

Iva Bicanic over de #MeToo-campagne

Tekst: Linda Verhaak Foto: Erik Kottier

“Veel mensen zijn tijdens #MeToo met hun verhaal over seksueel misbruik naar buiten gekomen, en daar zitten goede kanten aan, maar de campagne is er niet in geslaagd om de ernst van de gevolgen van seksueel misbruik aan de samenleving over te brengen”, zegt Iva Bicanic. Ze is klinisch psycholoog, gepromoveerd op onderzoek naar verkrachting, hoofd van het Landelijk Psychotraumacentrum in het UMC Utrecht en landelijk coördinator van het Centrum Seksueel Geweld. In EMDR Magazine kijkt ze terug op de #MeToo-campagne.

Wat heeft #MeToo opgeleverd?

“Het was een waanzinnige periode. Ik dacht vroeger wel eens: misschien kan er een campagne over seksueel geweld komen, waarmee je in één klap iedereen bereikt. En dat is gewoon gebeurd met #MeToo! Op dag één dacht ik nog: het duurt een dag, morgen is iedereen het weer vergeten, maar toen duurde het nog een dag, en nog een dag... De aandacht voor het onderwerp en de empathie voor slachtoffers bleef. Dit is nog nooit gebeurd. Kennelijk kan dit nu. Al die televisieprogramma's, zoals *Verkracht of Niet?* en *Mag ik je tieten zien?* waren al opgenomen in de zomer van 2017, het lijkt wel alsof dit thema toen al in de lucht hing.

“Iedereen kan misbruikt worden: dat is een zeer ongemakkelijke realiteit die moeilijk is te accepteren.”

Door #MeToo zijn meer mensen met elkaar gaan praten. Mensen in relaties, vriendinnen en vrienden, ouders met kinderen, kinderen onderling: ze zijn allemaal meer gaan praten. Meer mensen hebben vragen gesteld over seksueel geweld of zijn bevraagd of ze seksueel geweld hebben meegemaakt. Dat lijkt me goed. Ik heb op Twitter een dag lang een poll gehouden, en daar bleek dat ook uit. Een derde van de mensen die hadden gestemd, had iemand bevraagd over diens ervaringen met seksueel geweld, iets dat ze zonder #MeToo niet hadden gedaan. Natuurlijk mag je, als je bevraagd wordt, ‘nee’ zeggen. Mensen hebben ook recht op een geheim, en ik denk dat je met een geheim ook prima 100 kan worden en een goed leven kan hebben, dus het *moet* niet. Maar *als* je het wel vertelt, en als je vervolgens een positieve reactie krijgt en

sociale steun, dan is dat natuurlijk wel een kans. Een kans op onthulling en erkenning, een kans dat iemand zal zeggen: ‘Dit had nooit mogen gebeuren’, en een kans op een eerste stap richting behandeling. Er zijn in het verleden veel campagnes geweest vanuit de overheid die weinig hebben uitgehaald. #MeToo heeft niets gekost, maar heel veel mensen zijn met hun verhaal naar buiten gekomen.

In het begin van de #MeToo-periode leek het wel of iedereen ‘het’ moest zeggen. Er bestaan veel artikelen over ‘onthullen’, of dat nou goed is voor het slachtoffer of niet. Die artikelen hebben als titel: *‘To tell or not to tell?’*. Eigenlijk is de wetenschap er niet uit. Het gaat niet per se beter met de mensen die onthullen dan met hen die zwijgen. Wel natuurlijk als het net gebeurd is, als het gaat om ziektes en sporen, maar als het langer geleden is gebeurd, is het alleen maar goed om te onthullen als de omgeving daar ook goed op reageert. Als de omgeving negatief reageert – zogenaemde *victim blaming* – dan kan dat schadelijker zijn voor slachtoffers dan het misbruik zelf. Ten aanzien van onthullen maken mensen zelf een inschatting: ‘Wat gaat mij dit opleveren en wat gaat mij dit kosten?’ En als de balans doorslaat naar: ‘Dit gaat me iets opleveren’, dan gaan mensen onthullen. Anders doen ze dat niet. De meeste mensen onthullen niet. Het goede van #MeToo is dat meer mensen zijn gaan onthullen; ik hoop dat ze konden rekenen op support en een goede therapeut hebben gevonden als traumabehandeling nodig was. Aan de andere kant heb ik ook gemerkt dat #MeToo voor sommige van mijn patiënten verschrikkelijk was. Als je PTSS hebt en je probeert *triggers* te vermijden, waren het twee tot drie vreselijke weken; je kon geen kant op want #MeToo was overal, daar hadden mensen echt last van. Het was ook pijnlijk dat het leek alsof alleen de mensen die met hun verhaal naar buiten kwamen, moedig ▶



zijn. Ik vind niet dat je moet zwijgen over iets waar je geen schuld aan hebt, maar je mag wel zwijgen. Dat is ook een moedige keuze. Er zijn bijvoorbeeld moeders, van wie het gezin goed functioneert, juist omdat ze zwijgen.”

