

TOSKoploper

over pesten & misbruik



Ervaringen van volwassenen met TOS

Inhoudsopgave

Pesten & misbruik	4
Onveilige plekken	4
Onveilig in je eigen huis	4
Onveilig op de kinderopvang en (op weg naar) school.....	4
Onveilig op stage en werk	5
Onveilig in een relatie	6
Onveilig bij onbekenden	6
Valse hoop	6
Eigen reacties op pesten en misbruik	6
Vluchten	7
Grenzen stellen	7
Het laten gebeuren	7
Praten over pesten en misbruik of niet.....	8
Je kan het niet	8
Wantrouwen	9
Gevolgen van pesten en misbruik.....	9
Emotionele blokkade.....	10
Eigen oplossingen.....	10
Verwerk het niet alleen.....	11
Maak het onzichtbare zichtbaar	11
Behoefte aan ondersteuning	12
Neem het serieus	12
Hulp die past	13
Hulp die op tijd is.....	13

Volwassenen met TOS over hun weg naar zelfstandigheid



Negen volwassenen met TOS vertelden over hun ervaringen met pesten en (seksueel) misbruik. Dat deden ze in de online interviews met een onderzoeker en een co-onderzoeker en in de Zoom-bijeenkomsten waarin we onze bevindingen toetsen.

Aan het woord komen Mikan (32), Mark (27), Sam (38), Mea (29), Wesley (25). Zes andere deelnemers spreken anoniem over hun ervaring.

Alle illustraties zijn van de co-onderzoekers: Meike van Genugten, Maartje Kobesen en Jérôme Vergne.

De citaten in dit verslag zijn afkomstig van volwassenen met TOS en bevatten soms taalfoutjes.

Pesten & misbruik

Tijdens de gesprekken over sociale contacten vertellen de deelnemers eerst vooral hoeveel vrienden zij hebben, of zij een relatie hebben en wat zij belangrijk vinden in een relatie. Maar daarna vertellen elf deelnemers ook dat zij ervaringen hebben waar ze niet zomaar over praten.

Eén deelnemer is heel duidelijk.

Mijn vorige relaties... daar doe ik geen uitspraak over ... dat deel ik gewoon niet.

Een andere deelnemer twijfelt of anderen respectvol om zullen gaan met haar ervaringen en ze is bang dat het gesprek erover confronterend zal zijn.

Ik praat niet snel over mijn eigen leven. Want wie kan je nou vertrouwen?

De deelnemers zien ook voordelen om bij TOSkloper juist wel over hun ervaringen te spreken.

Ik moet het er toch een keer over hebben. Door onze afspraak heb ik een stok achter de deur. Ik kan het er nu over hebben, dat is al een hele stuk. Tegen jou ben ik wel eerlijk, maar misschien kan ik er ook niet over praten. Als ik het nu nog niet kan, betekent niet dat ik het over een half jaar ook niet kan.

Uiteindelijk hebben negen deelnemers gesproken over hun ervaring met pesten en vijf deelnemers over seksueel misbruik. Zij vertelden over onveilige plekken in hun leven, valse hoop, eigen reacties op pesten en misbruik, praten over ervaringen, gevolgen van de ervaring, eigen oplossingen en de behoefte aan ondersteuning. Op verzoek van de deelnemers noemen we bij dit thema geen namen of gebruiken we schuilnamen.

Onveilige plekken

Tijdens de gesprekken met de deelnemers wordt duidelijk hoe moeilijk het kan zijn om een veilige plek te vinden; een plek waar je niet gepest of misbruikt wordt. Ervaringen met pesten en misbruik hadden de deelnemers op verschillende plekken: thuis, in de kinderopvang, op school, in de taxi, op het werk, in een relatie, of bij onbekende mensen.

Onveilig in je eigen huis

Twee geïnterviewden vertellen dat zij zich thuis niet veilig voelden. Zo pestte Mikans moeder haar met haar TOS.

M'n moeder deed pesten ... door m'n uitspraak ... met het na-apen. ... Kun je nagaan, m'n eigen moeder mij niet accepteren.

Bij de ander gaf vooral haar vader een onveilig gevoel.

En thuis voelde ik me ook niet veilig. Mijn ouders hadden altijd ruzie. Dan gingen ze uit elkaar, dan maakten ze het weer goed, en dan gingen ze weer uit elkaar. Mijn vader ging dan met een andere vrouw en dan kwam hij weer bij mijn moeder. Hij dronk veel, viel dan op de bank in slaap terwijl mijn zusje van zeven in de avond nog rondliep die nog niet gegeten had. Soms reed hij ons naar plekken terwijl hij dronken was. Ik vond dat eng.

Een andere deelnemer voelde zich thuis juist het veiligst, en koos er daarom voor om haar vriend op haar eigen kamer uit te nodigen.

Op een dag vroeg hij 'zullen we naar jouw huis of naar mijn huis?' Ik voel me veiliger bij mij thuis dan bij hem. Toen zei ik van: we kunnen beter naar mijn huis toe gaan.

