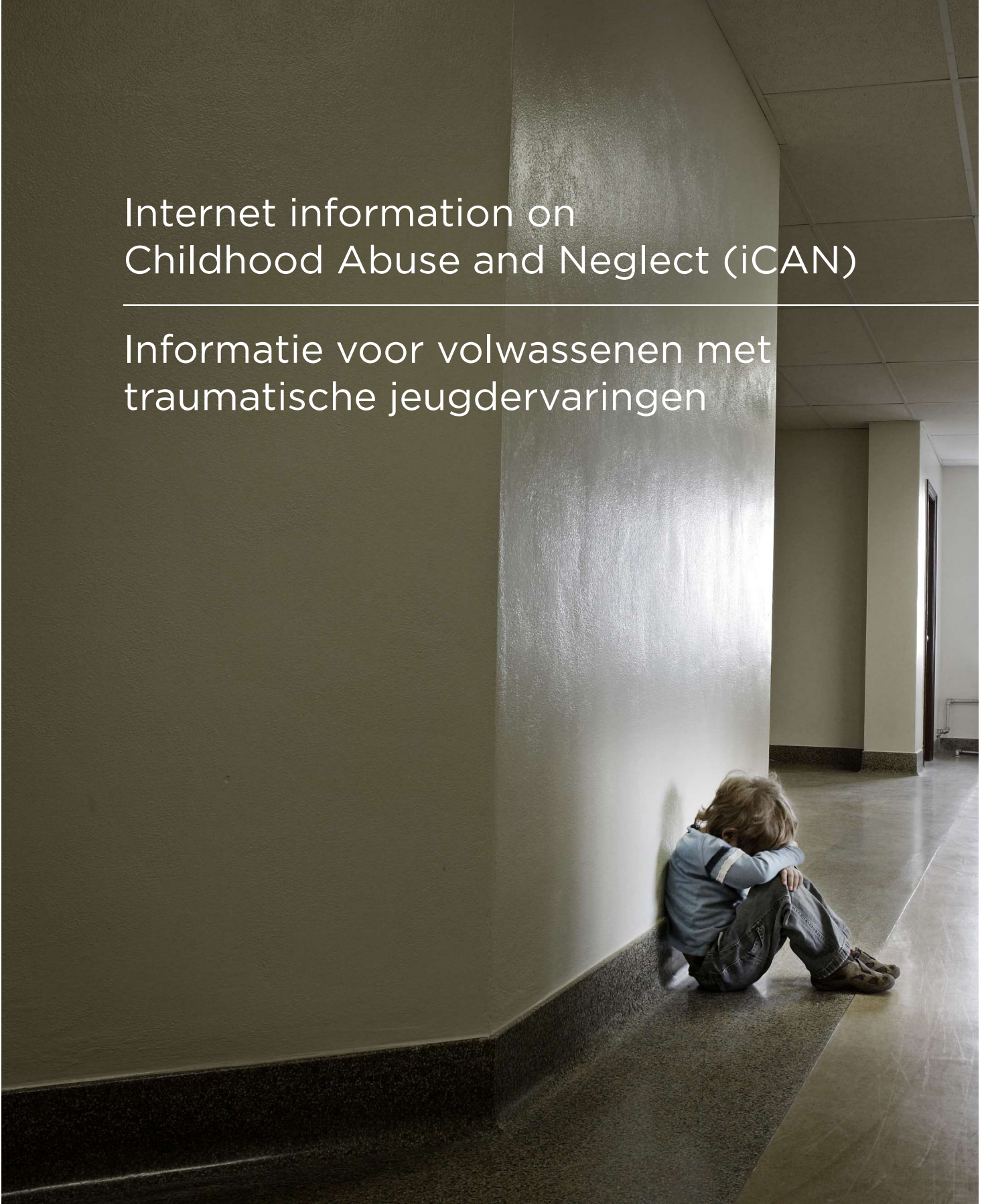


Internet information on Childhood Abuse and Neglect (iCAN)

Informatie voor volwassenen met
traumatische jeugdervaringen



International Society
for Traumatic Stress Studies



Informatie voor volwassenen met traumatische jeugdervaringen

ISTSS Global Collaboration Project

Welkom op de pagina van het ISTSS Global Collaboration Project voor volwassenen met traumatische jeugdervaringen: *internet-information on Childhood Abuse and Neglect* ofwel *iCAN (informatie over Mishandeling en Verwaarlozing in de Kindertijd)*.

