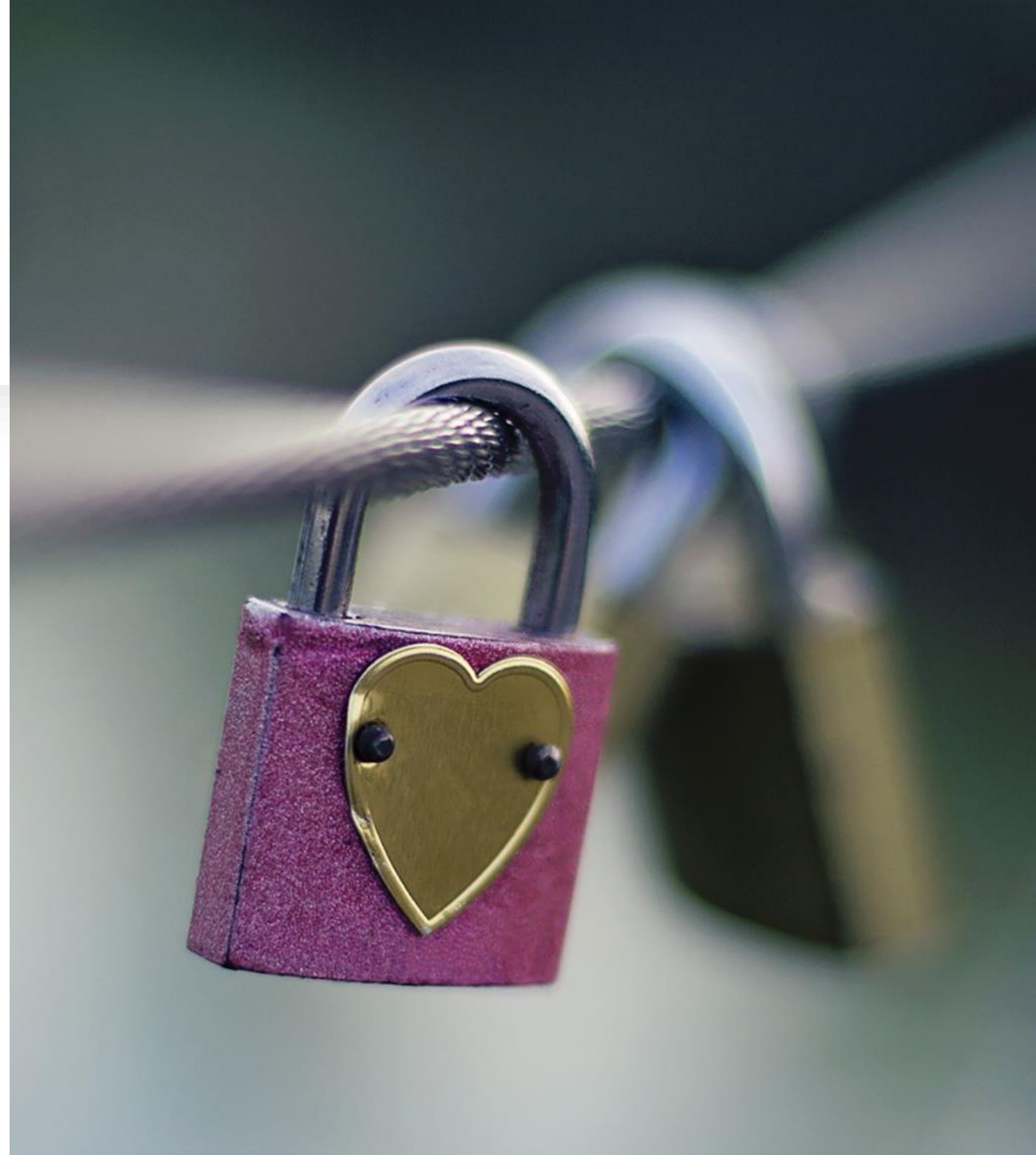
Opnieuw misbruik

Reacties eigen lichaam

Triggers

Dat het eigen schuld is

Slechte ouder zijn



Vermijding en Veiligheidsgedrag na misbruik

Uiterlijk – wat wel en niet meer dragen	Alles in de gaten houden	Waar zitten/ staan	Contact met anderen	Eigen lichaam
Houdingen	Tv/ filmpjes	Oortjes wel/ niet in	Raam/ deur open/ dicht	Geluiden
Eten/ drinken	Geuren	Afbeeldingen	Zelfspraak	Afleiding
	Dissociatie	Deur op slot, barricaderen	Hond	

