



Victim blaming

TEKST: **Iva Bicanic**

Slachtoffers van seksueel misbruik die hierover onthullen krijgen opvallend vaak te maken met negatieve of beschuldigende reacties uit hun directe omgeving, of van professionals zoals politie en hulpverlening. Dit fenomeen, dat bekend staat als *victim blaming*, kan nadelig zijn voor traumaverwerking vanwege het induceren of versterken van schuldgevoelens. EMDR-therapeuten zijn getraind om hardnekkige schuld te bewerken met cognitieve interweaves gericht op de pleger. De voorbeelden van victim blaming in dit artikel nodigen uit tot het uitbreiden van deze interweaves naar personen die zich schuldig hebben gemaakt aan victim blaming.

Veel patiënten met misbruikervaringen worstelen met schuldgevoelens. Ook al weten ze dat ze geen schuld dragen, toch voelt het zo. Hoe werkt dat? Self blaming geeft slachtoffers het gevoel dat ze controle hebben over wat hun is overkomen. En daarmee het idee dat ze het in de toekomst kunnen voorkomen. Een andere uitleg is dat als je de schuld bij jezelf legt, je als kind je ouders/pleger kunt blijven zien als goede ouders/persoon en dat is prettig, want je hebt ze nog heel hard nodig.

'Victim blaming kan meer schade doen dan de gebeurtenis zelf en wordt daarom ook wel second rape genoemd'

Maar vaker zijn schuldgevoelens het resultaat van de inzet van de pleger, die het slachtoffer wil laten zwijgen. De pleger is namelijk bang dat het slachtoffer gaat praten en geloofd wordt. Daarom zorgt hij/zij er met behulp van verbale dreigementen voor ('als je het vertelt,

dan ...') of misleiding ('jij wilt dit toch ook', 'dit is ons geheimpje') dat het slachtoffer zich verantwoordelijk voelt voor de seks en voor de gevolgen als het uitkomt. De pleger blijkt hier 'baat' bij te hebben; een op de drie mannelijke slachtoffers en een op de vier vrouwelijke slachtoffers heeft het misbruik nooit aan iemand verteld (de Graaf & Wijsen, 2017), en degenen die wel onthullen doen dat vaak pas in de volwassenheid.

Just-world-theorie

Niet alleen de pleger schuift de schuld in de schoenen van het slachtoffer. Ook omstanders zijn daartoe geneigd. Zo blijkt uit onderzoek dat 75% van de slachtoffers tenminste één negatieve of beschuldigende reactie krijgt na onthulling (Morris & Quevillon, 2018). De suggestie wordt gewekt dat het slachtoffer enkel en alleen verantwoordelijk is. Omstanders zetten slachtoffers weg als naïef of dom. Waarom doen mensen –zelfs je naasten– dit? De neiging tot victim blaming komt deels voort uit de 'just-world-theorie'. We hebben een rotsvast geloof in een rechtvaardige wereld, waarin de dingen gebeuren met een reden. Als je je best doet, word je beloond. Als je er met de pet naar gooit, ben

1. Moeders

"Mij is het ook overkomen, ik heb er toch ook geen last van?"

"Je weet wel wiens schuld dit is, he?"

"Dit heb jij veroorzaakt!"

"Ik krijg grijze haren van jou"

"Je loopt ook veel te veel uit te dagen"

"Wat ontzettend smerig, ik word er misselijk van"

"Eigen schuld"

"Allemaal flauwekul"

je de klos. In zo'n wereld moeten de slachtoffers het onheil wel over zichzelf hebben afgeroepen. Daarnaast willen mensen hun eigen beeld van een veilige wereld overeind houden. Als ons veiligheids- en rechtvaardigheidsgevoel wordt getart door een gruwelijke gebeurtenis zoals een verkrachting, proberen we dat gevoel te herstellen door de oorzaak van de gebeurtenis bij het slachtoffer te leggen. Dat maakt dat we weer controle hebben: 'het slachtoffer deed iets doms, wij zouden zo iets nooit doen, dus ons gebeurt dat niet.' De realiteit is dat iedereen slachtoffer kan worden van seksueel misbruik. Victim blaming zegt dus vooral iets over degene die het doet, zijn of haar angsten, behoefte aan controle en een illusie van een veilige wereld.

Oproep op social media

In november 2020 deed ik op LinkedIn een oproep aan slachtoffers van seksueel misbruik die met victim blaming te maken hebben gehad: 'stuur (via een direct message) de reactie van je (professionele) omgeving op jouw onthulling van misbruik'. Binnen 48 uur ontving ik bijna 1000 inzendingen, de een nog pijnlijker dan de andere. Ik ben altijd onder de indruk hoe sterk en moedig deze mensen zijn, die steeds weer een manier vinden om te bestaan en te verdragen. De persoonlijke verhalen over de impact van *die ene opmerking* van een vriend, familie, hulpverlening of politie sluit aan bij wat uit onderzoek bekend is over victim blaming: het kan

2. Familie

"Je had het voor je moeten houden. Nu maak je de familie stuk".

"Niemand mag dit weten, anders kun je nooit meer trouwen".

"Hoe denk je dat dit voor ons is?"

"Door jou is de familie uit elkaar gevallen"

"Je maakt onze familie ten schande"

meer schade doen dan de gebeurtenis zelf en wordt daarom ook wel second rape genoemd. Een selectie van de inzendingen lees je in dit artikel, verdeeld over tien categorieën die ik zelf een titel toebedeelde. Victim blaming neemt namelijk vele gedaanten aan.

