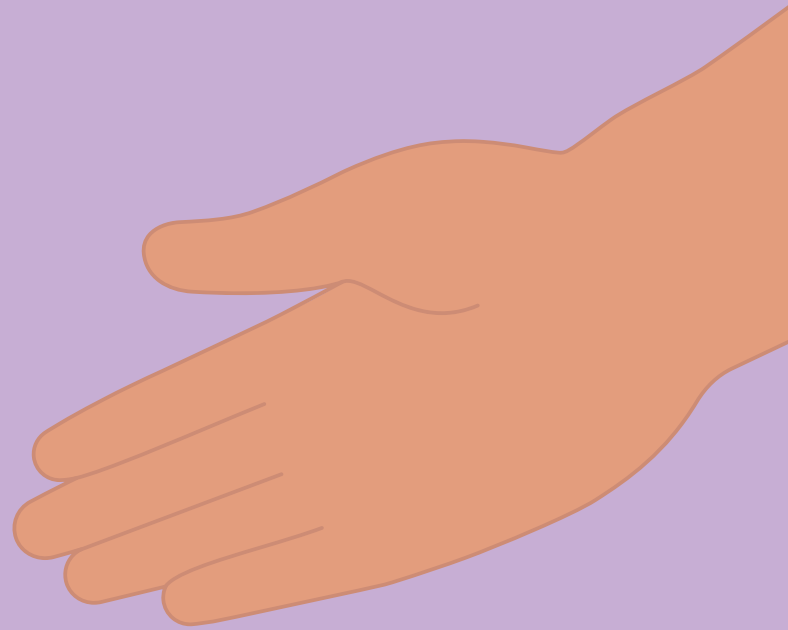


# riom:

Zwanger na seksueel misbruik  
Een geheim binnen een geheim



# Inhoudsopgave

1. **Zwanger na misbruik**
2. **Hulp zoeken is niet vanzelfsprekend**
3. **Niets zeggen**
4. **Soorten hulp**
5. **Van overleven naar leven**
6. **Emoties**
7. **Verder maar niet alleen**

**Zwanger zijn is een ingrijpende ervaring, en nog veel meer als de zwangerschap ontstaan is door seksueel misbruik. Als je onvrijwillig seksueel contact moet hebben met iemand, is er sprake van seksueel geweld of misbruik. Je kunt te maken hebben met een eenmalige verkrachting of langdurig seksueel misbruik. Dit kan gebeuren door iemand die je niet kent, een bekende of door een familielid.**

**Is jouw zwangerschap het gevolg van seksueel misbruik? Deze folder is er speciaal voor jou.**

Of je zwangerschap nu recent heeft plaatst gevonden of een langere tijd terug, dat maakt niet uit. Er is altijd hulp beschikbaar. Je vindt hier informatie en mogelijk gevoel van (h)erkenning. In 2011 heeft Ellen Giepmans onderzoek gedaan naar incest en zwangerschap. In deze folder maken we gebruik van dat onderzoek. De folder is gemaakt voor vrouwen die zwanger zijn geraakt door seksueel misbruik, waaronder incest. Aan het einde van de folder vind je relevante websites en organisaties voor hulpverlening.

## Zwanger na misbruik

Dat de gevolgen van seksueel misbruik ingrijpend en langdurig zijn, is bekend. Wanneer je door het misbruik zwanger bent geraakt, zijn de gevolgen nog ernstiger.<sup>1</sup> De manier waarop de zwangerschap is ontstaan maakt het extra zwaar.

Volgens ervaringsdeskundigen gaat de zwangerschap 'een laagje dieper' dan het seksueel misbruik op zich. Het schuldgevoel wordt groter. Wanneer er sprake is geweest van meerdere zwangerschappen, kun je jezelf afvragen hoe je de zwangerschap had kunnen voorkomen. Je kan je (mede)verantwoordelijk voelen voor de afloop van de zwangerschap.

Uit onderzoek bleek dat niemand van de ervaringsdeskundigen van tevoren bang was voor een zwangerschap.

Dat had verschillende redenen:

- Ze stonden er niet bij stil. Veel vrouwen zijn bezig met het overleven van het geweld.
- Ze hebben geen (juiste) seksuele voorlichting gehad en denken bijvoorbeeld dat ze alleen zwanger kunnen worden als ze geslachts-gemeenschap hebben als ze ongesteld zijn of dat baby's alleen uit liefde worden geboren.