Onveilig op de kinderopvang en (op weg naar) school

Voor twee deelnemers was de reis naar school een gevaar.

Vanaf mijn negende bracht de taxi me naar school. Ik zat in de taxi niet lekker in mijn vel. De chauffeur zei altijd dat ik naast hem moest zitten. En dan zat hij met zijn hand aan mijn dijen.

Bij een andere deelnemer ging het nog een stap verder.

Ik ben als kind vanaf mijn achtste verkracht door een taxichauffeur ... hij kocht me om met snoep en barbiepoppen toentertijd en cd's.

Ook op de kinderenopvang en op school, is het ondanks de aanwezigheid van meerdere medewerkers, niet altijd veilig.

In de peutergroep kwam de werkster aan mijn geslachtsdeel als ze mijn luiers verschoonde. We hadden toen nog niet een formulier voor goed gedrag. Ik kan het me niet meer herinneren, maar dat ze aan me zat is me achteraf verteld.

Twee deelnemers vertellen over klasgenoten die hen negeerden.

Mark vertelt over uitsluiting.

Ze negeren mij allemaal. Als ik bijvoorbeeld iets in de praktijk wil gaan doen, dan zeggen ze, 'Nee ik wil niet met jou'.

Een andere deelnemer werd zowel genegeerd als bekeken.

Op het schoolplein sta ik samen met een aantal klasgenoten te kletsen. Ik vraag 'hebben jullie de visualisaties al gemaakt?' Ze kijken me raar aan. Opeens voel ik me klein. Ik weet het, de woorden sprak ik verkeerd uit. Tijdens de volgende pauze negeren ze mij. Ik zit maar alleen bij het snoepautomaat. Ik voel me bekeken. Ze sluiten me buiten.

Vier deelnemers vertellen dat het niet bij pesten met woorden bleef. Ze werden ook geduwd, geslagen of bedreigd. Zoals Sam door klasgenoten op de praktijkschool.

Eerst gingen ze me pesten, vervelende opmerkingen geven, en uiteindelijk ook een beetje duwen, fysiek zeg maar. Dat is een beetje vervelend in een werkplaats met machines. Ik voelde me onveilig.

Een ander vertelt dat een klasgenoot met een dreigement geld wilde afdwingen.

Ik zat in een klas met alleen maar jongens die zich vaak misdroegen. Twee jongens zaten tijdens de les achter mij. Naast mij was een raam. Door het raam zag ik een meisje in een andere klas zitten. Zij keek naar mij en wilde iets aan mij laten zien. Op dat moment kwam een jongen die achter mij zat naast mij zitten. Hij bedreigde mij: 'Vind je haar leuk? Ze heeft al een vriendje. Als je niet wilt dat ik het tegen hem zeg, geef je mij nu € 50, anders steekt mijn vriend jou neer'.

Mea kon het gepest op school moeilijk verbergen.

Ik kwam ook altijd met blauwe plekken thuis of de dingen die ze vernielden.

Onveilig op stage en werk

Ook op hun stage of werk missen sommige deelnemers een veilige plek, zoals een deelnemer tijdens haar stage en Mea op werk.

Op stage gingen ze over me roddelen. ... toen heb ik gewoon ... aan de bel getrokken, en toen kwam dan begeleider na school, en ging ik best wel met z'n vieren gewoon erover praten. ... Maar ik hoorde ook juist wel van, er zijn honderd anderen best wel beter dan jou, kunnen honderd anderen voor jou krijgen. ... Voor mij voelde dat niet zo goed.

Ik zou willen ... dat ze niet ergens om lachen als ik iets verkeerd doe. ... Gewoon niet dat ze me voor het blok zet, of voor paal zet, dat ze me niet zo in de zeik nemen, dat ze geen grapjes maken. Soms weet ik niet of ze het menen. Dat maakt het soms wel lastig. ... En dan hoor je dan natuurlijk die ander ook weer lachen, en dan word je onzeker en dan ga je blozen. (Mea)

Onveilig in een relatie

Twee deelnemers dachten een aardige vriend te hebben, maar voelden zich uiteindelijk heel onveilig bij hem. Bij Mea was dit toen ze op haar vijftiende regelmatig bij haar vriend langsging.

Hij begon steeds meer over seks te praten, maar ik had geen idee. Ik had wel iets van voorlichting gekregen maar alsnog wist ik er weinig van af! Hij wilde me uitkleden hij zei dat hij geil van mij werd. Ik vond het allemaal vreemd maar ik wilde het wel die aandacht en steeds die lieve woorden, hij vond mij het einde. Dat gaf zo'n goed gevoel. Hij wilde seks met me. Ik voelde me warm van binnen worden en wist niet wat me te wachten stond. Dan doen we het maar. Op het moment toen het gebeurde raakte ik in paniek van het onbekende.

De ander had een vriendje op haar twintigste, en voelde al gauw dat ze bij hem niet veilig was.