Deze website is gemaakt om volwassenen met traumatische ervaringen in de kindertijd *korte, relevante informatie* te bieden. Deze informatie is niet bedoeld om het advies van een professionele hulpverlener of een nationale regelgevende instantie te vervangen. Wij adviseren u hulp te zoeken als het lezen van deze website nare gevoelens losmaakt.

Deze website zal u helpen begrijpen wat traumatische jeugdervaringen *zijn*, wat mogelijke *effecten* ervan zijn, wat u kunt doen om *uzelf te helpen*, en wat u kunt doen om *hulp van anderen te krijgen*.

Wat zijn traumatische jeugdervaringen?

Het woord *trauma* beschrijft negatieve gebeurtenissen die emotioneel pijnlijk zijn en die het vermogen van een persoon om er adequaat mee om te gaan te boven gaan. Voorbeelden van dergelijke gebeurtenissen zijn het meemaken van een aardbeving of orkaan, een

Dutch translation M. Olff et al., Center for Psychological trauma, AMC & Arq Psychotrauma Expert Center

bedrijfsongeval of verkeersongeluk, fysiek of seksueel geweld en verschillende vormen van kindermishandeling en verwaarlozing.

Interpersoonlijke of opzettelijke trauma's hebben vaak de grootste negatieve psychische gevolgen. Hieronder vallen ook kindermishandeling en verwaarlozing.

Wat is kindermishandeling?

Traumatische gebeurtenissen in de kindertijd worden kindermishandeling genoemd wanneer kinderen worden bedreigd of geschaad door hun verzorgers of anderen die macht of gezag over hen hebben. Deze personen kunnen familieleden zijn, bijvoorbeeld ouders, stiefouders en oudere broers en zussen. Voogden en autoriteitsfiguren zijn onder andere leraren, trainers, religieuze leiders, politieagenten en rechters. Er zijn verschillende vormen van kindermishandeling, te weten lichamelijke mishandeling, seksueel misbruik, psychische mishandeling en verwaarlozing. Kindermishandeling kan op verschillende plaatsen voorkomen, waaronder thuis, school, kerken, pleegzorg, justitie en op het werk.

Wat is lichamelijke mishandeling?

Lichamelijke mishandeling is opzettelijke agressie tegenover een kind die leidt tot letsel of de kans op letsel. Voorbeelden hiervan zijn het slaan van een kind of het ruw behandelen van een kind, wat lichamelijk letsel of schade kan veroorzaken. De gevolgen van lichamelijke mishandeling zijn onder andere blauwe plekken, krassen, brandwonden, botbreuken, snijwonden en bewustzijnsverlies. Het verschil tussen lichamelijke mishandeling en opvoedingsmaatregelen verschilt van land tot land. Het Comité voor de Rechten van de Mens van de Verenigde Naties heeft echter besloten dat lijfstraffen een vernederende behandeling van kinderen zijn en dus verboden zijn (1992).

Wat is seksueel misbruik?

Seksueel misbruik komt voor wanneer een kind betrokken is bij seksuele handelingen met een volwassene of een persoon die ouder is dan zij en die gezag over het kind heeft of aan wie de zorg voor het kind is toevertrouwd. Het kind is bij de handelingen betrokken zodat de volwassene daar plezier of financieel voordeel uit kan halen. Omdat dit soort misbruik vaak samengaat met het schaden van het vertrouwen van het kind, wordt er ook wel gesproken over 'trauma door verraad'.

Dutch translation M. Olff et al., Center for Psychological trauma, AMC & Arq Psychotrauma Expert Center

Wat is psychische mishandeling?

Psychische mishandeling bestaat uit een reeks bewuste acties die een kind angst aanjagen of die bedoeld zijn om de waardigheid en psychische integriteit van het kind aan te tasten. Voorbeelden hiervan zijn dreigementen om het kind te verlaten, dreigementen om het kind zelf of personen of dingen waar het kind om geeft te schaden, het kind uitschelden, kleineren of als zondebok aan wijzen. Psychische mishandeling betreft ook het opsluiten van het kind (in een kast of vastgebonden op een stoel), fysieke vernedering (in het bijzijn van anderen naakt zijn) of het kind dwingen zichzelf pijn te doen.