De angst voor zwangerschap is wel aanwezig na de eerste zwangerschap, evenals de hoop dat het misbruik stopt. Plegers nemen echter zelden de verantwoordelijkheid om de zwangerschap te voorkomen door voorbehoedsmiddelen te (laten) gebruiken. Ook niet na de eerste zwangerschap.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Duuren, W. van & Heerbeek, J. van (1997). Seksueel misbruikt door je vader; zwanger van je vader. Zwangerschap als gevolg van seksueel misbruik door de biologische vader. Eindschrijftie. Gouda

“Zwanger door incest is een dimensie verder dan incest. De zwangerschap is zo een eigen ervaring en voor sommigen geldt dat ook voor de bevalling en de kinderen.”

Voor ervaringsdeskundigen zijn incest en de zwangerschap door incest twee aparte thema's. Hoewel de zwangerschap samenhangt met het misbruik, noemden de geïnterviewde vrouwen verschillende redenen die de zwangerschap voor hen onderscheiden van de seksueel misbruikervaring\*:

\*als je zwanger bent door seksueel misbruik maar niet door incest kunnen deze ervaringen ook betrekking hebben op jouw verhaal.

De zwangerschap tast je identiteit meer aan dan het seksueel misbruik op zichzelf.

Er ontstaat een ontwikkeling van moedergevoelens.

**“Het kind is verwekt uit geweld, maar op het moment van de zwangerschap is het mijn kind. Op dat moment ben je moeder. Je wilt het beschermen.”**

De zwangerschap zorgt voor een ander schuldgevoel:

**“Misbruik wordt je aangedaan; bij de zwangerschap is er ook sprake van eigen handelen. Je hebt zelf wel of niks gedaan. Het gaat niet alleen over jezelf, maar ook over de kinderen die in je groeien. Daar voel je je schuldig over. Die gevoelens zijn complex.”**

De zwangerschap kan ook in positieve zin anders zijn dan het misbruik.

**“Het misbruik was verschrikkelijk. Je wilt niet meer leven. Door de zwangerschappen hield ik het vol: als je zwanger bent besta je echt. Je doet er toe. Het is iets moois. Toch ben ik blij dat mijn kindje het niet gered heeft.”**

Een misbruik verleden waaruit een zwangerschap is ontstaan staat los van de relaties in het heden.

**“Door incest is mijn lijf beschadigd, maar ik neem mijn leven terug. Ik kan veel dingen overdoen. Maar mijn kinderen komen niet meer terug.”**

**“Soms zie ik in mijn kind veel kenmerken van de pleger terug, toch ben ik van mijn kind gaan houden.”**

Ten slotte is het taboe op 'zwanger door incest' groter dan het taboe op seksueel misbruik. Dit maakt de zwangerschap nog moeilijker bespreekbaar:

**“Het gaat het voorstellingsvermogen van mensen te boven; dat komt niet voor.”**



## Hulp zoeken is niet vanzelfsprekend

Aan de buitenkant kun je niet zien of een zwangerschap ontstaan is door seksueel misbruik. Voor hulpverleners is het lastig om te weten dat deze problematiek speelt. Zij merken dat vrouwen bijna nooit rechtstreeks met deze problematiek bij de hulpverlening terecht komen. Vaak zijn andere klachten aanleiding om hulp te zoeken, bijvoorbeeld klachten die te maken met de zwangerschap:

- Extreme misselijkheid
- Vermoeidheid
- Miskraam
- Afbreken van de zwangerschap door een abortusbehandeling
- De baby is geboren en groeit op bij de moeder en/of haar familie;
- De baby is ter adoptie (illegaal) afgestaan;
- In sommige gevallen komt het voor dat de baby na de geboorte wordt gedood.

In gevallen waar je verbonden bent in een afhankelijkheidsrelatie met de pleger is het vaak de pleger die bepaalt wat er met en tijdens de zwangerschap gebeurt. Het kan ook zijn dat je je in een andere situatie bevindt zonder contact met de pleger. Voor alle situaties zijn er hulpverleners om je te helpen.