We spraken een paar keer af bij het park vlakbij school, daar zijn plekjes waar je alleen kan zijn. Ik moest van hem de hele tijd op tijd zijn. Daar kreeg ik een heel naar, benauwend gevoel van.

Een derde deelnemer ontdekte ook dat ze niet veilig was, maar dan bij een man waar ze vriendschappelijk mee optrok:

Hij pakt drinken in de keuken. Dat hij er stiekem GHB in doet, merk ik pas later. Wat er dan gebeurt, weet ik niet helemaal. Ik ben in een dikke wolk. De volgende dag ben ik in shock. Ik haal zo snel mogelijk een morning-after pil.

Onveilig bij onbekenden

Terwijl de meeste deelnemers vertellen over ervaringen met bekenden, vertelt Wesley over onbekende mensen die hem bedreigden.

Ik ben ooit naar een bosgebied toe gefietst, ik had boterhammetjes bij me, ik dacht; mooi door het bos fietsen eigenlijk. En toen kwamen er twee verdachte mannen richting mijn kant op eigenlijk en ik wist niet wat ze van plan waren eigenlijk. En één man liep op een gegeven moment met zijn geslachtsdeel naar buiten en toen naar mij toe eigenlijk.

Valse hoop

Drie deelnemers vertellen dat mensen zich soms mooier voordoen dan ze zijn. Daardoor dachten ze dat ze op de ander konden rekenen, maar bleek dat valse hoop te zijn. Mark maakte dit mee op zijn mbo toen hij een presentatie over TOS gaf.

Mijn klasgenoten vonden het heel goed. ... 'Je hebt het goed gezegd en fijn'. Kunnen ze daar ook een beetje rekening mee houden. Dat was wel fijn, maar na twee weken was het voorbij ... hebben ze mij buitengesloten.'

Daarnaast spreken twee vrouwen over de valse hoop die hun vriend ze had gegeven

Het was een vriendelijke lieve man waar ik echt verliefd op werd. Hij bleef maar vertellen hoe mooi ik was en zat veel aan me. Ik werd daar wel heel onzeker van maar stiekem vond ik dat heel fijn, al die aandacht van een jongen. (Mea)

Hij leek eerst een stille vriendelijke jongen. Maar daarna leek hij een man die mijn vrijheid wilde afnemen. ... We waren gewoon gezellig een beetje aan het klooien, kussen en kietelen enzo. *Dat* wilde ik wel, maar *niet* meer. Maar het voelde dat hij *wel* meer wilde. Ik vroeg me af, hoe stel ik die grens dan? En doe ik dat wel op tijd?

Eigen reacties op pesten en misbruik

Deelnemers reageren verschillend op mensen die hun grenzen overschrijden. Terwijl de een vlucht, stelt de ander grenzen, en sommigen bieden geen weerstand.

Vluchten

Drie deelnemers vertellen dat ze probeerden te vluchten. Zo zocht een van de deelnemers naar manieren om niet naast haar handtastelijke chauffeur te moeten zitten.

Ik wilde achterin zitten, dan kon hij niet aan me zitten. Maar dan zei hij weer dat ik naar voren moest komen. ... Toen de chauffeur weer aan mijn dijen zat, gaf ik een tik in zijn gezicht. Het was niet hard, maar hij schrok wel. Je wordt slim. Ik wilde echt niet meer bij hem zijn. Ik stapte uit en liep naar huis.

Wesley wist weg te komen toen twee vreemde mannen in het bos zich opdrongen.

Ik schrok daar heel erg van, dus ik ben op mijn fiets ook meteen weggefietst daarvan eigenlijk.

Een andere deelnemer was zo bang toen zijn klasgenoot hem bedreigde, dat hij wegvluchtte, en zich uit angst thuis verstopte.

Ik raakte in paniek en durfde niets meer. Ik was bang dat die jongen mij echt zou neersteken. Ik fietste zo snel mogelijk naar huis toe. Eenmaal thuis ging ik direct naar boven, naar mijn kamer toe. Ik verstopte mijzelf in de kledingkast zodat mijn ouders niet wisten dat ik niet meer naar school durfde te gaan. Mijn moeder werd de volgende dag gebeld door school. Ze dacht dat ik op school was, maar dat was ik niet.

Grenzen stellen

Soms lukt het niet uit de buurt te blijven van de persoon die over je grenzen gaat, zoals bij de vrouw die haar handtastelijke chauffeur daarom een tik gaf.

Twee deelnemers bewaakten hun grenzen, maar werden toen zelf geslagen. De een toen hij op het vmbo zat, de ander toen haar vriend op haar twintigste bij haar thuis kwam.

Iedereen zei dat ik homo was. Ja, ik val wel op meisjes, maar ik kon het niet negeren en dat vonden ze leuk. ... Toen zei ik er wat van en toen werd ik in elkaar geslagen. (Mark)

En toen wilde hij opeens mijn kleren uittrekken. Ik was best wel angstig en zei dat ik niet wilde. Eerst vroeg hij waarom. Ik zei dat ik het nog te vroeg vond. We hadden nog maar net een paar maandjes. Zoiets doe je gewoon nog niet met elkaar. Ik was wel onzeker. Ik was bang dat hij niet zou luisteren. Toen werd hij boos en sloeg hij me in mijn gezicht, een paar keer. Ik sloeg niet terug, ik was hartstikke bang.

