

# HORIZON 2A

## Een werkboek

*voor ouders van kinderen die seksueel  
misbruik hebben meegemaakt*

Merijn van de Vliet & Francien Lamers-Winkelman

Deze uitgave maakt onderdeel uit van de herziene serie HORIZON 1/2:

- HORIZON 1A: een werkboek voor kinderen die seksueel misbruik hebben meegemaakt
- HORIZON 1B: therapeutenhandleiding bij een werkboek voor kinderen die seksueel misbruik hebben meegemaakt
- HORIZON 2A: een werkboek voor ouders van kinderen die seksueel misbruik hebben meegemaakt
- HORIZON 2B: therapeutenhandleiding bij een werkboek voor ouders van kinderen die seksueel misbruik hebben meegemaakt

HORIZON 2A: Een werkboek

voor ouders van kinderen die seksueel misbruik hebben meegemaakt

*Merijn van de Vliet & Francien Lamers-Winkelman*

ISBN 978 90 8560 283 5

NUR 865 / THEMA JBFK2

Eerste druk (2000) tot en met vierde druk (2012) zijn verschenen onder ISBN 978 90 6665 347 4

Vijfde compleet herziene druk 2024

© 2024 Uitgeverij SWP Amsterdam

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

# Inhoud

WERKBLAD 1.1	Overzicht van alle groepsbijeenkomsten
WERKBLAD 1.2	Doel van de Horizonmethode
WERKBLAD 1.3	Doel oudergroep
WERKBLAD 1.4	Mijn persoonlijke doel voor de groep
WERKBLAD 1.5	Afspraken binnen de groep
WERKBLAD 1.6	Als mijn kind thuiskomt na therapie
WERKBLAD 2.1	Impact op het gezin
WERKBLAD 2.2	Mijn sociaal netwerk
WERKBLAD 2.3	Wat is seksueel misbruik?
WERKBLAD 2.4	Posttraumatische stress
WERKBLAD 3.1	Het alarmsysteem van het lichaam
WERKBLAD 3.2	Triggers
WERKBLAD 3.3	De 'Window of Tolerance' ofwel het 'stressraampje'
WERKBLAD 3.4	Klachten van mijn kind
WERKBLAD 4.1	Ken jezelf
WERKBLAD 4.2	Omgaan met intense emoties bij je kind
WERKBLAD 4.3	De schuldvraag en schuldgevoel
WERKBLAD 5.1	Pijnpunten van je kind
WERKBLAD 5.2	Wel of niet schuldig?
WERKBLAD 5.3	Het GGGG-schema
WERKBLAD 5.4	En... hoe gaat het eigenlijk met mij?
WERKBLAD 6.1	Aansluiten bij je kind
WERKBLAD 6.2	'Als een detective'
WERKBLAD 6.3	En hoe dan te reageren?
WERKBLAD 6.4	De kracht van je gedachtes

WERKBLAD 8.1	Triggers
WERKBLAD 8.2	Grooming
WERKBLAD 8.3	Seks via internet
WERKBLAD 8.4	Hoe praat je met je kind over 'het online leven' en (de gevaren van) online misbruik?
WERKBLAD 9.1	Lichamelijke en seksuele ontwikkeling in leeftijdswfasen
WERKBLAD 9.2	Seksuele voorlichting aan een kind met nare seksuele ervaringen: hoe doe je dat?
WERKBLAD 9.3	Leestips
WERKBLAD 10.1	Ontwikkeling en de 'cirkel van veiligheid'
WERKBLAD 10.2	Loslaten versus (over)beschermen
WERKBLAD 10.3	Discussiepunten
WERKBLAD 11.1	Enkele weetjes over de rechtspraak (anno 2022)
WERKBLAD 11.2	Strafeisen
WERKBLAD 11.3	Tegenkomplan
WERKBLAD 11.4	Wat ik nog zeggen wilde ....
WERKBLAD 12.1	Wensen en grenzen
WERKBLAD 12.2	Toen en nu
WERKBLAD 12.3	Stellingen en vragen
WERKBLAD 13.1	Terugvalpreventieplan
WERKBLAD 13.2	Slaap
WERKBLAD 13.3	Mijn sociaal netwerk
WERKBLAD 15.0	Afscheidsboodschap
WERKBLAD 15.1	Evaluatieformulier