Wat had beter gekund?

“Ik vind dat #MeToo erg ging over een bepaald type seksueel misbruik, namelijk over volwassenen die, op het werk of bij het uitgaan, bij elkaar over de grens gaan. Al die andere typen seksueel misbruik leken minder aan bod te komen. In het begin werden de mannen en jongens vergeten, daarnaast zagen we de lhbt-groep (lesbiennes, homo’s, biseksuelen en transgenders) en de mensen met een andere etnische achtergrond helemaal niet in de #MeToo-discussie voorbij komen, terwijl die meer risico lopen om misbruik mee te maken. Ook werd voorbij gegaan aan het feit dat volwassenen die een grensoverschrijdende ervaring meemaken als kind of puber vaak al iets soortgelijks hebben meegemaakt, en dat seksueel misbruik in families als een rode draad door generaties kan lopen.

“Veel mensen zijn in hun uppie aan het lijden en vermijden.”

Ook bijzonder vond ik de parallellen tussen wat er dagelijks in onze spreekkamers gebeurt en wat #MeToo in de samenleving teweeg bracht. Stel, een meisje van elf jaar onthult over het misbruik door haar opa; je ziet dan veel emoties bij de betrokkenen. Dan volgt er nog een nichtje of een buurmeisje die zegt: ‘Me too!’ Ook dan is er weer heftige emotie. Maar daarna komen de andere reacties: ‘Het kan toch niet waar zijn? Die opa was altijd zo aardig.’ Er ontstaan *believers* en *non-believers*. Tot aan het moment dat de ouders van het kind te horen krijgen: ‘Wil je hier alsjeblieft over ophouden en op de verjaardag van oma niet praten over het misbruik door opa? Kunnen we het gezellig houden?’ Dat gebeurde ook zo in de samenleving, *in the end* wilden we er liever niet meer over horen. In dat opzicht is de actie niet helemaal geslaagd. Het was een sneeuwbal waarbij ik vind dat we er niet in zijn geslaagd om aan de mensen duidelijk te maken hoe groot seksueel misbruik is. En niet alleen in omvang, maar ook in impact. Het maakt levens *kapot*. Dat effect kan zo verstrekkend zijn dat mensen een deel van zichzelf kwijt raken, of het gevoel hebben dat een deel van hun identiteit ze is ontnomen. Naar schatting zeventig procent van onze patiënten is misbruikt, ook als het niet de reden van aanmelding is en je het niet hebt nagevraagd, is het toch vaak

zo. Ik heb het idee dat de #MeToo-campagne er niet in is geslaagd om de ernst van de gevolgen van seksueel misbruik over te brengen aan de samenleving.”

Wat was jouw rol in de #MeToo –periode?

“Het was een spannende tijd. In de media probeerde ik steeds dezelfde boodschap over de schade van *victim blaming* af te geven, en over het feit dat mensen vooral vastlopen door de negatieve beoordeling van hun eigen reacties tijdens het seksueel misbruik, bijvoorbeeld het verlammen en zich niet verzetten. Agnes van Minnen heeft daarover het geweldige boek *Verlamd van angst* geschreven. Ik heb geprobeerd mee te geven dat het lichaam vanzelf reageert in levensbedreigende situaties en dat verlammen, meewerken en de genitale respons allemaal bedoeld zijn om te overleven; ‘Liever verkracht dan dood’. Ik probeerde dus over te brengen dat seksueel geweld veel impact kan hebben, dat het herhaling in de hand werkt, maar vooral dat als je zoiets meemaakt, je jezelf zo snel mogelijk moet melden bij het Centrum Seksueel Geweld (CSG).

