

Auteur: **Agnes van Minnen (klinisch psycholoog en expert op het gebied van PTSS/trauma en angst)**

Titel: **“Verlamd van Angst, herstellen na seksueel misbruik”.**

Aantal pagina's: 220, paperback
Inleiding: Karin Bloemen
ISBN-nummer: 9 7890 2440 8979
Uitgever: www.boompsychologie.nl
www.bua.nl
Prijs: € 22,95

Agnes van Minnen put uit jarenlange ervaring als klinisch psycholoog en behandelaar van trauma, angst en vooral de gevolgen van seksueel misbruik. Al werkend, zo beschrijft ze, ontdekte ze patronen bij slachtoffers, die haar inzicht gaven in de overlevingsreacties van mensen die dit hebben meegemaakt. De gevolgen zijn ernstig, van eenvoudig complex tot meervoudig complex, al naar gelang de aard, duur en intensiteit van wat een jong kind of een volwassene overkomt.

Denk niet, dat dit een boek is voor collega psychologen alleen. Nee! Het is juist een handzaam en overzichtelijk boek dat je een tijd met je kunt meedragen, lezen en herlezen. Door dit te doen, kom je als slachtoffer al werkend de herkenning in jezelf tegen. Niet alleen in de samenvattingen van talloze casussen die mevrouw van Minnen behandelt, maar zeer zeker, doordat ze je inzicht geeft in je eigen handelen tijdens en na het seksueel misbruik. Ze maakt, dat je je schuldgevoel begrijpt, rekent af met onbegrip om je heen. De auteur doet dit op een heldere en overzichtelijke wijze in dit boek, dat ook –of juist- een zelfhulpboek kan zijn.

De schrijfster beschrijft in haar voorwoord wat seksueel misbruik is, welke definities eraan gegeven worden en ze ontkracht mythes over seksueel misbruik door ze met glasheldere feiten te weerleggen.

Overleven is, zo schrijft ze, een instinct. Wat doe je tegen een dominante aanvaller? Waarom gebeurt het (meestal) door een persoon uit je directe (kleine) omgeving? Waarom is een groepsnetwerk om je heen dan zo belangrijk en waarom valt dit dan toch uit elkaar als je de moed al hebt om erover te vertellen in eigen kring? Wat zijn onbewuste en automatische overlevingsreacties die je kunt vertonen voor, tijdens en nadat je verkracht bent? Hoe vind je antwoord op je vragen en hoe leer je inzicht te krijgen –vaak pas na jaren- in frustrerende aannames over jezelf en je schuldgevoelens die de rest van je leven zo negatief bepalen?

Ze legt je uit in acht hoofdstukken die alle met een V beginnen, wat de functies zijn van overlevingsreacties voor en tijdens de misdaad en hoe je hersens bepalen, waarom je opeenvolgend niet anders kunt dan:

Voorkomen – **V**oorzichtig zijn – **V**luchten – **V**echten – **V**rede bewaren – **V**erzoenen – **V**erzwijgen en **V**erlammen.

Hierdoor krijg je inzicht in je eigen –meestal door jezelf en je omgeving **V**erkeerd **B**egrepen- handelen tijdens de overrompelende overweldiging en de ontzettende ogenblikken van je onvrijwillige overgave aan de overvaller.

Het is bevrijdend te lezen, dat hier gewoon een verklaarbare wetmatigheid in bestaat, die leidt tot jouw gevoelens van schaamte, schande en schuwheid om in je sociale omgeving te signaleren dat het gedwongen seks was, ís en blijft. Dat het jouw schuld niet was!

Agnes van Minnen biedt je daarna in 21 korte paragrafen de tools aan –wederom alle met een V beginnend- om inzicht te krijgen in de fases waar je doorheen moet om te komen tot zelfacceptatie, verweer en verwerking. Deze gereedschappen helpen je om te herstellen. Het is dus wel degelijk mogelijk om te herstellen en met nieuw elan je leven voort te zetten, vrij van nachtmerries, verbittering, en een uitbraak uit je eenzaamheid!

Na lezing van het eerste deel keek ik met andere ogen naar mijzelf en vele anderen. De gedachtenkluwen in jezelf, dat je schuldig bent aan je eigen schande en je angst voor 'de volgende keer' (die vaak niet kan worden afgewend omdat je dader in je eigen kring huist), helpt ze te ontwarren.

Kortom: een helder en duidelijk geschreven boek dat je zelf kunt lezen en herlezen, mee kunt nemen naar je behandelaar om het samen door te werken en 's nachts onder je hoofdkussen te leggen.

Wij allen hadden dit boek heel graag eerder willen hebben.

De helpende, zachte, doch zekere hand op je schouder van Agnes van Minnen komt echter nooit te laat. Ze geeft weer richting aan je leven. Ik sluit me helemaal aan bij de inleiding die Karin Bloemen schreef: "Het had me vele jaren pijn en verdriet gescheeld...".

Geef dit boek aan jezelf, vraag het als cadeautje, koop het voor anderen en zorg, dat iedereen die in aanraking komt met het trauma dat verkrachting heet, dit boek kan lezen! Ook vrienden, familieleden en nabestaanden van slachtoffers. Seksueel misbruikte kinderen en volwassenen zullen zichzelf en hun dierbaren hierin herkennen. Het lost de misverstanden eindelijk op en geeft slachtoffers hun zelfrespect en VRIJHEID weer terug!!

Dit boek verdient veel meer aandacht in de pers!