Cognitieve interweaves

Als behandelaars zijn we minder gewend om te inventariseren welke anderen buiten de pleger hebben bijgedragen aan het ontstaan van schuldgevoelens of lage eigenwaarde. Slachtoffers zullen het zelf niet snel noemen, omdat het voelt als een bevestiging van wat ze zelf al voelen en denken. De vele verschillende voorbeelden in de kaders rechtvaardigen het standaard uitvragen van potentiële ervaringen met victim blaming. Als dit het

3. De waaromvrager

"Waarom heb je je niet verweerd?"

"Waarom ging je steeds terug?"

"Waarom heb je niks gezegd?"

"Waarom ging je daar dan ook elke keer heen?"

"Waarom ben je bij hem in de auto gestapt?"

"Waarom vertel je het nu pas?"

"Waarom zat je dan ook in je eentje in de trein?"

"Waarom heb je niets gedaan?"



geval is, en als dit een bron lijkt te zijn voor de aanhoudende gevoelens van schuld of insufficiëntie die het proces belemmeren, kan de patiënt in de EMDR-thera-

4. De betweters

"Ik snap niet dat je bent ingestapt in zijn auto"
"Je bent zelf bij hem in bed gaan liggen. Wat verwacht je dan?"
"Ik had het wel geweten"
"Je had hem gewoon in zijn kruis moeten schoppen!"
"Dat zou mij nooit zijn overkomen"
"Je moet ook niet met vreemden meegaan"
"Wist je dit niet van tevoren dan?"
"Je was toen 15? Dan WEET je toch dat het niet ok is?"

pie worden uitgenodigd om (imaginair of in het echt) onuitgesproken woorden te verbaliseren en/of onafgemaakte acties af te maken gericht op de victim blamers. Bijvoorbeeld: 'Wat wil je nu tegen hem of haar zeggen of doen dat je toen niet kon zeggen of doen? Stel het je

5. De ongedurigen

"Je moet niet zo in het verleden blijven hangen"
"Is het nu nog niet over?"
"Doe je wel genoeg je best in therapie?"
"Het is zo lang geleden, je bent er nu toch wel klaar mee?"
"Je moet een keer verder hoor, het is zo lang geleden"
"Je moet het achter je laten"

6. De ongelovigen

"Heb je het je niet ingebeeld?"
"Weet je het wel zeker?"
"Is het echt wel zo zoals je vertelt?"
"Ik ken hem, dat zou hij nooit doen"
"Ik geloof het niet, anders had ik het toch wel aan je gemerkt"
"Het is niet waar, anders had je wel aangifte gedaan"

maar voor'. Dit moedigt aan om over te stappen van een passieve en machteloze naar een actieve en keuzevrije houding.

7. De afzwakkers

"Was het nou wel zo erg?"
"Gelukkig heeft hij je niet verkracht"
"Het is niet zo erg wat er gebeurd is"
"Het was vast niet zo bedoeld"
"Iedereen heeft wel iets meegemaakt wat niet zo leuk is"
"Hij heeft je toch niet ontmaagd? Wat zeur je dan?"
"Je maakt het groter dan het is"



Samengevat

Victim blaming komt vaker voor dan gedacht. Daarnaast heeft het een negatieve invloed op de verwerking van seksueel misbruik. EMDR-therapeuten doen er goed aan bij hun patiënten te inventariseren of er sprake is

8. De scherpschutters

"Jij bent ook niet zo makkelijk hoor"

"Jij hebt ook altijd van die rare dingen"

"Jij was vast zo'n naïef meisje"

"Je moet op een vechtsport gaan, dan kan je je verweren"

"Je bent zo intelligent, hoe is dit jou overkomen?!"

geweest van negatieve of beschuldigende reacties door de omgeving en/of professionals op de onthulling van seksueel misbruik, en zo ja, de cognitieve interweaves binnen de EMDR-behandeling ook hierop in te zetten. De actie op LinkedIn heeft mij veel nieuwe inzichten gebracht over hoe wijdverbreid en schadelijk victim blaming is en hoe cruciaal het is dat dit stopt. Daarom wil ik op deze plek mijn dank betuigen aan iedereen die

9. De ruimdenkers

"Je moet ook aan zijn gezin denken"

"Weet je het wel zeker? Het is zo'n aardige man..."

"Weet je wel wat dat met iemand doet, zo'n beschuldiging?"

"Je gaat wel veel overhoopgooien in zijn leven"

"Maar je wilt toch geen onrust in de buurt veroorzaken?"

"Hij ligt al in scheiding en dit kan zijn leven nog erger voor hem maken, he"

een persoonlijke inzending heeft ingestuurd en daarmee heeft bijgedragen aan het beter begrijpen van het fenomeen victim blaming.

Referenties



De Graaf, H. & Wijsen, C. (2017). Seksuele gezondheid in Nederland. Uitgeverij Eburon.



Morris, J. & Quevillon, R. (2018). Social Reactions to Sexual Assault Disclosure: The Role of Posttraumatic Cognitions. <https://doi.org/10.1177/0886260518801940>

Iva Bicanic is psycholoog en directeur-bestuurder van het Centrum Seksueel Geweld

10. Politie

"Niet slim van je om met hem mee te gaan"

"Niet handig om een naaktfoto van jezelf weg te sturen"

"Weet je zeker dat je aangifte wilt doen, iedereen gaat het dan weten".

"Ben je wel eerlijk over je eigen aandeel?"

"Als u hem moest pijpen, waarom deed u dan niet gewoon uw tanden op elkaar?"

"Je weet toch wel dat het doen van valse aangifte strafbaar is?"