Bij het CSG hadden we landelijk twee keer zoveel telefoontjes tijdens de #MeToo-periode als daarvoor. Normaal krijgen we 250 telefoontjes per maand op het nummer 0800-0188, nu waren het er 550 vanaf de start van #MeToo. De extra aanmeldingen waren echter geen recente gevallen. Wij willen met het centrum primair mensen bereiken die kort geleden zijn aangerand of verkracht. Maar nu we een landelijk dekkend netwerk hebben, dankzij zestien locaties in Nederland, willen we ook een goed en snel behandelaanbod creëren voor mensen die langer geleden zijn misbruikt. Iedereen heeft recht op de beste hulp.

De mensen die in de acute fase naar het CSG komen zijn het topje van de ijsberg. We moeten de CSG’s nog een aantal jaren gunnen om meer bekendheid te krijgen, zoals dat bijvoorbeeld in Denemarken al het geval is. Maar dan nog blijven er allerlei redenen waarom mensen niet onthullen en soms levenslang zwijgen. Ook van veel van onze dierbaren, familieleden, vrienden en vriendinnen die misbruikt zijn, weten we het niet. Is dat erg? Nee, behalve wanneer iemand er last van heeft, dan zou je als vriend of partner willen zeggen: ‘Wat kan ik voor je doen?’ Dat is al heel veel waard. Want heel veel mensen zijn in hun uppie aan het lijden en vermijden.

Verder heb ik in de media geprobeerd om over te brengen dat *stranger rape* – wat we het meeste vrezen – vijftien procent van de zedengevallen betreft, en dat misbruik meestal door een bekende gebeurt. Zo werd ik naar aanleiding van de zaak Anne Faber gebeld door journalisten met de vraag: ‘Hoe moeten we onze kinderen beter beschermen?’ ▶

Mijn antwoord was: 'We worden nu opeens bang, maar de kans is veel groter dat je kind iets overkomt door de buurman, de leerkracht, of iemand anders dichtbij dan door een vreemde. We vinden het lastig om met die realiteit om te gaan en denken meer regie te hebben bij het beeld van de man in de bosjes.' Ineens komen er meer zelfverdedigingscursussen. We willen graag controle hebben, maar het leven laat zich niet controleren.

Ik heb het in de media ook opgenomen voor ouders van misbruikte kinderen, omdat er beweerd werd dat je de signalen van misbruik makkelijk kunt zien. Maar een derde van de bewezen misbruikte kinderen geeft geen signalen af. Het is namelijk niet de *bedoeling* dat je er als ouder achter komt. Die kinderen zitten meestal niet te vlaggen.

Er waren ook ouders die in de krant zeiden: 'Wij praten er thuis over, dus mijn kind weet ook dat hij of zij altijd naar me toe kan komen als er wat is.' Ik had wel de behoefte om te zeggen dat zoiets geen garantie geeft tegen misbruik. Iedereen kan misbruikt worden: dat is een zeer ongemakkelijke realiteit die moeilijk is te accepteren. Daarom houden we onszelf voor de gek met irreële opvattingen."

Moet er een vervolg komen op #MeToo?

"Er zou onderzoek moeten komen naar wat #MeToo precies heeft gedaan. Gaan jongens, meisjes, mannen en vrouwen nu anders met elkaar om? Onthullen slachtoffers meer en zoeken ze vaker hulp? De VEN kan een rol spelen in het creëren van hoop. We moeten een realistische boodschap afgeven over de effectiviteit en niet roepen dat EMDR voor alles helpt. Als je PTSS hebt, is EMDR de eerste behandelingskeus. Daar hebben mensen recht op en de VEN kan ze daarin sterken.

Ik heb mezelf de vraag gesteld: 'Waar zou je slachtoffers echt een groot plezier mee doen? Wat zou significant zijn? Iets dat niets kost, maar wel veel in beweging brengt.'

Ik weet het antwoord: als wij vanaf morgen collectief in Nederland afspreken dat we niet meer aan *victim blaming* doen, of dat het verboden en strafbaar zou worden, net als rijden zonder gordel, dan wordt het voortaan veilig voor slachtoffers om met hun verhaal naar buiten te komen, dan hoeft dat geen dilemma meer te zijn, dan zouden ze op tijd onthullen, dan zouden professionals op tijd kunnen reageren, zouden mensen niet vast hoeven te lopen, kunnen we de daders oppakken en revictimisatie voorkomen. Maar dat gaan wij niet doen, want als wij dat echt allemaal collectief vanaf morgen zouden doen en we zouden onszelf dan een angstscore geven, dan zouden we allemaal een SUD hoger scoren. We zouden angstiger worden door misbruik in zijn volle omvang te erkennen. En dat hebben we er - helaas - niet voor over." ■