Het laten gebeuren

Soms doe je niets als iemand over je grenzen gaat. Bij twee deelnemers was dat omdat ze nog te jong waren om te begrijpen wat de ander deed.

Mijn moeder heeft toentertijd wel gevraagd of hij geen rare dingen doet. Maar ja, omdat ik niet wist dat dat raar was. ... je weet niet wat goed en slecht is.

Twee vrouwen herinneren zich dat ze geen seks wilden, maar dat de ander daar niet naar luisterde. De een vertelt over haar avond met een vriend na een avondje stappen.

Eerst zei ik 'nee', maar na aandringen van hem heb ik toch maar 'ja' gezegd. Met de gedachte om de ander niet teleur te stellen of te proberen om er toch van te genieten.

De ander vertelt over een vriend die twee keer zou oud en tegen wie ze zich niet tegen kon verzetten.

Ik wilde dat hij stopte het voelde niet goed. Hij stopte niet en ging door. Wat een vreselijke ervaring was dat. Later besepte ik: hoe kon je een 15-jarig meisje dit aandoen? Doorgaan terwijl ik absoluut niet wou. Ik voelde me gevoelloos. ... Sommige dingen heb je niet in de hand, nee. Je laat het gewoon gebeuren of zo. Ook al wil je het niet. Je hebt toch een beetje angst dan of zo, denk ik.

Soms kun je geen kant op omdat je lichamelijk niet genoeg kracht hebt.

Er was een ander persoon eigenlijk die pakte mij bij de keel eigenlijk en die sleurde mij op de grond eigenlijk, die hield me daar vast eigenlijk, en ik kon geen kant op eigenlijk en hij zei tegen mij: 'Niet bewegen, want anders maak ik je af'. Dat heb ik goed onthouden, dat heb ik daarna ook niet besproken met de juf eigenlijk. (Wesley)

Praten over pesten en misbruik of niet...

Tijdens de gesprekken over pesten en misbruik vertellen de deelnemers over de moeite die ze hebben om erover te praten. Ze vertellen ook dat de ervaring ze blijft achtervolgen.

Het is belangrijk om erover te praten. Het kan nooit genoeg zijn. Het is heftig en je blijft ermee rond lopen. Zelfs als je hulp hebt/ gehad, blijft het je achtervolgen.

Het is belangrijk om erover te kunnen praten, met een professional of een vriend(in). Want het achtervolgt toch.

Belangrijk om erover te praten. Maar met wie praat je er dan over?

De deelnemers vertellen dat zij er niet makkelijk over konden praten op school, bij familie, vrienden, bij de politie of hulpverlening. Ze vertellen waarom ze dat zo moeilijk vonden.

Je kan het niet

Een deelnemer vertelt dat ze niet makkelijk praat over misbruik tijdens haar kindertijd door haar *vage herinnering*.

Ik ben bij een therapeut, maar ik heb nog niet verteld over het misbruik ... omdat ik zelf de helft niet kan herinneren. Het is weggegooid.

Een ander vertelt dat ze pas later leerde dat misbruik fout was.

Van mijn achtste tot mijn 22ste heb ik het voor mezelf gehouden. Pas toen ik voorlichting kreeg, werd ik me bewust dat het verkrachting was. Op je achtste weet je nog niet wat seks is. Pas op je 14e, 15e leer je. ... Toen heb ik mijn ouders een mailtje gestuurd, want ik durfde het echt niet tegen hen te zeggen, dat vond ik te moeilijk, want dan springen de tranen en kan ik echt niet praten.

Ook *emoties* kunnen het moeilijk maken om te praten.

Ik kan vaak niet over praten en praat er niet over omdat de emoties te hoog zijn. ik heb een blok in mijn keel.



Een ander reageert.

Ik heb moeite om aan te geven hoe ik mij voel en dan klap ik dicht.

Soms is het moeilijk om te praten over *details*.

De situatie zelf was al niet gemakkelijk, laat staan om het daarna ook in alle details te vertellen aan de politie. Een lange weg was dat voor mij om te verwerken.

Mea zegt dat ze er moeilijk over praat *door angst* en omdat ze het nog niet accepteert.

Ik heb er verder met niemand over gesproken. Angst, angst, angst!!!! Eigenlijk ben ik gemanipuleerd, misbruikt en verkracht. En ik ben niet slim geweest om dit voor me te houden en heb alles dus niet in

mijn eentje kunnen verwerken. Mensen vragen niet snel bij mij door, omdat ik het altijd redelijk snel afkap. ... Ik heb het verleden nooit echt geaccepteerd, want het dwaalt nog steeds in mijn gedachtes rond, het is nooit echt genezen. Dat komt nu alleen maar sterker terug.