## Niets zeggen

Wanneer je zwangerschap door seksueel misbruik is ontstaan, kunnen er meerdere redenen zijn dat je daarover zwijgt. Angst en schaamte zijn daarvoor meestal de belangrijkste argumenten. Maar je kan ook bang zijn voor de pleger. Hij kan je intimideren of chanteren. Hij kan jou en je familie bedreigen en zeggen dat hij jullie iets aan zal doen als je gaat praten over het misbruik en de daaruit voortvloeiende zwangerschap.

Bij incest kan het voorkomen dat je je verantwoordelijk voelt voor het gezin en/of loyaal wilt blijven aan de pleger; hij is immers familie.

Als er niet gesproken wordt over het seksueel misbruik, is het een logisch gevolg dat je minder snel over je zwangerschap vertelt. Een ervaringsdeskundige omschreef de zwangerschap als een geheim binnen een geheim.

“Ik heb mezelf ook lang genoeg voor de gek gehouden. De angst houdt je tegen. Ik denk dat het afhankelijk is van je situatie. Zolang ik nog thuis woonde, had ik het niet kunnen vertellen.”

“Je bent bang dat als je over het misbruik gaat praten, je ook over de zwangerschappen moet beginnen. Als je praat over het misbruik, dan gaan de zwangerschappen wroeten. Dat wil je niet.”

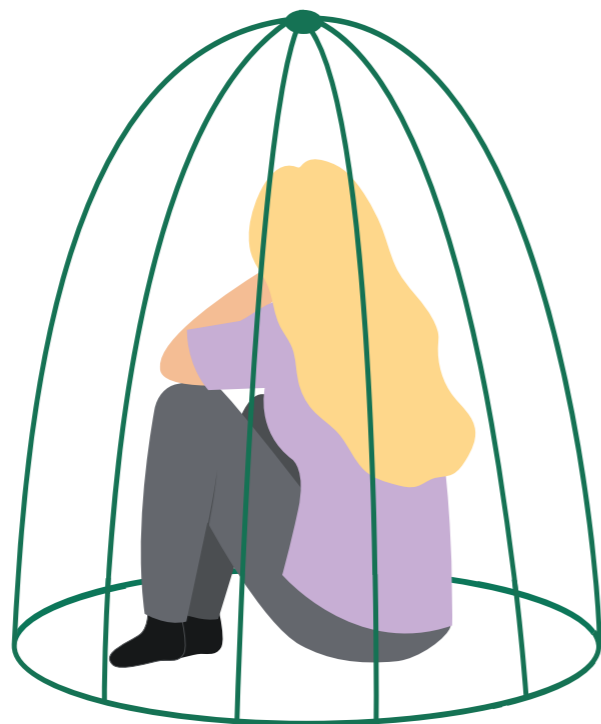
“Zolang ik nog thuis woonde, had ik het niet kunnen vertellen”

Nog meer redenen om te zwijgen, zijn vaak zaken als schuldgevoel. Soms zie je jezelf als een moordenaar als de zwangerschap bewust is afgebroken. Je voelt je verrader van het kind en je schaamt je over wat er is gebeurd.

Het komt niet bij je op om erover te vertellen. Je wereld is vaak klein en je leeft geïsoleerd. Je weet soms niet goed met wie je het er over kan hebben. Soms laat je wel iets merken, maar je krijgt daar geen effectieve reacties op en daardoor slik je je woorden weer in. Herinneringen wegduwen is een manier om te overleven. Dat noemen we dissociatie.

Je kan een lange tijd te horen hebben gekregen dat je toch niet geloofd wordt als je erover gaat praten. Je begint te twijfelen aan jezelf en voelt je slecht. Je hebt het gevoel dat jij de enige bent die dit is overkomen. Het kan ook voelen als verraad als je erover praat.

Door de gevoeligheid van het probleem wordt het soms moeilijk om erover te vertellen. Het lukt vaak wel om erover te praten als je je veilig voelt en als je iemand echt vertrouwt. Dit kan iemand zijn uit je directe omgeving, maar ook een hulpverlener.



## Soorten hulp

Tijdens het onderzoek<sup>2</sup> waren er twee manieren voor hulpverlening: individuele hulp en/of groepshulpverlening. Voor de vrouwen uit het onderzoek bleek groepshulpverlening extra bij te dragen aan hun herstel door (h)erkenning en ondersteuning.