## WERKBLAD 1.1

# Overzicht van alle groepsbijeenkomsten

	<b>Thema's van de kindergroep</b>	<b>Thema's van de oudergroep</b>
<b>Bijeenkomst 1</b>	Kennismaking, introductie & uitleg therapie	Kennismaking & introductie
<b>Bijeenkomst 2</b>	Gevoelens & sociaal netwerk	Sociaal netwerk & psycho-educatie
<b>Bijeenkomst 3</b>	Klachten, gevoelens & het stressraampje	Psycho-educatie over het alarmsysteem van het lichaam
<b>Bijeenkomst 4</b>	Een heleboel gevoelens tegelijk	Omgaan met intense emoties als opvoeder
<b>Bijeenkomst 5</b>	Traumaverhaal deel 1	Schuldgevoelens & zorgen voor jezelf
<b>Bijeenkomst 6</b>	Traumaverhaal deel 2	Hoe houd ik contact met mijn kind?
<b>Bijeenkomst 7</b>	Traumaverhaal delen met de ouders	Delen van het traumaverhaal
<b>Bijeenkomst 8</b>	Ingewikkelde gevoelens, 'grooming' & triggers	Psycho-educatie 'grooming' & internetwijsheid
<b>Bijeenkomst 9</b>	Mijn lijf: fijn en niet fijn	Seksuele voorlichting & lichamelijke ontwikkeling
<b>Bijeenkomst 10</b>	Geheimen	Geheimen & beschermen versus overbeschermen
<b>Bijeenkomst 11</b>	Rechterspel & straf	De schuldvraag & tegenkomplan
<b>Bijeenkomst 12</b>	Grenzen & wensen	Grenzen, wensen & keuzethema
<b>Bijeenkomst 13</b>	Slapen, kunnen ontspannen & nieuwe netwerkcheck	Slapen, kunnen ontspannen & terugvalplan
<b>Bijeenkomst 14</b>	Effectmeting: afname traumadiagnostiek	Effectmeting: afname Traumadiagnostiek
<b>Bijeenkomst 15</b>	Afscheid	Afscheid

## Doel van de Horizonmethode

Deze groepstherapie bestaat uit verschillende onderdelen, zowel voor de kinderen als de ouders. Het programma is zo opgebouwd dat er een evenwicht is tussen spanningsvolle onderwerpen en (lichaamsgerichte) oefeningen waardoor de kinderen hun spanning weer kunnen verminderen en weer gaan vertrouwen op hun eigen lichaam. De kindertherapeuten stellen zich, zo veel mogelijk, voorspelbaar en warm op en zullen ook sturen: het onderwerp 'seksueel misbruik' zal elke bijeenkomst ter sprake gebracht worden.

1. Het programma is gericht op het trauma: het seksueel misbruik
2. Het programma gebruikt technieken uit de cognitieve gedragstherapie en exposure
3. Het programma gebruikt lichaamsgerichte (psychomotore) oefeningen
4. Het programma betreft de opvoeders (ouders of verzorgers) bij de therapie

Ad 1: Het eerste is logisch: de kinderen komen hier omdat ze nare seksuele ervaringen hebben meegemaakt en daarom voelen zij zich somber, boos, schuldig, bang, verdrietig of schamen ze zich. Dat zijn normale reacties op abnormale gebeurtenissen. En de kindertherapeuten proberen er 'zo normaal mogelijk' met hen over te praten; voor de kinderen is het namelijk realiteit (geweest).

Ad 2: In elke bijeenkomst wordt de kinderen gevraagd iets te vertellen over het seksueel misbruik. Zo leren zij stap voor stap praten over wat hen is overkomen (exposure). In de therapie leren zij ook dat ze door het seksueel misbruik soms irreële, niet-kloppende gedachtes hebben (bijvoorbeeld dat het misbruik hun eigen schuld is). Die gedachtes zorgen ervoor dat ze bepaalde gevoelens hebben die weer leiden tot bepaald gedrag. Deze technieken horen bij cognitieve gedragstherapie.