Ook *moete met taal* is iets dat het lastig maakt om te praten over pesten en misbruik, maar ook om de juiste hulp te vinden.

Ik wil niet te veel praten, want al dat praten, ik wil dat niet altijd door die TOS.

De hele GGZ zit op praten, en dat is mijn slechtste eigenschap.

Een deelnemer zocht daarom naar andere manieren om hulp te krijgen.

Voor mensen met TOS is het al moeilijk om te communiceren, laat staan over seksueel misbruik. Hoe en met wie? ... Ik ging met spullen gooien zoals een keer met mijn laptop en een keer met stoelen. Of ik greep naar alcohol... om het wat meer te kunnen vergeten op dat moment. Maar ook extra pillen slikken van mijn eigen medicijnen. ... Dan zag ik het allemaal niet meer zitten. In gedachten hoopte ik dat ik in het ziekenhuis zou belanden als een soort schreeuw vanbinnen. Dat mensen zien hoe slecht het met me ging. Dat vond ik lastig: om mezelf goed uit te drukken wat er met me om ging.

Wantrouwen

Een andere hindernis om erover te praten, is het wantrouwen over wat anderen met je verhaal zullen doen. Zo vertelt Wesley dat mensen niet echt luisteren.

Ik vertel het soms best wel vaak eigenlijk, maar ja... het is maar de vraag wat mensen ermee doen.

Ook op school of bij een zorgverlener kan het gebeuren dat er niet geluisterd wordt. Een vrouw die hulp zocht bij een psycholoog vertelt dat de hulpverlener vond dat haar ervaring te lang geleden had plaatsgevonden.

Ja, het is te lang geleden, zegt ze dan. ... Mijn moeder zei toen: je gaat daar maar weg hoor bij deze psycholoog.

Een andere deelnemer trok aan de bel bij haar school, maar werd niet serieus genomen.

Hoe kan je het erover hebben als je er niet over kan praten? Ik praat niet snel over mijn eigen leven. Want wie kan je nou vertrouwen? ... Ik vertelde over de taxichauffeur op school. Waarom geloofden meester en juffrouw me niet?

Gevolgen van pesten en misbruik

Deelnemers vertellen dat de ervaring met pesten en misbruik hen achtervolgt.

Wesley kan de mannen die hem bedreigden niet vergeten.

Het zit nog wel in mijn hoofd eigenlijk, dat het toch niet veilig is in het bos om alleen te zijn.

Als je opnieuw bedreigd wordt, kan het extra confronterend zijn.

Toen duwden ze mij naar een hoekje ... ik was echt bang dat ik in elkaar werd geslagen ... ik had echt zoiets van, komt er weer zo'n bedreiging aan en ik zag van alles voorbij flitsen toen.

De herinneringen kunnen ook pijn doen. Een deelnemer gaat eten om zichzelf af te leiden.

Ik heb eetbuien gehad door mijn trauma's. Ik merk dit lichamelijke inperk op mij en nu nog steeds. ... Ik had zo'n pijn in mijn hoofd, dat ik veel ging eten om door de misselijkheid afgeleid van de pijn in mijn hoofd. Dan krijg je lichamelijke pijn en niet geestelijke pijn.

Twee deelnemers vertellen over hun onzekerheid door het pesten en misbruik.

Lange tijd ben ik bang geweest en was ik erg stil. Mijn zelfvertrouwen was weg en ik durfde niks meer.

Mijn zelfbeeld is verdwenen ik hield niet meer van mezelf. ... Ik ben echt een stresskip, ik ben echt over-onzeker. Ik heb heel veel paniek, echt heel veel. ... Daarom sta ik gewoon niet sterk in mijn schoenen. Ik ben altijd negatief, altijd. Nee, er zit niks positiefs meer aan. (Mea)

Emotionele blokkade

Vijf deelnemers vertellen dat ze moeite hebben om mensen weer te vertrouwen. Ze houden hun emoties liever binnen en kunnen mensen moeilijk dichtbij laten komen.

Wesley noemt het een *emotionele blokkade*.

Er zijn ook momenten dat ik gewoon totaal helemaal niets om iemand geef eigenlijk. Dat er een soort emotionele blokkade is eigenlijk. Waardoor ik zelf helemaal niks voel, geen emoties, helemaal niks eigenlijk.

Drie deelnemers vertellen over hun moeite om te daten.

Al die tijd is het wel moeilijk geweest om met jongens te daten of iets leuks mee te doen.

Twee andere vrouwen zeggen dat ze afstandelijk zijn om zichzelf te beschermen.

Door het psychische misbruik in mijn leven heb ik geen liefdesleven. Om mijn hart is een sloot en daarom heen heb ik een muur gebouwd. Iemand die niet door me heen prikt, komt niet bij mijn hart. Ik kan niet makkelijk praten, maar wel heel goed nee zeggen. Zo hou ik de liefde op een afstand en kan me geen pijn gedaan worden.

