

Zin in schrijven

**Een onderzoek naar de zingevende kracht van schrijven
voor slachtoffers van seksueel misbruik**



Foto: Greg Rakozy

Ellen de Ruiter

Zin in schrijven

Een onderzoek naar de zingevende kracht van schrijven voor slachtoffers van seksueel misbruik

Rijksuniversiteit Groningen

Masterscriptie Geestelijke verzorging

Faculteit: Religie, Cultuur en Maatschappij

Eerste begeleider: Dr. A. Visser-Nieraeth

Tweede begeleider: Dr. B.E. Bartelink

Ellen de Ruiter

S1424378

Leeuwarden, juni 2024

Vooraf

Met dit onderzoek hoop ik bij te dragen aan de ondersteuning van mensen die als kind seksueel misbruik meemaakten.

Met dank aan:

Dave. Voor de support en de liefde.

Angelique van Veen en Tanja Schoep. Zonder jullie was deze opleiding nooit zo leuk geweest. Bedankt voor de support, de lach en de traan en bovenal: de vriendschap!

Anja Visser-Nieraeth, Sujin Rosie en Brenda Bartelink. Voor de fijne begeleiding.

Iva Bicanic. Voor de inspiratie, de support en de lieve appjes.

Gerda de Groot. Voor de support en het lenen van je boeken.

Willemijn van Dam. Voor het samen leggen van de puzzel van het theoretisch kader.

Laureen Dekkers. Voor de support en de feedback op de inleiding en de samenvatting.

En de meest belangrijke personen voor dit onderzoek: de dappere vrouwen uit de schrijfgroep. Lieve Maartje, Esther, Gabriëlle, Kim, Lieke en Joline, duizend maal dank! Zonder jullie was dit onderzoek niet van de grond gekomen. Jullie zijn stuk voor stuk geweldig!

Ellen de Ruiter

Juni 2024

Samenvatting

In Nederland worden ieder jaar ongeveer 62.000 kinderen voor het eerst slachtoffer van enige vorm van seksueel geweld. De fysieke, sociale en emotionele gevolgen van seksueel misbruik in de kindertijd kunnen groot zijn en een leven lang aanhouden. Ook als het gaat om het ervaren van zingeving kunnen slachtoffers schade oplopen. Personen die als kind seksueel misbruik meemaakten zijn als volwassene vaak op zoek naar een manier om deze misbruikervaringen betekenis te geven. Daarnaast roept het meemaken van seksueel misbruik vaak zingevingsvragen op. Bekend is dat schrijven een manier kan zijn om zingeving te (her)vinden. Het is daarmee een interventie die door geestelijk verzorgers ingezet kan worden bij personen met zingevingsvragen. We weten echter nog onvoldoende of schrijven onder begeleiding van een geestelijk verzorger ook kan bijdragen aan de zingevingservaring van personen die als kind seksueel misbruik meemaakten. Aan de hand van een literatuurstudie en een experimentele kwalitatieve studie, bestaande uit een schrijfexperiment met zes vrouwen die als kind seksueel misbruik meemaakten, werd dit onderzocht. Zichtbaar werd dat schrijven onder begeleiding van een geestelijk verzorger een positief effect kan hebben op de zingevingservaring van slachtoffers van seksueel misbruik. Tijdens deze studie werden verschillende bronnen van zingeving geïdentificeerd: inzicht in gevoelens, gedachten en de plaats in het herstelproces; zelfzorg; autonomie; van betekenis zijn voor anderen en de wereld; contact met lotgenoten; verbinding met de buitenwereld. Deze studie toont aan dat aandacht voor zingevingsvraagstukken slachtoffers van seksueel misbruik kan helpen in hun herstel en dat schrijven onder begeleiding van een geestelijk verzorger hiervoor een mogelijke interventie is.

Inhoudsopgave

Vooraf	3
Samenvatting	4
1. Inleiding	7
2. Theoretisch kader	12
2.1. Gevolgen van seksueel misbruik	12
2.1.1 Versplinteren van basisassumpties	15
2.2. Zingeving na seksueel misbruik	15
2.2.1. Zin geven aan het trauma	16
2.2.2. De zingevingsschade herstellen	17
2.3. De rol van de geestelijk verzorger	20
2.3.1. De inzet van schrijven door een geestelijk verzorger	21
2.4. Schrijven	22
2.4.1. Schrijven als helingsmethode	22
2.4.2. Schrijven voor slachtoffers van seksueel geweld	24
2.4.3. Verklaring van de helende werking van schrijven	26
2.4.3.1. Narratieve structuur	27
2.4.3.2. Inzicht en emotionele afstand	28
2.4.3.3. Nieuwe perspectieven	29
2.5. Van schrijven naar zingeving	32
2.6. Samenvatting en hypothese	33
3. Methode	35
3.1. Het onderzoeksproces	35
3.1.1. De onderzoeksbenadering	35
3.1.2. Oproep zingevingsvragen	35
3.1.3. Werving en selectie	36
3.1.4. De deelnemers	37
3.1.5. Ethische uitgangspunten	37
3.1.6. Meting	38
3.1.7. Analyse	38

3.2. De interventie	39
3.2.1. De intake	39
3.2.2. Het schrijfexperiment	39
3.3. Onderzoekspositie	41
3.3.1. Mijn positie als onderzoeker	41
3.3.2. Secundaire traumatisering	42
4. Resultaten	43
4.1. Inzicht in gevoelens, gedachten en herstel	43
4.2. Zelfzorg	48
4.3. Autonomie	50
4.4. Van betekenis zijn voor anderen en de wereld	52
4.5. Contact met lotgenoten	53
4.6. Verbinding met de buitenwereld	56
5. Discussie	58
5.1 Conclusie	58
5.2 Discussie	59
5.2.1. Schrijven als sleutel tot zingeving	59
5.2.2. Autonomie	62
5.2.3. Lotgenotencontact	65
5.2.4. De rol en de houding van de gespreksleider	66
5.3. Kritische reflectie en beperkingen	67
5.4. Aanbevelingen voor praktijk en vervolgonderzoek	69
5.4.1. Aanbevelingen voor de praktijk	69
5.4.2. Aanbevelingen voor vervolgonderzoek	70
Literatuurlijst	72
Bijlagen	80

1. Inleiding

Iedere basisschoolklas in Nederland telt gemiddeld twee kinderen die seksueel misbruik meemaken (Centrum Seksueel Geweld, 2023a). De Nationaal Rapporteur Mensenhandel en Seksueel Geweld tegen Kinderen (2014) schat dat in ons land ieder jaar 62.000 kinderen voor het eerst slachtoffer worden van enige vorm van seksueel geweld. Uit onderzoek van Rutgers (2023) blijkt dat 22 procent van de meiden en 5 procent van de jongens minstens één keer in hun leven seksueel geweld meemaakte; 1 procent van de jongens en 2 procent van de meiden maakte al voor hun twaalfde jaar seksueel geweld mee. Wereldwijd gaat het naar schatting om 18 procent van de meisjes en 8 procent van de jongens onder de achttien jaar (World Health Organization, 2023).

‘Wat omvang en impact betreft kun je spreken van een epidemie’, zegt Iva Bicanic, directeur van het Centrum Seksueel Geweld (Blokland, 2019). Onderzoeker Monique van der Westhuizen (2023) noemt seksueel kindermisbruik ‘een ernstige en wereldwijde crisis’ (p. 1363).

Er is sprake van seksueel misbruik als een volwassene (of een ouder kind) seksuele handelingen pleegt met een kind. De gevolgen van dit misbruik zijn vaak levenslang en verwoestend, en raakt in veel gevallen alle leefgebieden: sociaal, emotioneel, economisch, fysiek en seksueel (Centrum Seksueel Geweld, 2023; Gall, 2006; Janoff-Bulman, 1992; Papalia et al., 2020; Pulverman, 2017; Rubenstein, 1982; Rutgers, 2017; Van der Kolk, 2022; Van der Westhuizen et al., 2023; Walker et al., 2017).

Ook als het gaat om zingeving ondervinden slachtoffers van seksueel misbruik schade. Het beeld dat slachtoffers hebben van de wereld, zichzelf en de ander raakt door het misbruik versplinterd (Janoff-Bulman, 1992), wat in de volwassenheid kan leiden tot het verminderd ervaren van zingeving. Deze ‘zingevingsschade’, zoals ik dit zelf noem, kan - net als de andere gevolgen van seksueel misbruik - een leven lang aanhouden. Onderzoek wijst uit dat slachtoffers van seksueel misbruik tot ver in de volwassenheid op zoek zijn naar zingeving (Silver et al., 1983; Van der Westhuizen et al., 2023). Zij hebben vaak behoefte aan het geven van zin aan het trauma uit hun jeugd, en lopen rond met een keur aan levensvragen - zoals

blijkt uit de 196 levensvragen die ik na een oproep verzamelde. Het gaat hierbij om vragen als: Is de wereld een goede plek? Wie ben ik in deze wereld? Kan ik met al mijn beschadigingen wel van waarde zijn? En in het contact met anderen: kan ik ooit nog iemand vertrouwen, of is de mens per definitie slecht?

Dat er onder slachtoffers van seksueel misbruik veel vragen rondom zingeving leven, laat zien dat dit onderwerp aandacht behoeft - ook in de hulpverlening waarin veel slachtoffers uiteindelijk terechtkomen. In de praktijk blijft het zingevingaspect tijdens de hulpverlening echter vaak onderbelicht. Als slachtoffers professionele hulp zoeken is hun behandeling in veel gevallen gericht op het verwerken van het trauma en het aanpakken van de posttraumatische stressstoornis (PTSS) (Bicanic, persoonlijke communicatie, 2024). Maar daarmee zijn we er nog niet, stelt Iva Bicanic van het Centrum Seksueel Geweld (2024). Ze zegt hierover: ‘Was het alleen maar het trauma en de PTSS die parten spelen, dan zouden we deze slachtoffers veel sneller kunnen helpen. Seksueel misbruik brengt veel meer met zich mee, waaronder vragen over zingeving en het leven zelf. Daar kunnen slachtoffers enorm mee worstelen. Het is daarom goed dat hier meer aandacht voor komt’ (persoonlijke communicatie, 2024).

Uit onderzoek is bekend dat sommige slachtoffers van seksueel misbruik er zelf in slagen om een bron van betekenis en vervulling te vinden tijdens hun herstelproces. Onderzoekers identificeerden onder andere vier mechanismes van betekenisgeving, die de genezing en groei van deze slachtoffers bevorderen: 1). Betekenisgeving in het er zijn voor anderen, 2). Het innerlijke zelf herstellen en versterken, 3). Externe en sociale bronnen aanboren, en 4). Het actief integreren van het traumaverhaal (Van der Westhuizen et al., 2023).

Dat zingeving bij uitstek een thema zou moeten zijn waar veel aandacht voor is in de psychische gezondheidszorg, stelt ook lector Jaap van der Stel (2015). Hij zegt hierover: ‘Zingeving is een belangrijk aspect van psychische problematiek en het herstel daarvan. Het speelt ook mee bij het ontstaan of verergeren van problemen, zoals traumatische levensgebeurtenissen’ (Van der Stel, 2015, p. 1). Tegelijkertijd stelt hij dat ‘zingeving is “weggeparkeerd” bij een heel klein aantal geestelijk of humanistisch raadslieden in de langdurende, klinische zorg’.

De stellingname van Bicanic en Van der Stel roept de vraag op hoe we slachtoffers van seksueel misbruik beter kunnen ondersteunen in hun zoektocht naar zingeving. Een mogelijk hulpmiddel hierin zou schrijven onder begeleiding van een geestelijk verzorger kunnen zijn. De geestelijk verzorger, bij uitstek de professional die zich bezighoudt met zingeving, kan zich bedienen van verschillende interventies waarvan schrijven er een is.

Over schrijven is vanuit de literatuur bekend dat het meerdere helende aspecten herbergt (Astuti & Surjaningrum, 2023; Bohlmeijer, 2007; Brown & Heimberg, 2001; Gergen & Gergen, 1988; Gerger, 2022; Guo, 2023; Meston et al., 2013; O'Çleirigh et al., 2008; Pennebaker & Chung, 2011; Pennebaker & Seagal, 1999; Pennebaker & Smyth, 2016; Pulverman, 2017; Smyth & Pennebaker, 2008; Wierstra et al., 2022). Door te schrijven wordt een proces in gang gezet waarin 1) schrijven voor een narratieve structuur zorgt, waardoor 2) meer inzicht en emotionele afstand ontstaat, en er vervolgens 3) ruimte is voor de vorming van nieuwe perspectieven op het zelf, de ander, de gebeurtenis en de toekomst. De vraag is of schrijven met haar helende effecten slachtoffers van seksueel misbruik kan helpen om de vier mechanismes van zingeving aan te wakkeren. Daarover is in de literatuur weinig terug te vinden.

Naast bewijzen van de helende functie van schrijven in de literatuur, heb ik uit eigen ervaring de positieve effecten van schrijven kunnen aanschouwen. Als geestelijk verzorger in opleiding hield ik me in de gevangenis bezig met zingevingsvraagstukken, waarbij ik onder andere een schrijfmethode voor gedetineerden ontwikkelde. Ik werkte met twee kleine groepen van ongeveer zes gedetineerden, en liet ze persoonlijke verhalen schrijven over thema's rondom zingeving. Nog altijd geef ik eens per twee weken een schrijfbijeenkomst voor gedetineerden, waarbij ik prachtige dingen zie gebeuren - hierover staat meer beschreven in het theoretisch kader. Van slachtoffers van seksueel misbruik die hun levensverhaal opschreven hoorde ik, tijdens de interviews die ik bij hen afnam, hoe het schrijven had geholpen in hun herstelproces - ook hierover is meer te lezen in het theoretisch kader.

Bovenstaande ervaringen brachten me op de volgende vraag: kan de methode die ik voor gedetineerden ontwikkelde helpend zijn voor slachtoffers van seksueel misbruik als het gaat om hun ervaring van zingeving?

Het leven als zinvol ervaren kan bijdragen aan het herstel van slachtoffers van seksueel misbruik (Van der Westhuizen et al., 2023). Het is daarom van belang om meer aandacht te genereren voor het zingevingaspect binnen de hulp aan deze doelgroep. Door zicht te krijgen op een interventie die bijdraagt aan het ervaren van zin, kunnen we de zorg aan slachtoffers verbreden en verbeteren. Voor deze scriptie onderzoek ik daarom wat het effect van schrijven is op de zingevingservaring van slachtoffers van seksueel misbruik.

De hoofdvraag van dit onderzoek luidt:

Wat is het effect van schrijven onder begeleiding van een geestelijk verzorger op de zingevingservaring van vrouwen die als minderjarige langdurig seksueel misbruik meemaakten?

Daarbij formuleerde ik twee deelvragen:

1. *Is de schrijfmethode die ik in de gevangenis hanteer toepasbaar voor slachtoffers van seksueel misbruik?*
2. *Wat heeft het schrijfexperiment betekend voor de zingevingservaring van de deelnemers?*

Zingeving wordt in dit onderzoek opgevat als ‘het proces waarin mensen betekenis geven aan dingen, hun leven of aspecten daarvan en/of belangrijke gebeurtenissen die daarin plaatsvinden, plaatsgevonden hebben of aanstaande zijn’ (Van der Stel, 2015, p. 2).

Leeswijzer

Om de onderzoeksvragen te kunnen beantwoorden, wordt in hoofdstuk 2 bestaand onderzoek aangehaald over de gevolgen van seksueel misbruik op verschillende leefgebieden en op het ervaren van zin. Daarnaast wordt ingegaan op de zingevingsmechanismen die slachtoffers van seksueel misbruik inzetten en de helende effecten van schrijven. In hoofdstuk 3 is aandacht

voor de methode van dataverzameling en analyse van het empirische deel van dit onderzoek. In hoofdstuk 4 worden de resultaten van het empirische deel beschreven. In hoofdstuk 5 volgt de discussie, met daarin een antwoord op de hoofdvraag en de deelvragen, een koppeling van de resultaten van het schrijfexperiment aan de gevonden literatuur, en tot slot aanbevelingen voor de praktijk en toekomstig onderzoek.

‘There is no greater agony than bearing an untold story inside you’

- Maya Angelou (1969, p.61)

‘Words, poetry, song lyrics or heartfelt letters, can help us to make and shape our own lives, even as our world is on fire’

- Suzan Lemont (2023, p. 305)

2. Theoretisch kader

Deze studie onderzoekt het effect van schrijven op de zingevingservaring van vrouwen die als kind seksueel misbruik meemaakten. Daartoe worden in dit hoofdstuk eerst de gevolgen van seksueel misbruik - en specifiek de gevolgen van het misbruik op de zingevingservaring van slachtoffers - in kaart gebracht. Daarna wordt het begrip zingeving nader geduid en wordt omschreven welke zingevingsvragen slachtoffers van seksueel misbruik hebben. Vervolgens wordt gekeken naar de zingevingsmechanismes die slachtoffers hanteren in hun weg naar herstel. Tot slot is er aandacht voor de helende effecten van schrijven en hoe die in het licht van zingeving te duiden zijn.

2.1. Gevolgen van seksueel misbruik

Seksueel misbruik in de kindertijd kan een levenslange impact hebben op slachtoffers. Uit onderzoek blijkt dat bijna de helft van de mannen en meer dan de helft van de vrouwen klachten of problemen heeft als gevolg van het misbruik in de kindertijd (Rutgers, 2017). Seksueel trauma kan effect hebben op onder andere de cognitieve, fysieke, sociale, emotionele en gedragsmatige ontwikkeling van een kind, en daarmee onder andere op het sociaal functioneren, de emotionele gezondheid, het lichamelijk welzijn en het seksueel functioneren in de volwassenheid (Centrum Seksueel Geweld, 2023; Gall, 2006; Janoff-Bulman, 1992; Papalia et al., 2020; Pulverman, 2017; Rubenstein, 1982; Rutgers, 2017; Van der Kolk, 2022; Van der Westhuizen et al., 2023; Walker et al., 2017). In kader 1. wordt een beknopt overzicht gegeven van mogelijke gevolgen van seksueel misbruik in de kindertijd.

De gevolgen van seksueel misbruik in de kindertijd zijn voor ieder slachtoffer verschillend en afhankelijk van individuele kenmerken, temperamenten en omstandigheden (Feinauer et al., 2003). De ernst van de gevolgen hangen bovendien nauw samen met de ernst en de duur van

het misbruik. Waar het misbruik lichamelijk contact, fysieke dwang en/of geslachtsgemeenschap omvat en langere tijd aanhoudt, hebben slachtoffers een grotere kans op langetermijngevolgen. De toename van de intensiteit (de ernst) en de duur van het misbruik tasten het vermogen aan van overlevenden om met het misbruik om te gaan (Feinauer et al., 2003; Gall, 2006). Ook het al dan niet volgen van therapie heeft effect op de gevolgen van seksueel misbruik: de kans op levenslange gevolgen wordt groter naarmate de misbruikervaringen onbehandeld blijven (Centrum Seksueel Geweld, 2023b; Walker-Williams, 2018).

Mogelijke gevolgen van seksueel misbruik in de kindertijd

Sociaal functioneren: Slachtoffers van seksueel misbruik hebben vaak moeite met het aangaan van (intieme) relaties en het vertrouwen van mensen, waardoor ze in een sociaal isolement terecht kunnen komen (Centrum Seksueel Geweld, 2023b; Van der Westhuizen et al., 2023).

Emotionele gezondheid: Er is een significant verband tussen seksueel misbruik in de kindertijd en psychische problematiek in de volwassenheid, zoals depressie, angststoornissen en posttraumatische stressstoornis (PTSS) (Centrum Seksueel Geweld, 2023b; Gall, 2006; Van der Westhuizen et al., 2023). Gevolgen kunnen zijn: herbelevingen, dissociatie, aanhoudende zelfverachting, emotionele prikkelbaarheid, slaapproblemen, hyperarousal (waakzaamheid), concentratieproblemen, schrikachtigheid, aanhoudende spanning, zelfbeschadigend gedrag (o.a. zichzelf krassen, snijden, branden en suïdepogingen) en gevoelens van schuld, schaamte, vernedering en machteloosheid (Centrum Seksueel Geweld, 2023b; Janoff-Bulman, 1992; Van der Kolk, 2022).

Lichamelijk welzijn: Personen die seksueel misbruik meemaakten rapporteren twintig jaar later nog altijd hogere scores op lichamelijke problemen, zoals griep, hartproblemen, kanker en vrijwel elke andere categorie gezondheidsproblemen (Rubenstein, 1982). Daarnaast is er sprake van chronische pijn (Van der Westhuizen et al., 2023) en lichamelijke symptomen, zoals fibromyalgie, chronische vermoeidheid en andere auto-immuunziektes, migraine, chronische nek- en rugpijn, spijsverteringsproblemen, astma en zwaarlijvigheid (Van der Kolk, 2022).

Seksueel functioneren: Vrouwen met een geschiedenis van seksueel misbruik lopen een verhoogd risico op het ontwikkelen van seksuele problemen (Pulverman, 2017). Bijna de helft van de mannen die seksueel geweld meemaakte ondervindt seksuele problemen, en ruim de helft twijfelt over de eigen seksuele identiteit (Centrum Seksueel Geweld, 2024).

Revictimisatie: Slachtoffers van seksueel geweld hebben een verhoogde kans op revictimisatie - het opnieuw slachtoffer worden van bijvoorbeeld seksueel misbruik en/of andere vormen van geweld (fysiek geweld, stalking en bedreiging) (Papalia et al., 2020). Het prevalentiecijfer voor revictimisatie bedraagt bijna 50 procent van de gevallen (Centrum Seksueel Geweld, 2023b; Walker et al., 2017).

Kader 1. Mogelijke gevolgen van seksueel misbruik in de kindertijd.

2.1.1 Versplinteren van basisassumpties

‘Seksueel misbruik beïnvloedt drie belangrijke elementen in het leven’, zegt Iva Bicanic (2024), klinisch psycholoog en bestuurder van het Centrum Seksueel Geweld. ‘Het beïnvloedt het beeld dat je van jezelf hebt, het beeld dat je van de ander hebt, en het beeld dat je van de wereld hebt’ (persoonlijke communicatie, 2024). Slachtoffer zijn van onzorgvuldig of doelbewust schadelijk gedrag van iemand anders vormt een grote bedreiging voor iemands veronderstellingen over leven in een rechtvaardige, ordelijke, betekenisvolle wereld (Silver et al., 1983). Voorgaande komt samen in de drie basisassumpties die volgens sociaal psycholoog Ronnie Janoff-Bulman (1992) bij het ervaren van trauma worden ‘versplinterd’: 1). het leven is een betekenisvol geheel, 2). de wereld is ons goedgezind, en 3). ik ben als persoon de moeite waard. Janoff-Bulman zegt over slachtoffers van seksueel geweld: ‘Survivors feel more vulnerable. They have lost their sense of safety and security’ (Janoff-Bulman, 1992, p. 78). En: ‘Their basic trust in their world is ruptured’ (Janoff-Bulman, 1992, p. 63). Bij traumatisering verliezen deze grondslagen hun geloofwaardigheid; het leven is niet meer een betekenisvolle samenhang, maar desintegreert. ‘De wereld blijkt fundamenteel gewantrouwd te moeten worden, en de eigen persoon blijkt in de ogen van machtige anderen niet de moeite waard’ (Ganzevoort, 2005, p. 4). Traumatische gebeurtenissen veroorzaken diepe wonden in de innerlijke wereld van het slachtoffer. Slachtoffers waarbij het trauma door een ander mens is veroorzaakt, hebben vaker negatieve assumpties over zichzelf en de goedgezindheid van de wereld. Janoff-Bulman geeft aan dat deze twee aannames bij slachtoffers over het algemeen lijken samen te gaan: de wereld wordt als kwaadaardiger gezien en het zelf wordt negatiever bekeken, alsof de een de ander spiegelt (Janoff-Bulman, 1992, p. 77). Het verhaal van Brieneke, die als kind jarenlang werd misbruikt door haar vader, is hier illustratief:

‘Er was veel kapot in mij. Ik ben opgegroeid met het idee dat de wereld onveilig is en dat de mensen op die wereld niet het beste met me voor hebben. Altijd was ik bang dat mijn ouders me weg zouden doen omdat ik ze toch alleen maar tot last was; mijn vader misbruikte mij en mijn moeder was er niet op de momenten dat ik haar nodig had’ (De Ruiter, 2022).

2.2. Zingeving na seksueel misbruik

Het versplinteren van de beelden van slachtoffers van seksueel misbruik van zichzelf, de

wereld en de ander, kan in de volwassenheid leiden tot belangrijke levens- en zingevingsvragen. ‘Zingeving duidt op het proces waarin mensen betekenis geven aan dingen, hun leven of aspecten daarvan en/of belangrijke gebeurtenissen die daarin plaatsvinden, plaatsgevonden hebben of aanstaande zijn’ (Van der Stel, 2015, p. 2). Dit sluit aan bij de duiding van zingeving in relatie tot slachtofferschap en trauma die in de literatuur wordt gegeven; vaak gaat het hier om de context van zin geven aan het trauma en het lijden zelf. Monique van der Westhuizen en collega’s (2023), die onderzoek deden naar zingeving in relatie tot seksueel misbruik, benaderen zingeving in relatie tot slachtofferschap als ‘een combinatie van emotionele, cognitieve, existentiële en motivationele factoren die overlevenden in staat stellen om zin te geven aan het trauma en zich vervuld te voelen’ (Van der Westhuizen et al., 2023, p. 1364). Het gaat hierbij om nieuwe inzichten, de situatie op een andere manier zien en begrijpen, en het herzien van overtuigingen en doelen (Van der Westhuizen et al., 2023; Park & Ai, 2006). Zin geven aan het slachtofferschap is daarmee een voortdurend proces van verandering van iemands kijk op de wereld en zichzelf, om uiteindelijk iemands welzijn te verbeteren en groei te stimuleren (Van der Westhuizen et al., 2023). Volgens Frankl (2008), die stelt dat zingeving essentieel is voor het overleven van trauma, gaat zingeving in de context van trauma over triomfantelijk zijn ondanks de verwoesting die door het trauma is veroorzaakt.