#MenToo

Tekst: **Agnes van Minnen**

Het riep veel discussie op, die #MeToo-actie, maar vooral veel vragen. Wat valt nu eigenlijk onder #MeToo? Wat is seksueel misbruik en wat heeft seksueel misbruik te maken met macht? Is het tijd voor een nieuwe feministische opstand? Het clichébeeld van een secretaresse die van haar baas een tik op haar billen krijgt, drong zich op. Of een man die met fysieke macht een vrouw overmeestert en haar tegen haar wil in penetreert. Mannen met macht, dat zijn de boosdoeners, en vrouwen het slachtoffer. Hoe het tij te keren?

Een nuttige discussie, misschien. Maar het laat wel een aspect onderbelicht: niet alleen vrouwen, maar ook mannen worden seksueel misbruikt. Onder de hashtag #MenToo lieten de mannen ook – weliswaar voorzichtig – van zich horen. Ze vertelden dat ook zij waren misbruikt. Door andere mannen. We zien dan meestal een beeld voor ons waarin deze mannelijke slachtoffers gepenetreerd worden door andere mannen, oraal of anaal. Maar mannen worden ook misbruikt door, jawel, vrouwen. Vrouwen worden dikwijls als onschuldig gezien in de context van seksueel geweld. Ze hebben immers geen 'wapen'; *no penis, no problem*. Maar de cijfers tonen een ander beeld. Uit het recente rapport van het Rutgers Kenniscentrum over seksueel gedrag in Nederland blijkt dat negentien procent van de mannen in Nederland weleens grensoverschrijdende seksuele ervaringen heeft gehad, en zes procent seksueel geweld heeft meegemaakt. In grofweg vijftien procent van de gevallen was de dader een vrouw. Vrouwen misbruiken mannen dus ook. Hoe moet ik me dat voorstellen, denk je wellicht? Hoe kun je als vrouw een man verkrachten?

"Ze kwam op me zitten, forceerde mijn penis in haar vagina en bereed me net zo lang tot ik klaarkwam. Ik voelde me hulpeloos en beschaamd."

Meestal denken mensen bij seksueel geweld aan een slachtoffer dat tegen de wil in wordt gepenetreerd. Vaginaal, anaal, of oraal. Minder bekend is dat sommige vrouwen mannen dwingen om hen te penetreren. *Forced penetration*, wordt dat in de literatuur genoemd. Degene die penetreert is nu niet de dader maar het slachtoffer. Maar een man heeft dan toch een erectie nodig? Ja, dat klopt. Maar net als vrouwen kunnen mannen ook een genitale respons vertonen of klaarkomen, zonder dat ze er seksueel plezier aan beleven. Maar mannen zijn toch fysiek sterker? Zeker, meestal wel, maar vrouwen gebruiken vaker verbaal geweld. Door te smeken, te dreigen, te zeuren of de man te chanteren. Macht hoeft dus niet *per se* fysiek te zijn. Elke man die met zijn vrouw op een drukke zondag in de Ikea staat, weet hoe sterk de overredingskracht van vrouwen kan zijn. Maar: nee is nee, ook bij een man.

“Ze voerde me dronken en al snel werd alles wazig. Ze zorgde eerst oraal voor een erectie, maar ik wilde niet verder gaan. Ik duwde haar van me af en zei dat ik naar huis wilde. Ze zeurde echter maar door en dreigde aangifte te doen van verkrachting als ik zou stoppen. Ze leek wel hysterisch. Ik wist niet wat ik moest doen. Ik bevroor. Ze klom op me en voor ik het wist zat ik in haar. Ik vond het een afgang en voelde me vies na afloop. Ik heb er niemand over verteld, want dan lacht iedereen me uit.”