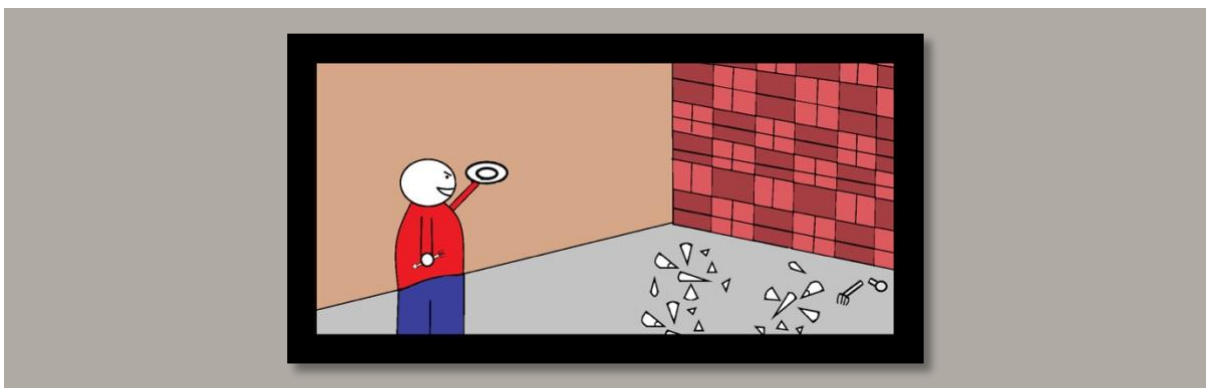
Ik merk dat ik het wel lastig vind om het contact goed te onderhouden, omdat mensen dan dichtbij me komen. Niet zozeer om me niet kwetsbaar op te durven stellen, maar meer het opbouwen van een contact. Zo bescherm ik mijzelf een beetje. ... Het valt me op dat als het slechter met me gaat en ik diep in mijn emoties zit, ik een bepaalde blokkade heb waardoor het lastig is om mijn ervaring goed te verwoorden.

Een deelnemer vertelt dat ze na haar ervaring met misbruik wel een relatie is aangegaan en dat ze veel van haar partner houdt, maar dat ze toch nog moeite heeft met aanrakingen en seks.

Nu heb ik gewoon geen seks. Heb ik gewoon niet. Daar beneden is nog steeds, daar beneden is toch alles daardoor verpest. En in die relatie ook, het is ook niet zo heel romantisch dat je met elkaar naar bed gaat, gewoon gezellig aan het knuffelen bent, gewoon romantisch samen bij elkaar. Dat hebben wij ook niet. ... Aanraking is *not done*. Ik raak gelijk op slot. ... Nou ja, ik ben het gewoon zo gewend dat het gewoon niet gebeurt. Die ervaring heeft dat gewoon op romantische vlak verpest.

Eigen oplossingen

De deelnemers die zijn gepest of misbruikt, zoeken naar oplossingen. Ze schakelen de hulp in van iemand die ze vertrouwen, ze zoeken steun bij een huisdier, ze gaan de natuur in of ze schrijven hun ervaringen op. Hun belangrijkste tip is: probeer het niet in je eentje te verwerken! Ga wandelen en fietsen in de natuur, sporten, muziek luisteren, je emoties uittekenen of het eruit schreeuwen of volg een workshop servies gooien.



Verwerk het niet alleen

Mijn katten komen mij troosten als ik iets heel heftigs heb meegemaakt. ... Door mijn kat val ik rustig in slaap zonder extreme nachtmerries. Dit voorkomt ook dat ik hele gekke dingen doe.

Twee deelnemers hebben hun schroom overwonnen en een melding gemaakt van het pesten.

Ik heb te lang gewacht om er wat van te zeggen, maar ben uiteindelijk naar de leerkracht gegaan en het verteld. Die jongen is geschorst. (Sam)

Het lukte mij niet goed om het verhaal te vertellen over de dreiging van mijn klasgenoot, maar heb het uiteindelijk toch gedaan. Mijn moeder schrok ontzettend erg en heeft de school gebeld. De jongen die de bedreiging deed moest bij de directie komen, die heeft hem geschorst van school. De volgende dag heb ik aangifte gedaan bij de politie. Ik voelde me heel erg klein en het was erg moeilijk om dit verhaal nog een keer te moeten vertellen.

De hulp van ouders kan de drempel verlagen om aangifte te doen van pesten of misbruik.

Mijn moeder en ik doen aangifte bij het politiebureau. Samen met haar durf ik het.

Voor Mea was het te moeilijk om hulp te vragen en naar de politie te gaan, maar ze merkte ook dat het eigenlijk niet lukt om zo'n slechte ervaring *alleen* te verwerken. Ze heeft haar verhaal opgeschreven en hoopt het daardoor meer te kunnen accepteren en los te kunnen laten.

