

Ja, ook mannen



Ja, ook mannen zijn soms als kind, als jongetje misbruikt of ernstig mishandeld.

Ja, ook mannen raken als kind soms ernstig getraumatiseerd.

Ja, ook mannen hebben soms **DIS/AGDS** of **CPTSS**.

Toegegeven, je hoort of ziet die mannen niet of nauwelijks, hooguit als cijfertje in de statistieken. Soms duurt het jaren voor ze zich ergens veilig genoeg voelen om hun verhaal te doen. Soms nemen ze de geheimen mee in hun graf. Praten is eng, zeker als je het gevoel hebt, dat je met jouw verhaal de eerste zult zijn. Je weet immers niet welke reacties je kunt verwachten. Als je nooit eerder een man erover hebt horen spreken, dan zijn er zoveel twijfels. Als je man bent, zul je dan gelooft worden? Als je man bent, zal er dan iemand luisteren? Zullen de reacties warm en begripvol zijn, zoals je dat soms ziet bij vrouwen?

Zelf vind ik het ook nog steeds eng, ik praat er nauwelijks over, in ieder geval niet in het openbaar.

Wel schrijf ik. Boeken en gedichten. Ook lees ik soms boeken van anderen mannen, mannen zoals ik. Boeken van mannen met eenzelfde soort geheim. Verder zijn er mannen die een blog bijhouden. Er zijn lotgenotengroepen, gemengd of met alleen mannen.

Als je herkenning zoekt, zonder zelf herkend te worden, dan heb je misschien iets aan een van de boeken of blogs. Als je liever iemand in de ogen kijkt, dan zijn er ook praatgroepen voor lotgenoten. Of misschien voel je je prettiger bij online contact, veilig vanuit huis, vanachter je toetsenbord. Zoals ik bijvoorbeeld. Het belangrijkste is te voelen dat je er niet alleen mee bent.

Achterop vind je boeken, blogs en lotgenotengroepen. Houd er wel rekening mee dat het verhaal van een ander soms kan heftig zijn. Het kan herinneringen triggeren. Wees daarvan bewust. Bij mij was het gevoel van eenzaamheid altijd dringender dan de angst voor herinneringen, maar voor jou kan dat anders zijn.

Je bent niet alleen

Je weet het niet, je voelt het niet
Maar iemand ziet jou
Stil, bijna onzichtbaar in je onmacht

De verwarring
De zorgen in je hoofd
Er is altijd wel iemand
Die je ziet en in je gelooft

Iemand zwijgt nog wel
Doet niks, vanwege alle twijfels
En uit angst hoop te geven

Je weet het niet, je voelt het niet
Maar later als je groot bent
Dan zul je het beseffen
Al was er niemand naast je
Je was in iemands gedachten

Je was nooit helemaal alleen



Je bent niet alleen



Ja, ook mannen



Ja, ook mannen zijn soms als kind, als jongetje misbruikt of ernstig mishandeld.

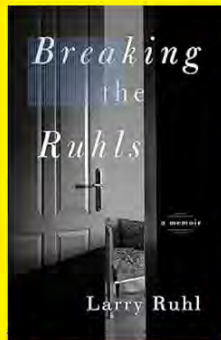
Ja, ook mannen raken als kind soms ernstig getraumatiseerd.

Ja, ook mannen hebben soms **DIS/AGDS** of **CPTSS**.

LATER ALS IK GROOT BEN



“LATER ALS IK GROOT BEN, mag ik er zijn” van Paul van Dukenburg. Ik schrijf hierin over mijn jeugd, gelijktijdig probeer ik de puzzel te leggen. Hoe werd mijn opa de man die mij misbruikte? Er waren ook andere kinderen waaronder mijn vader. Was dat de reden, dat mijn vader mij niet beschermen kon? Wat maakte dat mijn moeder zo met zichzelf bezig was dat ze mij niet leek te zien? En hoe leg ik de puzzel die ik zelf geworden ben?



Helaas is “Breaking the Ruhl's” van Larry Ruhl nog niet in het Nederlands vertaald. Maar als je de Engelse taal voldoende machtig bent is het echt de moeite waard. Wat zit er achter de façade van dat modelgezinnetje? De kleine Larry verschuilt zich met zijn lieve zus, voor die onvoorspelbare, agressieve moeder. Ook zijn vader is niet tegen haar opgewassen. Zoals de kleine Larry niet opgewassen is tegen de avances van zijn vader.



“Mist” van Harm Puite. Een kleuter is op weg naar huis en dan gebeurt het, zijn hoofd verdwijnt in de mist zodra hij wordt gegrepen, hij is te jong en kan niks anders dan het te laten gebeuren. Vanaf dat moment staat het kind altijd op scherp. Of verdwijnt zijn hoofd opnieuw in de mist. Behalve soms, als hij op pad is met zijn vader. Pas als hij vele jaren later in Mexico een tweede thuis vindt, vindt hij eindelijk rust en veiligheid.



In “Hoe word ik Tim”, van Jasper Heijting wordt de hoofdpersoon door een toevallige ontmoeting in het park geconfronteerd met zijn verleden. Een verleden van pleegzorg, angst en verwaarlozing. “Wilt u die bal terugschoppen meneer?” Hij schopt de bal terug, opeens raakt alles in een stroomversnelling. In korte tijd verliest hij elk contact met de wereld om hem heen, met de werkelijkheid en ook met zichzelf. Waar is hij? Wie is hij? Zal hij zichzelf nog terugvinden?

Misschien heb je liever iets anders dan een boek.

Er zijn ook mannen die een persoonlijk blog bijhouden, hieronder noem ik er drie.

Mark: <http://www.de-schaamte-voorbij.nl/>

Nathan: <https://dagboekvaneenoverlever.nl/>

Hermie: <https://relaasvaneenoverlever.nl/>



Op “DIS is me” zul je veel herkenning vinden. Hier delen zowel vrouwen als mannen met DIS/AGDS hun ervaringen. Sinds kort is er ook een boek, echt een aanrader!

<https://dis-is-me.nl/>



Caleidoscoop is de landelijke vereniging voor mensen met een dissociatieve stoornis. Voor lotgenoten, zowel vrouwen als mannen. Voor direct contact met een lotgenoot is er zelfs een caleidofoon.

Je vind ze op <https://caleidoscoop.nl/>



Lotgenoten Seksueel Geweld (LSG) is er voor vrouwen én mannen die slachtoffer zijn geweest van seksueel geweld of misbruik. Hier vind je veel mannen, ook enkele van de schrijvers en bloggers. Ik heet je hier graag welkom.

<https://www.lotgenotenseksueelgeweld.nl/>



“Project Speak Now” is er voor zowel man als vrouw. Behalve online bieden ze ook praatgroepen. Misschien is een Talking Circle iets voor jou?

<https://www.seksueelmisbruik.nl/>



Lotgenoten op Instagram

De schrijvers van de boeken hierboven:

@poetry.system.paul (Ikzelf)
@harmpuite
@larryruhl
@jasperheijting

Een van de bloggers:

@neo.in.wonderland (Nathan)

Maar er zijn ook anderen:

@nate_postlethwait
@lucifer_did_it
@marcusmumford
@david.perfect

Ook interessant:

@traumaendissociatie
@disismeproject
@caleidoscoop.dissociatie

Je bent niet alleen

