
Inhoud

Voorwoord	9
Dankwoord	17
Inleiding	21
De weg van slachtoffer naar psychotherapeute	21
Een boek met hoop voor de slachtoffers	24
Psycho-educatie voor familie en vrienden van slachtoffers	28
Wat met de daders?	29
Wie ben ik?	30
Seksueel misbruik:	
een probleem in onze maatschappij?	35
Inleidende beschouwingen	35
De Dutroux-periode confronteerde slachtoffers met hun verleden	37
Impact in de maatschappij	38
Dissociëren wil niet zeggen dat je gek bent	38
Belang van deskundige hulpverlening	39
Hoofdstuk I	
Een leven vol ontkenning	45
Mijn geboorte bracht geen vreugde bij mijn ouders	45
‘De kleine Führer’	47
Het begon met onschuldige spelletjes	48
Waarom heeft niemand dit willen zien?	48

Alles verdringen en verdergaan met mijn leven	49
Veerkracht	50
Ons verlangen naar hechting	51
Mijn eigen hechtingsstijl	53
Mijn leven als echtgenote en moeder	55
Zorgen voor anderen, zodat ik kon vergeten	56
Een standvastige relatie opbouwen kan maar is niet vanzelfsprekend	57
Hoofdstuk II	
Zoektocht naar de juiste hulpverlening	61
In het labrynt van de psychische hulpverlening	61
Hertraumatisering door gebrek aan kennis	63
Aan het einde van mijn krachten	68
Levenslijn	70
Hoofdstuk III	
Seksueel misbruik	75
Het ene woord is het andere niet	75
Wat betekent seksueel misbruik of geweld?	76
Ontwikkeling van een psychotrauma	77
Etikettering	78
Wat je ziet, voelt en hoort is niet altijd wat het is	
Voorbeeld van psycho-educatie	80
Onze alarmcentrale in de hersenen slaat soms vals alarm	
Wat gebeurt er bij triggering?	81
Window of tolerance	83
Mogelijke gevolgen van seksueel misbruik	85
Triggers die je leven tot een hel kunnen maken	87
Mijn dagelijks leven werd overheerst door triggers	89
Wat als je integratief vermogen voor ervaringen faalt?	91
Impact van dissociatie op mijn eigen leven	95
Hoofdstuk IV	
Strijd tussen leven en dood	103
Gevaarlijke bergkloven en dreigend moerasgebied	103
Het leren van grenzen stellen en grenzen krijgen	105

De verschillende EP-delen maakten het me moeilijk	106
Fasengerichte behandeling van chronische traumatisering	107
Belangrijke hulpbronnen	108
'Een heel klein beetje oorlog'	109
Het verhaal van Roosje	110
Mijn creativiteit begon zich te ontwikkelen	113
Minimaliseren om het leefbaar te houden	114
EMDR	115
Hypnose	117
Afdaling naar de hel	119
Automutilatie of jezelf beschadigen	121
Een reis met vallen en opstaan	122
Overleven in het donkere labrynt	122
Therapie, werken en studeren, hoe doe je dat?	124
Stilaan kwam er een beetje verandering	127
Het verdrietige en het boze kind	129
Hoofdstuk V	
Pad van de twijfel	137
Mijn laatste jaar therapeutenopleiding	137
Een nieuwe wegwijzer	138
Confrontatie met mezelf	141
De oorlog barst in alle hevigheid los	143
Bedenkingen na psychotherapieessie in het bos	145
Het begin van integratie	146
Hoofdstuk VI	
De uitgang van het labrynt komt dichterbij	151
Rituelen	151
Sensomotorische integratie	155
Mijn lichaamsbeleving	156
Mijn gevoelswereld: van misbruik naar heling	159

Hoofdstuk VII

Meditatie werd mijn anker in het leven **163**

Er zijn ook mindere dagen waarop het litteken pijn doet 165

Mijn dagelijkse meditatie houdt mijn leven in balans 167

Afscheid van het labrynt 168

Nawoord **171**

Literatuur **173**

Nuttige informatie **175**