Als ik het over mocht doen had ik erover moeten praten om het te verwerken en had ik gewild dat de politie er van af wist. Helaas was dat veelste laat. Uit mijn ervaring: zoek hulp, ga dit niet alleen verwerken. Krijg je 14 jaar later net zoals ik last van. ... Dat is een hele wereldreis geweest. ... Het was makkelijk om [mijn verhaal] uit te typen, maar de gedachtes eromheen. Dat vond ik wel heel naar, want als je daarop terugkijkt, dan had je dat wel anders gedaan. ... Dat het allemaal zo is ... en hoe ik zelf ben, dat is moeilijk te accepteren. ... maar het moet toch nog een keer. ... Ik moet het eigenlijk maar gewoon bewandelen en zien hoe het gaat en het loslaten. Maar het loslaten daarvan, dat vind ik moeilijk. Ik moet niet de hele tijd bij het verleden blijven, maar ik moet verder gaan.

Het opschrijven van je ervaring kan helpen om de ervaring met pesten of misbruik te verwerken.

Het opschrijven (of inspreken) kan helpen om je familie of vrienden te informeren zodat ze je beter begrijpen.

Het opschrijven, inspreken of tekenen van je ervaringen kan ook helpen als je online hulp zoekt bij professionals.

Later stuurde ik een email met mijn verhaal naar mijn vrienden en vriendinnen, ze hoefden geen reactie te geven. ... Eentje had niet gereageerd. Ik vroeg, hoe vond je het? Ze zei, ik had er geen woorden voor. Maar ik ben blij dat ze het wel weten. Dan hebben ze begrip. Dan weten ze als ik me down voel dat ik bij hun terecht kan. ... Ik ging daarna zelf op zoek naar slachtofferhulp. Een vrouw op Facebook vertelde me daarover. Ik denk dat dat mij heel veel zou gaan doen.

Maak het onzichtbare zichtbaar

Vier deelnemers willen dat de ervaringen met pesten en misbruik bespreekbaar worden. De een zegt dat ze het taboe wilt doorbreken.

Ik wist gewoon, ook uit ervaringen, dat vooral met de doelgroep TOS, dat het toch vaak een gevoelig onderwerp is wat toch een beetje een taboe is. Dus ik wist, je moet er gewoon iets mee doen.

Een andere deelnemer wil graag het onzichtbare zichtbaar maken.

Ik vind het belangrijk dat we ook spreken over geestelijk misbruik. Een onveilige omgeving is al geestelijk misbruik zonder dat ik het doorheb en een ander het niet kan zien. We moeten het onzichtbare aansnijden, het is niet altijd zichtbaar. Ik wil dat die onzichtbare kant zichtbaar wordt.

Dat de ervaringen onzichtbaar zijn, bevestigt ook een deelnemer die door haar vriend bedreigd werd.

Niemand had het door, niemand zag het gebeuren.

Twee deelnemers willen daarom andere mensen met TOS waarschuwen wat hen kan overkomen, zoals Mea. Ze wil haar verhaal delen, maar vindt het ook spannend.

Ik wil mensen bewust ervan maken. Meer van hoe mensen kunnen zijn en waar je op moet letten en dat je erover moet praten. En dat je er niet alleen voor staat. Ja, dat je elkaar er wel in kan steunen. Als ze kritiek hebben op mijn verhaal, dan kun je me echt opvegen. ... Maar als het positief is, dan word ik daar misschien wel blij van.

Twee deelnemers ontdekten dat ze makkelijker spreken als zij met iemand werken aan een duidelijk doel, zoals het maken van een stripverhaal over hun ervaring met pesten en misbruik.

Ik heb mijn therapeut niet verteld over misbruik omdat ik zelf de helft niet kan herinneren. Het is weggegooid, maar met jou tijdens dit project kan ik het wel.

Ik denk op een gegeven moment moet je ook niet continue altijd heel diep ingaan, dus ik vond het wel fijn ook om een, om een doel te hebben van dat ik hier iets mee kon doen. Dat gaf me wel een fijn gevoel om hier iets mee te doen. Ik bedoel, dat ik ergens naar toe werk. Ja, want dat is even anders dan even in je eigen dagboek opschrijven en dan gebeurt er niets mee. ja, ik kreeg het in een keer op papier. Ja, heel gek, ik heb er niet over nagedacht, het kwam in een keer gewoon vloeiend. Ja, en dat kwam denk ik door het gesprek, als wij het gesprek niet hadden gehad, dan was het misschien anders geweest.

Een belangrijke voorwaarde die de deelnemers stellen is dat hun verhalen anoniem worden gedeeld. Ook willen de deelnemers per moment zelf kunnen kiezen of ze erover willen vertellen of niet. Mikan vindt het wel belangrijk dat iedereen in ieder geval de kans krijgt om te spreken.

Als het haantje alle aandacht, eh, eist, dan kan mij irriteert raken, want ik denk mij van hallo, eh, je bent niet alleen, er zijn meer mensen die willen ook iets zeggen. ... Want ik heb ook cursus gedaan van opkomen voor jezelf een cursus. En ik zat in een groepje bij, eh... mensen die heel stil waren en daar kan ik niet tegen niet, dus ik heb m'n moed gepakt, ik zeg van: kom, jullie moeten ook praten, niet alleen ik. Want ik was de enige die aan het praten was de hele tijd.