Wat is verwaarlozing?

Verwaarlozing is een vorm van kindermishandeling waarbij er sprake is van een bedreiging voor het kind door het onthouden van de zorg die nodig is voor de overleving van het kind. Voorbeelden hiervan zijn het niet bieden van de nodige voeding, kleding of onderdak, het kind langere tijd alleen achterlaten en het niet verstrekken van benodigde medische zorg.

Gevolgen van kindermishandeling

Het meemaken van kindermishandeling of verwaarlozing kan aanzienlijke invloed hebben op de kwaliteit van leven als volwassene. De gevolgen kunnen voelbaar zijn op verschillende gebieden zoals emotionele gezondheid, fysieke gezondheid, mentale gezondheid en in persoonlijke relaties.

- **EMOTIONELE GEZONDHEID:** slachtoffers van kindermishandeling kunnen last hebben van angst, piekeren, schaamte, schuld, hulpeloosheid, hopeloosheid, rouw, verdriet en woede.
- **MENTALE GEZONDHEID:** kindermishandeling en verwaarlozing worden in verband gebracht met een hogere mate van angst, depressie, zelfmoord, zelfbeschadiging, posttraumatische stress klachten (PTSS), drugs- en alcoholmisbruik en relatieproblemen.
- **FYSIEKE GEZONDHEID:** kinderen die blootgesteld zijn aan mishandeling en trauma kunnen een ‘verhoogde stressrespons’ ontwikkelen. Dit beïnvloedt hun vermogen om hun emoties te reguleren, leidt tot slaapproblemen, een verlaagd immuunsysteem en een verhoogde

Dutch translation M. Olff et al., Center for Psychological trauma, AMC & Arq Psychotrauma Expert Center

kans op het ontwikkelen van verschillende ziektes gedurende de volwassenheid.

Wat kan ik doen om mezelf te helpen?

Veiligheid

Zorgen voor fysieke, emotionele en psychische veiligheid is de eerste en belangrijkste stap op weg naar herstel en het krijgen van hulp.

Fysieke/Externe veiligheid

Het is van belang de veiligheid van uw leefomgeving te evalueren. Dit omvat onder andere de fysieke beveiliging van uw verblijfplaats, maar ook de buurt, de mogelijkheid om hulp te krijgen wanneer dat nodig is en de relaties met de mensen om u heen.

Als u zich momenteel niet veilig voelt, overweeg dan welke stappen u moet nemen om uw veiligheid te garanderen. Crisis meldpunten, lokale steungroepen en maatschappelijke organisaties kunnen vaak nuttige informatie geven over beschikbare hulpopties, waaronder crisisopvang of financiële bijstand.

Psychische/Emotionele/Interne Veiligheid

Veiligheid is niet alleen fysiek, u emotioneel veilig voelen is ook belangrijk. Uzelf visualiseren op een plek waar u zich zowel fysiek als emotioneel veilig voelt (bijvoorbeeld een positieve herinnering of een fijne plek) kan een goede strategie zijn, net als positieve zelfbekrachtiging (bijvoorbeeld tegen uzelf zeggen ‘ik kan dit aan’) of het gebruik van afleidende prikkels (ook wel ‘gronden’ genoemd) (bijvoorbeeld een elastiekje om uw pols knappen, koud water in uw gezicht spetteren of vijf dingen om u heen opmerken en benoemen).

Uw ervaringen delen

Dutch translation M. Olff et al., Center for Psychological trauma, AMC & Arq Psychotrauma Expert Center

Uw persoonlijke ervaringen zijn van uzelf. Het is uw eigen keus om ze geheim te houden of te delen met mensen die u vertrouwt, zoals uw familie, vrienden, geliefden of professionals. Voor veel slachtoffers is het delen van hun persoonlijke ervaringen echter een belangrijke stap in het herstel.

Wat betekent het delen van ervaringen?

Persoonlijke ervaringen delen doet u met iemand die u vertrouwt en waarbij u zich veilig voelt. Deze ervaringen vertellen aan een goede vriend(in), een familielid, een hulpverlener of een medewerker van een telefonische hulplijn kan een eerste stap zijn in het krijgen van hulp. Door het te bespreken kunt u samen met die persoon kijken wat de volgende stap is die u zou kunnen nemen.