2.2.1. Zin geven aan het trauma

Door de jaren heen verschenen er verschillende onderzoeken naar seksueel misbruik in de kindertijd en de effecten daarvan op (bronnen van) zingeving. Hier wordt onder andere vaak gerefereerd aan het zin geven aan het trauma zelf. Zo ontdekten Silver en collega’s (1983) dat 80 procent van de 77 door hen onderzochte vrouwen ‘at least sometimes’ op zoek waren naar een reden, betekenis of manier om hun misbruikervaring zin te geven. De onderzoekers ontdekten dat hoe langer het misbruik duurde, hoe vaker de vrouwen als volwassene op zoek gingen naar betekenis.

Uit onderzoek blijkt voorts dat misbruikervaringen in de kindertijd effect kunnen hebben op *bronnen* van zingeving, zoals spiritualiteit en religie. Hoe groter de ervaren impact van het misbruik op hun kindertijd, hoe negatiever de spirituele coping en een gevoel van persoonlijke ontevredenheid, boosheid en onthechting in de relatie van een individu met een

hogere macht (Gall, 2006, p. 831). Waar sommige slachtoffers zich voor emotionele steun juist richten tot een persoonlijke God of leden van een kerk, synagoge of moskee, voelen andere slachtoffers zich ‘totaal berooid’ zonder enige mogelijkheid tot spirituele of religieuze troost. ‘Some victims/survivors were so negatively impacted that they gave up on any God figure and never prayed or attended a religious service again’ (Walker, 2009, p. 130).

Dat het meemaken van seksueel misbruik in de kindertijd en de daarmee gepaard gaande gevolgen, gedachten en gevoelens veel levens- en zingevingsvragen oproepen blijkt ook uit de lijst met levens- en zingevingsvragen die ik verzamelde via een oproep aan slachtoffers van seksueel misbruik (N=196). De vragen zijn grofweg onder te verdelen in dertien categorieën (zie bijlage 1.). De meeste vragen gaan over: in verbinding met anderen, herstel, eigen bestaan/eigenwaarde en zinvol leven. Vragen die hierin thuishoren zijn onder andere: Kan ik ooit nog iemand vertrouwen? Kan ik mezelf vergeven? Wie ben ik? Wie zou ik zijn geweest zonder het misbruik? Kan ik houden van mezelf? Hoe kan ik een toevoeging zijn voor anderen? Hoe kan ik het negatieve omdraaien in iets positiefs?

Uit de praktijk¹

Aarti, die door familieleden aan beide kanten van de familie werd misbruikt: ‘Mijn verhaal is niet uniek. Seksueel misbruik is aan de orde van de dag. En als we allemaal onze mond houden, gebeurt er niks. Daarom heb ik besloten mijn verhaal te vertellen’ (De Ruiter, 2024).

Sam, die een boek schreef over het misbruik door haar adoptievader ‘Ik wil anderen laten zien dat je na het meemaken van seksueel misbruik nog altijd iets moois van je leven kunt maken’ (De Ruiter, 2023c).

2.2.2. De zingevingsschade herstellen

Is de ‘zingevingsschade’ die slachtoffers van seksueel misbruik oplopen onherstelbaar? Uit onderzoek blijkt van niet. Ongeveer de helft van de vrouwen uit het onderzoek van Silver (1983) gaf aan betekenis te kunnen geven aan het misbruik. Dit lukte met name door te kijken

¹ In opdracht van het Centrum Seksueel Geweld interview ik regelmatig slachtoffers van seksueel misbruik. Citaten uit deze verhalen zijn hier weergegeven ter ondersteuning van de theorie en maken geen deel uit van dit onderzoek.

naar de positieve gevolgen ervan. In ander onderzoek noemen deelnemers drie belangrijke krachtbronnen voor het geven van betekenis aan hun misbruikervaringen: 1) acceptatie, 2) het hebben van een doel in het helpen van anderen en daarmee het eigen lijden omzetten naar iets positiefs, en 3) spirituele verbinding (geloof als bron van kracht) (Walker-Williams, 2018). Van der Westhuizen en collega's (2023) ontdekten via een meta-analyse dat, ondanks de vaak verwoestende impact van seksueel misbruik in de kindertijd, sommige slachtoffers er toch in slagen om een bron van betekenis en vervulling te vinden tijdens hun herstelproces. De onderzoekers identificeerden vier mechanismes van betekenisgeving, die de genezing en groei van vrouwelijke slachtoffers bevorderen. De vier mechanismes zijn: 1). Betekenisgeving in het er zijn voor anderen, 2). Het innerlijke zelf herstellen en versterken, 3). Externe en sociale bronnen aanboren, en 4). Het actief integreren van het traumaverhaal. Omdat de meta-analyse van Van der Westhuizen en collega's vrij recent is en, door de omvang van 57 geanalyseerde wetenschappelijke artikelen, een vrij betrouwbaar beeld geeft, bestuderen we deze zingevingsmechanismes nader:

1. Betekenisgeving in het er zijn voor anderen

Een baken van vriendelijkheid en bescherming zijn lijkt 'overlevenden' een doel in het leven te geven en maakt hen sterker in hun genezingsproces. Dit uit zich onder andere in anderen helpen, een verschil maken in de gemeenschap (bijvoorbeeld door vrijwilligerswerk). Belangrijk element in dit zingevingsmechanisme is het bijstaan van lotgenoten door vriendelijkheid, mededogen, hoop, positieve boodschappen en het delen van lessen. Slachtoffers die door hun eigen ouders niet zijn beschermd tegen het misbruik, streven ernaar betere ouders te zijn voor hun eigen kinderen en ze te beschermen tegen traumatische ervaringen, zoals seksueel misbruik. Het helpen en beschermen van anderen maakt dat slachtoffers zich sterker voelen, hun traumatische ervaringen erkennen en er betekenis aan kunnen geven (Van der Westhuizen et al., 2023, p. 1376-1377).

2. Het innerlijke zelf herstellen en versterken

Prioriteit geven aan en het bevorderen van zelfzorg, zelfacceptatie en onafhankelijkheid lijkt een gevoel van betekenis, dankbaarheid en empowerment te geven. Het herstellen en versterken van het innerlijke zelf kan op verschillende manieren, zoals het schrijven over het

misbruik, het lezen van verhalen van lotgenoten, het verzorgen van de fysieke verschijning (o.a. het dragen van sieraden en kleurrijke kleding), een gezonde levensstijl en tijd voor ontspanning. De zelfliefde die dit oplevert, lijkt een grote bron van betekenis te zijn omdat slachtoffers meer waardering krijgen voor hun leven, lichaam, groei, mogelijkheden en hun naasten. Het versterken van het eigen welzijn en zelfliefde kan er bovendien voor zorgen dat slachtoffers hun schuldgevoelens rondom het misbruik loslaten: de schuld van het misbruik wordt neergelegd bij de pleger. Slachtoffers die hun innerlijke zelf herstellen en versterken voelen zich positiever en hoopvoller richting de toekomst, wat het verlangen naar een beter leven, zelfontplooiing en het bereiken van doelen aanwakkert. Deze hoopvolle blik richting de toekomst heeft bovendien een positief verband met veerkracht en het vinden van betekenis in het trauma (Van der Westhuizen et al., 2023, p. 1377-1378).

3. Het aanboren van externe en sociale bronnen

Het hebben van gezonde en positieve ecologieën en het ervaren van onvoorwaardelijke steun kan ervoor zorgen dat slachtoffers van seksueel misbruik zich geliefd, verzorgd en veilig voelen. Van belang hierin is het onderhouden van veilige en positieve niet-oordelende interpersoonlijke relaties, waarin slachtoffers worden aangemoedigd, geaccepteerd, gesteund en erkend in hun slachtofferschap. Speciale aandacht gaat hier uit naar steun- en lotgenotengroepen, waar slachtoffers zich veilig en begrepen voelen. Het horen van de verhalen van lotgenoten kan er bovendien toe leiden dat slachtoffers hun eigen ervaringen begrijpen, en erkennen als seksueel geweld. Ook wordt betekenis gevonden in religieuze en spirituele ervaringen, in het ontvangen van steun van de gemeenschap en deelname aan sociale- en vrijetijdsactiviteiten, zoals sport, lezen, mediteren, en het maken van kunst (Van der Westhuizen et al., 2023, p.1378-1379).

4. Het actief integreren van het traumaverhaal

Het verwerken, het erkennen van het misbruik, het aanpakken van de gevolgen, en het herkaderen van het traumaverhaal maakt dat ‘overlevers’ zichzelf kunnen zien als ‘thrivers’ in plaats van slachtoffer. Hieruit volgt het besef dat het trauma altijd onderdeel van hun leven zal zijn, maar hen niet zal definiëren. Van belang in dit proces is dat slachtoffers de gebeurtenis kunnen definiëren als misbruik, en dat ze onderscheid kunnen maken tussen hun

rol als slachtoffer en de rol van de dader als aanvaller. Het trauma begrijpen betekent bovendien dat slachtoffers begrijpen waarom het misbruik heeft kunnen plaatsvinden en hoe dit trauma hun leven, gevoelens, gedrag en gedachten beïnvloedt. Een volgend belangrijk aspect binnen dit zingevingmechanisme is het herkaderen van de traumatische ervaring door te kijken naar de lessen die uit deze ervaring zijn geleerd. Het trauma begrijpen en overwinnen maakt dat slachtoffers vastberaden worden om te herstellen, te vechten en te groeien. Dit is een proces van vallen en opstaan (Van der Westhuizen et al., 2023, p. 1379-1380).

2.3. De rol van de geestelijk verzorger

Als het gaat om begeleiding bij het vinden van antwoorden op zingevingsvragen, is de geestelijk verzorger de aangewezen professional. In de Beroepsstandaard geestelijk verzorger van de Vereniging van Geestelijk VerZorgers (VGVZ, 2015) staat omschreven wat geestelijke verzorging is: ‘professionele begeleiding, hulpverlening en advisering bij zingeving en levensbeschouwing’, en als het gaat om de rol van geestelijk verzorgers: ‘Zij gaan op zoek naar wat de cliënt kracht en inspiratie geeft, aansluitend bij diens levensverhaal en levensbeschouwelijke achtergrond’ (VGVZ, 2015, p. 7). Volgens Kunneman (2006) wordt de kern van het werk van geestelijk verzorgers gevormd door ‘persoonlijke gesprekken over existentiële en morele vragen, in het bijzonder vragen rond ervaringen van begrenzing, eindigheid en verlies, maar ook morele vragen rond solidariteit en zorg die doorgaans met existentiële vragen verbonden zijn’ (Kunneman, 2006, p. 368). Zock (2007) stelt dat in de geestelijke verzorging de term zingeving vaak in één adem wordt genoemd met existentiële vragen of levensvragen. ‘Het gaat om vragen rond leven en dood, om wat van werkelijk belang is en het leven de moeite waard maakt, om morele dilemma’s en richtinggevende waarden en idealen’ (Zock, 2007, p. 9).

Dat geestelijk verzorgers ooit in hun praktijk te maken krijgen met een slachtoffer van seksueel misbruik, lijkt evident, kijkende naar het prevalentiecijfer van seksueel misbruik (Centrum Seksueel Geweld, 2023a; Rutgers, 2017; World Health Organization, 2023). Rudolfsson en Tidefors (2013) deden er onderzoek naar in Zweden. Zij ontdekten dat ongeveer 75 procent van de pastoraal werkers in hun praktijk slachtoffers van seksueel misbruik hadden ontmoet. Ganzevoort (2005) bespreekt de situatie in Nederland met

betrekking tot slachtoffers van geweld in bredere zin: 'Iedere gemeente of parochie kent vele mensen die geweld ondervonden hebben. In de geestelijke verzorging in gezondheidszorg, krijgsmacht en justitie ligt dit waarschijnlijk nog meer aan de oppervlakte omdat de omstandigheden een sterke trigger bieden voor het herbeleven van traumatiserende herinneringen' (Ganzevoort, 2005, p. 344).

2.3.1. De inzet van schrijven door een geestelijk verzorger

Geestelijk verzorgers kunnen tijdens hun werk diverse interventies inzetten, zoals individuele begeleiding en groepsbegeleiding in de vorm van gesprekken, het bijstaan met rituelen en sacramenten (VGVZ, 2015), en bezinningsbijeenkomsten, vieringen en cursussen. Ook schrijven is een mogelijke interventie die een geestelijk verzorger kan aanbieden bij zingevingsvraagstukken. Ik deed hiermee zelf ervaring op in de gevangenis. Tijdens mijn stage als geestelijk verzorger ontwikkelde ik een schrijfmethode voor gedetineerden. Nu, een jaar na dato, geef ik er nog altijd tweewekelijkse schrijfbijeenkomsten - nu als vrijwilliger. Tijdens de schrijfbijeenkomsten in de gevangenis komen vaak zingevingsvraagstukken aan de orde, zoals: Wie ben ik op deze plek? Hoe ben ik vanuit de gevangenis van waarde voor mijn naasten? Hoe maak ik mijn tijd in de gevangenis zo waardevol mogelijk? En: Wie ben ik los van mijn delict? Daarnaast worden levensthema's behandeld die levensvragen kunnen oproepen, zoals: troost, vriendschap, vergeving, vrijheid en verbinding met anderen.

Er gebeurt van alles op persoonlijk vlak tijdens deze schrijfbijeenkomsten. Ik zie dat ogenschijnlijke stoere mannen zich kwetsbaar durven opstellen, hun gevoelens onderzoeken, op papier zetten en die vervolgens durven delen door hun teksten voor te lezen in de groep. Ik zie herkenning en erkenning tussen de deelnemers, troost en bemoedigende woorden op de momenten dat iemand dat nodig heeft. Er ontstaan mooie gesprekken over de aangereikte thema's, de geschreven teksten en het leven binnen en buiten de gevangenis. Er wordt samen getreurd, gescholden en gelachen. Ervaringen en wijze raad worden uitgewisseld. Ook hebben de schrijfbijeenkomsten effect op contacten buiten de gevangenis. Geschreven teksten worden gedeeld met naasten ('Ik stuur alles wat ik hier schrijf op naar mijn vrouw') en bieden nieuwe ingangen voor gesprekken en communicatie ('Mijn moeder en ik sturen elkaar nu gedichten en dan bespreken we die'). Ik zie mannen hun creativiteit ontdekken: 'Goh, ik wist niet dat ik dit in me had', zei een van de gedetineerden na het schrijven van

verschillende gedichten. Deelnemers geven bovendien aan dat het schrijven ze meer zicht geeft op hun eigen verhaal, en dat het ze ook even uit ‘deze plek’ (de gevangenis) haalt. ‘Ik was even niet meer hier’, vertelde een deelnemer me na zijn eerste schrijfle, ‘ik was zomaar... pfieuw... weg uit deze gevangenis’ (alle citaten uit deze alinea zijn afkomstig uit persoonlijke communicatie in 2023 en 2024).

Gelijkende ervaringen hoor ik terug van slachtoffers van seksueel misbruik die hun levensverhaal opschreven en in boekvorm of dichtbundel uitgaven. Ik interview(de) hen voor mijn werk voor onder andere Fier en het Centrum Seksueel Geweld. Iedere keer als ik vraag wat het schrijven ze brengt, komen daar ongeveer dezelfde antwoorden uit, zoals: schrijven werkt therapeutisch voor me, door te schrijven kreeg ik mijn verhaal helder, door te schrijven kon ik mijn emoties kwijt (wat met praten niet altijd goed lukt), het schrijven hielp me om in te zien wat er met me is gebeurd. En ook altijd is er deze: door mijn verhaal naar buiten te brengen hoop ik andere slachtoffers te helpen om hun verhaal te durven delen en hulp te zoeken. Bovengenoemde voordelen van schrijven worden bevestigd in de literatuur. In de volgende paragraaf ga ik hier verder op in.

2.4. Schrijven

2.4.1. Schrijven als helingsmethode

Getraumatiseerde mensen kunnen vele vormen van therapie en een diversiteit aan interventies volgen in hun zoektocht naar heling. Een van die interventies is schrijven. Er is al veel onderzoek gedaan naar de voordelen van schrijven. Zo ontdekten onderzoekers positieve effecten van schrijven op onder andere mentale gezondheid en PTSS (Gerger, 2022; Pennebaker & Smyth, 2016), lichamelijke gezondheid (O’Cleirigh et al., 2008; Pennebaker & Seagal, 1999) en seksuele gezondheid (Pulverman, 2017). Deze gezondheidseffecten kunnen al optreden bij zeer korte en eenmalige schrijfinventies (Pennebaker & Smyth, 2016). Zo is gebleken dat een enkele schrijfsessie van tien tot vijftien minuten negatieve emoties over een traumatische gebeurtenis effectief kan verminderen (Pennebaker & Smyth, 2016).

Schrijven kan op verschillende manieren, met afwijkende tijdsduur, met of zonder begeleiding, en met of zonder gerichte schrijfinstructies. Er bestaan verschillende schrijfparadigma’s ten behoeve van gezondheidsvoordelen. In de literatuur is veel terug te

vinden over het schrijfparadigma van James Pennebaker: expressive writing. Hij en collega-onderzoekers deden in 1986 voor het eerst onderzoek naar schrijven in relatie tot trauma. De onderzoekers lieten studenten in hun laboratorium vier dagen achtereenvolgende vijftien minuten schrijven² over de meest ontwrichtende en meest traumatische ervaring in hun leven. De studenten kregen de opdracht om hierbij te focussen op gevoelens, in plaats van op feiten en herinneringen. De controlegroep kreeg de opdracht over neutrale dingen te schrijven, zoals over de kamer waarin ze verbleven of de schoenen die ze droegen. De enige regel was dat de studenten moesten blijven schrijven als ze eenmaal hun pen op het papier hadden gezet, zonder te letten op spelling, grammatica en zinsopbouw. Hun teksten bleven anoniem en ze kregen er geen feedback op (Pennebaker & Seagal, 1999; Pennebaker & Smyth, 2016).

De studenten schreven uiteindelijk over pijnlijke en traumatische gebeurtenissen, zoals verkrachting, huiselijk geweld, suïcide-pogingen en drugsproblematiek (Pennebaker & Seagal, 1999). De resultaten van het onderzoek waren volgens de onderzoekers fascinerend en onverwacht. Studenten die over traumatische gebeurtenissen schreven, ervoeren direct na het schrijven een toename van gevoelens van verdriet en angst. Opvallend was echter dat deze groep in de zes maanden daarna half zo vaak naar het 'health center' ging voor gezondheidsproblemen vergeleken met de studenten uit de controlegroep. Daarnaast ervoeren de studenten die over hun trauma schreven een groter gevoel van waarde en betekenis (Pennebaker & Seagal, 1999; Pennebaker & Smyth, 2016).

Het onderzoek van Pennebaker en zijn collega's bleek de start voor honderden nieuwe schrijfexperimenten, zowel van Pennebaker als andere onderzoekers. Het oorspronkelijke paradigma werd door onderzoekers aangepast om de resultaten te vergroten (in latere meta-analyses bleken de voordelen van schrijven namelijk klein tot matig (Gerger, 2022)). Aan het schrijven werd bijvoorbeeld een therapeut toegevoegd en proefpersonen kregen meer gedetailleerde en begeleide schrijfinstructies. Op die manier ontstond Expressive writing +.

Over de jaren heen voerden verschillende onderzoekers schrijfexperimenten uit in verschillende vormen, in verschillende populaties, sociale klassen en landen. Positieve gezondheids- en gedragseffecten werden gemeten bij onder andere gedetineerden, studenten,

² Dat studenten in dit eerste experiment werd gevraagd om vijftien minuten per dag te schrijven voor vier dagen achtereenvolgende was geen uitgedachte wetenschappelijke strategie, maar vooral praktisch van aard. De universiteit had slechts voor vier dagen een aantal kamers beschikbaar tussen vijf en tien uur in de avond. Het aantal studenten dat nodig was voor het onderzoek kreeg daarmee elk vijftien schrijfminuten per dag (Pennebaker & Smyth, 2016, p. 16).

slachtoffers van misdrijven, mensen met PTSS, HIV, artritis, chronische pijn en kanker, mannen die ontslagen waren, en vrouwen die net bevallen waren van hun eerste kind (o.a. O’Cleirigh et al., 2008; Pennebaker & Seagal 1999; Pennebaker & Smyth, 2016). Ook in Nederland is onderzoek gedaan naar schrijven en de effecten daarvan op (mentale) gezondheid. Zo doet Universiteit Twente in hun Story Lab onderzoek naar narratieve interventies in relatie tot gezondheid en welbevinden (Universiteit Twente, 2024). In 2011 deden psychologen van deze universiteit onderzoek naar autobiografisch schrijven en de effecten daarvan op depressie. Het aantal proefpersonen met klinisch relevante depressieve klachten daalde met 53 procent, tegenover 22 procent in de controlegroep. Het VUmc ontwikkelde een methode waarbij kankerpatiënten hun spirituele autobiografie schrijven. Onderzocht werd of het schrijven van een spirituele autobiografie bijdraagt aan de ontwikkeling van spiritualiteit en veerkracht (Post, 2017).

2.4.2. Schrijven voor slachtoffers van seksueel geweld

Ook met slachtoffers van een eenmalige verkrachting en slachtoffers van incest werden schrijfexperimenten uitgevoerd, waarbij positieve effecten werden gemeten. Expressief schrijven blijkt heel geschikt voor vrouwen met een misbruikverleden omdat zij zelf de intensiteit van de schrijfsessies zouden kunnen bepalen (Meston et al., 2013). Dat betekent dat ze de controle terugkrijgen die ze tijdens het misbruik kwijtraakten (Pulverman et al., 2017).

Brown en Heimberg deden in 2001 een schrijfexperiment met slachtoffers van een verkrachting. Ze lieten 85 vrouwen die verkracht waren of een poging daartoe hadden ondergaan schrijven over hun ervaringen. Een maand later onderzochten ze de proefpersonen op symptomen van dysforie (o.a. prikkelbaarheid en sombere gevoelens), sociale angst en PTSS. De onderzoekers concludeerden dat slachtoffers die de feiten en emoties over hun (bijna) verkrachting openbaarden, geen grotere verbetering toonden dan de proefpersonen die alleen de feiten van het trauma noteerden. Dit kan volgens Brown en Heimberg gedeeltelijk te wijten zijn aan het feit dat slachtoffers van verkrachting de neiging hebben om persoonlijke informatie te verbergen. Bij slachtoffers die geneigd waren om meer persoonlijke informatie te geven, zagen de onderzoekers een afname in zowel sociale angst als dysforie (Brown & Heimberg, 2001).

Pulverman en collega's (2017) deden onderzoek onder vrouwen die in de kindertijd seksueel misbruik meemaakten. Ze onderzochten de veranderingen in het seksuele zelfschema van deze vrouwen na behandeling met expressief schrijven. Ze lieten de vrouwen meerdere sessies dertig minuten lang schrijven over hun gedachten en gevoelens over seks en seksualiteit, en ontdekten na verloop van tijd een afname in het gebruik van het misbruikthema bij de proefpersonen. Deze afname van het misbruikschema is volgens de onderzoekers te verklaren doordat de vrouwen in kwestie tijdens het schrijven mogelijk hun herinneringen en emoties over het misbruik verwerkten, en/of gewend raakten aan gedachten over het misbruik. Op die manier kan schrijven deze vrouwen hebben geholpen hun misbruikverleden te erkennen en opzij te zetten, zodat ze zich konden richten op de andere elementen van hun seksuele zelfschema's (Pulverman, et al., 2017, p. 184).

Aangezien het risico op een posttraumatische stressstoornis (PTSS) na het meemaken van seksueel geweld groot is - bij vrouwen 45 procent en bij mannen 65 procent (Centrum Seksueel Geweld, 2023b) -, zijn voor deze studie ook onderzoeken naar schrijven voor mensen met PTSS interessant. In onderzoek hiernaar lieten proefpersonen een significante verbetering zien in het reguleren van hun emotionele reacties; de cortisolresponsen op herbeleving van traumatische herinneringen werden significant verminderd (Smyth & Pennebaker, 2008). Schrijven over een traumatische gebeurtenis is bovendien veelbelovend bij de behandeling van symptomen van een PTSS op de middellange tot lange termijn (Gerger et al., 2022). Kwalitatief onderzoek onder dertien vrouwelijke proefpersonen met PTSS als gevolg van seksueel misbruik in de kindertijd wees uit dat expressieve schrijftherapie hun angstniveau na twee maanden met gemiddeld 40,23 procent verminderde. Het gaat hier om onder andere gevoelens van extreem ongemak, paniek, nachtmerries en symptomen van depressie en stress (Astuti & Surjaningrum, 2023). Door middel van een meta-analyse (Guo, 2023) werd onderzocht dat expressief schrijven een duurzaam effect heeft op het verlichten van symptomen van depressie, angst en stress (allen symptomen van PTSS). Hoewel expressief schrijven geen directe invloed had op de symptomen, gaven de resultaten aan dat het effect van de interventie zich na verloop van tijd manifesteerde en mogelijk langdurig kon zijn. Ontdekt werd dat met name interventies met korte tussenpozen (1-3 dagen) resulteerden in een grotere verbetering van psychische symptomen op de lange

termijn. De onderzoekster zegt over de gevonden resultaten: ‘Language has the therapeutic power. Writing provides a mental space for one to be honest with oneself, a gesture of self-care and self-love’ (Guo, 2023, p. 291).