Ad 3: De lichaamsgerichte oefeningen hebben tot doel dat de kinderen hun lichaam weer als 'hun maatje' gaan ervaren. De pleger heeft hun lichaam betast en slecht behandeld. In de therapie leren de kinderen weer dat het hún lichaam is! En dat hun lichaam hen waarschuwt als iemand over hun grens gaat. Of dat hun lichaam signalen geeft over honger of pijn. En dat ze goed voor hun lichaam mogen zorgen en het gewoon kunnen aanraken zonder dat er iets naars gebeurt.

Ad 4: Jullie, hun opvoeders, zijn heel belangrijk, zowel tijdens de interactiemomenten, als thuis na de therapie. Vandaar dat in de oudergroep ook elementen van bovenstaande therapietech-  
nieken aan bod zullen komen, waaronder ook ervaringsgerichte oefeningen.

In de oudergroep vertellen we elke bijeenkomst over de thema's van de kindergroep. De kinde-  
ren weten dat jullie die thema's kennen en er zal ook samen over gesproken worden tijdens het  
interactiegedeelte. Er wordt in de oudergroep niet letterlijk verteld wat de kinderen delen in de  
kindergroep; we laten het aan de kinderen zelf over om te beslissen wat ze wel en niet daarover  
thuis kwijt willen. Hopelijk leidt dat tot meer openheid en wordt er bijvoorbeeld thuis vaker over  
gevoelens gepraat. Soms best even wennen.

## Doel oudergroep

### **Waarvoor is de oudergroep bedoeld?**

De groep is bedoeld om je te helpen jouw kind te helpen. Kinderen groeien meestal niet zomaar over hun ervaring met seksueel misbruik heen en naast hun eigen therapiegroep hebben zij steun en begrip van hun ouders of verzorgers nodig. Al lijkt het soms misschien alsof zij die niet willen ontvangen!

De ervaring heeft geleerd dat kinderen die gesteund en geloofd worden door hun ouder(s) meer van therapie kunnen profiteren dan kinderen die geen steun van hun ouder(s) krijgen. Het doel van de oudergroep is dan ook: je helpen het gedrag van je kind te begrijpen, daarmee om te gaan en in contact met je kind te blijven. Voor ouders met kinderen zonder traumatische ervaringen is dit vaak al een uitdaging. Misbruik maakt gedrag van kinderen en jongeren vaak heftiger en ingewikkelder 'leesbaar'.

Ouders denken soms dat kinderen die misbruik hebben meegemaakt iets heel bijzonders nodig hebben van hen. Maar vooral algemene opvoedingsvaardigheden die bij elk kind nodig zijn, zijn extra van belang voor kinderen die dit hebben meegemaakt: veiligheid, liefde, structuur, voor-spelbaarheid, beschikbaarheid.

Misbruik 'vergeten' kan niet, maar (zeker als het goed ondersteund wordt) heeft een kind dat seksueel misbruikt is, nog alle kansen op een goed en gelukkig leven!

Ook is de oudergroep een plek om na te denken over je gezin en de mensen om jullie heen; wie weten ervan, wie niet. Van wie zou je graag meer steun willen.

Betrokkenheid van ouders is van zeer groot belang bij het herstel van hun kinderen.

Daarom: compliment voor jezelf dat je hier bent!

### **Waarvoor is de oudergroep niet bedoeld?**

Sommige ouders in de groep hebben zelf nare (seksuele) ervaringen meegemaakt; dit komt geregeld voor. Vroeger werd daar weinig aandacht aan besteed en het zou kunnen zijn dat het misbruik van jouw kind eigen nare herinneringen weer doet opspelen. In deze oudergroep mag je dit natuurlijk vertellen, maar de nadruk ligt op de ervaringen van jullie kinderen.



Voor het verwerken van eventuele eigen nare ervaringen kan het goed zijn om zelf in therapie te gaan. Mocht je behoefte hebben aan hulp voor jezelf, dan kun je daar met één van de ouderbegeleiders over praten. Zij kunnen je helpen zoeken naar therapie voor jezelf.