Alle ervaringsdeskundigen uit het onderzoek die groepshulpverlening hebben gehad, benadrukken de meerwaarde van de groep:

“Een hulpverlener heeft er dan wel voor geleerd, maar de 1 op 1 situatie weerhoudt je er soms toch van om bepaalde dingen te zeggen. Je schaamt je omdat je denkt dat je de enige bent en omdat je niet weet welke woorden je moet gebruiken. Een groep relateert heel erg. Wat jij niet durft, durft een ander wel”

De vrouwen gaven aan dat ze in een groep bepaalde dingen bij anderen zagen en daarna pas bij zichzelf:

“Bij een ander zie je dat beschermen van het kind onmogelijk was. Ze had alles gedaan wat ze kon. Duidelijk. Pas later zie je dat je er zelf ook alles aan gedaan hebt. Het kon niet anders.”

## Van overleven naar leven

Sommigen vonden het prettig dat andere vrouwen in de groep kritische vragen durfden te stellen; iets dat ze weleens misten bij de hulpverleners omdat die zich zo begripvol opstelden. Doordat ze met verhalen van lotgenoten geconfronteerd werden, gaan veel vrouwen kritisch naar zichzelf kijken. De herkenning, bevestiging, het lotgenotencontact en de steun zorgden ervoor dat de groepsvorm als positief werd ervaren.

“Je weet wat je allemaal kan doen om de ander te helpen. Toen het proces op gang kwam, was de begeleiding alleen maar een steuntje in de rug. Tijdens het proces van vertellen en doorvoelen heb je elkaar nodig.”

## Individuele hulpverlening

De vrouwen gaven aan dat zij de zwangerschap beter een plaats hebben kunnen geven na de hulpverlening. Het overheerst niet meer; het is deel geworden van wie ze nu zijn.

“De wereld is veel mooier na de hulpverlening”

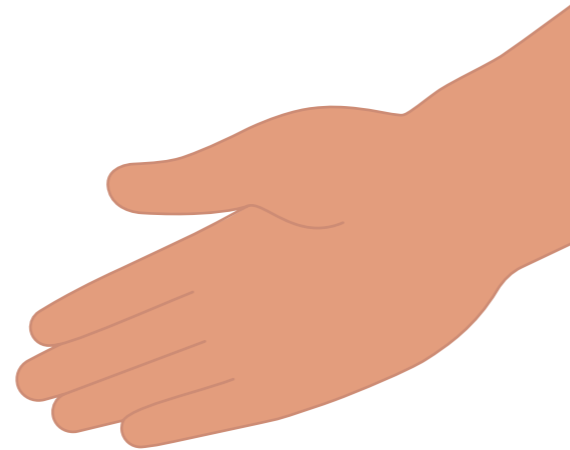
“De diepe pijn en het verdriet zijn eruit.”

Een derde van de groep gaf aan:

“Overleven wordt leven.”

“Er zijn ook leuke dingen in het leven naast stress en eenzaamheid. Ik mag er zijn en mijn kinderen, geboren uit seksueel geweld, ook!”

Als je op zoek bent naar hulpverlening weet dan dat alle vormen helpend zijn. Hulpverlening moet op maat aansluiten bij jouw verhaal. Ben je op zoek naar hulp? Op het einde van de folder vind je meer informatie.



## Sociale omgeving

Voor je omgeving kan het een ingewikkelde situatie zijn wat er met jou is gebeurd. Dit brengt verschillende emoties met zich mee. Niet alleen voor jou, maar ook voor je directe omgeving. Dit heeft betrekking op jullie relatie.

### Partner

Voor een partner kan het verwerken van deze gebeurtenis een belangrijke rol spelen in zijn/haar leven. Een partner krijgt veel te maken met de gevolgen van de zwangerschap door incest/seksueel geweld. Sommige partners zijn ook trots op hun vrouw en op de manier waarop zij met haar ervaring omgaat.

Vrouwen ervaren dit niet altijd als prettig.

**“Ik voel me op een voetstuk geplaatst; de relatie is niet meer gelijkwaardig. Mensen kunnen hierdoor ook teveel van je verwachten.” En: “Het is ook niet fijn om een uitzondering te zijn of het ergste van het ergste meegemaakt te hebben. Er moet net zo goed ruimte zijn voor de problemen van mijn partner.”**

Voor partners kan de zwangerschapservaring ook teveel zijn. Ze willen het niet geloven of men kan de informatie niet goed aan.