2.4.3. Verklaring van de helende werking van schrijven

Schrijven kan resulteren in verschillende gezondheidsvoordelen, maar waardoor ontstaat die helende werking nu precies? Hoe zijn de eerder genoemde gezondheidsverbeteringen te verklaren? Waarschijnlijk door meerdere, elkaar beïnvloedende factoren, die op diverse niveaus zijn te vinden: cellulair, fysiologisch, emotioneel, cognitief, gedragsmatig en interpersoonlijk (Pennebaker & Smyth, 2008). Toch is geen enkele van deze factoren volledig: ‘the secret of the sauce is likely the interaction of multiple factors across multiple levels of a complex system’ (Pennebaker & Smyth, 2008, p. 3). De neurologische complexiteit en het verschil in onderzoek maakt het volgens ervaringsdeskundige en Expressive Arts PsychoTherapist Suzan Lemont (2023) ondoenlijk om met concrete conclusies te komen. Maar, zo stelt zij, gezien het aantal websites, steungroepen en programma’s die een vorm van schrijven gebruiken om geestelijke gezondheid en geestelijke nood aan te pakken, is er voldoende anekdotisch bewijs om de bewering te ondersteunen dat creatief of therapeutisch schrijven dramatische, blijvende en positieve effecten kan hebben op iemands vermogen om emoties te reguleren en voldoende afstand te nemen van een traumatische gebeurtenis (Lemont, 2023, p. 310).

In de literatuur worden verschillende werkzame factoren van schrijven genoemd, die kunnen worden ondergebracht in een proces bestaande uit drie fases die elkaar logisch opvolgen, namelijk: schrijven zorgt voor 1) een narratieve structuur, waardoor 2) meer inzicht en emotionele afstand ontstaat, en er vervolgens 3) ruimte is voor de vorming van nieuwe perspectieven op het zelf, de ander, de gebeurtenis en de toekomst (zie figuur 1.).



Figuur 1. De helende effecten van schrijven weergegeven in drie procesfasen.

2.4.3.1. Narratieve structuur

Het construeren van verhalen is een natuurlijk menselijk proces dat helpt om ervaringen en het zelf begrijpelijk te maken. Schrijven over gevoelens stelt je in staat om gebeurtenissen op een samenhangende manier te organiseren en te herinneren, terwijl gedachten en gevoelens geïntegreerd worden (Pennebaker & Seagal, 1999, p. 1243). Dit zorgt voor een gevoel van voorspelbaarheid en controle over het leven. Pijnlijke gebeurtenissen die niet in een narratieve vorm gestructureerd zijn, kunnen bijdragen aan het aanhouden van negatieve gedachten en gevoelens (Pennebaker & Seagal, 1999).

Hoogleraar praktische theologie Ruud Ganzevoort (1998) noemt het narratieve perspectief ‘vooral een manier van kijken naar de werkelijkheid en de manier waarop mensen in die werkelijkheid met elkaar en met God omgaan’ (Ganzevoort, 1998, p. 72). Hij omschrijft narrativiteit als de ‘verhaal-achtige structuur, waarin een verteller vanuit het eigen perspectief het leven ervaart en verstaat en waarin hij of zij een rolverdeling aanbrengt, om zich daarmee te positioneren in relaties en zich te verantwoorden voor het publiek’ (Ganzevoort, 1998, p. 72).

In 1988 werd de term ‘self narrative’ (zelfverhaal) vanuit de narratieve psychologie geïntroduceerd (Gergen & Gergen, 1988). Het zelfverhaal is de term die wordt gebruikt voor het soort verhalen die helpen om belangrijke gebeurtenissen in het leven te verklaren. De basis van een goed zelfverhaal is vergelijkbaar met de criteria voor een goed verhaal in het algemeen: 1). Het hebben van een reden waarom het verhaal wordt gevormd (verhaaldoel), 2). Het opnemen van belangrijke gebeurtenissen die betrekking hebben op het verhaaldoel, en 3). Het in zinnige volgorde plaatsen van de gebeurtenissen (Gergen & Gergen, 1988). De metafoor die Bohlmeijer (2007) gebruikt om de positie van een slachtoffer te omschrijven sluit hier mooi op aan:

‘Het maakt een verschil of er een besef is van begin en eind, een kader, paginanummers, een isbn, een gebonden kapt met titel. Het is een ander gevoel wanneer het boek uit elkaar is gevallen en de bladzijden zonder paginanummers zijn verspreid door de ruimte. Als slachtoffer sta je met de bladzijden van het nu in handen zonder context, zonder aanleiding, zonder toekomst. Een fragment, een flard tekst zonder script’ (Bohlmeijer, 2007, p. 82).

Schrijven kan helpen orde te scheppen in die ruimte vol losgetrokken pagina’s. Het kan helpen het boek te binden, met een structuur, een voor- en achterkant, een begin en een einde.

Uit de praktijk

Ervaringsdeskundige Jeffrey Dral werd als zestienjarige een jaar lang misbruikt door twee mannen en schreef er een boek over. Hij vertelt:

‘Om mijn gedachten en mijn verhaal te kunnen ordenen, ben ik gaan schrijven. Ook omdat ik praten lastig vond. Ik maakte wat ik een “procesboek” noem, met herinneringen en gedachtenspinsels, gevoelens en notities over wat ik van de gebeurtenissen vind’ (De Ruiter, 2023e).

2.4.3.2. Inzicht en emotionele afstand

Schrijven kan op meerdere vlakken inzicht geven. Bijvoorbeeld: Wat is er precies gebeurd? Was is mijn eigen rol daarin? En: hoe denk ik over datgene wat er is gebeurd? ‘A consequence of cumulative writing is often the development of clarity about behaviour and feelings’ (Thompson, 2004, p. 75). Schrijven biedt bovendien een manier om ervaringen te valideren; het is een manier om de realiteit, zoals waargenomen door de schrijver, vast te leggen. Opschrijven maakt een ervaring ‘echt’, waardoor die ervaring geldigheid krijgt (Thompson, 2004). Het structureren van je eigen verhaal, kan bovendien zorgen voor emotionele afstand, en daarmee het trauma verteerbaar maken. Dichter en zanger Roger Robinson zegt het zo: ‘Poets can touch hearts and minds; they can translate trauma into something people can face’ (Sethi, 2020). Dat schrijven trauma verteerbaar maakt, heeft ermee te maken dat schrijven de ervaring meer talig van aard maakt, wat helpt om de emotionele intensiteit en impact van de ervaringen te verminderen (Pennebaker & Smyth,

2016). Schrijven kan daarmee zorgen voor meer gewenning, waardoor heftige emoties over de gebeurtenis afnemen (Pulverman, et al., 2017). ‘Eenmaal op papier, of aan een ander verteld, zijn de herinneringen en de waarde ervan bewaard gebleven en is er minder reden om de gebeurtenis actief te herbeleven’ (Pennebaker & Smyth, 2016, p. 147). Het externaliseren van onze gedachten zorgt bovendien voor ‘ruimte in het brein’. ‘Door aandacht aan je demonen te schenken door over ze te schrijven, verdwijnen ze naar de achtergrond, waardoor er weer ruimte is om je te concentreren op andere activiteiten, zoals lezen’ (Robson, 2023).

Uit de praktijk

Kunstenaar Bert Hemsteede, die als kind werd misbruikt, bracht in 2023 een boek uit met tekeningen van het misbruik en begeleidende teksten. Hij vertelt: ‘Door te schrijven kreeg ik grip op mijn verhaal: wat is er met me gebeurd en wat voor impact heeft dat op mijn leven?’ (De Ruiter, 2023d).

Ook Jeffrey Dral geeft aan dat zijn schrijfproces hem inzichten verschaft: ‘Het was vreselijk confronterend en super moeilijk, maar tegelijkertijd voelde ik dat het goed was. Laagje voor laagje kwam ik verder; ik kon begrijpen wat er was gebeurd, wat mijn eigen aandeel daarin was en waarom ik me zo voelde zoals ik me voelde’ (De Ruiter, 2023e).

Helena, die als vijftienjarige werd verkracht door haar toenmalige vriend, analyseert samen met haar psycholoog haar gedichten over deze gebeurtenis. ‘Door mijn pijn op papier te zetten, lukt het me om er van een afstandje naar te kijken. Wanneer we zeker zijn dat we beiden snappen wat er staat, zoeken we naar de oorzaak’ (De Ruiter, 2023a).

Noor, die als tiener door haar toenmalige vriend werd verkracht, zegt over het schrijven van haar dichtbundel: ‘Voor mezelf vind ik het fijn dat er nu een fysieke plek is waar mijn trauma kan leven: in het boek, buiten mijn lichaam’ (De Ruiter, 2023b).

2.4.3.3. Nieuwe perspectieven op het zelf, de ander, de gebeurtenis en de toekomst

Schrijven biedt een nieuw perspectief op het zelf, de ander, de (traumatische) gebeurtenis en de toekomst. Taal geeft ons de mogelijkheid om onszelf en anderen te veranderen door het delen van onze ervaringen; ‘Het helpt ons te bepalen wat we weten en om een betekenis en zingeving te vinden die we met elkaar kunnen delen’ (Van der Kolk, 2022, p. 64). Het

vertellen van het levensverhaal kan leiden tot hernieuwd zelfbegrip en het ontdekken van zingeving en betekenis in belangrijke levensgebeurtenissen (Wierstra et al., 2022). Pennebaker en Smyth (2016) noemen dit proces ‘rethinking of events’. Door over een traumatische gebeurtenis te praten of te schrijven, zo stellen zij, vertalen we deze in taal, en met die taal is een beter begrip van de gebeurtenis mogelijk; zaken die onoverkomelijk lijken, worden simpeler en beter te managen als ze op papier staan. Oftewel: er ontstaat een nieuw perspectief.

Als het gaat om het zelfbegrip kan schrijven helpen om maladaptieve zelf-schema's te veranderen (Pennebaker & Chung, 2011). Zelf-schema's zijn de verzameling van gedachten, overtuigingen en oordelen over jezelf.

Terugblikken op de eigen levensloop kan helpen om betekenis te vinden in belangrijke levensgebeurtenissen (Wierstra et al., 2022). Autobiografische reflectie is een manier om ‘richtingloosheid op te heffen en de ethische vraag naar een moreel goed leven te onderzoeken’ (Bohlmeijer, 2007, p. 39). We creëren door verhalen een zinvol levensperspectief: ‘We brengen verleden, heden en toekomst in relatie tot elkaar. In de wijze waarop we dit doen laten we zien met welke ideeën en ideologieën we ons willen verbinden en welke doelen we nastreven’ (Bohlmeijer, 2007, p. 46). We creëren voorts een verhaal dat een persoonlijke waarheid weergeeft. ‘In dit verhaal wortelt een motto, een ideaal dat het leven de moeite waard maakt om te overleven’ (Bohlmeijer, 2007, p. 61).

Het vinden van betekenis en een nieuw toekomstperspectief vindt plaats door ervaringen te herinterpreteren (Pennebaker & Smyth, 2016). Dit kan bijvoorbeeld door in plaats van te focussen op de pijn van gebeurtenis te focussen op de positieve kanten ervan, bijvoorbeeld door het trekken van lessen uit de traumatische ervaringen (Robson, 2023) of door het delen van je verhaal opdat anderen er wat van leren.

Een andere verklaring voor het genereren van een nieuw toekomstperspectief door schrijven, kan worden gevonden in het aanwakkeren van onze verbeelding. Die verbeelding stelt ons namelijk in staat om nieuwe mogelijkheden te zien en onze dromen na te jagen (Van der Kolk, 2022). Van der Kolk spreekt van een verbeeldingsgebrek bij mensen die ‘voortdurend, op dwangmatige wijze worden teruggeworpen naar hun verleden, naar de laatste keer dat ze een intense betrokkenheid en diepe emoties voelden’. Ze verliezen hiermee hun mentale flexibiliteit. ‘Zonder verbeelding bestaat er geen hoop, geen mogelijkheid om zich een betere

toekomst voor te stellen, geen punt of doel waarnaar gestreefd kan worden’ (Van der Kolk, 2022, p. 36).

Uit de praktijk

Ervaringsdeskundige Bert Hemsteede zegt over het opschrijven van zijn verhaal: ‘Ik ging als het ware boven mijn eigen leven hangen, waardoor ik ook weer heel andere dingen kon zien, zoals het feit dat ik zelf niet schuldig ben aan het misbruik’. Daarnaast zegt hij: ‘Met mijn boek geef ik aan de maatschappij terug wat de maatschappij mij heeft gegeven in de vorm van therapie. Ik hoop met mijn verhaal het taboe rondom seksueel misbruik te doorbreken, en lotgenoten aan te zetten om te praten over wat ze hebben meegemaakt’ (De Ruiter, 2023d).

Noor, die als tiener werd verkracht, zegt na het uitgeven van haar dichtbundel: ‘Ik weet dat mijn verhaal ellendig is, maar het is ook ontzettend fijn om te zien dat lotgenoten er iets aan hebben – dat ze zich gehoord en gezien voelen’ (De Ruiter, 2023b).

2.5. Van schrijven naar zingeving

Schrijven kan als katalysator dienen voor het ontgrendelen van (onderdelen van) zingeving. Maar welke zingevingsmechanismes (Van der Westhuizen et al., 2023) zet schrijven precies in beweging? Dit is weergegeven in tabel 1.

Helende processen van schrijven	Mechanismes van zingeving (Van der Westhuizen et al., 2023)
Fase 1: Narratieve structuur	• Het actief integreren van het traumaverhaal
Fase 2: Inzicht en emotionele afstand	• Het innerlijke zelf herstellen en versterken • Het actief integreren van het traumaverhaal
Fase 3: Nieuwe perspectieven	• Betekenisgeving in het er zijn voor anderen • Het innerlijke zelf herstellen en versterken • Het aanboren van externe en sociale bronnen • Het actief integreren van het traumaverhaal

Tabel 1. De helende processen van schrijven en de zingevingsmechanismes van Van der Westhuizen et al. (2023).

Kijkend naar tabel 1. valt vooral op dat hoe verder we in het schrijfproces komen, hoe meer zingevingsmechanismes (Van der Westhuizen et al., 2023) worden aangewakkerd. Vooral de derde fase in het schrijfproces (nieuwe perspectieven) lijkt van belang voor het in gang zetten van zingevingprocessen. Het herinterpreteren van ervaringen en daarmee het creëren van nieuwe perspectieven op het zelf, de ander, de gebeurtenis en de toekomst, maakt dat er betekenis gevonden en gegeven kan worden binnen alle zingevingsmechanismes die Van der Westhuizen et al. (2023) ontdekten. Dat lijkt logisch omdat in fase 3 het verhaal van de

persoon in kwestie al een structuur heeft gekregen (fase 1) en er inzicht en emotionele afstand (fase 2) zijn gecreëerd. Dat biedt ruimte om voorbij de overlevingsmodus te kijken waar veel slachtoffers van seksueel misbruik zich in bevinden; er is ruimte voor zingeving. Hier kunnen we teruggrijpen op hoe we zingeving in dit onderzoek duiden, namelijk: als een proces waarin mensen betekenis geven aan dingen, hun leven en/of belangrijke gebeurtenissen (Van der Stel, 2015). Wat binnen deze definitie echter ontbreekt is het perspectief op de ‘ander’ (de andere mens). Seksueel misbruik tast onder andere het beeld dat je van de ander hebt aan (Bicanic, persoonlijke communicatie, 2024), en zingevingsmechanismes 1 en 3 (respectievelijk: Betekenisgeving in het er zijn voor anderen en Externe en sociale bronnen aanboren) laten heel duidelijk zien dat slachtoffers van seksueel misbruik in staat zijn om hun beeld van de ander te herzien, en die ander zelfs op te zoeken, om hulp te vragen en hulp te bieden.

Dat vooral de derde fase van het schrijven (Het ontdekken van nieuwe perspectieven) van belang is voor het aanwakken van zingeving, doet betreffende dit onderzoek de vraag rijzen of ieder slachtoffer van seksueel misbruik door te schrijven deze derde fase ook daadwerkelijk bereikt. De helende effecten van schrijven volgen elkaar normaal gezien in logische volgorde op. Maar leidt het één altijd automatisch tot het ander, of stukt het ook wel eens - bijvoorbeeld doordat de persoon in kwestie aan die fase niet wil of kan toekomen? Daarover is in de literatuur weinig te vinden.

2.6. Samenvatting en hypothese

We weten nu dat seksueel misbruik in de kindertijd gevolgen kan hebben op onder andere de emotionele, sociale en fysieke gezondheid, en op de zingevingservaring van slachtoffers. Slachtoffers van seksueel misbruik zoeken op latere leeftijd naar de zin van de gebeurtenissen uit hun jeugd, en hebben bovendien vaak levens- en zingevingsvragen. Daarnaast is bekend dat sommige slachtoffers van seksueel misbruik er later toch in slagen om een bron van betekenis en vervulling te vinden. De focus ligt in dit onderzoek op de vier mechanismes van betekenisgeving die Van der Westhuizen en collega's (2023) identificeerden: 1). Betekenisgeving in het er zijn voor anderen, 2). Het innerlijke zelf herstellen en versterken, 3). Externe en sociale bronnen aanboren, en 4). Het actief integreren van het traumaverhaal. Schrijven is een van de mogelijke interventies die een geestelijk verzorger kan inzetten om

slachtoffers van seksueel misbruik te helpen met hun zingevingsvragen. Bekend is dat schrijven een variëteit aan positieve gezondheidseffecten kan bieden voor mensen die een traumatische ervaring (zoals seksueel misbruik) hebben meegemaakt. Uit de literatuur is een helend proces van schrijven gedestilleerd, bestaande uit drie fases: 1). Het creëren van een narratieve structuur, 2). Het verkrijgen van inzicht en emotionele afstand, en 3). Het vormen van nieuwe perspectieven op het zelf, de ander, de gebeurtenis en de toekomst. Dit proces kan effect hebben op de emotionele en fysieke gezondheid van slachtoffers. We weten echter nog onvoldoende of schrijven ook kan bijdragen aan de zingevingservaring van personen met een misbruikverleden. Door middel van een schrijfexperiment met vrouwen die als kind seksueel misbruik meemaakten, onderzoek ik de volgende hypothese: schrijven kan slachtoffers van seksueel misbruik ondersteunen in het vinden van zingeving, en kan daarmee bijdragen aan hun herstel. Hierbij wordt expliciet gekeken naar de vier zingevingsmechanismes van Van der Westhuizen et al. (2023).

3. Methode

In dit hoofdstuk omschrijf ik hoe ik de data voor dit onderzoek heb verzameld en geanalyseerd. Daarnaast bevat dit hoofdstuk een omschrijving van de schrijfinterventie, en een blik op mijn positie als onderzoeker.

3.1. Het onderzoeksproces

3.1.1. Onderzoeksbenadering

Om de hoofdvraag en deelvragen van dit onderzoek te kunnen beantwoorden, deed ik - naast literatuuronderzoek - een experimentele kwalitatieve studie, bestaande uit een schrijfexperiment met zes vrouwen die als kind seksueel misbruik meemaakten. Met deze opzet toetste ik de schrijfmethode die ik zelf ontwikkelde en in de gevangenis gebruik. Door middel van experimenteel onderzoek wordt vastgesteld of een specifieke behandeling impact heeft op de onderzoekspopulatie (Creswell & Creswell, 2018). Het schrijfexperiment had een zogenoemd pre-experimenteel ontwerp: ik onderzocht een enkele groep door middel van een interventie, zonder controlegroep.

3.1.2. Oproep zingevingsvragen

Voorafgaande aan het schrijfexperiment zocht ik naar het antwoord op de vraag:

Welke zingevingsvragen hebben slachtoffers van seksueel misbruik?

Om deze vraag te kunnen beantwoorden plaatste ik een oproep op LinkedIn, waarin personen die in hun kindertijd seksueel misbruik meemaakten werd gevraagd om minimaal 1 en maximaal 3 van hun levensvragen te noemen. Dit kon anoniem via een formulier in SurveyMonkey. Bij de oproep gaf ik enkele levensvragen ter voorbeeld:

- Hoe kan ik betekenis geven aan mijn leven?
- Kan ik ooit weer vertrouwen op anderen?
- Waarom is mij dit overkomen?
- Hoe ziet mijn toekomst eruit?
- Kan ik iemand vergeven?
- Hoe kan ik omgaan met mijn gevoelens van schuld?
- Kan ik ooit gelukkig worden?

Ik koos voor LinkedIn omdat ik zelf het meest actief ben op dit platform. Daarnaast kennen mensen mij op dit platform onder andere vanwege mijn werk rondom seksueel geweld. Ik achtte de kans daarom groot dat mijn oproep via dit platform het beste bereik zou hebben. Ik ben me ervan bewust dat ik via LinkedIn waarschijnlijk een hoger opgeleide doelgroep heb bereikt dan wanneer ik de oproep bijvoorbeeld via Facebook had gedaan. In twee weken tijd waren er in totaal 109 reacties van personen die in de kindertijd seksueel misbruik meemaakten. Zij noteerden in totaal 196 levensvragen. De vragen verdeelde ik uiteindelijk over dertien categorieën en één restcategorie (zie bijlage 1.). De vier meestgenoemde thema's (in verbinding met anderen, herstel, eigen bestaan/eigenwaarde, en zinvol leven) verwerkte ik in de schrijfp opdrachten van het experiment.

3.1.3. Werving en selectie

Voor de werving van deelnemers plaatste ik een oproep op LinkedIn. Daarbij gaf ik informatie over de aard van het experiment, het onderzoek, de selectiecriteria en de data voor de schrijfbijeenkomsten (zie bijlage 2.). Eén van de deelnemers benaderde ik zelf; ik had haar eerder gesproken voor een ander doeleinde en vermoedde dat ze een geschikte kandidaat zou kunnen zijn. Om tot een geschikte groep deelnemers te komen, stelde ik selectiecriteria op. Ten behoeve van de resultaten wilde ik een zo homogeen mogelijke groep samenstellen, wat maakte dat ik ervoor koos om louter vrouwen tot het experiment toe te laten. Ik zocht naar vrouwen die...

- in hun kindertijd seksueel misbruik meemaakten;
- rondlopen met levensvragen die naar aanleiding van het seksueel misbruik kunnen zijn ontstaan. Denk aan vragen over: zingeving, levensdoelen en het leven zelf.
- aan alle onderdelen van het proces konden deelnemen (intake, vier schrijfbijeenkomsten en een afsluitend interview);
- bereid waren om zich open te stellen in een groep, en eigen schrijfwerk, inzichten en ideeën wilden delen en het gesprek daarover wilden voeren;

- zich graag lieten inspireren en deze schrijfgroep zagen als mooie stap in hun eigen proces;
- al wat verder waren in hun helingsproces, en niet op zoek waren naar een vervanging voor therapie.

Acht vrouwen zochten contact, waarvan zes werden toegelaten in de schrijfgroep. De overige twee vrouwen plaatste ik op de reservelijst omdat zij vooraf niet zeker waren of ze alle vier de bijeenkomsten konden bijwonen.

3.1.4. De deelnemers

Deelnemers aan dit experiment waren vrouwen (N=6) in de volwassen leeftijd die als kind over langere periode seksueel misbruik meemaakten en daarvoor nog therapie volgen. De jongste deelnemer was 22 jaar, de oudste 39 jaar. Allen gaven zij aan affiniteit met schrijven te hebben; zij schreven nog altijd over hun gevoelens en gedachten of hadden dat in het verleden gedaan. Twee van de deelnemers waren zussen van elkaar. Vooraf werd met de andere deelnemers individueel besproken of zij akkoord waren met een eventuele deelname van twee zussen. Geen van de deelnemers had bezwaar. Tijdens de eerste bijeenkomst bleek dat twee andere deelnemers elkaar ook al kenden. Ze bespraken kort of dit voor hen een probleem zou zijn, beiden gaven aan van niet. De rest van de deelnemers kende elkaar niet.

3.1.5. Ethische uitgangspunten

Omdat ik tijdens dit onderzoek werkte met echte proefpersonen, vond ik het belangrijk om voor hen een veilige werkomgeving te creëren. Belangrijkste uitgangspunten waarin hierin: 1). Het welzijn van de deelnemers staat voorop, 2). Deelnemers zijn autonoom in hun keuzes; ze bepalen zelf wat goed voor ze is en of ze al dan niet hun teksten willen delen en voorlezen, en of ze al dan niet willen blijven deelnemen aan experiment, 3). De anonimiteit van de deelnemers wordt gewaarborgd. 4). Transparantie: ik neem de deelnemers te allen tijde mee in de doelstellingen van het experiment en eventuele belangrijke zaken daaromheen.

Voorafgaande aan het schrijfexperiment stelde ik een aantal ethische uitgangspunten en een

gedragscode op (zie bijlage 3). De uitgangspunten en de gedragscode besprak ik tijdens de intake met de deelnemers, en stuurde ik later per e-mail toe. Ook vroeg ik de deelnemers of ze aanvullingen hadden op de gedragscode. Dit was niet het geval. De deelnemers kregen te horen dat als ze aan het experiment deelnamen ze daarmee automatisch akkoord gingen met de uitgangspunten en de gedragscode.