De cijfers die Rutgers publiceerde zijn vermoedelijk een forse onderschatting van dit probleem. Het aantal mannen dat werkelijk seksueel misbruikt wordt door vrouwen is niet bekend. De cijfers zijn ook afhankelijk van hoe je precies seksueel geweld definieert. Als aan mannen wordt gevraagd of ze seksueel geweld hebben meegemaakt, denken zijzelf wellicht ook alleen aan situaties waarin een dader hen penetreert, wat resulteert in (relatief) lage cijfers. Wordt er echter concreter gevraagd naar situaties waarin de man zelf tegen zijn zin in een vrouw penetreert en de vrouw ook andere machtsmiddelen gebruikt dan fysiek geweld, dan stijgen de cijfers aanzienlijk. Ter illustratie: in een studie die deze brede definitie hanteerde gaf 43 procent (!) van de mannelijke scholieren en studenten aan *forced penetration* te hebben meegemaakt. Onbekendheid maar ook onderrapportage spelen bij deze vorm van seksueel geweld waarschijnlijk een belangrijke rol. Het werkelijke aantal is vermoedelijk dus nog hoger. Net als vrouwen schamen mannen zich vaak voor (deze vorm van) seksueel geweld, waarbij het zogenaamde ‘*lucky boy*’-fenomeen een rol speelt: lacherig wordt dan gezegd: “Je moet niet klagen joh, maar juist blij zijn dat je seks had met een vrouw, geluksvogel!”

Gedwongen penetratie kan onder de huidige Nederlandse strafwetgeving niet worden gekwalificeerd als verkrachting omdat bij verkrachting het woord ‘ondergaan’ in de wet staat. Het *verrichten* van een seksuele handeling onder dwang, zoals bij gedwongen penetratie, valt daar dus niet onder.

De gevolgen voor mannen die seksueel geweld hebben meegemaakt worden over het algemeen ook onderschat. In een recente studie werden ‘gewone’ mensen gevraagd, en gevraagd om vignettes te beoordelen. De situaties in die vignettes waren identiek (een stagiaire die door haar baas tot seks werd gedwongen). Maar in het ene vignet was de stagiaire een man en de dader een vrouw, en in het andere was het slachtoffer een vrouw en de dader een man. De vraag was: hoeveel leed veroorzaakt dit seksueel geweld bij het slachtoffer in termen van depressie, angst en somatische klachten? De onderzoekers oordeelden dat vrouwen meer last hadden van het seksueel geweld dan mannen. Terwijl de échte cijfers een totaal ander beeld geven: negatieve gevolgen van seksueel geweld bij mannen lijken sterk op die van vrouwen: PTSS, angst, depressie, seksuele problemen, alcohol- en drugsgebruik, schuld- en schaamtegevoelens en revictimisatie. Mannen hebben dus minstens evenveel last van seksueel geweld. Dit geeft voldoende aanleiding om dit probleem heel serieus te nemen.

Voor de geïnteresseerden: op www.frozenkids.nl kun je een documentaire bestellen waarin acht mannen vertellen over seksueel misbruik. Een aanrader!

Agnes van Minnen is klinisch psycholoog/psychotherapeut en VGCT-supervisor. Ze is als directeur behandelprogramma werkzaam bij het Psychotrauma Expertise Center PSYTREC te Bilthoven en daarnaast als hoogleraar ‘angstregulatie en behandeling van angststoornissen’ werkzaam bij de Radboud Universiteit Nijmegen. Zij doet onderzoek op diverse terreinen, met name op het gebied van dissociatie en posttraumatische stressstoornis.

Literatuur

- Cortoni, F., Babchishin, K. M., & Rat, C. (2017). The proportion of sexual offenders who are female is higher than thought: A meta-analysis. *Criminal Justice and Behavior*, 44(2), 145-162.
- De Graaf, H., & Wijsen, C. (Red). Seksuele Gezondheid in Nederland 2017. Rutgers. https://www.rutgers.nl/sites/rutgersnl/files/PDF-Onderzoek/Seksuele_Gezondheid_in_NL_2017_23012018.pdf
- Levine, K. L. (2005). No penis, no problem. *Fordham Urb. LJ*, 33, 357.
- Stemple, L., Flores, A., & Meyer, I. H. (2017). Sexual victimization perpetrated by women: Federal data reveal surprising prevalence. *Aggression and Violent Behavior*, 34-302-311.
- Studzinska, A. M., & Hilton, D. (2017). Minimization of male suffering: Social perception of victims and perpetrators of opposite-sex sexual coercion. *Sexuality Research and Social Policy*, 14(1), 87-99.
- Weare, S. (2017). ‘Oh you’re a guy, how could you be raped by a woman, that makes no sense’: towards a case for legally recognising and labelling ‘forced-to-penetrate’ cases as rape. *International Journal of Law in Context*, 1-22.