Het vraagt veel inzet en openheid van beide partners om samen door het verwerkingsproces te komen. Het is van belang dat je goed kan praten, maar ook goed kunt luisteren. De partner kan het gevoel hebben dat hij/zij met zijn problemen nergens terecht kan, omdat diegene dat ervaart als een zwakheid of als verraad aan de partner.

### Familie

Familie kan een grote steun voor je zijn in deze ingewikkelde situatie. Je kan ook weerstand ervaren van familie (ouders, broers en/of zussen), wanneer je met jouw zwangerschapservaring naar buiten treedt. Je kan voor gek verklaard worden, of de familie ontkent alles.

De familie vindt het soms belangrijker om een bepaald beeld van de familie in stand te houden, dan jou te steunen.

**“Ik hoopte zo op steun. Maar door de reactie van de familie heb ik er een trauma bij.”**

Het kan zijn dat er meerdere kinderen uit het gezin seksueel misbruikt zijn en hierdoor zwanger zijn geraakt. Zij kunnen deze confrontatie niet altijd op gelijke wijze aan en gaan met hun ervaringen naar elkaar en/of naar zichzelf ontkennen.

In het boek van Nancy Venabe Raine (1999) schrijft zij:

**“Als ze je ontkennen, nemen ze je stem, maar ook je waardigheid af. Ze ontkennen je wezenlijke zelf dat je al zo lang hebt moeten verstoppen.”**

## Kinderen

Als je kinderen hebt uit een zelfgekozen relatie, kan je afwegen of en wanneer je ze vertelt over de zwangerschappen door seksueel misbruik. Het kan zijn dat je naar je kinderen toe blijft zwijgen uit angst voor hun reactie. Ervaringen van vrouwen die hun kinderen hebben ingelicht, zijn over het algemeen positief:

**“Het is met hen bespreekbaar. Zo af en toe komen de kinderen er nog eens op terug”.**

## De omgeving

De omgeving in bredere zin (vrienden, kennissen, collega's) reageert over het algemeen geschokt wanneer een vrouw vertelt dat ze zwanger is geweest door seksueel misbruik.

**“De reactie vol afschuw weerhield mij ervan om verder op het onderwerp in te gaan: iedereen viel stil.”**

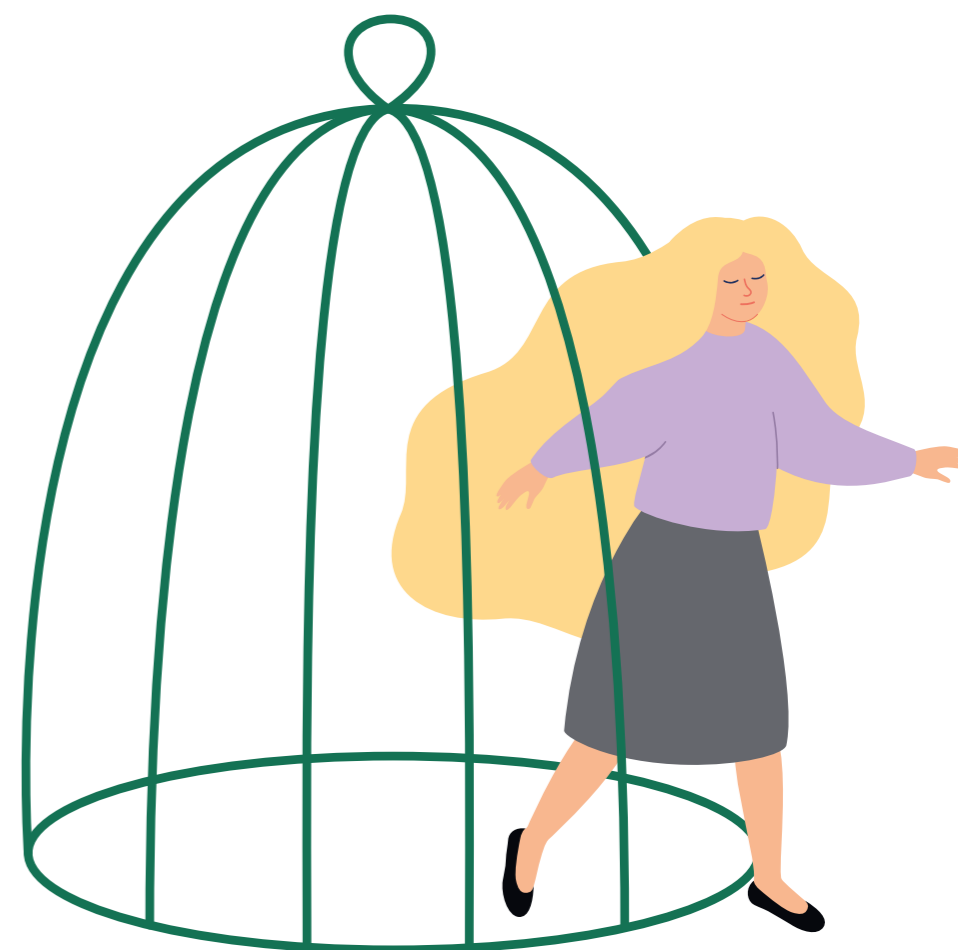
Het bespreken van de ervaringen kan ook leiden tot beter begrip bij de omgeving.