3.1.6. Meting

Na afronding van het schrijfexperiment bevroeg ik de deelnemers middels een semi-gestructureerd interview, ‘waarin de belangrijkste vragen of onderwerpen vaststaan, maar de geïnterviewde tevens veel vrijheid krijgt’ (Visser en Mathijssen, 2021, p. 26-27). Ik koos voor interviews vanwege de mogelijkheid om de diepte in te gaan; het stellen van vervolgvragen is mogelijk, wat verhelderend kan werken. De belangrijkste vraag tijdens het interview was: Wat heeft het schrijfexperiment voor jou betekend? Let wel: de deelnemers werden niet specifiek bevraagd op de zingevingmechanismen van Van der Westhuizen et al. (2023). Ik interviewde de deelnemers los van elkaar, zodat ze over hun eigen ervaringen konden nadenken en vertellen, zonder daarbij te leunen op de bevindingen van de andere deelnemers.

3.1.7. Analyse

De interviews zijn na afname getranscribeerd en geanonimiseerd. Iedere deelnemer kreeg een pseudoniem, die ik ter goedkeuring aan ze voorlegde om een negatieve connotatie met de naam te voorkomen. Daarna codeerde ik de transcripten volgens de deductieve benadering, waarbij de theorie als startpunt geldt van de analyse. Doel van een deductieve analyse is het toetsen van de hypothese die is afgeleid van het theoretisch kader (Van Staa en Evers, 2010). Ik formuleerde deductieve codes aan de hand van de vier zingevingmechanismen die Van der Westhuizen et al. (2023) ontdekten bij slachtoffers van seksueel misbruik. Ook keek ik inductief naar de transcripten, waarbij de analyse vooral ‘oprijst’ uit de data (Van der Staa en Evers, 2010). Ik koos er bewust voor om in de resultatensectie de deelnemers veel te citeren; zij verwoorden beter dan ik wat het schrijfexperiment voor hen heeft betekend.

3.2. De interventie

3.2.1. Intake

Vooraf hield ik met iedere deelnemster een online intakegesprek via Teams. Dit kennismakingsgesprek was tevens een moment om wat meer te vertellen over de opzet van het schrijfexperiment, de ethische uitgangspunten en de gedragscode. Ook konden deelnemsters tijdens de intake vragen stellen. Aan het einde van de intake maakten we alvast een afspraak voor het afsluitende interview. Na de intake kregen de deelnemsters een document met nogmaals alle informatie over het onderzoek, het schrijfexperiment, de data voor de bijeenkomsten, de gedragscode en de ethische uitgangspunten (zie bijlage 3.).

3.2.2. Het schrijfexperiment

Het schrijfexperiment bestond uit vier online groepsbijeenkomsten van 75 minuten op vier opeenvolgende woensdagavonden. De keuze voor groepsbijeenkomsten was vooral praktisch van aard: het kost minder tijd dan zes individuele trajecten. Ook het feit dat de bijeenkomsten online via Teams plaatsvonden was om praktische redenen: op deze manier hoefde niemand te reizen en kostte het minder tijd en geld. Een van de deelnemsters was voor de derde bijeenkomst verhinderd. Met haar deed ik die week, op haar verzoek, een één-op-één-sessie.

Tijdens het experiment maakte ik gebruik van de methode die ik zelf ontwikkelde voor mijn schrijfsessies in de gevangenis. Belangrijk om te vermelden is dat deze methode niet wetenschappelijk is onderbouwd, maar empirisch is ontstaan. Er waren vier belangrijke verschillen met de schrijfgroep in de gevangenis:

- De deelnemers in de gevangenis zijn allemaal man; aan dit experiment deden alleen vrouwen mee.
- De bijeenkomsten van dit schrijfexperiment vonden online plaats. In de gevangenis komt de groep live bij elkaar.
- In de gevangenis is er af en toe aandacht voor schrijftechnieken. Bijvoorbeeld: hoe bouw je een verhaal op, hoe schrijf je een dialoog, en hoe schrijf je een gedicht? Tijdens het schrijfexperiment werd geen aandacht besteed aan schrijftechnieken omdat het niet ging om beter te leren schrijven.

- De thematiek van de bijeenkomsten was voor het schrijfexperiment gedestilleerd uit de zingeingsvragen van slachtoffers van seksueel misbruik zelf. In de gevangenis komen willekeurige levensthema's aan de orde die regelmatig de actualiteit raken.

Iedere schrijfbijeenkomst kreeg een eigen thema, verkregen uit de vier meestgenoemde thema's via de oproep op LinkedIn, te weten: verbinding met anderen, herstel, eigen bestaan / eigenwaarde en zinvol leven. Allereerst deden de deelnemers een warming-up met een creatieve schrijfo opdracht. Bijvoorbeeld: associeer op het woord 'verbinding', of: schrijf positieve gedachten op bij deze afbeelding (het gaat om de afbeelding die zichtbaar is op de voorpagina van dit onderzoeksrapport).

Daarna kregen de deelnemers passages te horen uit Nederlandse en/of Engelstalige literatuur die aansloten bij het onderwerp van die dag. Hiervoor werden gedichten en fragmenten uit boeken (fictie en non-fictie), en onderdelen uit de filosofie (o.a. Troostbrieven van Seneca) en wetenschappelijke inzichten (o.a. de positieve werking van dankbaarheid) gebruikt. Voorts kregen de deelnemers een schrijfo opdracht, waaraan ze zo'n tien tot vijftien minuten in stilte werkten. Een van de opdrachten was: schrijf een troostbrief aan jezelf. Een andere opdracht: schrijf een pitch aan de wereld over hoe jij van betekenis kunt zijn. Deelnemers die dat wilden, konden hun tekst daarna aan de groep voorlezen, waarna een groepsgesprek van ongeveer een halfuur volgde.

Deze methode wijkt af van onder andere de 'expressive writing' methode van Pennebaker (1999), waar deelnemers wordt gevraagd om te schrijven over de meest traumatische gebeurtenis in hun leven. De deelnemers in dit experiment kregen de opdracht om te schrijven over zingeingsvraagstukken die aan het trauma gerelateerd kunnen zijn. De voornaamste reden hiervoor is dat dit onderzoek gaat over zingeving, en niet over het ervaren trauma. Ik was bovendien niet op zoek naar gezondheidsverbeteringen zoals onderzocht wordt met expressive writing, maar naar het effect van schrijven op de zingeingservaring.

Ik paste de opzet van de sessies na de eerste bijeenkomst - in overleg met de deelnemers - iets aan: ik voegde een korte pauze van vijf minuten toe, en ik koos ervoor om tijdens de resterende drie sessies niet twee maar één grote schrijfo opdracht te doen, zodat er meer ruimte was voor het gesprek nadien. Ook stuurde ik op verzoek van de deelnemers voortaan de gekozen literatuur vooraf toe, zodat ze konden meelezen op het moment dat ik voorlas.

3.3. Onderzoekspositie

3.3.1. Mijn positie als onderzoeker

In dit onderzoek komen drie belangrijke elementen samen: schrijven, seksueel misbruik en zingeving. Voor mij een heel bewuste keuze; deze elementen maken een groot deel uit van mijn (professionele) leven. Ik ben tekstschrijver van beroep, en werk al bijna vijftien jaar met slachtoffers van seksueel geweld. De laatste jaren heb ik me, tijdens mijn opleiding Geestelijke verzorging, verdiept in het thema zingeving. Met dit onderzoek wilde ik deze drie elementen samen laten komen. Ik wilde bovendien iets wezenlijks toevoegen aan de hulp voor slachtoffers van seksueel misbruik.

Ervaring met het geven van schrijflessen aan bijzondere doelgroepen had ik al; ik gaf (en geef) schrijflessen aan onder anderen jonge slachtoffers van geweld en gedetineerden. Ik zag en zie in de praktijk hoe helend schrijven kan werken. Deze ervaring deed me erin geloven dat schrijven van positieve invloed kan zijn op de zingevingservaring van slachtoffers van seksueel misbruik. Ik had echter geen idee in welke mate dit zou zijn.

Voorafgaande aan dit onderzoek had ik drie belangrijke doelen:

- Meer aandacht genereren voor het zingevingaspect binnen de hulp aan slachtoffers van seksueel misbruik.
- Schrijven onder begeleiding van een geestelijk verzorger als mogelijke interventie onderzoeken.
- Een aanzet geven voor een nog te ontwikkelen schrijfmethode ten behoeve van de zingeving van slachtoffers van seksueel misbruik.

Bovengenoemde maakt dat ik niet geheel objectief dit onderzoek ben gestart. Dat vroeg om een kritische houding en zelfreflectie gedurende het onderzoeksproces, in de literatuur ook wel omschreven als reflexiviteit. Reflexiviteit is een proces waarbij onderzoekers bewust aan zelfreflectie doen om hun mogelijke invloed op het proces expliciet te maken. Reflexiviteit veronderstelt dat onderzoekers zich bewust zijn van hun eigen identiteit, waarden en ideologieën, en is nodig om het onderzoeksproces te legitimeren, valideren en te bevragen (Hennink, 2020). Dit is waar ik mezelf gedurende het proces aan ben blijven herinneren. Steeds stelde ik mezelf vragen als: constateer ik dit nu echt, of wil ik dat het zo is? En: zijn er

aanwijzingen die het tegendeel bewijzen? Dat hielp om genuanceerd te blijven kijken.

Nog een belangrijk element om te vermelden als het gaat om mijn positionaliteit is mijn dubbelrol tijdens het empirische deel van dit onderzoek. Gedurende de schrijfbijeenkomsten was ik de begeleider, de geestelijk verzorger. Ik merkte daarbij dat ik kon leunen op de ervaring die ik heb met slachtoffers van seksueel geweld. Ik wist de gevoelens en de gedachtegang van de deelnemers goed te plaatsen, en ook toen een van de deelnemers dissocieerde wist ik dit goed op te vangen. Meerdere deelnemers gaven nadien terug dat ze mijn ervaring op dit vlak als fijn hadden ervaren.

Na afloop van het schrijfexperiment, tijdens de individuele interviews en de interpretatie daarvan, was ik voornamelijk de onderzoeker. Af en toe betrapte ik mezelf er tijdens het interviewen op dat ik in de rol van geestelijk verzorger kroop. Bijvoorbeeld door de deelnemers te bemoedigen en vragen te stellen die niet zozeer van belang waren voor het beantwoorden van mijn onderzoeksvraag. Op die momenten was ik me er gelukkig vaak van bewust en stuurde ik het gesprek weer de 'juiste' kant op.

3.3.2. Secundaire traumatisering

In diverse literatuur wordt gewaarschuwd voor secundaire traumatisering (Ganzevoort, 2005; Pennebaker & Smyth, 2016; Rudolfsson & Tidefors, 2013). Getuige zijn van een traumatische gebeurtenis of het aanhoren van het verhaal daarover kan traumatiserend zijn. Voor wat betreft mijn eigen mentale gezondheid: ik werk al bijna vijftien jaar in het veld rondom kindermishandeling, huiselijk geweld en seksueel misbruik, en kan hier goed mee omgaan. Daarnaast liet ik de deelnemers van het schrijfexperiment niet schrijven over de traumatische gebeurtenissen die zij meemaakten, maar kregen ze opdrachten met betrekking tot zingeving. Ook tijdens de interviews achteraf ging ik niet in op het misbruik in de kindertijd. Het misbruik kwam tijdens de schrijfsessies vaak indirect naar voren. Er werd vooral gesproken over de impact van het misbruik, ook in het leven van de deelnemers nu. Ervaringen van het misbruik zelf bleven onbesproken.

‘Het schrijven heeft me weer mens gemaakt’

- Maartje over het schrijfexperiment

‘Als je met zes de wereld draagt, dan draag je hem niet alleen’

- Joline na het schrijfexperiment

4. Resultaten

In dit hoofdstuk presenteer ik de resultaten, waarbij gekeken wordt in hoeverre het schrijfexperiment een katalysator is geweest voor (elementen van) zingeving. Hierbij werd zowel gekeken naar de vier mechanismes van Van der Westhuizen et al. (2023) als naar inductieve thema's van zingeving.

De mechanismes van Van der Westhuizen et al. (2023) bevatten verschillende elementen, die niet allemaal zijn terug te vinden in de verhalen van de deelnemers. Anderzijds zijn er inductieve thema's gevonden die minder sterk voorkomen in de mechanismes van Van der Westhuizen et al. (2023). De elementen van zingeving die in dit hoofdstuk beschreven staan, zijn daarom de inductieve thema's. De volgende elementen van zingeving zijn geïdentificeerd: 1). Inzicht in gevoelens, gedachten en de plaats in het herstelproces, 2). Zelfzorg, 3). Autonomie, 4). Van betekenis zijn voor anderen en de wereld, 5). Contact met lotgenoten, en 6). Verbinding met de buitenwereld. Deze elementen worden hieronder verder uitgewerkt.

4.1. Inzicht in gevoelens, gedachten en de plaats in het herstelproces

Alle deelnemers hebben tijdens het schrijfexperiment bepaalde inzichten opgedaan. Daarbij gaat het met name om inzicht in de eigen gevoelens, gedachten en in de eigen plaats in het herstelproces. Dit laatste betekent dat deelnemers inzicht kregen in waar zij staan als het gaat om hun herstel. Belangrijk in het verkrijgen van inzicht was de afbakening in schrijfp opdrachten en thema's.

‘Het schrijven heeft geholpen om, zoals mijn therapeut het noemt, het non-realistische realistischer te maken’, vertelt Esther. ‘Door het schrijfexperiment ben ik me wel dingen weer gaan realiseren, ook waar ik tegenaan loop in het dagelijks leven. Maar ook dat de dingen die voor mij qua trauma's heel erg non-realistisch voelen weer realistischer zijn gaan voelen. Dus van: ik wil het niet weten, ik wil het niet weten, maar door zo’n opdracht zoals van: wat geeft je troost... dat is kabam! *in your face*. En dat is oké, want ik schiet er niks mee op om het bij me weg te houden.’

Kim vertelt dat door het schrijven haar ‘barrière’ omlaag ging. ‘En dan kwam daarna: kutzooi, ik voel me dus zo. [...] Ik kreeg de tijd om zelf te reflecteren en bij mijn gevoelens te komen.’ Deze reflectie zorgde voor meer rust, vertelt ze: ‘Omdat het mag bestaan, wordt het minder luid. Omdat het uitgesproken wordt, het wordt opgeschreven, het wordt voorgelezen door anderen. Waardoor je bij jezelf denkt: ja, dit voel ik ook.’

Lieke vertelt: ‘Ik heb wel ervaren dat ik soms nog echt heel negatief denk. Dat dat toch wel terugkwam in mijn schrijven. En dan denk ik, oh ja, het klopt eigenlijk wel gewoon heel erg met hoe ik me voel. [...] En dat er ook echt twee kanten van de medaille aan zitten. Dus aan de ene kant ben je echt nog een kind dat misbruikt is, waar je weinig compassie voor hebt. En aan de andere kant heb je ook... Je moet ook door, want dat is gebeurd, en je moet vooruit. En die twee kanten, die twee uiteenlopende kanten, die zijn ook voor mij wat helderder geworden.’

Joline geeft aan dat haar geschreven teksten ‘helend en helpend’ zijn geweest om meer grip te krijgen op dynamieken rondom haar eigen voelen en denken. ‘Dus dat is ook heel inzichtelijk geweest. [...] Met schrijven bots je onvermijdelijk op toch wel wat onbewuste dingen dat je zo niet weet en dat je dan herleest en dat je denkt van: wauw.’ Ze geeft aan dat het schrijven en het bijkomende inzicht haar eigenaarschap heeft gegeven: ‘Ik denk dat ik nu gewoon echt meer mijn eigen verhaal *own*, of zo.’

Ook Maartje gaf het schrijven inzicht. ‘Ik kan me nog heel goed de eerste sessie herinneren dat ik best wel schrok van mezelf. Dat ik dacht: Ah, shit. Ik zit echt best wel nog in de ontkenningfase. En daar zit ik eigenlijk al heel lang. Maar dat ik zo aan het ontwijken ben en zo moeilijk aan het doen ben met het vertellen en doen. Dat ik heel erg geconfronteerd werd met mezelf. [...] Dus het zette me ten eerste aan het werk. Om gewoon weer terug contact met mijn eigen lichaam te maken. Van oké, wat gebeurt er nu? Dus ik denk dat dat heel veel

heeft geholpen. En ik heb me ook gerealiseerd van: oké, misschien ben ik minder ver dan ik verwacht had. Dus er is misschien nog iets anders nodig.’ Verder vertelt ze dat het schrijven haar deed beseffen: ‘Shit, ik ben totaal niet in verbinding. Ik ben weer aan het isoleren. [...] En ik denk dat dat voor mij heel erg het besef heeft teruggezet van: oké, wat heb ik dan wél nodig?’

Gabriëlle verwoordt het verkrijgen van inzichten als volgt: ‘Het wees ook wel weer van: oh, verdorie, er zit nog heel veel waar ik echt last van heb nu. Dus in die zin was het dus juist helpend. Ik was net begonnen met therapie weer, en het hielp ook weer in te zien van: oh ja, dat is ook wel nodig. Omdat ik toch ook wel weer een beetje recalcitrant in die therapie sessies zat. Van: ja, nou ja, weet je, het gaat ook wel en het is allemaal wel goed. Dus daarvoor was het heel goed om toch te wijzen op de dingen die niet lekker zitten. [...] Maar ook van: shit, die therapeut had gelijk. Dat kan ik heel goed: het ene denken en tegelijkertijd het andere denken. Of tegelijkertijd het andere voelen. En daar wijst mijn therapeut me bijvoorbeeld heel veel op: ja, er is meer dan dat wat jij nu op dit moment vertelt of zegt of laat zien. En dat komt in het schrijven heel erg naar voren. In dat schrijven is het heel duidelijk dat het ingewikkelder is. Of dat er veel meer is. Ja, mijn hand durft meer dan mijn mond.’

Naast dat schrijven inzicht bood in de eigen situatie, maakte het ook gevoelens los over die situatie. Kim vertelt hierover: ‘Ik ben in deze vier keer meer met mijn gevoel in contact gekomen dan de vier jaar die ik bij mijn therapeut loop, zeg maar. Dat is bij mij dicht gemetseld. En door thuis. En door de [situatie waarin het misbruik plaatsvond]. En door het trauma. Waardoor ik letterlijk drie betonnen muren daar heb zitten. En daarin is eigenlijk... Prikt er bijna niemand doorheen. En hier begon ik er zelf door te prikken, zeg maar. Mede door het schrijven. Ik voel dit bijna nooit. Ik ben het niet gewend. [...] Zoals ik zei: in die vier jaar misschien vier keer gelukt in een sessie. En dat is ook weer mede door de druk die er dan ligt van: Ja, je mag voelen... Voelen is toegestaan. En dan denk ik: Ja, allemaal leuk en aardig. Hoe überhaupt? En hier was het... Het ging heel natuurlijk. Omdat je dan dat kleine stukje stil gaat staan bij jezelf. Zonder dat die druk erop ligt kon ik daar bij komen.’

Ook bij Maartje kwamen gevoelens over zichzelf los. ‘De eerste keer ben ik heel erg geraakt, dat ik gewoon eigenlijk heel erg boos op mezelf was geworden. Van: oké, je doet nog steeds

wat ik eigenlijk altijd al doe. Is het ontkennen: er is niks gebeurd. Misschien moet ik echt gaan vechten.’ Maartje vertelt dat het schrijven haar hielp om weer in contact te komen met zichzelf: ‘En ik denk dat nu ook het schrijven voor mij echt dat punt is geweest van... Ja, om weer terug in contact te komen. Want ik verlies zo snel contact met mijn eigen lichaam. Maar ook met de realiteit. Ik dissocieer superveel. Het is maar een hele lichte dissociatie. Dus niemand ziet dat. En ik merk dat amper omdat het gewoon heel vaak voorkomt. Maar je moet wel kei en keihard werken om daar uit te komen. En ik denk dat het schrijven heel erg geholpen heeft om daar uit te komen.’

Gabriëlle: ‘Ik had last van bevriezing, heel erg. Dat gewoon doorgaan en niks voelen. En dan met het schrijven ga je toch af en toe wel weer iets voelen. En ook juist als het heel irritant was om te schrijven. Zo van: ja, dit slaat nergens op. Dat helpt dan juist weer van: oh, maar waarom wrijft dit zo? Ja, dus ik moest ook wel echt huilen. En dat heb ik heel weinig. Terwijl, ja, ik voel altijd heel veel verdriet. Maar dan krijg je het er niet zo goed uit. En dat was dan na de sessie of daar rondom ergens. Ja, twee keer geloof ik wel. Ja, en dat ik toch ook echt heel sterk voelde: ik wil helemaal niet mijn leven leiden zoals ik het nu leef.’

Joline en Lieke vertellen dat hun eigen teksten naderhand als houvast dienden. Joline: ‘Dat zijn gewoon eigenlijk kleine antwoorden, dat zijn gewoon allemaal handvatjes. Omdat je onthoudt, je hebt het opgeschreven, je kan ernaar teruggaan.’ Joline zette haar troostbrief in ChatGPT om er een ‘nog mooiere brief’ voor zichzelf van te kunnen maken: ‘Super emotioneel’, zegt ze daarover, ‘ik heb echt een jaar moeten wenen, van zo’n goeie tranen. Zo van ja, dit is echt wat ik wil horen. [...] Het is uitgeprint en ligt in mijn nachtkastje. [...] Maar wat ik nu heb, wat ik daarvoor niet had, is als ik nu in die vloed zit, dan kan ik terug naar de tekstjes gaan, dat lezen en dan zakt dat water wel weer. En dat is een cadeau.’

Lieke: ‘Ik heb alle dingen die ik heb opgeschreven ook in een bestandje gezet. Op mijn laptop. Niet aangepast, maar gewoon hoe ik het daadwerkelijk heb opgeschreven. Om het zelf ook nog even goed terug te kunnen lezen. [...] Het helpt me ook om te reflecteren. Als ik nu iets negatiefs opschrijf, dan kan ik dat teruglezen. En dan denk ik: maar wat schrijf ik nou daadwerkelijk op? Het slaat toch helemaal nergens op? Dat je zo over jezelf praat, terwijl je juist met heel goede dingen bezig bent.’

Meerdere deelnemers noemen de afbakening van de schrijfopdrachten als belangrijk in het verkrijgen van inzichten. Hierbij gaat het om zowel afbakening in onderwerp als in tijd. Kim zegt hierover: ‘Het werd kleiner gemaakt, waardoor ik even kleine dingen kon uitlichten. Waar ik misschien niet direct zomaar over zou schrijven. Heel vaak dan zegt men: je moet gaan schrijven wat je voelt en wat je denkt. En dat is zoveel, dat dat zo overweldigend voor mij is, waardoor ik letterlijk misschien drie woorden, waarschijnlijk alleen maar ‘ik voel me kut’ opschrijf. En niet kan overzien, zeg maar, wat daar kleine details van zijn. En door de schrijfopdrachten wordt er iets uitgelicht, waar je even stil bij kan staan. Wat voorheen als een gigantische, ja, ik noem dat een giga bord spaghetti is, krijg je opeens een kleine portie, waardoor het, zeg maar, te vermalen is. Waardoor je erover na kunt denken en ook weer ruimte krijgt. En het daardoor verteerd kan worden. [...] Bijvoorbeeld in therapie, dan pingpong ik van hot naar her, omdat er zó veel is wat er in me gebeurt. Terwijl, als ik dan voorlees of erover heb wat ik heb opgeschreven, wat ik daarbij voel, is er een soort licht, ja, een soort spotlight, zeg maar, op dat kleine gedeelte. Waardoor dat kleine gedeelte opgepoetst kan worden. [...] Voor mij voelde het echt: Oké, er wordt voor mij gekozen waar ik even naar kan kijken.’

Maartje: ‘Dat iemand zegt: hier gaan we even mee aan de slag. Dat al helpt van: oké, hier gaan we het even over hebben. Dus het afbakenen van de thema’s. Dus dat je je wel daar op je gevoel kunt richten. Even stilstaan, denk ik, in plaats van in de *rush* moeten zijn. Ik denk dat dat heel erg geholpen heeft van het schrijven. En weer terug op zoek gaan naar woorden. Wat voel ik eigenlijk bij dat thema?’ Lieke zegt over het schrijfexperiment: ‘Hier krijg je gericht opdrachten. Waardoor je gedwongen wordt om daar eigenlijk meer over na te denken.’ Esther verwoordt het als volgt: ‘Want als je het in een opdracht doet, is het anders dan dat je gewoon random thuis gaat schrijven. Omdat het dan gekaderd is en dat maakt het ook wel zo veiliger.’

Met het inzicht kwam ook het erkennen van de eigen situatie, en dan met name de eigen geschiedenis met seksueel misbruik. Het schrijfexperiment bracht Lieke ertoe te erkennen wat haar is overkomen. ‘Tot de laatste sessie heb ik het woord seksueel misbruik vermeden. Op het einde dacht ik: ja kom op, dit is het gewoon. En niet lullen, niet om de hete brei heen draaien.’ Ook voor Gabriëlle was het schrijfexperiment een plek om het misbruik uit haar

jeugd te erkennen. Ze vertelt hierover: ‘Ja, zij [therapeut] vond het heel leuk, omdat ik dus bij haar echt een beetje de recalcitrantie tiener was en gewoon niet wilde toegeven dat het slecht ging of niet wilde toegeven dat ik misbruikt was. Dus daar wilde ik het dan niet over hebben. En dan had ik het over het schrijfexperiment. Toen vroeg ze: Oh, waarover dan? Ja, seksueel misbruik. En toen lag ze echt helemaal dubbel, van: oh ja, bij mij ben je niet misbruikt, maar in het schrijfexperiment wel.’