Waarom?

Het delen van persoonlijke ervaringen is de eerste stap in het krijgen van bescherming en hulp. Het kan ervoor zorgen dat u zich minder alleen voelt en u enige verlichting geven. De eerste keer dat u ze deelt is vaak moeilijk en kan ervoor zorgen dat u angst, schaamte, wanhoop, woede of afschuw voelt. Hoe moeilijk het ook is, het is vaak de eerste stap naar het krijgen van hulp en herstel.

Hoe?

Om ervoor te zorgen dat het vertellen ook helpt is het belangrijk om te overwegen wat u gaat vertellen en aan wie. Opschrijven wat u wilt vertellen kan helpen. Het helpt ook als u probeert kalm te blijven wanneer u aan het vertellen bent, bijvoorbeeld door een paar keer diep adem te halen.

Het effect van het delen op andere mensen

Uw ervaringen vertellen kan emotioneel overweldigend zijn voor de luisteraar, vooral wanneer het gaat om een goede vriend(in) of familielid. Uw naaste kan gaan huilen of erg boos worden op de dader. Soms is het zo moeilijk voor deze persoon dat hij of zij simpelweg niet kan geloven dat dit gebeurd is. Hoewel het moeilijk kan zijn, is het belangrijk dat u niet opgeeft. Het vertellen is vaak de eerste stap in het krijgen van hulp. Bel eerst een hulplijn of voer een gesprek met een professional als u bang bent voor onaangename reacties van vrienden of familie.

Het delen met een gezagsdrager

Dutch translation M. Olf et al., Center for Psychological trauma, AMC & Arq Psychotrauma Expert Center

Uw ervaringen vertellen aan een gezagsdrager bijvoorbeeld een leraar, directeur, politieagent, of aan een sociaal hulpverlener of psycholoog kan hen er wettelijk toe verplichten actie te ondernemen tegen de dader. Om dit te doen moeten zij uw verhaal controleren en daarom kunnen ze vragen stellen die opdringerig of vervelend kunnen zijn. U kunt angst, schaamte of boosheid voelen, of u kunt de gebeurtenissen herbeleven (alsof ze opnieuw plaatsvinden). Onthoud dat deze personen standaard procedures moeten volgen om de dader te vervolgen en u te beschermen. Deze professionals zijn opgeleid om te werken met mensen die dezelfde ervaringen hebben gehad als u.

Wat kunt u verwachten?

Afhankelijk van hoe en wanneer u uw ervaringen deelt, kunt u verschillende dingen verwachten. Een goede vriend(in) of familielid kan u bescherming of emotionele steun bieden, de mogelijkheid bieden om samen verdere stappen te bespreken en hulp bieden bij het inschakelen van professionals. Professionals kunnen u begeleiding, bescherming, advies en de juiste juridische stappen bieden.

Omgaan met dagelijkse activiteiten

Hoewel iedere dag als een uitdaging kan aanvoelen, zijn er verschillende dingen die u kunt doen om met dagelijkse activiteiten om te gaan.

Slaap

Slaap is erg belangrijk voor uw gezondheid. Hoewel veel getraumatiseerde mensen slaapproblemen hebben, zijn er dingen die u kunt doen om deze te verminderen. Probeer een paar uur voor het slapen gematigd te bewegen. Probeer twee uur voor het slapen een lichte maaltijd te eten en vermijd zware maaltijden en dranken die cafeïne bevatten. Probeer als het mogelijk is vervelende gesprekken voor het slapen te vermijden. Probeer als het mogelijk is steeds op ongeveer dezelfde tijd, dezelfde plek en in een rustige omgeving te gaan slapen.

Eetgewoontes

Dutch translation M. Olf et al., Center for Psychological trauma, AMC & Arq Psychotrauma Expert Center

Regelmatig eten en een gebalanceerd dieet zijn goed voor uw gezondheid. Voedingsmiddelen die weinig vetten en suikers bevatten en die makkelijk verteerbaar zijn, zijn goed voor uw gezondheid. Let op uw gewicht. Probeer uw maaltijden over de dag te spreiden en vermijd om 's avonds laat of vlak voor het slapen te eten. Beperk de hoeveelheid alcohol die u drinkt, want dit kan uw beoordelingsvermogen en reacties aantasten en uw emoties en relaties met anderen negatief beïnvloeden.