Natuurlijk kan het zijn dat het misbruik van je kind en de gevolgen daarvan de partnerrelatie op de proef stellen of zelfs een einde daaraan maken of hebben gemaakt. Daar kan wel aandacht aan besteed worden in de groep. De oudergroep is niet bedoeld om al bestaande relatieproblemen op te lossen.

Als je iets wilt bespreken en je voelt je onzeker of het wel of niet in de groep thuishoort, vraag dan aan één van ons of dit past binnen de groep of dat er op een ander moment over gesproken kan worden.

## Impact op het gezin

Seksueel misbruik van één gezinslid heeft invloed op het hele gezin, ook als het misbruik niet binnen het gezin heeft plaatsgevonden:

- Op jouw relatie met je kind; sinds je op de hoogte bent van wat je kind heeft doorgemaakt, kan bijvoorbeeld een knuffel opeens anders voelen (zowel om te geven als om te krijgen).
- Op de relatie tussen broers en zussen onderling: Wie weten het wel? Wie weten het niet? Wie hebben door dat er iets speelt? Aan wie lijkt de 'reuring' voorbij te gaan?
- Op de relatie van ouders onderling; hoe gaat ieder ermee om?
- Op gebied van intimiteit en seksualiteit; soms kan elkaar kussen in bijzijn van zoon of dochter al anders voelen.
- Op man-vrouwverhoudingen binnen het gezin; durft bijvoorbeeld broer of (stief)papa nog wel te stoeien met het kind dat de nare seksuele ervaringen heeft?
- Op de zin in seks van één of beide ouders.
- Op 'bloot-gebied'; gezinsleden kunnen zich opeens geremd voelen, bijvoorbeeld om de badkamer binnen te struinen als iemand staat te douchen. Ook als dit eerder volkomen normaal was...

Voor mensen met meer kinderen binnen een gezin:

Wie weten er binnen jullie gezin wel en niet van het seksueel misbruik?

Maak je je weleens zorgen dat een ander kind binnen het gezin hetzelfde heeft meegemaakt?

Hoe zou je daarover het gesprek kunnen aangaan?

## Mijn sociaal netwerk

Het is van belang dat je goed voor jezelf zorgt. Dit omdat je kind je nu extra nodig heeft en het fijn is als jij je sterk genoeg voelt om je kind te ondersteunen tijdens dit verwerkingsproces. Belangrijk dus dat jij weet wat (of wie) je zelf nodig hebt om in deze moeilijke tijden overeind te blijven. Het is lastig om te bedenken wat je zelf nodig hebt als je veel aan je hoofd hebt, zoals de meeste ouders in deze groep. We komen daarom vaker op dit onderwerp terug.

Vandaag staan we stil bij jullie sociaal (steun)netwerk.

We vragen je nu na te denken over wie er om jullie gezin heen staan. Wie ervaar jij als steun? Met wie voelt de relatie ingewikkeld? Met wie is de relatie veranderd door het seksueel misbruik? We doen hier een soortgelijke oefening als in de kindergroep.

Hiernaast staan cirkels.

Schrijf je eigen naam in de binnenste cirkel. Dat is jouw veilige ruimte.

Teken vervolgens de mensen die belangrijk voor je zijn dichtbij. Hoe verder de cirkel hoe minder belangrijk de personen voor je zijn. Of hoe minder vertrouwen er is.

Buiten de cirkels staan mensen aan wie je een hekel hebt en die je niet vertrouwt.

# Triggers

Vals alarm kan optreden als er dingen zijn die herinneren aan het gevaar, zogenaamde 'triggers'. Dit kunnen geuren, geluiden, beelden, plaatsen en aanrakingen zijn. De hersenen hebben geleerd deze signalen te koppelen aan gevaar, waardoor iemand snel kan reageren. Als het gevaar geweken is, is deze reactie alleen niet meer nodig.

Wat een trigger kan zijn, is voor ieder persoon verschillend. Dit kunnen ook kleine, voor anderen niet te begrijpen, situaties zijn. Ook onverwachte veranderingen kunnen het alarm laten afgaan, zeker bij kinderen die veel onrust en ruzies hebben meegemaakt.