Esther noemt dat schrijven haar hielp om dingen ‘uit te spreken’: ‘Dat ik toch wel mede door schrijven dat ik makkelijker dingen kan opschrijven dan het uitspreken. Dat heb ik heel vaak gehad, ook. Dus door je op die manier open te stellen. En ook, daardoor wordt het meer, misschien wel wat helderder voor mezelf. Of minder warrig.’

4.2. Zelfzorg

Uit de interviews komen een aantal heel duidelijke voorbeelden van zelfzorg naar voren, het bewust aandacht besteden aan het eigen welzijn, wat kan impliceren dat de deelnemers in kwestie zichzelf de moeite waard vinden. Terug te zien is dat de deelnemers vanuit het inzicht dat zij óók de moeite waard zijn, gericht actie ondernemen; ze zoeken hulp en pakken het schrijven ook na het experiment op. Er lijkt weer een doel te zijn. Daarnaast worden negatieve connotaties met zelfzorg zichtbaar, waaruit blijkt dat deelnemers toch ook nog kampen met een laag zelfbeeld.

Gabriëlle zegde, mede doordat zij tijdens het schrijven helder kreeg dat ze mag kiezen voor zichzelf, een van haar banen op. Dit is de baan waarin zij het meest van zichzelf vergt en waarvan ze zelf aangeeft dat die het meest ongezond voor haar is. Ze zegt hierover: ‘Ik wist het op zich al. Ik zit er al een half jaar mee in mijn kop van: dit moet stoppen. [...] Maar het [schrijven] gaf me denk ik meer het lef het dan ook echt toe te geven en te doen. Omdat ik dat ook wel tussen de regels door een beetje beschreef in de schrijfopdrachten. Dus het soort van op papier al een beetje toe gaf van: nou ja, dit is het niet.’ Naast dit inzicht verkreeg Gabriëlle door het experiment nog een inzicht op het gebied van zelfzorg. Ze geeft aan dat ze na een van de sessies moest huilen en daarna ‘extreem goed’ heeft geslapen. ‘Ik slaap heel slecht altijd, en nu voelde ik: oh ja, zo voelt het om uitgeslapen te zijn. Toen had ik ook tegen een vriendin gezegd van: ik moet gewoon vaker huilen, want dan slaap ik ook beter. En als ik

beter slaap, ga ik me ook beter voelen.’

Een ander helder voorbeeld van zelfzorg zien we terug bij Maartje, die na het experiment een operatie inplande die ze zichzelf al een aantal jaren had ontzegd. Ze vertelt hierover: ‘Ik moet eigenlijk al een heel lange tijd een kleine operatie aanvragen. Dat dat stelde ik iedere keer uit. Omdat ik dacht, ja, weet je, het is allemaal niet zo erg. Als het veel erger is, heb ik er veel meer recht op. Dus ook niet het toe willen eigenen. Dat ik misschien iets voor voor mezelf... Omdat mij kwaliteit van leven misschien dan beter is. En nu heb ik die operatie wel in kunnen plannen. Ik wil gewoon dat het beter is. [...] Lief zijn voor mezelf is nog te groot. Maar wel gewoon... ik mag om hulp vragen.’ Ook klopte Maartje weer aan bij een hulpverleningsinstantie om verder te kunnen werken aan haar herstel en levensvragen. Ze zegt: ‘Ik was dat echt wel verloren. Ik was verloren dat ik een persoon was die mag zeggen van: oké, ik heb iets nodig. Dat mag ik aangeven: ik kan het even niet. [...] Het [schrijven] heeft me weer mens gemaakt en in contact gebracht met mezelf. [...] Ik zat echt in een freezemoment. Dus ik kon er helemaal niet uitkomen. Ik zat helemaal vast in mijn eigen hoofd. En niks kwam los. En ik denk dat de grootste verandering is geweest dat ik langzaam uit die freeze ben gaan komen. En weer dingen ben gaan oppakken en gaan doen. Waardoor het dus ook inderdaad de kwaliteit een beetje omhoog is gegaan. En ja, het is gewoon veel fijner om niet constant bevroren te zitten. Ik denk dat dat het meeste voor mij heeft gebracht.’ Maartje geeft aan met betrekking tot de hulp die ze na het experiment inschakelde een duidelijk doel voor ogen te hebben gekregen, want: ‘Ik heb er nog steeds geen vrede mee, er is nog zoveel onrust om dat thema, het heeft nog steeds geen plaats. En ik denk dat die compassie om dat te mogen zeggen dat dat een hele grote groei is geweest in die vier weken.’

Alle deelnemers geven aan dat zij in de toekomst willen blijven schrijven, omdat ze hebben ervaren dat dit ze kan helpen in hun herstelproces. Ook dit kan worden gezien als zelfzorg. Zo plant Lieke bijvoorbeeld wekelijkse momenten voor zichzelf in om te schrijven. Ze volgt daarbij de opzet van het experiment: ze geeft zichzelf iedere week een opdracht en schrijft daarna een minuut of vijf achter elkaar. Esther en Joline schreven al regelmatig en blijven dit doen. Gabriëlle geeft aan dat het experiment het schrijven bij haar heeft aangewakkerd. ‘En ik denk dat ik dat wel ga proberen te blijven doen. Want ik heb wel vaak een soort een zinnetje of gewoon een collectie van woorden die in mijn hoofd blijft plakken.

Dat krijg ik er niet uit. En dan dat ik dat gewoon ook ergens even noteer. Ja. En dan kan ik het weer wat meer loslaten.’ Maartje geeft aan: ‘Ik denk wel dat ik altijd blijf schrijven op momenten dat ik het moeilijk heb. En op momenten dat ik even te veel word overladen door mijn gevoel, dat ik denk: ik weet het gewoon even niet meer.’ Ook Kim geeft aan het dat experiment haar ‘uitnodigde’ om ‘heel veel meer’ te gaan schrijven.

Naast een positieve relatie met het thema zelfzorg, werden ook negatieve connotaties zichtbaar. Het experiment geeft een inkijkje in wat er op dit gebied bij de deelnemers nog ontbreekt. Vooral de schrijfoefeningen over troost, dankbaarheid en de strijder in jezelf (schrijf een troostbrief aan jezelf, schrijf een dankjewel aan jezelf, schrijf op waarin jij een strijder bent) riepen gevoelens van weerstand op. Joline noemt de dankjewel-opdracht een ‘kut-oefening’. Lieke zegt over de oefening waarbij werd gevraagd de ‘warrior’ in jezelf te beschrijven: ‘Ja, daar krijg ik al helemaal de kriebels van. En dan denk ik ja, weet ik veel.’ Kim blikt als volgt terug op de troost-oefening: ‘Dat het soms voelde alsof je mooie woorden opschreef, gericht aan jezelf, maar dat je die zelf nog niet zo kon voelen. Omdat het niet voor mij... Troost is niet voor mij... Dat is voor de rest van de groep. Maar voor mij... Ik mag dat niet ontvangen of zo. [...] Ik ben bang dat ik daar nooit bij ga komen. Het voelt voor mij echt als een leugen als ik dat tegen mezelf zou zeggen. En ik gun het echt oprecht iedereen van de groep honderd procent. Maar ja, bij mezelf... Ik zou het mezelf kunnen gunnen, maar dan denk ik ook weer: *sure*.’

4.3. Autonomie

In enkele interviews komt het ervaren van autonomie tijdens het schrijfexperiment naar voren. Deelnemers geven aan het fijn te vinden de controle te hebben over wat ze schrijven, voorlezen en vertellen. Opvallend binnen dit zingevingselement is de nadruk op het ontbreken van prestatiedruk van buitenaf tijdens het experiment.

De beslissing van de deelnemers om aan het experiment mee te werken, is een autonome beslissing op zich. Gabriëlle zegt hierover: ‘Ik ben hier echt ingestapt vanuit een volwassen zelf, die het belangrijk vond hier aan bij te dragen’. Ook de keuze van de deelnemers om te blijven schrijven (zie paragraaf 4.2.), kan als autonoom worden aangemerkt.

De autonomie die de deelnemers tijdens het schrijfexperiment hebben ervaren, heeft met name te maken met de keuzevrijheid die ze hadden in wat ze opschreven en in welke vorm (bijvoorbeeld: gedicht, verhaal, losse zinnen), en in het al dan niet voorlezen hun eigen teksten. Maartje zegt over de vrijheid in schrijven: ‘Met het schrijven zijn we echt vrijgelaten om te zeggen wat we wilden zeggen. Meer in de zin van je eigen gevoel erin gooien. Dat helpt heel erg. En ik denk dat misschien onze focus niet ligt op het beter worden en handvatten te krijgen. Maar: wat betekent het voor jou? En ik denk dat het juist heel erg heeft geholpen om die kwetsbaarheid aan te raken. En daardoor juist heeft geholpen om contact te maken met een ander en met jezelf.’ En: ‘Natuurlijk moeten we wel eens opdrachten doen waarin we positief moeten zijn, maar dat we wel gewoon een richting krijgen die we graag zelf in zouden willen. Dat heeft voor mij heel erg geholpen.’ Maartje benoemt verder dat ze het als fijn heeft ervaren dat alles gezegd mocht worden, ook over de gegeven opdrachten. ‘Natuurlijk, we hebben wel opdrachten gekregen. Maar naderhand werden we wel vrijgelaten om te zeggen van: potjandingen, we vonden het echt helemaal niks. Ja. Ik heb een hekel aan om dit te doen. Dus je wordt vrijgelaten om: Oké, je moet die opdracht doen. Die doen we dan braaf. En daarna mogen we wel even vooral spugen om te zeggen van: Ja, sorry, maar ik kan dit niet goed. Ik heb echt een hekel aan deze opdracht.’

Joline geeft aan dat ze het kon waarderen dat voorlezen geen verplicht onderdeel was en dat de keuze daarvan bij de deelnemers zelf lag. ‘Ik weet niet, de laatste keer lukte mij dat ook echt niet om dat voor te lezen, omdat er zoveel emotie op zat. Dat ging dan ook niet. En dan apprecieerde ik ook wel heel hard de vrijheid dat het niet moest. Dus dat die keuze er wel altijd was. Dat vond ik echt heel, heel belangrijk.’ Esther ervoer op een andere manier autonomie. Dit was tijdens de bijeenkomst na een voor haar heftige dag, waarin ze - zoals ze zelf aangeeft - gedissocieerd binnenkwam. Ik liet aan haar zelf de keuze of ze wilde blijven en in hoeverre ze die avond wilde participeren. Ze vertelt hierover geëmotioneerd tijdens het interview: ‘Vooral bij ons laten en bij onze regie neerleggen. Je bent niks verplicht en dat vond ik heel fijn van jou. [...] Dus wat ik wel zeg, het is zo ontzettend helpend om van dingen gewoon zonder oordeel, zonder in de reddersrol te schieten, zonder de regie af te pakken en gewoon maar naast iemand staan of zitten, in plaats van in de oplossing te gaan schieten. Het is zo ontzettend helend.’

Een heel andere vorm van vrijheid vonden enkele deelnemers in de vergelijking met therapie. Kim zegt over het voordeel van het schrijfexperiment ten opzichte van de therapie die ze heeft (gehad): ‘Er zat geen behandelplan achter. Geen verzekeringen die in je nek aan het hijgen zijn. [...] Waardoor ook mijn eigen druk heel erg laag wordt. En als dat laag wordt kan ik meer toelaten en gaan de deuren open. [...] Ik heb het zo vaak al gehad, dat ik bij therapie eigenlijk... Ze zeggen het niet letterlijk, maar eigenlijk komt het er op neer: Je bent niet te fixen. En hier was het niet... Ik hoefde niet gefixt te worden. Ja, dat. Ik hoefde geen tien te halen. En ik word niet weggestuurd omdat bepaalde dingen niet lukken.’

Ook Maartje maakt de vergelijking met therapie tijdens haar interview: ‘Ik heb natuurlijk grote respect naar de GGZ en dat soort dingen. Maar soms voelt de druk heel erg hoog om snel beter te worden. En natuurlijk wil je dat zelf ook wel. Maar je vergeet dan af en toe dat het niet alleen gaat om de klachten die je hebt. Maar ook om wat er is gebeurd. Ik bedoel, ik heb nu echt wel een lange behandeling gehad. Maar echt stilstaan van: Oké, wat heeft het met mij gedaan? Wat heeft het met mij van de huidige dagelijkse kleine dingen? Wat heeft dat nu voor gevolgen? Daar is gewoon weinig ruimte voor.’

4.4. Van betekenis zijn voor anderen en de wereld

Vier van de zes deelnemers geven aan dat het schrijfexperiment er in zekere zin voor heeft gezorgd dat zij ook van betekenis kunnen zijn voor anderen - binnen het experiment en daarbuiten. Het gaat hierbij met name om het helpen en steunen van de ander.

Twee deelnemers (Gabriëlle en Joline) geven expliciet aan dat het voor hen van waarde is dat ze door hun deelname een bijdrage kunnen leveren aan dit onderzoek. Drie van de deelnemers (Joline, Esther en Lieke) geven aan dat ze het fijn vonden dat ze de andere deelnemers hebben kunnen helpen, bijvoorbeeld door het delen van hun eigen verhalen, en door de ander te steunen na het voorlezen van de geschreven teksten. Esther zegt hierover: ‘Volgens mij heb ik zelfs een keer een compliment aan iemand gegeven, dat iemand moest huilen. Dat kan ik me nog wel herinneren. Ja. En niet dat ik diegene wil laten huilen of zo, maar ja, dat doet me dan wel goed’.

Lieke vertelt waarom ze tijdens een van de schrijfbijeenkomsten de door haar geschreven tekst over troost aankondigde met: deze tekst is ook voor jullie. ‘Het voelde niet per se als

mijn taak [om de anderen een hart onder de riem te steken], dat helemaal niet. Maar wel dat ik dacht: dit kan voor iedereen zo gelden. Deze tekst is wellicht ook relevant voor jullie.’

Gabriëlle geeft aan dat ze mede door het schrijfexperiment een van haar banen heeft opgezegd, waardoor ze waarschijnlijk meer tijd en ruimte krijgt om er te zijn voor anderen: ‘Door te stoppen met dat zware werk komt er ook zo veel ruimte bij om eigenlijk weer echt waardevol te zijn op straat en zo’. Ze geeft het voorbeeld van het gesprek dat ze had met haar buurman die haar vertelde over zijn verslavingsproblematiek. ‘Als ik minder het heftige werk doe, ben ik in mijn dagelijkse leven voor een veel breder publiek waardevol.’

Van betekenis zijn voor anderen, kan ook betekenen: van waarde zijn voor de wereld, en iets bijdragen aan die wereld. Oftewel: weer meedoen. Kim is kunstenares en zat, zoals ze het zelf zegt, in een ‘maak-rot’. Nu zegt ze verheugd: ‘Ik ben aan het maken, jongen!’ Ze vervolgt: ‘Sinds vorige week is het me weer aan het lukken om te maken. Dat is voor mij echt gigantisch. Ik heb drie maanden echt in een maak-rot gezeten. En voor mij zijn het hele grote signalen, als het me lukt om weer materiaal op te pakken, onderzoek te doen, thema's te onderzoeken. Dat betekent dat er wat ruimte is, zeg maar. Dus het voelt alsof ik ruimte heb gekregen, mede hierdoor gewoon om weer een beetje te kunnen, ja, voor mijn gevoel leven. [...] Dat creatieve proces is echt een cadeautje.’

4.5. Contact met lotgenoten

Het onderdeel dat het sterkst naar voren komt in de interviews is het contact met lotgenoten. Belangrijke onderdelen hierin zijn: veiligheid, herkenning (een gedeeld verhaal), erkenning en het in vrijheid kunnen communiceren. Werken in de groep had bovendien een sterk normaliserende werking; deelnemers zagen in dat wat zij dachten, voelden en vertelden normaal was in hun situatie.

Alle zes de deelnemers geven aan dat ze in de groep steun, herkenning en erkenning hebben ervaren. Meerde deelnemers vertellen dat de groep al snel als veilig voelde. Kim zegt hierover: ‘Dat was eigenlijk een hele positieve verrassing, dat eigenlijk per direct de groep heel erg veilig voelde en heel erg open.’ Ze spreekt van een onderlinge ‘bond’ met totaal onbekende mensen. ‘Maar omdat je één gelijkwaardig-achtig iets hebt meegemaakt...

Daardoor voelde het gewoon dat je met elkaar op één lijn zit.’ Joline: ‘Je weet gewoon onmiddellijk van: oké, we zitten hier als lotgenoten bij elkaar. Dus dat helpt ook. Want dat maakt dat je weet dat je geen oordeel gaat krijgen over wat je gaat delen.’

De deelnemers geven aan dat met name het gedeelde verhaal en de daarbij behorende herkenning belangrijk was. Joline noemt de steun van de andere vrouwen de nummer één uitkomst van dit experiment voor haar. Zij zegt: ‘Wat andere vrouwen hebben gedeeld heeft mij soms zo hard geraakt. Dat was een cadeau op zichzelf. [...] Om dan getroost te worden door ook de woorden van die andere mensen. Dat is onbetaalbaar. Geen enkele therapeut gaat mij dat ooit cadeau geven.’ Ze geeft aan soms nog terug te denken aan de teksten van de anderen, met name de troostbrieven. ‘Dan denk ik daar nog aan, aan die schommel, van heen en weer, heen en weer, en aan die zonnebloem. Ik ja... ik weet de woorden niet meer, maar dan denk ik gewoon: dat was echt mooi. Dus als ik mij nu zo voel, dan denk ik: ik moet denken aan die schommel en aan die zonnebloem.’ Lieke geeft aan dat het schrijfexperiment haar vooral een gevoel van verbinding gaf. ‘En je ziet ook veel geknik en ah ja, heel veel herkenning. Dan denk ik: ah ha, je snapt elkaar gewoon. [...] Toen ik mijn tekst voorlas voelde ik me echt een tomaat. Zo rood. En ik keek eigenlijk niemand aan. [...] Ik denk: ik zie wel wat er komt. En toen keek ik weer op en toen zag ik iedereen zo knikken. En toen dacht ik: oh, oké, dit viel eigenlijk dan best wel mee. [...] Op school zijn er een aantal studenten die dan, ja dan wel iets vragen aan mij. Maar ze zullen je nooit volledig begrijpen. Dat had ik wel bij deze groep.’ De reactie van Gabriëlle hierover sluit hier op aan: ‘Dan zag ik andere deelnemers reageren, en dan dacht ik ook: oh ja, dit is wat ik nu ook voel.’ Ook voor Esther was de ‘samenhang met de andere vrouwen’ het meest belangrijke aspect van het experiment. ‘Als je als lotgenoten onder elkaar bent, en dat hebt meegemaakt, dan heb je al een soort van verbinding met elkaar. Je hebt aan een half woord genoeg; je weet wat diegene bedoelt.’ Op de vraag wat die herkenning voor haar heeft betekend, zegt Esther: ‘Ik denk dat ik me dan minder eenzaam voel.’ Esther gaf ook aan erkenning en steun van mij als begeleider te hebben ervaren: ‘Omdat juist doordat je niks weg wilde maken, ook al zat ik helemaal gedissocieerd achter het scherm. En het maakte eigenlijk niks uit. En dat vond ik zo fijn. Dat het gewoon helemaal oké is en dat het er mag zijn.’

Een belangrijk aspect van het zijn onder lotgenoten vinden de deelnemers in het in vrijheid kunnen schrijven en praten over dingen waar het in het dagelijks leven vaak niet over mag

gaan, bijvoorbeeld over het misbruik en de gevolgen daarvan. Het schrijven werd als tool ervaren om met elkaar open het gesprek aan te kunnen gaan over dit soort onderwerpen. Dat zorgde vervolgens voor het normaliseren van bepaalde gevoelens en gedachten die slachtoffers van seksueel misbruik kunnen hebben. ‘De vrijheid waarin dat gewoon uitgesproken werd en mag worden, dat voelde heel erg als een verlichting’, zegt Kim. ‘Alsof het mag bestaan.’ Esther zegt hierover: ‘En daar zit misschien ook de heling in. Want je hoeft niets weg te maken. Het mag er gewoon zijn. In al zijn lelijkheid. Die lelijkheid mag gewoon heel kut zijn.’

Maartje haalt in het interview het gesprek tijdens een van de bijeenkomsten aan over de wens er soms niet meer te willen zijn. Dit was naar aanleiding van de schrijfoefening waarbij iedere deelnemer werd gevraagd om een dankjewel aan zichzelf te schrijven. Deze oefening werd als zeer moeilijk ervaren. Een van de deelnemers merkte nadien op: ‘Hoezo dankjewel? Moet ik mezelf soms gaan bedanken voor het feit dat ik er nog altijd ben?’ Deze reactie kreeg veel bijval van de rest. Maartje refereert hieraan tijdens het interview: ‘Praktisch bijna iedereen zei: als ik ervoor had gekozen, was ik er niet. [...] En dat kun je niet zo gewoon over... ja, op het werk even zo eruit flappen of iets. Want dat is heel ongepast. Daardoor is het wel heel erg fijn om te weten dat andere mensen dat ook gewoon zo hebben. [...] Je mocht echt jezelf zijn. En dat is gewoon heel erg fijn.’

Joline, die tijdens een van de bijeenkomsten aangaf dat haar naasten vaak niet met haar over het misbruik willen praten, geeft tijdens het interview aan: ‘Ik was echt heel alleen in dat, in sommige gevoelens van seksueel misbruik. En er zijn te weinig mensen in mijn persoonlijke omgeving om daar ook zo mee over te praten. Dan denk ik soms van: ja, ik ben echt gewoon heel raar. Want ik voel deze dingen en andere mensen blijkbaar niet. En dan wordt dat zo een grammofoonplaat in je hoofd: ik ben heel raar, ik ben heel raar. Je krijgt dat niet gestopt. En nu, die anderen in de groep hebben dat ook. Dus je bent misschien raar als je in de foute groep bent. En heel normaal als je in een andere groep bent. Ik heb eruit gehaald dat ik niet zo getikt ben als ik denk dat ik ben.’

Net als Joline benadrukt Maartje het gevoel van normaal zijn in deze groep: ‘Ik heb nooit het gevoel gehad dat ik iets gekks zei of doe. Of dat ik het moet aanpassen van: oké, kan ik dit wel of niet zeggen? Ik wist gewoon dat als ik iets zeg dat het goed ontvangen werd. Dat het eerlijk was. Dus ik denk dat dat heel erg geholpen heeft. [...] Dingen die voor mij heel erg

normaal zijn, maar voor een ander heel erg niet normaal, was in één keer weer terug normaal. En dat was heel erg fijn.’

4.6. Verbinding met de buitenwereld

Een aantal deelnemers noemt het vinden van hernieuwde verbinding buiten de groep als resultaat van het schrijfexperiment. Het gaat hier met name om het zelf (hernieuwd) aangaan van contact met anderen.

Kim zocht in de week na afloop van het experiment contact met een bekende die in de tijd van het misbruik in haar leven aanwezig was. Dit was nadat ze een van de schrijfopdrachten had meegenomen naar haar therapeut omdat ze voelde dat daar nog veel woede zat. ‘Dus ik heb dat besproken met haar, van nou, dit komt eruit. Wat moet ik hiermee? En toen zei ze: ik denk dat je er eindelijk klaar voor bent om met [personen] contact op te nemen. We beginnen bij één. Dus ik heb met één [persoon] contact opgenomen. We hebben elkaar *gemeet* en dat is supergoed gegaan. En daar heb ik weer zo veel proces uit gehaald.’ Ook was er bij Kim binnen dit thema een andere belangrijke gebeurtenis: ‘Mijn andere zus, die heeft vorige week tegen mij gezegd: je bent weer terug, Kim. Het is fijn om je weer hier te zien. Ik heb weer de volledige Kim in plaats van twintig procent Kim.’ Kim zelf zegt hierover: ‘Dit is een belangrijk signaal, ik vind dit heel bijzonder.’

Net als Kim zocht Maartje na het experiment contact met anderen. Ze sprak weer af met vrienden, iets wat ze daarvoor al een tijdje vermeed, omdat ze - zo zegt ze het zelf - in een soort freeze-toestand zat. ‘Dus dat ik weer vraag aan mensen hoe het gaat. Een appje sturen, gezellig even gaan kletsen. Ik ben er weer aan toe om langzaam weer naar buiten te gaan. En koffie te drinken met mensen. In plaats van dat ik helemaal alleen isoleer.’

In dit onderzoek werden zes bronnen van zingeving geïdentificeerd, die onder te verdelen zijn onder de vier zingevingsmechanismes die Van der Westhuizen et al. (2023) identificeerden bij slachtoffers van seksueel misbruik. Dit wordt duidelijk in tabel 2.

