

De gevolgen van seksueel misbruik

Een mannengroep voor mannen die de moed hebben om de confrontatie met het seksueel misbruik verleden aan te gaan.

Verwerken van seksueel misbruik is hard werken.

Verwerken vraagt moed.

Als je als kind seksueel misbruikt bent kun je dat lang wegstoppen. Alsof het niet gebeurd is. Maar op een dagword je er aan herinnerd. Dat kan zomaar gebeuren. Door een niet bewuste trigger word je overvallen en komen de misbruikherinneringen terug en ze laten je niet meer los. Het beheerst je hele leven.

Of je wordt er elke dag aan herinnerd omdat het misbruik vers in je geheugen ligt. Je bent somber, gespannen, angstig, prikkelbaar, lusteloos, leeg enz.... Je hebt problemen met intieme relaties, vriendschappen, je bent wantrouwig.

Je hebt lichamelijke klachten die niet te verklaren zijn, of slaapproblemen, nachtmerries en seksuele problemen.

In een bepaalde omgeving, situatie of bij bepaalde personen voel je je plots angstig, verlamd, je bent onzeker, opstandig, aanvallend of agressief.

Je voelt verwarring over je seksuele identiteit, gevoelens en je voorkeuren.

Het is een selectie van mogelijke klachten die je kunt ervaren als overlever van seksueel misbruik. Natuurlijk kunnen de klachten per persoon verschillend zijn. Maar de bron van deze klachten is voor alle mannen het seksueel misbruik dat ze ongewild hebben moeten meemaken. Misschien ben je kort of lang geleden de strijd aangegaan maar ben je uitgeput geraakt.

Wij kunnen je helpen bij het verwerkingsproces.

Hierbij kun je denken aan:

- Wat zit er in de weg om je verhaal te vertellen?
- Hoe schuldig voel je je en is dat terecht?
- Ik wil mijn geheim niet verbreken, door niet praten kom ik niet verder.
- Ik schaam mij.....hoe kom ik daar van af?
- Ik zocht zelf de dader op. Waarom deed ik dat?
- Wie is nu de baas in mijn leven? Over macht en onmacht.
- Kan ik vrij worden in mijn seksualiteit en intimiteit?
- Hoe zit het met mijn eigenwaarde en mijn persoonlijke grenzen?
- Hoe verbreek ik de 'relatie' met de dader?
- Hoe herstel ik de relatie met mijn familie?
- Wat is nu mijn geaardheid/identiteit?
- Hoe speelt God hierin een rol?