## Emoties

Door je emoties en gevoelens rondom de ervaring te uiten, te beleven en uit te spreken, krijg je de kans om de regie weer terug te nemen. Hierbij is 'macht' een belangrijk onderdeel.

Ten tijde van het misbruik was er sprake van een machtsverschil waardoor het voor jou moeilijk, zo niet onmogelijk werd om weerstand te bieden. Verwarring over eigen handelen, 'gehoorzaamheid', verantwoordelijkheid en grenzen stellen komen aan de orde.

Het is voor jou belangrijk te ervaren dat je de macht weer terug in handen kan nemen. Het erkennen en rouwen om wat er verloren is gegaan is een voorwaarde om een stap vooruit te kunnen zetten. Het verleden wijzigen kan niet, maar inzichten krijgen kan helpen bij het herstellen van je zelfvertrouwen en jouw mogelijkheden.



## Verder maar niet alleen

Het geven van betekenis aan negatieve of traumatische ervaringen is een individueel proces. Het kan moeilijk voor je zijn om te beseffen wat de ervaring van het seksueel misbruik en de zwangerschap heeft aangericht.

De zwangerschap een plaats geven en het in balans brengen van jezelf, - wie ben ik, wat wil ik - zijn in deze fase vaak belangrijk.

Sommige vrouwen gaan tijdens een hulpverleningsproces inzien dat de ervaringen en het doorwerken daarvan hun keuzevrijheid heeft gebracht in het hier en nu. Ze kunnen blij en trots zijn dat ze sterker zijn geworden door de moed te hebben om te vertellen wat hen echt dwars zit.

**Ben jij op zoek naar hulp? Kijk eens op onze website voor meer informatie of neem contact op met de organisaties die je op de volgende pagina vindt. Je kunt ook altijd terecht bij je huisarts.**

**Omdat je er niet alleen voor staat**

### Bronvermelding:

<sup>1</sup>Duuren, W: van & Heerbeek, J. van(1997). *Seksueel misbruikt door je vader, zwanger van je vader. Zwangerschap als gevolg van seksueel misbruik door de biologische vader*

<sup>2</sup>Giepmans, E.M.A. (2003). *Zwanger door incest: een geheim binnen een geheim. Intern rapport Stichting Ambulante Fiom, Den Bosch*

## Relevante websites

[fiom.nl](http://fiom.nl)

[centrumseksueelgeweld.nl](http://centrumseksueelgeweld.nl)

[huiselijkgeweld.nl](http://huiselijkgeweld.nl)

[fier.nl](http://fier.nl)

[movisie.nl](http://movisie.nl)

[rutgers.nl](http://rutgers.nl)

## Meer informatie

Fiom is de specialist bij een ongewenste zwangerschap en afstammingsvragen. Fiom wil bevorderen dat elke ongewenst zwangere vrouw een vrije, weloverwogen keuze kan maken die past bij haar leven, bij haar waarden en toekomst.

Via onze website bieden wij onze kennis aan over ongewenste zwangerschap en afstammingsvragen.

Voor meer informatie:

### **Fiom**

Kruisstraat 1  
5211 DT 's-Hertogenbosch  
Telefoon: 088 126 49 90  
[oz@fiom.nl](mailto:oz@fiom.nl)  
[fiom.nl](http://fiom.nl)

**omdat je er niet alleen voor staat**