Mechanismes van zingeving (Van der Westhuizen et al., 2023)	Geïdentificeerde zingevingbronnen n.a.v. het schrijfexperiment
Betekenisgeving in het er zijn voor anderen	Van betekenis zijn voor anderen en de wereld
Het innerlijke zelf herstellen en versterken	Zelfzorg; Autonomie
Externe en sociale bronnen aanboren	Contact met lotgenoten; Verbinding met de buitenwereld
Het actief integreren van het traumaverhaal	Inzicht in gevoelens, gedachten en de plaats in het herstelproces

Tabel 2. De zingevingsmechanismes van Van der Westhuizen et al. (2023) en de geïdentificeerde zingevingbronnen n.a.v. het schrijfexperiment.

5. Discussie

Dit hoofdstuk bestaat uit vier onderdelen. In de conclusie worden de hoofdvraag en de deelvragen van dit onderzoek beantwoord. Vervolgens worden de onderzoeksresultaten tegen het licht van de gebruikte literatuur gehouden. Daarna volgt een kritische reflectie op de uitkomsten en de beperkingen van dit onderzoek. Tot slot is er aandacht voor aanbevelingen voor de praktijk en vervolgonderzoek.

5.1. Conclusie

De hoofdvraag van dit onderzoek luidt:

Wat is het effect van schrijven onder begeleiding van een geestelijk verzorger op de zingevingservaring van vrouwen die als minderjarige langdurig seksueel misbruik meemaakten?

Uit dit onderzoek komt duidelijk naar voren dat schrijven onder begeleiding van een geestelijk verzorger een positief effect kan hebben op de zingevingservaring van slachtoffers van seksueel misbruik. Binnen de verhalen van de deelnemers zijn na afloop van het schrijfexperiment verschillende bronnen van zingeving te onderscheiden, te weten: inzicht in gevoelens, gedachten en de plaats in het herstelproces; zelfzorg; autonomie; van betekenis zijn voor anderen en de wereld; contact met lotgenoten; verbinding met de buitenwereld. Het schrijfexperiment heeft bij alle deelnemers in positieve zin iets betekend voor hun zingevingsbeleving; ze maakten, ieder op hun eigen manier, stappen in hun herstel. Belangrijkste bronnen van zingeving hierin bleken het contact met lotgenoten, inzicht in gevoelens, gedachten en de plaats in het herstelproces, en het gevoel ertoe te doen (zelfzorg). Verschillende deelnemers maakten vanuit deze laatste zingevingsbron zelfs belangrijke keuzes voor de toekomst.

Schrijven is hiermee een interventie gebleken die geestelijk verzorgers kunnen inzetten bij zingevingsvragen van slachtoffers van seksueel misbruik. Uit dit onderzoek bleek bovendien dat de methode die eerder werd ingezet in de gevangenis grotendeels toepasbaar is voor slachtoffers van seksueel misbruik, zij het met het volgende punt van aandacht: van belang is dat de inhoud van de gekozen literatuur en schrijfp opdrachten afgestemd wordt op

zingevingsvragen van slachtoffers van seksueel misbruik. Deze verschillen namelijk (deels) van de zingevingsvragen van gedetineerden. Gebleken is bovendien dat aandacht voor schrijftechnieken, zoals in de gevangenis wel gebeurt, niet nodig is om tot positieve resultaten te komen. Ook bleek uit dit onderzoek dat het niet per definitie nodig is om elkaar live te ontmoeten.

In de literatuur komen verschillende paradigma's voorbij, waaronder expressief schrijven, expressief schrijven +, autobiografisch schrijven, traumagericht schrijven, en therapeutisch schrijven. Dit onderzoek nodigt uit tot een aanvulling hierop: zingend schrijven, waarbij de focus ligt op het onderzoeken van zingevingsthema's.

5.2. Discussie

5.2.1. Schrijven als sleutel tot zingeving

Schrijven is in dit onderzoek een sleutel tot zingeving gebleken. De verschillende fases in het schrijfproces zorgen voor het aanjagen van verschillende onderdelen van zingeving. Bovendien: hoe verder een persoon in het schrijfproces geraakt, hoe meer bronnen van zingeving worden aangewakkerd (zie hoofdstuk 2, tabel 1.). In dit onderzoek werden zes bronnen van zingeving geïdentificeerd, die onder te verdelen zijn onder de vier zingevingsmechanismes die Van der Westhuizen et al. (2023) identificeerden bij slachtoffers van seksueel misbruik (zie hoofdstuk 4, tabel 2.). Opgemerkt moet worden dat de zingevingsbronnen die bij de deelnemers werden geïdentificeerd overeenkomen met bepaalde *onderdelen* binnen de vier afzonderlijke zingevingsmechanismes; niet alle onderdelen worden door de deelnemers genoemd. Zo valt binnen het tweede mechanisme (Het innerlijke zelf herstellen en versterken) het verzorgen van de fysieke verschijning, wat tijdens de interviews met de deelnemers niet ter sprake kwam. In het derde zingevingsmechanisme (Het aanboren van externe en sociale bronnen) worden religieuze en spirituele ervaringen genoemd als bron van zingeving. Ook dit aspect werd door de deelnemers van dit experiment niet genoemd. En binnen het vierde zingevingsmechanisme wordt genoemd dat overlevers zichzelf kunnen zien als 'thrivers' in plaats van slachtoffer. De deelnemers gaven daar tijdens het interview niet expliciet woorden aan, wel maakten zij keuzes die kunnen duiden op 'thriving', zoals het opzeggen van een baan, het opnieuw

aanvragen van therapie en de keuze om te blijven schrijven. Of de deelnemers zichzelf altijd als thriver kunnen zien, is de vraag; hun zelfwaardering is over het algemeen laag, zoals ook bleek uit de schrijfp opdrachten die aan dit thema raakten raakten. Zichzelf omschrijven als strijder, of zichzelf bedanken, vonden de meeste deelnemers lastig.

Dat sommige aspecten van de zingevingsmechanismes niet werden genoemd, doet niets af aan het feit dat de zingevingbronnen van de deelnemers toch goed overeenkomen met de mechanismes. Van der Westhuizen et al. (2023) stelden de mechanismes samen naar aanleiding van een meta-analyse; zij verzamelden uit diverse onderzoeken onderdelen om de zingevingsmechanismes te kunnen componeren, zij pretenderen niet dat een slachtoffer aan exact alle aspecten van een zingevingsmechanisme hoeft te voldoen.

Uit tabel 2. (zie hoofdstuk 4) kan voorzichtig worden geconcludeerd dat slachtoffers van seksueel misbruik die het niet zelfstandig lukt om (de mechanismes van) zingeving aan te boren, baat kunnen hebben bij een schrijfinventie zoals gedemonstreerd in dit onderzoek. Kanttekening hierbij is dat in dit onderzoek niet is gemeten welke zingevingbronnen al bij de deelnemers aanwezig waren vóór zij aan het schrijfexperiment deelnamen. Het is dus onbekend in hoeverre zij al een mate van zingeving ervoeren en op welke onderdelen. Daarnaast blijft de vraag: bereikt ieder slachtoffer van seksueel misbruik die aan een dergelijke schrijfinventie deelneemt ook daadwerkelijk fase drie van het schrijven (nieuwe perspectieven)? Dit is namelijk de fase waarin de meeste zingevingbronnen worden aangewakkerd (zie tabel 3.). Waar deelnemers niet tot de derde schrijffase geraken, kan het zijn dat zij de zingevingbronnen die exclusief binnen deze fase vallen niet kunnen bereiken - althans niet door het volgen van de omschreven interventie. Belangrijk om te noemen is dat binnen dit experiment alle deelnemers ten minste één exclusieve zingevingbron binnen de derde fase van schrijven hebben ervaren. In tabel 3 zien we de helende processen van schrijven en de zingevingbronnen die aan de verschillende fases toe te schrijven zijn.

Helende processen van schrijven	Geïdentificeerde zingevingbronnen n.a.v. het schrijfexperiment
Fase 1: Narratieve structuur	• Inzicht in gevoelens, gedachten en herstel
Fase 2: Inzicht en emotionele afstand	• Zelfzorg • Inzicht in gevoelens, gedachten en herstel
Fase 3: Nieuwe perspectieven	• Van betekenis zijn voor anderen en de wereld • Zelfzorg • Contact met lotgenoten • Verbinding met de buitenwereld • Inzicht in gevoelens, gedachten en herstel • Autonomie

Tabel 3. De helende processen van schrijven en de geïdentificeerde zingevingbronnen n.a.v. het schrijfexperiment.

Zoals besproken maakten de deelnemende vrouwen allen belangrijke stappen in hun zingevingservaring door het volgen van het schrijfexperiment. Kijkend naar hun ervaringen met therapie roept dit de vraag op of deze resultaten net zo sterk waren geweest als zij zich in een andere fase van hun herstel hadden bevonden en bijvoorbeeld nog geen therapie hadden gevolgd. Oftewel: is het ‘herstelwerk’ dat zij op emotioneel niveau al hadden verricht van invloed geweest op de resultaten van het schrijfexperiment? En daarmee: Wanneer zet je een schrijfinterventie in voor slachtoffers van seksueel misbruik? Wanneer zijn zij er klaar voor? Het feit dat deze vrouwen er bewust voor kozen om aan het schrijfexperiment mee te doen, kan te maken hebben met het feit dat zij door hun jarenlange therapie tot een bepaald inzicht zijn gekomen, namelijk dat er op het gebied van zingeving nog werk aan de winkel was. Een dergelijke interventie gericht op zingeving is dan een logische stap, ook omdat tijdens reguliere therapie de focus ligt op andere zaken (terwijl zingeving wel degelijk onderdeel uitmaakt van het helingsproces (Van der Westhuizen et al., 2023)). Of deze schrijfinterventie

net zo succesvol is voor slachtoffers van seksueel misbruik die nog geen therapie hebben gevolgd, is de vraag. Pennebaker en Smyth stellen dat mensen die ‘deeply distressed’ zijn (lees: mensen met een verstoorde cognitieve verwerking, ernstige PTSS of ernstige depressie) en niet goed in staat zijn om daar effectief mee om te gaan, meer gebaat zijn bij therapie dan bij schrijven. Zij zijn volgens de auteurs door hun huidige staat van zijn niet in staat om helder en/of objectief na te denken en te schrijven (Pennebaker & Smyth, 2016, p. 80). Eerder stelde Pennebaker al dat mensen met ernstige PTSS niet in staat zijn om hun traumatische ervaringen cognitief te organiseren (Pennebaker & Seagal, 1999). Het is hierdoor ook zeer aannemelijk dat slachtoffers die nog altijd kampen met ernstige en onbehandelde trauma-klachten niet toe zijn aan zingevingsvraagstukken. Aan te bevelen is om bij een dergelijke interventie deelnemers vooraf te bevragen op hun behandelverleden, en indien nodig door te verwijzen naar de ggz.

5.2.2. Autonomie

Een van de geïdentificeerde bronnen van zingeving in dit onderzoek is autonomie. Deze term komt bij Van der Westhuizen et al. (2023) niet heel nadrukkelijk naar voren, maar als een van de aspecten binnen zingevingsmechanisme 2. Van der Westhuizen en collega's (2023) benoemen dat ‘onafhankelijk zijn van anderen’ kan bijdragen tot zingeving. Daarnaast geven ze aan dat het van belang is dat slachtoffers autonomie in hun *herstelproces* ontwikkelen (Van der Westhuizen et al., 2023, p. 1378).

Het woord autonomie is afgeleid van het Griekse autos (zelf) en nomos (wet) en betekent letterlijk ‘zelf wetten maken’ (Beauchamp & Childress, 2013, p. 101). Beauchamp en Childress (2013) leggen uit dat persoonlijke autonomie zelfbestuur omvat, dat vrij is van controlerende inmenging door anderen en beperkingen die een zinvolle keuze in de weg staan, zoals onvoldoende begrip. Volgens de auteurs beschouwen vrijwel alle theorieën over autonomie deze twee voorwaarden als essentieel: vrijheid (onafhankelijkheid van controlerende invloeden) en agency (het vermogen tot intentioneel handelen) (Beauchamp & Childress, 2013, p. 102). In dit onderzoek wordt autonomie als volgt begrepen: het zelfstandig keuzes kunnen maken, vrij van controlerende inmenging door anderen. De vrouwen die deelnamen aan het schrijfexperiment geven aan het als helpend te hebben ervaren dat zij te allen tijde vrij waren in het maken van hun eigen keuzes. Dit gaf ze een

gevoel van controle en regie, en daarmee waarschijnlijk ook een gevoel van veiligheid.

Het feit dat Van der Westhuizen et al. (2023) autonomie tot onderdeel van een mechanisme hebben gemaakt en niet tot mechanisme an sich, is opmerkelijk. In literatuur over zingeving en welzijn is autonomie namelijk vaak een centraal onderdeel. Martela et al. (2018) stellen dat autonomie (naast competentie, verwantschap en weldadigheid) een van de centrale factoren is van zingeving; bevrediging ervan zou moeten leiden tot een leven dat wordt ervaren als zinvol. Ryan en Deci (2022) zien autonomie - naast competentie en verbondenheid - als essentiële voedingsstof voor groei, integriteit en welzijn.

Dat Van der Westhuizen et al. (2023) autonomie niet als mechanisme an sich hebben bestempeld, heeft wellicht te maken met het feit dat autonomie niet als heel sterk bepalende factor werd teruggevonden bij slachtoffers van seksueel misbruik. Dat laatste kan impliceren dat slachtoffers zelfstandig niet snel tot autonomie komen. En dat is verklaarbaar: hun zelfbestuur en zelfbeschikking zijn al op jonge leeftijd weggenomen door de pleger van het misbruik. Seksueel misbruik wordt ook wel beschreven als een misdaad van macht en controle over het slachtoffer (Pulverman et al., 2017). Als je al als kind hebt geleerd dat je niet over jezelf en je eigen lichaam mag beslissen, kan het lastig zijn om dat zelfbestuur zelfstandig en zonder hulp in de volwassenheid terug te pakken. Dat de deelnemers van dit onderzoek wel in zekere mate autonomie hebben ervaren, zou kunnen betekenen dat met hulp (bijvoorbeeld door middel van een schrijfinterventie) zij hun zelfbestuur (deels) kunnen hervinden. Zowel het schrijven zelf (door het verkrijgen van nieuwe perspectieven) als de procesbegeleiding door de geestelijk verzorger (het neerleggen van keuzes bij de deelnemers) kan hieraan bijdragen.

Interessant als het gaat om autonomie als bron van zingeving is het onderscheid dat twee deelnemers van dit onderzoek maakten tussen de therapie die zij volgden en de ondergane schrijfinterventie. Waar de deelnemers tijdens het schrijfexperiment een zekere vorm van autonomie ervoeren, ervaren ze dit in hun reguliere therapie veel minder tot niet. Dit heeft volgens de deelnemers onder andere te maken met het feit dat zij afhankelijk zijn van de financiële structuren die de zorgverzekeraars hanteren voor de ggz. Niet altijd alle zorg wordt vergoed, waardoor zorgbehoevenden gedwongen zijn om elders hulp te zoeken of een andere vorm van hulp te aanvaarden. Ook wordt er soms een maximum aan behandelingen

gehanteerd. Deelnemers spreken van een budgetplafond bij hun behandelen, waardoor hun behandeling plotseling moet worden stopgezet omdat de zorgverzekeraar die niet meer vergoedt. Een van de deelnemers geeft aan dat haar therapeut continu aan de zorgverzekeraar moet bewijzen waarom zij nog hulp nodig heeft, en een aantal keer ‘out of the blue’ aangaf de behandeling te moeten stoppen - wat voor een acute psychiatrische crisis zorgde bij deze deelnemer. Het gevoel van controle ontbreekt en de druk om snel beter te worden wordt als hoog ervaren. Lukt het niet om op tijd te helen, dan kan dat door de cliënt bovendien voelen als falen, en (in de woorden van een van de deelnemers) als ‘niet te fixen’.

De ontbrekende druk die deze deelnemers tijdens het schrijfexperiment hebben ervaren, is passend bij de aard van geestelijke verzorging. Smit (2015) omschrijft een aantal ‘methodische richtingwijzers’ als het gaat om de begeleiding van het zingevingproces. De eerste richtingwijzer is: substantiële rationaliteit. ‘In de begeleiding vereist deze substantiële rationaliteit een veilige en vrije ruimte, die niet gedomineerd wordt door belangen en/of doelstellingen’ (Smit, 2015, p. 117). Smit haalt de presentietheorie van Baart aan, waarin het gaat om ‘presentie’, oftewel het zorgend beschikbaar zijn voor de ander. Dit beoogt dat je mét iemand bent om er vóór iemand te kunnen zijn. ‘In deze relatie is het intrinsieke doel de honorering en bevestiging van de menselijke waardigheid’ (Smit, 2015, p. 168), en dus niet het herstel. Ganzevoort (2005) geeft handvatten voor pastorale zorg aan getraumatiseerde mensen. Eén van die handvatten is de noodzaak van veiligheid en autonomie. ‘De pastor mag de macht niet gebruiken om te sturen, maar is er juist op uit de ander autonoom te maken’ (Ganzevoort, 2005, p. 357). Hij geeft aan dat autonomie niet het einddoel is, maar eerder een voortdurende basis: ‘de ander wordt beschouwd als iemand die zelf van belang is en eigen keuzes kan en mag maken’ (Ganzevoort, 2005, p. 360). Die keuzevrijheid bepaalt volgens Smit (2015) ook de inhoud van de begeleiding, die wordt bepaald door het appel van de ander: ‘De concrete ander en zijn actuele situatie heeft absolute voorrang bij de uitoefening van de praktijk’ (Smit, 2015, p. 170). Het belangrijkste doel van een geestelijk verzorger is niet zozeer het oplossen van levensproblemen, maar het versterken van het innerlijke zelf, ‘zodat de ander zelf wegen kan vinden om dingen op te lossen en om kan gaan met wat onoplosbaar is’ (Smit, 2015, p. 275). Smit vult dit aan met het ‘verhoopte doel’ dat de ander kan/wil/mag/durft leven. De ander (de cliënt) is expert in zijn of haar eigen proces

en hoeft niet gefixt te worden. Of zoals een van de deelnemers zegt over haar deelname aan het schrijfexperiment: 'Ik hoefde geen tien te halen. En ik word niet weggestuurd omdat bepaalde dingen niet lukken'.

Opvallend is dat de deelnemers enerzijds aangeven het belangrijk te vinden om autonoom te kunnen zijn, en anderzijds laten weten dat zij het fijn vonden om tijdens het schrijfexperiment afgebakende schrijfoopdrachten te krijgen. Daar lijkt iets tegenstrijdigs in te zitten. Toch is dit, vanuit deze groep vrouwen bezien, te verklaren. Het meemaken van seksueel misbruik in de kindertijd is allesomvattend; de gevolgen ervan zijn groots, en vaak aanwezig op alle leefgebieden. Dat betekent dat er veel is om te verwerken, veel om over na te denken, en veel om te helen. Het geven van afgebakende opdrachten zorgt ervoor dat dit grote geheel opgedeeld wordt in kleine, verteerbare hapjes - onderdelen van het leven waar even een licht op mag schijnen. Daar waar tijdens de begeleiding door een geestelijk verzorger doorgaans het appel van de ander (de cliënt) leidend is, is het in de begeleiding van deze doelgroep - zo blijkt - aan te raden om de autonomie op sommige punten af te bakenen. Het gaat hierbij om het vinden van de balans tussen de ander zelf laten kiezen en keuzes voor de ander maken. Dit vergt een basis van onderling vertrouwen tussen geestelijk verzorger en de gesprekspartner waarin continue afstemming plaatsvindt met die ander: wat voelt fijn en waar begint het te schuren? Het moge duidelijk zijn dat de geestelijk verzorger in kwestie de ander daarbij ruimte biedt om feedback te geven, en vervolgens ook ontvankelijk is voor die feedback.

5.2.3. Lotgenotencontact

Een zingeavingsbron die door de deelnemers tijdens het experiment als zeer belangrijk, dan wel als meest belangrijk, werd ervaren, was het contact dat zij hadden met lotgenoten. Lotgenotencontact is onderdeel van een van de vier zingeavingsmechanismes die sommige slachtoffers van seksueel misbruik gebruiken, te weten: Het aanboren van externe en sociale bronnen (mechanisme 3) (Van der Westhuizen, et al., 2023). Dat lotgenotencontact helpend kan zijn, is ook elders terug te vinden in de literatuur. Groepsbehandeling blijkt effectiever te zijn dan individuele behandeling, met name bij vrouwelijke slachtoffers van seksueel misbruik. Belangrijk hierin is de normaliserende en veilige omgeving, die tot stand komt doordat lotgenoten ervaringen uitwisselen. De groepscontext draagt bovendien bij aan het

verminderen van het stigma en het verraad en de machteloosheid die slachtoffers ervaren, wat maakt dat deelnemers worden aangemoedigd om zich bewust te worden van hun sterke kanten en om te schakelen van een slachtofferrol naar een ‘overleversrol’ (Kessler et al., 2003; Williams-Walker, 2018). Voorgenoemde elementen zijn ook teruggevonden in dit schrijfexperiment. De deelnemers gaven aan dat zij zich veilig voelden in de groep, dat de onderlinge uitwisseling van teksten en ervaringen normaliserend werkte, en dat zij zich daardoor minder alleen en minder afwijkend voelden. Voor een aantal van de deelnemers was het schrijfexperiment bovendien de aanleiding om belangrijke keuzes voor de toekomst te maken; hier kwam de overleversrol naar voren.

Kanttekening voor dit onderzoek is het gegeven dat deze zingevingbron in zekere zin los staat van het schrijven en de helende werking daarvan. Oftewel: om de helende werking van schrijven te kunnen genieten, is geen lotgenotencontact vereist (alhoewel schrijven er wel in kan resulteren dat deelnemers lotgenoten opzoeken). Wil je lotgenotencontact als zingevingbron aanboren, dan is het aan te raden de schrijfinterventie in groepsverband te laten plaatsvinden. Dit betekent wat voor de rol van de geestelijk verzorger die deze interventie inzet: die zal zich comfortabel en toegerust genoeg moeten voelen om een groepsinterventie te leiden voor specifiek deze doelgroep.

5.2.4. De rol en de houding van de gespreksleider

Veiligheid is een basisvoorwaarde voor groei en ontwikkeling. Ieder mens heeft vijf universele basisbehoeften. Na de lichamelijke basisbehoeften volgen de behoeften aan: veiligheid en bestaanszekerheid, sociaal contact, erkenning en waardering, en zelfontplooiing. Pas als aan een eerdere behoefte is voldaan, heeft iemand de behoefte of ruimte om zich op een volgende fase te richten (Maslow, 1943). Binnen dit experiment was veiligheid een belangrijke basisvoorwaarde. Dat deelnemers de groep al snel als veilig ervoeren, heeft vermoedelijk bijgedragen aan de positieve resultaten van het experiment. Naast dat het zijn onder lotgenoten kan zorgen voor een veilige ruimte, is ook een belangrijke rol weggelegd voor de gespreksleider. Binnen dit experiment was veiligheid een van de belangrijkste uitgangspunten. Deze veiligheid werd door de gespreksleider getracht te bieden op meerdere terreinen: 1). Duidelijke informatievoorziening vóór, tijdens en na het experiment, 2). De deelnemers autonoom laten zijn in hun keuzes, onder andere in het al

dan niet delen en voorlezen van hun teksten, en het al dan niet vervolmaken van het experiment, 3). Een niet-oordelende houding ten opzichte van houding, gedrag, teksten en uitspraken van deelnemers, 4). Ontvankelijkheid voor feedback en er gericht naar vragen, 5). Een faciliterende rol, onder andere door: aanreiken van passende teksten en opdrachten, het leiden van de gesprekken op een kalme en niet oordelende manier, stellen van verdiepende vragen, het gelijkwaardig betrekken van alle deelnemers, positief bijdragen aan inzichten (bijvoorbeeld: ik ben van betekenis voor de wereld; ik ben het waard om voor mezelf te zorgen), en een flexibele opstelling waar nodig.

Dat de onderzoeker/gespreksleider jarenlange ervaring had met het thema seksueel geweld, droeg mogelijk ook bij aan het ervaren van veiligheid door de deelnemers. Deelnemers gaven aan deze ervaring als een pre te zien; ervaring met het onderwerp schept vertrouwen, daar waar hun vertrouwen in mensen al zo ontzettend beschadigd is. In de aanbevelingen voor de praktijk (paragraaf 5.4.1.) wordt hier iets verder op ingegaan.

5.3. Kritische reflectie en beperkingen

Ieder onderzoek kent sterktes en zwaktes, zo ook deze studie. De grote kracht van deze studie is het experiment: in de praktijk werd de helende werking van schrijven en de effecten daarvan op de zingevingservaring onderzocht. De deelnemers waren echt, met echte ervaringen en echte verhalen. Ze waren bovendien allen zeer gemotiveerd om deel te nemen. En de resultaten waren helder: schrijven heeft deze groep vrouwen geholpen in hun zingevingservaring. Belangrijk is echter om te vermelden dat deze resultaten niet per definitie generaliseerbaar zijn. De vraag is of dezelfde resultaten zouden zijn behaald met een andere (doel)groep op een ander moment en met een andere begeleider.

Een ander sterk punt van dit onderzoek is dat het empirische deel (het daadwerkelijke schrijfexperiment) gemakkelijk te implementeren is in de praktijk; er is in principe weinig voor nodig om een eigen schrijfgroep te starten met deze doelgroep. Kanttekening daarbij is de vraag of de geestelijk verzorger in kwestie al dan niet kennis van en ervaring met de praktijk van seksueel geweld moet hebben. Hier wordt in paragraaf 5.4.1. meer aandacht aan besteed.