Behoeftte aan ondersteuning

De meeste deelnemers hebben zelf al van alles geprobeerd om op een goede manier verder te leven na hun ervaringen met pesten en/of misbruik. Dat is de een beter gelukt dan de ander. Voor allemaal geldt dat ze behoefte hadden aan meer (of betere) ondersteuning dan ze kregen toen het gebeurde.

Neem het serieus

Deelnemers vertellen hoe belangrijk het is dat hun verhaal serieus wordt genomen en hoe eenzaam het maakt als hun ervaring niet wordt gehoord of geloofd.

Dan denken ze: 'o ja daar heeft iedereen wel last van'. Dan boeit het hun eigenlijk niet. (Wesley)

Mijn moeder had altijd al voorgevoelens van ... dat hij dingen doet die niet... dat wist mijn moeder. Maar iedereen zei, nee hoor, dat is een hele aardige buschauffeur.

Ik vertelde het op school. Waarom geloofden meester en juffrouw me niet? Ik wilde helemaal niet meer met de taxi, maar mijn school wilde niet dat ik met de bus kwam. De taxichauffeur wilde me ook niet kwijt.

Als het verhaal meteen serieus genomen wordt, dan hoef je niet telkens opnieuw je verhaal te vertellen:

Ik wil mijn verhaal niet honderd keer moeten vertellen. Dan hoef ik niet al die pijnlijke dingen te vertellen. Waarom moet ik het er nog een keer over hebben? Daarom liever meteen leerkracht in plaats van een andere. ... Elke leerkracht moet hier tijd voor in kunnen inplannen. ... Ik loop niet snel naar onbekende mensen op school.

Hulp die past

Lotgenotencontact kan helpen om ervaringen uit te wisselen, maar het kan ook moeilijk zijn omdat het wereldje van mensen die ook TOS hebben maar klein is en de stap naar een groep met mensen die hetzelfde hebben meegemaakt heel groot is.

Voor sommigen kan het werken, maar niet voor iedereen.

Professionele hulp kan helpen om te leren omgaan met de ervaringen met pesten en misbruik, zegt een deelnemer tijdens een Zoom-bijeenkomst.

Door hulp wordt het wat lichter in je hoofd, het gaat niet weg, maar je leert ermee om te gaan. Als je wel de juiste hulp hebt. ... Je hebt wel iemand nodig die bij je past.

Een studieloopbaanbegeleider is ook een vertrouwenspersoon. Als dat te heftig is, dan kan je naar schooldokter.

Een deelnemer wil heel graag iets doen in actieve therapie waarin je je frustratie kunt uiten, bijvoorbeeld met boksen.

Maar dat is heel veel geld en dat wordt niet vergoed.

Twee vrouwen vertellen dat ze wel naar een hulpverlener gaan, maar dat hun therapeut moeite heeft om de juiste hulp te bieden.

Ik ga nu naar een psychosomatische fysiotherapeut. Het is in mijn lichaam gekomen en ik wil dat het er uit gaat. Ik heb vijftig kleine vraagjes gesteld, en mijn therapeut gaat kijken of ze er een hoofddoel uit kan halen, en kijken wie mij daarbij kan helpen. Een TOSser heeft moeite om de hoofdvraag te weten. Want jij moet weten waar je last van hebt. Een normaal iemand heeft daar af en toe al moeite mee, maar een TOSser helemaal. De therapeut zegt: 'Ik heb niet zoveel verstand van traumaverwerking, bij jou is het een trauma'.

In die jaar ben ik naar de psycholoog gegaan, die wou meer onderzoeken of ik autisme had, dat wou ze onderzoeken. ... Toen zei ik: ja maar TOS heeft ook autistische trekjes. Dat betekent niet meteen dat ik autisme heb. Toen heeft mijn moeder wat gevonden ... Mijn moeder zei: ze heeft echt hulp nodig want zij kunt nu niet meer praten, zit alleen maar te huilen. En nu ben ik sinds een maand ingeschreven bij een psycholoog maar het duurt nog 12 tot 14 weken voordat ik aan de beurt ben.

Hulp die op tijd is

Verschillende deelnemers vertellen over hoe belangrijk het is om *snel* hulp te krijgen en over hoe moeilijk dat is.

Wat je nodig hebt is sowieso psycholoog en een seksuoloog. En daar moet je niet mee wachten, maar dat moet je gelijk doen. En niet tien jaar later.

Ik ga het bespreken in de volgende afspraak met mijn therapeut. Dat is pas over twee maanden ... Ik kan het nu niet betalen.

Ik was even een beetje in paniek van, ja, bij wie kan ik terecht, ja mijn psycholoog was toen tijdelijk even ziek of afwezig. ... Wachten vindt niemand fijn.