Waar op letten bij (vermoedens) misbruik

Genitale arousal en lubricatie

Schuldgevoelens

Nare ervaringen victim blaming

Vermijding!! 'Hoeveel procent' vraag

Omgaan met hervonden herinneringen

Rampscenario's

Therapeutische basishouding

- Oogkleppen af, voelsprietten aan
- Geen waarheidsbevinding willen doen
- Blijf weg van oordelende taal over de ernst
- Empathie op andere manier laten zien
- Transparantie

Behandeling

EMDR – specifieke aandachtspunten

Exposure – IE en EiV

Imaginatie en rescripting

Systemische aanpak:

- Hoe omgaan met angst en vermijding?
- Ouders ook EMDR nodig?
- Reactie gezinsleden – herstel gesprekken nodig?
- Indien mogelijk gesprek aangaan met pleger

Casussen – samen puzzelen en plan maken

Welke traumaklachten

Vermijding en veiligheidsgedrag - exposure opdrachten

Opvallendheden familiegeschiedenis

Hoe is de familiecultuur m.b.t. seksualiteit

Hechting in gezin

Breder netwerk/ steun

EMDR/ Exposure/ Imaginatie rescripting nodig?

Take home message

Belangrijkste voorspeller van
misbruik is eerder misbruik

Doorpakken

Vermijding, dissociatie, paniek,
pijn herbeleven horen erbij

Voorbeelden exposure opdrachten

***Alleen inzetten als het angst geeft, anders niet nodig (en dus geen exposure materiaal)**

Seksueel misbruik:

- Oefenen met houdingen (die tijdens misbruik ook aangenomen moesten worden geven vaak angst). Denk aan: liggen op rug met armen en benen wijd, op de buik met armen en benen wijd, op een stoel zitten met benen wijd, op handen en knieën, voorovergebogen op een tafel geleund, etc. Probeer uit welke houdingen allemaal angst geven en deze vervolgens 2 x per dag oefenen (10 min of korter als de angst flink gedaald is).
- Als er angst zit bij douchen: met aandacht douchen en lichaam wassen, zonder washand (10 min of korter als de angst flink gedaald is).
- Eigen borsten aanraken
- Eigen geslachtsdeel aanraken
- Nagels rood lakken (kan angst geven, omdat sommige mensen denken dat dit uitdagend is)
- Strakke/ vrouwelijke kleding aandoen
- Mensen die angst geven aankijken en groeten of ernaast gaan zitten (indien dit sociaal gepast is)
- Lijstje met woorden opschrijven die moeilijk zijn om uit te spreken, 3 x per dag hardop voor jezelf oplezen 10x per woord
- Foto van de dader (of iemand die lijkt op de dader als geen foto te vinden is): door de angst heen blijven kijken, 2 a 3 x per dag maximaal 10 minuten (of eerder stoppen als de angst flink gedaald is, bijv. 30 punten)
- Zweetgeur/ aftershave opzoeken (zelf niet douchen bijv)
- Hijggeluid met sporten opzoeken (van zz of van anderen)
- Eten van yoghurt/ vla of banaan

Fysiek geweld:

- Plek zoeken die zo min mogelijk veilig voelt en dan niet scannen (ook niet voordat je gaat zitten)
- Midden in de groep lopen (bijv. met sporten) zonder om zich heen te kijken, ook niet van te voren scannen wie er allemaal is
- Naast iemand die angst geeft gaan zitten of praatje maken (indien dit sociaal gepast is)
- Oogcontact maken met iedereen waar je mee in contact komt
- Ergens gaan zitten met ogen dicht (10 min of korter als de angst flink gedaald is).
- Sjaal om (dicht bij de nek, niet losjes) of oefenen met eigen hand op keel leggen als er sprake is geweest van wurging
- Ergens in de rij gaan staan (winkel, snackbar, etc) of plek opzoeken met veel mensen en dan niet scannen

Confrontatie met de dood:

- Foto's
- Plek opzoeken (bijv. als het een ongeluk was)

Algemeen/ aanpakken veiligheidsgedrag:

- Slapen met licht uit, gordijnen dicht & geen tv aan
- Stoppen met scannen
- Deur slaapkamer open zetten (of juist dicht doen als dat meer angst geeft)
- Gordijnen of raam open
- Tv aan laten en blijven kijken als er iets komt wat triggert
- Niet verstoppen in kleding of achter petje/ zonnebril
- Overdag voordeur niet op slot doen
- Overdag raam open in huis
- Thuis geen huisdier op de slaapkamer of in de gang voor de deur van de slaapkamer (m.n. bij honden kan dit gevoel van veiligheid geven)
- Thuis oefenen om alleen naar buiten te gaan/ naar winkel/ openbaar vervoer (en dan niet scannen en ook geen oortjes met muziek in als afleiding)
- Zichtbaar zijn en niet een nederige/ onzichtbare houding aannemen