Als het gaat om de opzet van het experiment is er een mogelijke beperking. Het schrijfexperiment is opgezet volgens een pre-experimenteel ontwerp, waarbij een enkele

groep wordt onderzocht en een controlegroep ontbreekt. Het toevoegen van een controlegroep had de verkregen inzichten wellicht anders kunnen kleuren. Dit is echter vanwege de beperkt beschikbare tijd achterwege gelaten.

De schrijfbijeenkomsten werden online gehouden. Dit kan een beperking zijn geweest als het gaat om het persoonlijke contact tussen de begeleider en de deelnemers. De deelnemers gaven echter aan dat het online verrassend goed had gewerkt; de sfeer werd al snel als veilig ervaren. De deelnemers gaven bovendien aan dat het fijn was dat ze vanuit hun eigen veilige omgeving konden werken.

Na het schrijfexperiment werden data verzameld in de vorm van semi-gestructureerde interviews. Deze interviews werden in de twee weken na afloop van het schrijfexperiment afgenomen. De resultaten moeten daarom in dat licht worden beoordeeld. Over de effecten van deze interventie op langere termijn is niets bekend, alhoewel uit andere schrijfexperimenten is gebleken dat de effecten van schrijfinterventies ook over langere tijd merkbaar zijn (Pennebaker & Seagal, 1999; Pennebaker & Smyth, 2016).

Creswell en Creswell (2018) omschrijven vier beperkingen van interviews als onderzoeksmethode, te weten: 1). De aanwezigheid van de onderzoeker kan de reacties van geïnterviewden beïnvloeden, 2). Niet iedereen is even communicatief vaardig, 3). Interviews geven indirecte informatie die gekleurd zijn door de blik van de geïnterviewden, 4). De informatie komt niet tot stand in een natuurlijke setting (Creswell & Creswell, 2018, p. 264).

Voor wat betreft de eerste kanttekening van Creswell en Creswell (2018): het is mogelijk dat de aanwezigheid van de onderzoeker de antwoorden van de geïnterviewden heeft beïnvloed, ook omdat de interviewer en de begeleider van het schrijfexperiment dezelfde persoon waren. Voordeel hiervan was dat de deelnemers tijdens het interview een vertrouwd gezicht tegenover zich hadden; er was al een (professionele) werkrelatie ontstaan. De tweede kanttekening van Creswell en Creswell (2018) geeft aan dat niet iedereen even goed is om zich in woorden uit te drukken. De deelnemers aan dit experiment hebben echter allemaal iets met taal, zij het in schrijvende vorm. Daarnaast zijn ze door hun therapie gewend om over ingewikkelde kwesties te spreken. Wat niet wegneemt dat dit nog altijd lastig kan zijn. Waar het even stokte, is gepoogd tijdens de interviews zo goed mogelijk door te vragen, zonder antwoorden voor de deelnemers in te vullen. Volgens Creswell en Creswell (2018) geven interviews indirecte informatie die gekleurd zijn door de blik van de geïnterviewden.

Dat was voor dit onderzoek juist van belang; het ging om de persoonlijke ervaring van de deelnemers op dat moment. De vierde kanttekening met betrekking tot interviews is dat de informatie niet tot stand komt in een natuurlijke setting. De interviews voor dit onderzoek werden afgenomen via Teams, wat enigszins voor afstand kan zorgen. Dit kan zowel positief als negatief van invloed zijn geweest. De deelnemers zaten op hun eigen vertrouwde en veilige plek, waardoor zij zich wellicht comfortabeler voelden. Anderzijds kan het gesprek door de afstand wat minder persoonlijk hebben gevoeld. In dat opzicht was het een voordeel dat er tijdens het experiment al een werkrelatie was opgebouwd.

5.4. Aanbevelingen voor praktijk en vervolgonderzoek

5.4.1. Aanbevelingen voor de praktijk

Aandacht voor zingevingsvraagstukken kan slachtoffers van seksueel misbruik helpen in hun herstel. Kijkende naar het prevalentiecijfer van seksueel misbruik en de bevindingen van Rudolfsson (2015) en Ganzevoort (2005) over de aannemelijkheid dat geestelijk verzorgers in hun praktijk te maken krijgen met slachtoffers van seksueel misbruik, biedt dit kansen voor geestelijk verzorgers. Daar waar in de geestelijke gezondheidszorg nog weinig aandacht is voor zingeving (Bicanic, 2024, persoonlijke communicatie; Van der Stel, 2015), kunnen geestelijk verzorgers meer de verbinding zoeken met deze hulpaanbieders. Te denken valt aan vrijgevestigde psychologen, en kleinere (ambulante) behandelvoorzieningen waar geestelijke verzorging niet in het standaard aanbod zit. Over en weer kunnen cliënten worden doorverwezen.

Dat een interventie als schrijven onder begeleiding van een geestelijk verzorger een mooie aanvulling kan zijn op therapie, heeft dit onderzoek laten zien. Kanttekening daarbij is de vraag of de geestelijk verzorger in kwestie al dan niet kennis van en ervaring met de praktijk van seksueel geweld moet hebben. Dat de onderzoeker van het huidige onderzoek een jarenlange ervaring heeft met het thema seksueel geweld werd door de deelnemers als een pre gezien. Een basistraining over het thema seksueel geweld kan wellicht uitkomst bieden voor geestelijk verzorgers die hierover nog weinig kennis hebben. Een van de deelnemers gaf bovendien heel specifiek aan niet aan het experiment mee te hebben gedaan als de begeleider een man was geweest omdat ze dit ‘te kwetsbaar’ had gevonden. Een andere deelnemer vertelde dat het feit dat alle deelnemers vrouwen waren maakte dat de groep

voor haar goed voelde. Ook voor dit soort dynamieken is in de praktijk oog nodig.

Voorts is van belang dat de geestelijk verzorger in kwestie opgewassen moet zijn tegen de verhalen van seksueel misbruik en bijbehorende (gedrags)dynamieken. Professionals kunnen traumasymptomen ontwikkelen die lijken op die van degene die hulp zoekt, ook wel secundaire traumatisering genoemd (Ganzevoort, 2005; Rudolfsson, 2015). Rudolfsson beveelt aan de reacties van de professionals onder supervisie te adresseren om te voorkomen dat negatieve reacties zich in de loop van de tijd opstapelen. ‘Such reactions can make the professional tired, stressed, and less able to offer care to the one seeking help, as well as less able to take care of her/himself’ (Rudolfsson, 2015, p. 2).

Een volgend punt van aandacht betreft de deelnemers van een dergelijke interventie. Vanwege de mogelijke emotionele gevolgen van de interventie is het aan te bevelen om met deelnemers te werken die aanvullende professionele begeleiding beschikbaar hebben. De deelnemers aan het huidige onderzoek waren allen nog in therapie, waardoor ze rondom het experiment konden leunen op extra ondersteuning waar nodig. Meerdere malen bespraken zij na de schrijfbijeenkomsten hun inzichten en worstelingen met hun eigen therapeut. Deelnemers aan een dergelijke interventie die geen contact hebben met een therapeut, kunnen worden doorverwezen naar het Centrum Seksueel Geweld.

5.4.2. Aanbevelingen voor vervolgonderzoek

Dit onderzoek geeft voeding voor toekomstig onderzoek. Hiertoe worden twee mogelijke onderzoeksrichtingen gegeven:

- 1). De deelnemers binnen het huidige onderzoek zijn binnen twee weken na het afronden van het schrijfexperiment bevraagd op hun ervaringen. De belangrijkste vraag hierbij was: wat heeft het schrijfexperiment voor jou betekend? De resultaten waren positief. De vraag is of deze effecten over langere tijd aanhouden. Aan een vervolgstudie zou een tweede en zelfs derde effectmeting kunnen worden toegevoegd. Hoe zijn de resultaten na bijvoorbeeld een halfjaar en een jaar? Door middel van interviews kan verdiepende informatie worden opgehaald. Aanvullend kan gebruik worden gemaakt van gestandaardiseerde vragenlijsten om verschillen en overeenkomsten over de tijd goed te kunnen waarnemen. Door meerdere effectmetingen over langere tijd toe te voegen, wordt niet alleen inzicht verkregen in de langetermijneffecten van de interventie, het biedt mogelijk ook een aanzet tot aanpassing van

de interventie om de duur van het effect te rekken. Voor de volledigheid kan een controlegroep worden toegevoegd om eventuele overeenkomsten en verschillen te duiden. Ook zou onderzocht kunnen worden of het helpend is om de interventie langer te laten duren. De deelnemers in dit onderzoek gaven allen aan dat ze graag langer hadden doorgegaan met de schrijfbijeenkomsten. In de praktijk kan er eventueel voor worden gekozen om de schrijfinterventie te herhalen op het moment dat de effecten afnemen.

2). De interventie binnen dit onderzoek is ingezet voor een groep van zes vrouwen die als kind langdurig seksueel misbruik meemaakten. Zij bleken allen baat te hebben bij de schrijfinterventie die werd aangeboden; het schrijven onder begeleiding van een geestelijk verzorger had een positief effect op hun zingevingservaring. Interessant zou zijn om te onderzoeken of de gebruikte interventie ook voor andere doelgroepen werkt. Zijn de resultaten bijvoorbeeld vergelijkbaar als de schrijfinterventie wordt uitgevoerd met mannelijke slachtoffers van seksueel misbruik, slachtoffers van een eenmalige verkrachting of slachtoffers van een ander soort trauma? Het experiment zou in gelijkende vorm kunnen worden herhaald met diverse doelgroepen. Bij positieve resultaten zou de reguliere zorg kunnen worden aangevuld met een schijfmethodiek die ondersteunt bij zingevingsvragen. Voor de effectmeting kunnen semi-gestructureerde interviews worden ingezet; de belangrijkste onderwerpen staan vast, maar er is ruimte voor verdiepende vragen en vrijheid voor de geïnterviewden om zelf te vertellen (Visser en Mathijssen, 2021, p. 26-27). Het is aan te bevelen om deelnemers voorafgaande aan het volgen van de interventie te bevragen op de zingevingbronnen die zij tot dan toe al dan niet tot hun beschikking hadden. Voor een nameting zou gedaan kunnen worden door middel van de Nederlandse Uitkomstmaat Geestelijke Verzorging, een nieuw instrument dat de effecten van geestelijke verzorging meet (Anja Visser-Nieraeth, persoonlijke communicatie, 2024).

Literatuur

- Angelou, M. (1969). *I know why the caged bird sings*. Random House. (Herdrukt in 2009, p. 61).
- Astuti, R. (2023). Expressive writing therapy as a medium for assisting PTSD patients in victims of child sexual abuse to reduce anxiety levels. In R. Smith (Ed.), *Proceedings of the 1st International Conference on Psychology and Human Health (ICPSYH2)*, July 2023 (Vol. 1, No. 21, pp. 182-196).
- Beauchamp, T. L., & Childress, J. F. (2013). *Principles of biomedical ethics* (7th ed., thoroughly revised). Oxford University Press.
- Blokland, R. (2019, 8 maart). Kindermisbruik is qua omvang en impact een epidemie. *Nu.nl* <https://www.nu.nl/weekend/5776125/kindermisbruik-is-qua-omvang-en-impact-een-epidemie.html?referrer=https%3A%2F%2Fwww.huiselijkgeweld.nl%2F>
- Bohlmeijer, E., & Spreeuwenberg, S. (2007). *De verhalen die we leven: narratieve psychologie als methode*. Boom.
- Brown, E. J., & Heimberg, R. G. (2001). Effects of writing about rape: Evaluating Pennebaker's paradigm with a severe trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 14(4), 781–790. <https://doi.org/10.1023/A:1013098307063>
- Centrum Seksueel Geweld (2023a). *Hoeveel kinderen per lagere school klas hebben met seksueel misbruik te maken (gehad)?* <https://centrumseksueelgeweld.nl/wp-content/uploads/2023/12/Onderbouwing-cijfers-seksueel-misbruik-gemiddelde-per-klas.pdf>
- Centrum Seksueel Geweld (2023b). *Factsheet cijfers over seksueel geweld in Nederland*. <https://centrumseksueelgeweld.nl/wp-content/uploads/2023/06/Factsheet-CSG-2023.pdf>

- Centrum Seksueel Geweld (2024). *Factsheet Seksueel geweld bij jongens en mannen in Nederland*. https://centrumseksueelgeweld.nl/wp-content/uploads/2020/01/CSG_Factsheet-jongens-en-mannen-2024.pdf
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: qualitative, quantitative & mixed methods approaches* (5th edition, International student edition). SAGE.
- De Ruiter, E. (2022). *Het verhaal van Brieneke*. Centrum Seksueel Geweld. <https://centrumseksueelgeweld.nl/story/het-verhaal-van-brieneke/>
- De Ruiter, E. (2023a). *Het verhaal van Helena*. Centrum Seksueel Geweld. <https://centrumseksueelgeweld.nl/story/helena/>
- De Ruiter, E. (2023b). *Het verhaal van Noor*. Centrum Seksueel Geweld. <https://centrumseksueelgeweld.nl/story/noor/>
- De Ruiter, E. (2023c). *Het verhaal van Sam*. Centrum Seksueel Geweld. <https://centrumseksueelgeweld.nl/story/sam/>
- De Ruiter, E. (2023d). *Het verhaal van Bert*. Centrum Seksueel Geweld. <https://centrumseksueelgeweld.nl/story/bert/>
- De Ruiter, E. (2023e). *Het verhaal van Jeffrey*. Centrum Seksueel Geweld. <https://centrumseksueelgeweld.nl/story/jeffrey/>
- De Ruiter, E. (2024). *Het verhaal van Aarti*. Centrum Seksueel Geweld. <https://centrumseksueelgeweld.nl/story/aarti/>
- Feinauer, L., Middleton, K. C., & Hilton, G. H. (2003). Existential well-being as a factor in the adjustment of adults sexually abused as children. *American Journal of Family Therapy*, 31(3), 201–13.

- Frankl, V. E. (2008). *Man's search for meaning*. Rider.
- Gall, T. L. (2006). Spirituality and coping with life stress among adult survivors of childhood sexual abuse. *Child Abuse & Neglect: The International Journal*, 30(7), 829–844.
- Ganzevoort, R. (1998). De praxis als verhaal. Narrativiteit en praktische theologie. (pp. 71-90).
- Ganzevoort, R. (2005). Als de Grondslagen vernield zijn... Over trauma, religie en pastoraat. *Praktische Theologie*, 32(3), 344-361.
- Guo, L. (2023). The delayed, durable effect of expressive writing on depression, anxiety and stress: A meta-analytic review of studies with long-term follow-ups. *The British Journal of Clinical Psychology*, 62(1), 272–297. <https://doi.org/10.1111/bjc.12408>
- Gergen, K.J., & Gergen, M.M. (1988). Narrative and the self as relationship. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology*, Vol. 21 (pp. 17–56). New York: Academic.
- Gerger, H., Werner, C., Gaab, J., & Cuijpers, P. (2022). Comparative efficacy and acceptability of expressive writing treatments compared with psychotherapy, other writing treatments, and waiting list control for adult trauma survivors: A systematic review and network meta-analysis. *Psychological Medicine*, 52(15), 3484-3496. <https://doi.org/10.1017/S0033291721000143>
- Hennink, M. M., Hutter, I., & Bailey, A. (2020). *Qualitative research methods* (2de editie). Sage.
- Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions: towards a new psychology of trauma*. Free Press.
- Kessler, M. R. H., White, M. B., & Nelson, B. S. (2003). Group treatments for women sexually abused as children: A review of the literature and recommendations for future

outcome research. *Child Abuse & Neglect*, 27(9), 1045-1061. [https://doi.org/10.1016/S0145-2134\(03\)00165-0](https://doi.org/10.1016/S0145-2134(03)00165-0)

- Kunneman, H. (2006). Horizontale Transcendentie En Normatieve Professionalisering: De Casus Geestelijke Verzorging. *Geloven in Het Publieke Domein: Verkenningen van Een Dubbele Transformatie*, edited by W. B. H. J. van de Donk, A. P. Jonkers, G. J. Kronjee, and R. J. J. M. Plum, 367–93. Amsterdam: Amsterdam University Press. Beschikbaar: <https://www.wrr.nl/publicaties/verkenningen/2006/12/19/geloven-in-het-publiek-domein-verkenningen-van-een-dubbele-transformatie---13>
- Lemont, S. (2023). Integrating Creative Writing and Expressive Arts. In Malchiodi, C. A. (Ed.). *Handbook of expressive arts therapy*. New York: Guilford Press.
- Martela, F., Ryan, R. M., & Steger, M. F. (2018). Meaningfulness as Satisfaction of Autonomy, Competence, Relatedness, and Beneficence: Comparing the Four Satisfactions and Positive Affect as Predictors of Meaning in Life. *Journal of Happiness Studies : An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 19(5), 1261–1282. <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9869-7>
- Maslow, A.H. (1943). A theory of Human Motivation. Originally published in *Psychological Review*, 50, 370-396.
- Meston, C. M., Lorenz, T. A., & Stephenson, K. R. (2013). Effects of expressive writing on sexual dysfunction, depression, and PTSD in women with a history of childhood sexual abuse: Results from a randomized clinical trial. *Journal of Sexual Medicine*, 10, 2177–2189. <http://dx.doi.org/10.1111/jsm.12247>
- O’Cleirigh, C., Ironson, G., Fletcher, M. A., & Schneiderman, N. (2008). Written emotional disclosure and processing of trauma are associated with protected health status and immunity in people living with HIV/AIDS. *British Journal of Health Psychology*, 13(Pt 1), 81–84. <https://doi.org/10.1348/135910707X250884>
- Pennebaker, J. W., & Seagal, J. D. (1999). Forming a story: The health benefits of narrative. *Journal of Clinical Psychology*, 55(10), 1243–1254.

- Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2011). Expressive writing: Connections to mental and physical health. In H. S. Friedman (Ed.), *Oxford handbook of health psychology* (pp. 417–437). New York, NY: Oxford University Press. <http://dx.doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195342819.013.0018>
- Pennebaker, J., Smyth, J. (2016) *Opening up by writing it down. How expressive writing improves health and eases emotional pain.* (3de editie). Guilford Press.
- Papalia, N., Mann, E., & Ogloff, J. R. P. (2020). Child sexual abuse and risk of revictimization: Impact of child demographics, sexual abuse characteristics and psychiatric disorders. *Child Maltreatment*, 26(1), 74–86. <https://doi.org/10.1177/1077559520932665>
- Park, C. L., & Ai, A. L. (2006). Meaning Making and Growth: New Directions for Research on Survivors of Trauma. *Journal of Loss and Trauma*, 11(5), 389–407. <https://doi.org/10.1080/15325020600685295>
- Post, L., Delver, J., Verdonck-de Leeuw, I., & Ganzevoort, R. (2017). Studie naar de werkwijze en het effect van 'schrijven helpt'. Het methodisch schrijven van de spirituele autobiografie op spiritualiteit van mensen behandeld voor kanker.
- Pulverman, C. S., Boyd, R. L., Stanton, A. M., & Meston, C. M. (2017). Changes in the sexual self-schema of women with a history of childhood sexual abuse following expressive writing treatment. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice and Policy*, 9(2), 181–188. <https://doi.org/10.1037/tra0000163>
- Robson, D. (2023). The big idea: can writing make you healthier? Research supports the benefits of 'expressive writing' – but what makes it so cathartic? *The Guardian*. <https://www.theguardian.com/books/2023/apr/24/the-big-idea-can-writing-make-you-healthier>
- Rubenstein, C. (1982). Wellness is all: A report on Psychology Today's survey of beliefs about health. *Psychology Today*, 16, 28-37

- Rudolfsson, L., & Tidefors, I. (2013). I Stay and I Follow: Clerical Reflections on Pastoral Care for Victims of Sexual Abuse. *Journal of Pastoral Care & Counseling*, 67(2), 1–14. <https://doi.org/10.1177/154230501306700205>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2022). Self-Determination Theory: A Macrotheory of Human Motivation. In R. V. Ramachandran (Ed.), *Encyclopedia of Human Behavior* (2de ed.). Elsevier. https://selfdeterminationtheory.org/wp-content/uploads/2023/01/2022_RyanDeci_SDT_Encyclopedia.pdf
- Sethi, A. (2020, 30 juni). Roger Robinson: Poets can translate trauma. *The Guardian*. <https://www.theguardian.com/books/2020/jun/13/roger-robinson-poets-can-translate-trauma>
- Silver, R. L., Boon, C., & Stones, M. H. (1983). Searching for meaning in misfortune: making sense of incest. *Journal of Social Issues*, 39(2), 81–101. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1983.tb00142.x>
- Smit, J. (2015). *Antwoord geven op het leven zelf: een onderzoek naar de basismethodiek van de geestelijke verzorging* (dissertatie). Eburon.
- Smyth, J. M., & Pennebaker, J. W. (2008). Exploring the boundary conditions of expressive writing: In search of the right recipe. *British Journal of Health Psychology*, 13(1), 1–7. <https://doi.org/10.1348/135910707X260117>
- Thompson, K. (2004). Journal writing as a therapeutic tool. In: Bolton, G., Howlet, S., Largo, C. and Wright, J.K., Eds., *Writing Cures: Introductory Handbook of Writing in Counselling and Psychotherapy*. (72-84). New York: Brunner-Routledge.
- Universiteit Twente. (n.d.). *Story lab*. <https://www.utwente.nl/en/bms/ehealth/research/story-lab/>
- Van der Kolk, B. A. (2022). *Traumasporen: het herstel van lichaam, brein en geest na overweldigende ervaringen*. (J. Treffers, Trans.). Uitgeverij Mens!

- Van der Stel, J. (2015). *Zingeving en zelfregulatie: Op zoek naar relevantie*. Hogeschool Leiden. <https://www.hsleiden.nl/binaries/content/assets/hsl/lectoraten/geestelijke-gezondheidszorg/artikel.-zin-en-betekenis.-op-zoek-naar-relevantie-door-jaap-van-der-stel-hogeschool-leiden.pdf>
- Van der Westhuizen, M., Walker-Williams, H. J., & Fouché, A. (2023). Meaning making mechanisms in women survivors of childhood sexual abuse: a scoping review. *Trauma, Violence, & Abuse*, 24(3), 1363–1386. <https://doi.org/10.1177/15248380211066100>
- Van Staa, A., & Evers, J. (2010). Thick analysis: strategie om de kwaliteit van kwalitatieve data-analyse te verhogen. *Kwalon*, 15(1). <https://doi.org/10.5117/2010.015.001.002>
- VGVZ. (2015). *Beroepsstandaard geestelijk verzorger 2015*. <https://vgvz.nl/wp-content/uploads/2018/07/Beroepsstandaard-2015.pdf>
- Visser, A., Mathijssen, B. (2021). Hoe werkt kwalitatief onderzoek? *Tijdschrift Geestelijke Verzorging*, jaargang 24, nr 102, 22-31.
- Walker, D. F., Reid, H. W., O'Neill, T., & Brown, L. (2009). Changes in personal religion/spirituality during and after childhood abuse: a review and synthesis. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 1(2), 130–145. <https://doi.org/10.1037/a0016211>
- Walker-Williams, H. J., & Fouché, A. (2018). Resilience enabling processes and posttraumatic growth outcomes in a group of women survivors of childhood sexual abuse. *Health Sa Gesondheid*, 23(1), 1–9. <https://doi.org/10.4102/hsag.v23i0.1134>
- Wierstra, I., Foppen, A., Liefbroer, A. (2022) *In dialoog met je levensverhaal Gespreksmodel voor geestelijk verzorgers*. Tilburg University / Vrije Universiteit Amsterdam.
- World Health Organization. (2023, 10 augustus). *Lifetime prevalence sexual child abuse*. [https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicator-details/GHO/lifetime-prevalence-of-child-sexual-abuse-\(-\)](https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicator-details/GHO/lifetime-prevalence-of-child-sexual-abuse-(-))

- Zock, H. (2007). Niet van deze wereld? Geestelijke verzorging en zingeving vanuit godsdienstpsychologisch perspectief. *KSGV*.

Bijlage 1: Zingevingsvragen van slachtoffers van seksueel misbruik

Aantal inzendingen: 109

Aantal ingestuurde vragen: 196

RELATIES / VERBINDING MET ANDEREN / VERTROUWEN IN ANDEREN

1. Hoe voelt liefde en wanneer weet je dat het liefde is wat je voelt?
2. Hoe voelt verbinding met jezelf e/o met een ander?
3. Hoe kan ik weer mensen vertrouwen?
4. Durf ik ooit mezelf te tonen zonder m'n verdedigings muren
5. Hoe vind ik mijn zelfvertrouwen en het vertrouwen in een ander terug?
6. Hoe kan ik mijn partner vertrouwen?
7. Kan ik ooit weer vertrouwen op anderen?
8. Zal mijn omgeving me ooit los kunnen zien van het misbruik?
9. Kan ik ooit weer een nieuwe partner vertrouwen?
10. Wat amderen ervan vinden
11. Gaan de mensen in de normale wereld en ik elkaar ooit verstaan?
12. Hoe kan ik anderen toelaten in mijn leven?
13. Hoe kan ik mijn grenzen als volwassene blijven vasthouden, zonder terug te vallen in het "kindgedrag" en alles toe laten?
14. Hoe kan ik mensen nog blijven vertrouwen?
15. Hoe kan ik ooit weer mensen vertrouwen?
16. Hoe ga ik om met mijn ouders die het ontkennen en zeggen dat ik het (7-9 jaar oud) zelf uitgelokt heb?
17. Ik heb al vroeg geleerd dat mensen nooit helemaal te vertrouwen zijn. Hoe kan ik toch met vertrouwen de wereld tegemoet treden? Leren om niet altijd op mijn hoede te zijn? Verwachten dat iemand met mij om kan of wil gaan?
18. Kan ik ooit iemand echt 100% vertrouwen?
19. Zijn alle mannen slecht?
20. Hoe leer ik erop te vertrouwen dat ik mezelf kan zijn bij anderen?