Voorbeelden van triggers zijn:

- *geuren en beelden die doen denken aan het trauma*
- *controleverlies*
- *gevoel van kwetsbaarheid of afwijzing*
- *confrontatie, autoriteit of begrenzing*
- *eenzaamheid*
- *te veel prikkels (zoals hard geluid, veel mensen bij elkaar)*
- *onverwachte veranderingen*
- *overgang van de ene situatie of activiteit naar de andere*

Ook positieve aandacht kan een trigger zijn. Bijvoorbeeld complimenten, aanraking, intimiteit of rust. Het is belangrijk voor ouders om te weten dat het uit de weg gaan van een knuffel of bozig reageren op een compliment geen afwijzing van henzelf hoeft te zijn, maar dat dit kan voortkomen uit posttraumatische stress. Kinderen kunnen gelukkig leren positieve aandacht weer als positief te gaan ervaren.

## **Reacties van kinderen op triggers**

Voorbeelden:

- **Vechten:** je kind kan heel druk doen, lastig gedrag vertonen, verbaal of lichamelijk agressief zijn, grenzen zoeken, 'stuiten'
- **Vluchten:** zich terugtrekken, weglopen, vermijden

- **Verstijven:** observeren maar niet echt deelnemen, stilvallen (zowel in actie als in woorden)
- **Meewerken:** snel doen wat anderen willen, weinig eigen initiatief nemen
- **Dissociëren:** dagdromen, wazig lijken, vergeetachtigheid, emotionele vlakheid tonen

Als de reactie van je kind niet overeenkomt met een 'normale' reactie op een situatie (een gekke, onverwachte, ongepaste of wat verwarde reactie), dan kan het zijn dat het alarm van je kind is afgegaan.

Kinderen zijn zich vaak niet bewust van hun alarmreacties. In de groep leren zij de signalen te herkennen.

## Klachten van mijn kind

Ieder kind is anders. Zo is de één 'een open boek' terwijl een ander kind juist wat introverter is. Sommige kinderen richten zich zorgvuldig en gemotiveerd op hun schoolwerk, terwijl andere niet vooruit te branden zijn. En er zijn enorm temperamentvolle kinderen aan wie ouders al van jongs af aan hun handen vol hebben, tegenover kinderen die rustig en emotioneel stabiel zijn of lijken.

Eigenschappen zijn voor een deel genetisch, maar worden ook bepaald door (reacties vanuit) de omgeving: hoe anderen zich gedragen in het gezin en welk gedrag juist wel of niet goed of leuk wordt gevonden in de opgroeiomgeving.

Als een kind seksueel misbruik heeft meegemaakt, is soms moeilijk te onderscheiden of bepaald gedrag of bepaalde emoties daardóór komen of dat 'het er altijd al was'. Misschien zijn eigenschappen sinds de traumatische gebeurtenis zichtbaarder geworden en uitvergroot.

Daar komt ook bij dat kinderen constant in ontwikkeling zijn en dat gedrag verandert, zeker wanneer de puberteit zich aankondigt! Bedenk dat de prepuberteit zo ergens al tussen de negen en twaalf jaar begint (zeker bij meisjes); dan beginnen lichamelijke veranderingen al te komen.

Soms zijn klachten duidelijk ontstaan sinds het seksueel misbruik, bijvoorbeeld een terugval bij bedplassen of kinderen die opeens gaan broekpoepen. Therapie kan helpen om spanning te verminderen, maar soms zijn klachten zo erg dat andere gespecialiseerde hulp nodig is. Via de huisarts kan dan bijvoorbeeld een bekkenbodempysiotherapeut worden ingeschakeld.

Van andere klachten vragen ouders zich af of die wel of niet een gevolg zijn van het misbruik, bijvoorbeeld boze reacties of als kinderen zich vaker op hun kamer terugtrekken.

Welke klachten zie jij bij je kind? Kruis aan waar jij denkt dat deze klacht vandaan komt (je kunt ook allebei aankruisen):

Welke klachten zie jij bij je kind?	Hoort bij de ontwikkelingsfase	Gevolg van het misbruik

Wat denk jij dat jouw kind nodig heeft om met deze klachten om te gaan?

(nodig van anderen en/of van jou als ouder of verzorger)

.....

.....

.....