Gezonde dagelijkse structuur

Behoud normale dagelijkse activiteiten zoals opstaan, naar het werk gaan, mensen ontmoeten, rusten en vrijetijdsactiviteiten. Probeer regelmatig te eten en gematigd te bewegen. Maak een lijst van dingen waar u plezier aan beleeft en doe er ten minste één per dag.

Voor uzelf zorgen

Voor uzelf zorgen is goed voor uw lichaam en de manier waarop u zich voelt. Bespreek eventuele gezondheidsproblemen met uw zorgverlener, vermijd drugs en beperk de consumptie van alcohol en tabak.

Sociaal netwerk

Zoek de mensen op die u vertrouwt en overweeg met hen te praten over uw zorgen en dilemma's. Vraag hen om advies en probeer regelmatig contact met deze mensen te onderhouden. Sta open voor het ontmoeten van nieuwe en interessante personen.

Mindfulness oefeningen

Denk aan activiteiten die u graag onderneemt of plaatsen waar u zich veilig en ontspannen voelt. Maak een lijst van uw sterke punten, mensen waar u om geeft, uw prestaties en andere zaken die uw 'hulpbronnen' zijn.

Terugvallen in negatieve gevoelens

De nare gevoelens van vlak na de gebeurtenis kunnen weer terugkomen. Dit is een normaal onderdeel van het verwerkingsproces. Wanneer dit gebeurt kunt u uzelf afleiden of iets ontspannends gaan doen, bijvoorbeeld met een vriend(in) praten, gematigd sporten, of naar uw favoriete muziek luisteren.

Dutch translation M. Olff et al., Center for Psychological trauma, AMC & Arq Psychotrauma Expert Center

Dagboek

Overweeg een dagboek bij te houden van prettige situaties en ervaringen met anderen. Dit kan u helpen de verschillende hulpbronnen waar u toegang toe hebt te herkennen. Schrijven over uw gevoelens kan helpen om ze te uiten en te ordenen.

Wat kan ik doen om hulp van anderen te krijgen?

Lotgenotencontact

Het kan moeilijk zijn om met anderen te praten over wat er gebeurd is. Probeer mensen te vinden die u kunt vertrouwen, bijvoorbeeld uw partner, ouders, lotgenoten of vrienden. U hoeft hen niet alles te vertellen, maar het kan helpen om uit te spreken dat u het ergens moeilijk mee hebt. Dit kan u helpen u minder eenzaam te voelen.

Professionele hulp

Het kan ook helpen om een telefonische hulpdienst te bellen of contact op te nemen met een professional in de geestelijke gezondheidszorg. Overweeg uw (huis)arts te vragen om een verwijzing naar een professional die gespecialiseerd is in trauma, mishandeling of PTSS. Als u ernstige en acute klachten heeft neem dan contact op met een crisis hulplijn of het alarmnummer.

Dutch translation M. Olf et al., Center for Psychological trauma, AMC & Arq Psychotrauma Expert Center

De International Society for Traumatic Stress Studies (ISTSS) is gewijd aan het genereren en verspreiden van kennis over beleid en initiatieven gericht op het verminderen van traumatische stressoren en hun korte- en lange termijn gevolgen. Leden van de ISTSS komen uit verschillende klinische en niet-klinische settings en zijn afkomstig uit verschillende culturen.

De ISTSS Global Collaboration werd gevormd als wereldwijd samenwerkingsverband tussen verschillende verenigingen voor onderzoek naar traumatische stress. De ISTSS Global Collaboration bestaat uit vertegenwoordigers uit verschillende regio's, waaronder Europa, Azië, Afrika, Noord- en Zuid-Amerika en Australië. Een van de primaire doelstellingen van de Global Collaboration is het ontwikkelen van online informatie om volwassen slachtoffers van kindermishandeling te helpen. Deze website is ontwikkeld door leden van de ISTSS Global Collaboration om wereldwijd het bewustzijn over kindermishandeling en verwaarlozing te vergroten.

Dutch translation M. Olff et al., Center for Psychological trauma, AMC & Arq Psychotrauma Expert Center