21. Kan ik ooit nog vertrouwen op familie/ vriendschapsbanden ?
22. Kan ik oprecht gewaardeerd en geliefd worden om wie ik ben en kan ik oprecht liefhebben?
23. Hoe kom ik van het verantwoordelijkheidsgevoel af voor anderen, het gevoel dat ik voor anderen niet zorgen ipv voor mezelf?
24. Hoe ga je om met je ouders als zij het misbruik blijven ontkennen?
25. Ben ik degene die het patroon van seksueel misbruik in onze familie gaat doorbreken?
26. Kan ik ooit weer in mijn thuisomgeving zijn zonder herrineren te hebben aan het misbruik?
27. Hoe kan ik iemand ooit weer vertrouwen?
28. Hoe vertel ik het mijn kinderen en ex echtgenoot en hoe ga ik ermee om dat werkelijk iedereen me in de steek heeft gelaten terwijl zoiets heftigs als seksueel misbruik omhoog kwam
29. Hoe kan ik mannen ooit weer makkelijker vertrouwen?
30. Ben ik wel goed voor mijn gezin.
31. Hoe zullen anderen op mijn boek reageren.

INTIMITEIT

32. Kan ik mij ooit volledig openstellen voor mijn partner?
33. Ga ik ooit een relatie aankunnen/krijgen?
34. Hoelang blijf ik moeite houden met intimiteit in mijn huidige relatie?
35. Kan ik ooit een gezonde seksuele identiteit ontwikkelen?
36. Hoe kan ik een gelijkwaardige en intieme relatie krijgen met mijn geliefde?
37. Wordt ik/seks ook 'normaal'?
38. Kan ik ooit een liefdesrelatie aangaan?
39. Kan ik ooit nog seks ontvangen ipv alleen maar geven ?
40. Ben ik ooit weer in staat me volledig te geven in een liefdesrelatie?
41. Durf ik ooit volledig te vertrouwen op iemand in een relatie?
42. Kan ik seksualiteit beleven zonder dat mijn lichaam mij verraad en er herinneringen terugkomen?
43. Ga ik ooit in staat zijn een romantische relatie aan te gaan?

- 44. Kan ik ooit nog een normale relatie hebben
- 45. Kan ik ooit weer prettig seksueel contact ervaren?

OUDERSCHAP

- 46. Ga ik ooit nog kinderen krijgen?
- 47. Hoe bereid ik mijn kinderen voor op een door klimaatverandering onvoorspelbare en grillige toekomst
- 48. Kan ik een goede moeder zijn
- 49. Kan ik een goede moeder worden?
- 50. Hoe kan ik mijn dochter niet belasten met mijn gevoel in afstand-nabijheid mannelijke familieleden?
- 51. Hoe voorkom ik dat mijn kinderen last van mijn (ptss/dis) klachten hebben en hoe voorkom ik dat ze secundair getraumatiseerd raken?
- 52. Ik heb een dochter, hoe ligt ik haar in over bepaalde gevaren zonder haar bang te maken en mijn eigen emoties de overhand te laten nemen.
- 53. Hoe kan ik mijn kinderen wel beschermen tegen seksueel misbruik?
- 54. Hoe worden mijn kinderen weerbaar?
- 55. Hebben mijn zonen respect voor de grenzen van een meisje?
- 56. Hoe voorkom ik dat ik (onrealistische?)angsten overdraag aan mijn kinderen?
- 57. Geef ik iets van mijn patronen die ik door het misbruik ontwikkeld heb, door aan mijn kinderen?
- 58. Zijn mijn toekomstige kinderen wel veilig, gaan die niet hetzelfde meemaken?

ZELFZORG / ZELFLIEFDE

- 59. Mag ik genieten van het leven?
- 60. Hoe kan ik me vrijer voelen in het omgaan met/verzorgen van mijn eigen lichaam?
- 61. Wat is ontspanning?
- 62. Hoe kan ik met meer compassie en mildheid naar mijzelf zijn?
- 63. Hoe kan ik meer op mijzelf vertrouwen als mooi persoon?
- 64. Hoe voelt het als ik van mezelf zou houden, doe ik dat al?
- 65. Kan ik mezelf ooit vergeven?

- 66. Kan ik mijzelf vergeven?
- 67. Kan ik houden van mijzelf?
- 68. Wanneer is goed goed genoeg?
- 69. Hoe kan ik met compassie met mijzelf omgaan?
- 70. Hoe kan ik milder voor mezelf zijn?
- 71. Zal ik ooit rust en/of ontspanning vinden?
- 72. Hoe leer ik te vertrouwen op en houden van mijn eigen lichaam?
- 73. Op welke manier kan ik voor zelfzorg kiezen?
- 74. Hoe kan ik mezelf weer leuk gaan vinden?
- 75. Wanneer ben ik oké met mezelf, dat goed genoeg ben (en/of succesvol. Ik kan een heleboel maar ben nergens echt goed in.

NEGATIEVE GEVOELEN

GEVOELEN VAN SCHULD, SCHAAMTE, ANGST EN EENZAAMHEID

- 76. Heb ik schuld?
- 77. Hoe kom ik van mijn schuldgevoel af?
- 78. Ik weet dat ik niet schuldig ben, toch blijft dat de kop op steken, hoe kom ik van mijn schuld gevoel af?
- 79. Hoe kan ik de schuld en schaamte loslaten?
- 80. Hoe kan ik omgaan met mijn gevoelens van schaamte.
- 81. Hoe ga ik om met deze gevoelens van eenzaamheid
- 82. Hoe ga ik om met het gevoel van schaamte
- 83. Is er een wereld denkbaar zonder angst
- 84. Zal ik altijd diep van binnen bang blijven om opnieuw (soortgelijk)misbruik mee te maken?
- 85. Gaat dit mijn hele leven lang herhaaldelijk plaatsvinden?
- 86. Kan ik mijn angsten overwinnen?
- 87. Kom ik ooit af van het vieze gevoel?

HERSTEL

- 88. Hoe blijf ik in herstel

89. Hoe haal ik het beste in mij naar boven zonder op een bepaalde punt zelfdestructief te worden door te vervallen in oude disfunctioneren gedragingen?
90. Hoe moet ik leven met deze herinneringen en herbelevingen?
91. Gaat het allemaal nog beter worden?
92. Hoe kan ik omgaan met fysieke gevolgen?
93. Bestaat een leven zonder klachten?
94. Belemmer ik met mijn eigen gedachten mijn helingsproces?
95. Raak ik de boosheid over het mij overkomen ooit kwijt?
96. Ben ikzelf mijn grootste probleem?
97. Hoe kom ik van mijn pijn en verdriet af?
98. Wat levert het me op om mezelf als slachtoffer te blijven zien?
99. Zal ik ooit rust vinden in wat mij is overkomen?
100. Hoe geef ik mijn kwetsbaarheid een plek?
101. Hoe kan ik mij weer vrij, veilig en geborgen voelen?
102. Hoe voordat veilig zijn IN mezelf een gewoonte wordt vóór (neiging tot) dissociëren?
103. Kan ik geloven in goedheid?
104. Kan ik ooit volledig herstellen zonder triggers
105. Word het ooit nog beter.
106. Kan ik ooit weer gelukkig worden?
107. Blijft dit gevoel voor altijd?

PERSOONLIJKE GROEI

108. Hoe kan ik zo snel mogelijk een goedlopende coachpraktijk opbouwen?
109. Hoe kan ik zo snel mogelijk mijn studie psychologie afronden naast werk en gezin, zodat ik anderen kan gaan helpen met hun trauma's en levensvragen? Hoe kan ik in de tussentijd voorkomen dat ik terug moet vallen op mijn oude werk waar ik mij niet meer prettig in voel?
110. Hoe kan ik mijn verhaal gebruiken om meer in mijn eigen kracht te staan?
111. Durf ik mijn stem (letterlijk en figuurlijk) in het werkveld (GGZ) te laten horen? ?
112. Wat wil ik nog bereiken?

WAAROM

- 113. Waarom blijft seksueel geweld mij overkomen?
- 114. Waarom gebeurde dit met mij
- 115. Waarom moest dit gebeuren?
- 116. Waarom is mij dit overkomen?
- 117. Waarom deze Te Harde Levenservaring/ Levens lessen..?
- 118. Waarom heb ik dit allemaal meegemaakt?
- 119. Waarom kan ik het niet loslaten?
- 120. Waarom overkomt mij dit, en hoe kan ik dit vergeten?

BETEKENISGEVING VOOR ANDEREN

- 121. Hoe kan ik mijn leven zo indelen dat ik voldoende vrijheid ervaar en mij nuttig kan maken.
- 122. Hoe kan ik van zin zijn voor anderen, andere slachtoffers?
- 123. Wat betekenen ik voor mijn naasten / de ander?
- 124. Hoe kan ik anderen helpen?
- 125. Hoe kan ik een toevoeging zijn voor anderen?
- 126. Hoe kan ik mijn ervaringen gebruiken anderen te helpen?
- 127. Welke bijdrage kan ik hebben in de maatschappij?
- 128. Hoe voorkom ik dat anderen dezelfde schade ondervinden?
- 129. Lukt het mij om mijn doel te bereiken en anderen inspireren (anderen helpen vanuit mijn ervaring, huidige manier van leven en regie over mijn leven).

ZINVOL LEVEN

- 130. Wat doe ik hier nog, hoe kan ik mijn tijd zinvol maken?
- 131. Hoe kan ik mezelf nuttig maken in dit leven?
- 132. Waar leef ik nog voor, ik kan alleen maar overleven?
- 133. Welke invulling geef ik aan mijn leven?
- 134. Hoe kan ik God dienen .
- 135. Hoe kan ik iets positiefs halen uit het misbruik?
- 136. Wat is het doel in mijn leven?

- 137.Hoe ga ik betekenis aan mijn leven geven
- 138.Wat is de zin van mijn bestaan?
- 139.Wat is de zin van mijn leven (met alles wat ik daarin dusver heb meegemaakt)?
- 140.Hoe kan met m'n verwondingen van betekenis zijn?
- 141.Hoe kan ik een positieve impact hebben op de wereld?
- 142.Hoe kan ik het negatieve omdraaien naar iets positiefs?
- 143.Wat doet er nog toe voor mij?
- 144.Hoe kan ik de verkrachtingen tot betekenis laten zijn?
- 145.Hoe kan ik betekenis geven aan mijn leven?

VRAGEN OVER EIGEN BESTAAN

- 146.Waarom besta ik?
- 147.Wat ben ik en wat is trauma?
- 148.Hoe zou ik zijn als het misbruik niet had plaatsgevonden?
- 149.Hoe kan ik de dingen die ik moet en wil doen, 'goed' doen (binnen de instabiliteit die er kan zijn/wat is 'goed' om te doen?
- 150.Houdt het ooit op met deze strijd?
- 151.Wie ben ik eigenlijk echt?
- 152.Verdien ik dit(waarom)?
- 153.Waar was God? En dat betekend voor mij, er kon dus niemand ingrijpen, dus wat ben ik dat niemand wat wil of kon doen.
- 154.Ben ik de moeite waard om van te houden en voor te zorgen?
- 155.Wat blijft er van mij over als ik de zwaarte van het misbruik binnen laten komen?
- 156.Ben ik nog wel waardevol?
- 157.Zal ik ooit goed genoeg zijn?
- 158.Waarom lijkt het alsof ik geen mens ben (geworden) en is er als een beest met me om gegaan?
- 159.Mag ik bestaan?
- 160.Wie ben IK??
- 161.Heb ik wel bestaansrecht?
- 162.Wat is de betekenis van lijden en hoe ga ik ermee om?

- 163. Bestaat er iets hogers
- 164. Mag ik er zijn?
- 165. Zal ik mezelf altijd als 'iets wat stukgemaakt is' blijven ervaren?
- 166. Hoe kan ik worden wie ik was voor het gebeurde?
- 167. Wat betekent mijn leven nog?
- 168. Hoe zou m'n leven er nu uitzien als dat niet was gebeurd?
- 169. Zou ik nu gelukkiger zijn als het niet was gebeurd?
- 170. Wat heeft mij nog meer gevormd dan alleen het seksueel misbruik?

VRAGEN OVER TOEKOMST(GELUK)

- 171. Hoe kan ik ooit gewoon leven, in plaats van overleven?
- 172. Hoe ziet mijn toekomst eruit, met alle gevolgen van het misbruik
- 173. Wat wil ik voor de toekomst?
- 174. Ga ik echt gelukkig kunnen worden in de toekomst met deze zwarte bagage?
- 175. Hoe ziet mijn toekomst eruit?
- 176. Kan ik ooit ongecompliceerd gelukkig zijn?
- 177. Zou ik me ooit oprecht gelukkig kunnen voelen?
- 178. Hoe kan ik weer gelukkig worden?
- 179. Hoe ziet mijn toekomst eruit?
- 180. Hoe ziet mijn toekomst eruit.
- 181. Hoe ziet mijn toekomst eruit?

GEVOELEN RICHTING DE DADER

- 182. Gaat het me ooit lukken om boosheid te voelen naar de dader?
- 183. Gaat het me ooit nog lukken om in gesprek te komen met de dader?
- 184. Wel of geen confrontatie met dader waar ik nog contact mee heb
- 185. (Hoe) kan ik ooit het verlangen naar erkenning van de dader loslaten
- 186. Ben ik ooit in staat de dader, maar ook de mensen die in stilte toekeken te vergeven?
- 187. Hoe Kan ik iemand vergeven die niet erkent wat hij/zij heeft gedaan?
- 188. Kan mijn opa die mij dit heeft aangedaan, naast zijn vreselijke daad ook een leuke en lieve opa zijn geweest?

ANDERS

189. Ik ben niet echt bezig met levensvragen. Leef vooral in het nu en probeer te genieten van de kleine dingen. Bedenk daarbij vooral wie of wat maakt mij daarbij gelukkig. Wat vind ik fijn? Ik doe geen dingen tegen mij zin in. Ga mensen uit de weg die voor mij geen meerwaarde zijn. Ik maak duidelijke keuzes.
190. Waarom heb ik als kind/jongere niet geleerd over de werking van genitale respons?
191. Wat is normaal?
192. Ik hoop niet zo oud te worden
193. Gezondheid / werk en relatie
194. Wat 'blok' ik weg aan gevoelens en zie ik beperkt oa wat mijn kinderen tegenkomen in hun leven
195. Hoe komt het dat er zoveel misbruik voorkomt?
196. Hoe kunnen ouders ontkennen dat er misbruik bij hun kind heeft plaatsgevonden?

Bijlage 2: Informatie schrijfgroep seksueel misbruik en zingeving

Voor mijn masterscriptie doe ik onderzoek naar zingeving in relatie tot seksueel misbruik. Mijn onderzoek bestaat onder andere uit een schrijfexperiment met vrouwen die als kind seksueel misbruik meemaakten. Voor deze schrijfgroep ben ik op zoek naar zes deelnemers.

We gaan in de schrijfgroep aan de slag met verschillende schrijfp opdrachten die aan het thema zingeving en levensvragen raken. Je wordt hierbij uitgedaagd om je eigen levensvragen en bijbehorende gevoelens en gedachten te onderzoeken en hierover te schrijven. Na het schrijven mag je jouw teksten voorlezen in de groep, maar dat hoeft niet. Daarna gaan we als groep in gesprek over datgene wat aan bod is gekomen.

Goed om te weten: deze schrijfgroep is geen therapie! En: je schrijft niet over het misbruik zelf, maar we gaan wel in op levens- en zingevingsvragen in die door het misbruik kunnen zijn ontstaan.

Hoe ziet deelname aan deze schrijfgroep eruit?

Het complete proces bevat de volgende onderdelen:

- een individueel online intakegesprek waarin ik alle informatie nog even met je doorneem en waarin je vragen kunt stellen.
- Een meetopdracht over jouw zingevingservaring op dit moment. (duurt ongeveer een half uur en kun je thuis doen).
- Vier online bijeenkomsten in de schrijfgroep met de vijf andere deelnemers.
- Herhaling van de meetopdracht die je thuis kunt doen.
- Afsluitend individueel interview over jouw ervaringen tijdens het schrijven, de schrijfgroep en de meetopdracht. Dit interview duurt ongeveer 1 tot 1,5 uur. Een afspraak hiervoor plannen we samen in.

We komen als schrijfgroep online bijeen op:

- woensdag 21 februari
- woensdag 28 februari

- woensdag 6 maart
- woensdag 13 maart

De bijeenkomsten starten om 19:00 uur en duren tot ongeveer 20:15 uur.

Ik ben op zoek naar vrouwen die...

- in hun kindertijd seksueel misbruik meemaakten;
- rondlopen met levensvragen die naar aanleiding van het seksueel misbruik kunnen zijn ontstaan. Denk aan vragen over: zingeving / levensdoelen / het leven zelf.
- aan alle onderdelen van het proces kunnen deelnemen (intake, meetopdrachten, vier schrijfbijeenkomsten en een afsluitend interview);
- bereid zijn om zich in een groep open te stellen en eigen werk / inzichten / ideeën te delen en het gesprek daarover te voeren;
- zich graag laten inspireren en deze schrijfgroep als mooie stap zien in hun eigen proces;
- al wat verder zijn in hun helingsproces, en niet op zoek zijn naar een vervanging voor therapie.

Moet je voor deze groep al heel goed kunnen schrijven? Zeker niet! Ik ben niet op zoek naar nieuw schrijftalent. ;) Het gaat erom dat je de uitdaging om je eigen levensvragen te onderzoeken en hierover te schrijven durft aan te gaan.

Pas jij binnen de selectiecriteria en wil je graag meedoen? Stuur dan een mailtje met een korte motivatie naar [mailadres]. Je ontvangt dan zo snel mogelijk bericht. Uit de personen die zich aanmelden maak ik een selectie van zes deelnemers. Aanmelden kan tot en met zondag 28 januari.

Bijlage 3: Informatie deelnemers schrijfgroep

Hierbij alle informatie over jouw deelname aan de schrijfgroep - inclusief gedragscode en ethische uitgangspunten. Lees dit document goed door! Heb je vooraf of tussendoor nog vragen? Bel of mail me dan gerust. Ik ben bereikbaar via: [telefoonnummer] en: [mailadres].

Opzet van het onderzoek naar zingeving in relatie tot seksueel misbruik

Doel van het schrijfexperiment

Doel van het schrijfexperiment is het onderzoeken van de volgende vraag: **Wat is het effect van schrijven op de zingevingservaring van slachtoffers van seksueel misbruik?** Deze vraag probeer ik in mijn masterscriptie te beantwoorden. Ik schrijf deze scriptie voor mijn opleiding Geestelijke verzorging aan de Rijksuniversiteit Groningen. Deze scriptie is uiteindelijk online voor iedereen te lezen.

Informatie over het meetinstrument

Vóór en na het schrijfexperiment maak je een oefening waarbij je kaartjes met verschillende gedachten op de plek legt die passen bij jouw zingevingservaring op dat moment. Hiermee meten we uiteindelijk het effect van het schrijfexperiment. Het meetinstrument is ontwikkeld door Anja Visser, docent en onderzoeker aan de Rijksuniversiteit Groningen. Mijn onderzoek gebruiken we om dit meetinstrument voor haar te testen. De uitkomsten deel ik anoniem met haar. We leveren hierbij samen een bijdrage aan verder wetenschappelijk onderzoek.

Hoe ziet deelname aan deze schrijfgroep eruit?

- **Een meetopdracht** over jouw zingevingservaring op dit moment. (duurt ongeveer een half uur en kun je thuis doen).
- **Vier online bijeenkomsten** in de schrijfgroep met de vijf andere deelnemers.
- **Herhaling van de meetopdracht** die je thuis kunt doen.
- **Afsluitend individueel interview** over jouw ervaringen tijdens het schrijven, de schrijfgroep en de meetopdracht. Dit interview duurt ongeveer 1 tot 1,5 uur, en wordt opgenomen. Na het uitwerken van het interview wordt de opname verwijderd. Een afspraak hiervoor plannen we samen in.

Over de online bijeenkomsten

We komen als schrijfgroep online bijeen op:

- woensdag 21 februari
- woensdag 28 februari
- woensdag 6 maart
- woensdag 13 maart

De bijeenkomsten starten om 19:00 uur en duren tot ongeveer 20:15 uur.

Hoe zien de online bijeenkomsten eruit?

Tijdens de online schrijfbijeenkomsten zijn we via een videoverbinding (Teams) met elkaar verbonden. We kunnen elkaar dus zien en horen. Tijdens de bijeenkomsten geef ik je wat inspiratie mee door middel van bijvoorbeeld gedichten of andere tekstfragmenten van anderen. Daarna krijgen jullie zelf een schrijfoopdracht. Die opdracht maak je op dat moment. Na ongeveer tien tot vijftien minuten schrijven, mag je jouw tekst voorlezen aan de groep, maar dit is niet verplicht. Als iedereen die dat wil heeft voorgelezen gaan we als groep in gesprek over het onderwerp van die dag. We sluiten de sessie op een passende manier af.

Belangrijk voor de online bijeenkomsten

- Zorg dat je Teams hebt geïnstalleerd.
- Zorg ervoor dat je op een rustige plek bent waar niemand je stoort en kan horen.
- Heb pen en papier bij de hand.
- Log vijf minuten van tevoren in. Dan kunnen we precies om 19:00 uur van start.
- Zorg voor iets te drinken. We houden waarschijnlijk geen pauze.

Gedragscode

Bij het volgen van de online bijeenkomsten hoort deze gedragscode. Door aan het schrijfexperiment mee te doen, ga je akkoord met deze gedragsregels.

1. Alles wat in de groep gezegd wordt, is vertrouwelijk; we delen niets uit deze groep met anderen. Ook de namen van de andere deelnemers breng je niet naar buiten.

2. Niemand is verplicht haar teksten en gevoelens in de groep te delen. Ook het delen van informatie over het misbruik dat je hebt meegemaakt is niet verplicht.
3. We luisteren met aandacht als iemand aan het woord is en laten elkaar uitspreken.
4. We hebben respect voor elkaar, ook als we anders denken.
5. We steunen elkaar, oordelen niet en sluiten niemand buiten.
6. Zaken die niet lekker lopen, maken we bespreekbaar.
7. Samen creëren we een veilige sfeer.
8. Iedereen is verantwoordelijk voor een fijne samenwerking.

Ethische uitgangspunten van dit onderzoek

Vrijwillige deelname

Je neemt vrijwillig deel aan deze schrijfgroep. Je ontvangt geen vergoeding voor je deelname.

Welzijn voorop

Jouw welzijn en dat van de andere deelnemers staat voorop. Mocht tijdens het schrijfexperiment blijken dat jouw welzijn wordt aangetast, dan mag je ervoor kiezen om te stoppen. Heb je hulp of advies nodig rondom het misbruik dat je hebt meegemaakt? Dan kun je terecht bij je eigen therapeut of bij het Centrum Seksueel Geweld.

Anonimiteit

De resultaten uit de gehouden interviews zijn anoniem terug te zien in het onderzoeksrapport. Als ik eventueel een tekst van jouw hand wil gebruiken, vraag ik daar vooraf toestemming voor. Je neemt deel aan een groep; dat betekent dat je elkaar leert kennen en dus niet meer anoniem bent voor de andere deelnemers. Door deel te nemen aan de schrijfgroep, ga je hiermee akkoord.

Gedragscode

We werken binnen de schrijfgroep met een gedragscode. In deze gedragscode staat o.a. beschreven hoe we met elkaar en de verhalen van de ander omgaan. Door deel te nemen aan de schrijfgroep, ga je akkoord met deze gedragscode.

Jij bepaalt wat je deelt

Geen van de deelnemers is tijdens de groepsbijeenkomsten verplicht om de eigen geschreven teksten voor te lezen of op een andere manier te delen. Ook ben je niet verplicht om tijdens de groepsgesprekken je persoonlijke situatie, of gevoelens te delen. Jij beslist zelf wat je wel of niet deelt.

Opslaan van geluidsfragmenten en teksten

De interviews die ik na het schrijfexperiment afneem, worden opgenomen en anoniem opgeslagen. De interviews werk ik daarna woord voor woord uit. Dit is verplicht voor mijn scriptie. Na het uitwerken verwijder ik de opnames. Ook de uitgeschreven interviews en eventuele door de kandidaten geschreven teksten (of fragmenten daarvan) sla ik anoniem op. Ik maak gebruik van verzonden namen. Als er in het interview dingen zijn die naar jouw identiteit kunnen leiden (zoals een woonplaats of specifieke situatie), dan laat ik die passages blanco. Op die manier is het interview niet naar jou terug te leiden.

Geen therapeutisch doel

Het schrijfexperiment heeft geen therapeutisch doel (alhoewel deelname wellicht wel therapeutisch kan werken). De schrijfoopdrachten die je krijgt zijn daar ook niet op gericht. Je krijgt bijvoorbeeld nooit de vraag om over het misbruik zelf te schrijven. Mocht tijdens het schrijfexperiment blijken dat je behoefte heeft aan hulp/therapie, dan verwijs ik je door naar je eigen therapeut of naar het Centrum Seksueel Geweld.