



Iva Bicanic: “Freeze is een overlevingsreactie die iedereen kan overkomen”

De meeste mensen denken dat zij bij een verkrachting zullen wegrennen, schreeuwen of vechten. De realiteit bewijst echter het tegendeel. Zeventig procent van de mensen die worden gedwongen tot seks doet niks, omdat ze bevroren.

Vaak schamen slachtoffers zich ervoor dat hun lichaam verlamde. Ze voelen zich schuldig omdat ‘ze niks hebben gedaan’. “Maar je kunt er niets aan doen dat je lichaam zo reageert,” zegt Iva Bicanic, klinisch psycholoog en landelijk coördinator van het Centrum Seksueel Geweld.

De freezereactie, ook wel Tonic Immobility genoemd, komt vaak voor en is een normale reactie op een zeer beangstigende gebeurtenis. Iva Bicanic: “Mensen hoeven zich daar niet schuldig over te voelen of zich te schamen. Het is een automatische reactie van het lichaam, bedoeld om de bedreigende situatie te overleven.”

Razendsnelle keuze

1 op de 5 vrouwen (22%) en 1 op de 16 mannen (6%) in Nederland heeft weleens seksueel geweld meegemaakt. Dit zijn seksuele handelingen die iemand gedwongen of tegen zijn of haar wil heeft uitgevoerd.¹ Vluchten, vechten of bevriezen zijn automatische reacties die door je hersenen worden ingegeven om je leven te redden. Je brein maakt razendsnel een keuze tussen vluchten, vechten of bevriezen. Je lichaam staat tijdens een levensbedreigende situatie in een overlevingsstand, dus de overwegingen worden instinctief gemaakt. Je kiest er dus niet bewust voor. Het gaat vanzelf.

Zeventig procent van de mensen die worden verkracht, komt in een freeze terecht of werkt mee. Dit heeft grote impact. Als het je net is overkomen, schieten er daarna vaak allerlei gedachten en vragen door je hoofd: “waarom heb ik niks gedaan?”, “waarom lag ik daar maar?”, “waarom heb ik me niet laten horen?”. Die gedachten blijven soms continu door je hoofd spoken en kunnen het moeilijk maken om ermee om te gaan. Sommige mensen schamen zich voor wat er is gebeurd, ze gaan zich afvragen of ze het er zelf naar hebben gemaakt en snappen hun eigen reacties niet. Ook kunnen ze bang zijn voor hoe anderen zullen reageren.

Iva Bicanic: “Soms kunnen mensen uit je omgeving, zoals vrienden of familie, je schuldgevoelens versterken door te vragen: “waarom ben je niet weggerend?” of te zeggen: “nou, ik zou hebben teruggevochten”. Uit onderzoek blijkt dat dit soort reacties de schuld- en schaamtegevoelens verder versterken. Je wordt er alleen maar ongelukkiger van.

Hulp helpt je verder

Als je seks tegen je wil hebt meegemaakt, is het goed om zo snel mogelijk iets te doen. Het liefst binnen zeven dagen. Iva Bicanic: “In die eerste zeven dagen zijn er nog belangrijke kansen op medisch, psychologisch en forensisch vlak. Zoals het voorkomen van een zwangerschap, een SOA of HIV-besmetting. Of psychische hulp om de kans op een posttraumatische stress stoornis te verkleinen. In die eerste dagen kan de politie biologische sporen van de plegger veilig laten stellen. Als je aangifte wilt doen, helpt dat de politie bij de bewijsvoering. Uiteraard is hulp ook belangrijk als het al langer geleden is. Zo kan therapie je helpen om je leven weer terug te krijgen.”

Wat er ook is gebeurd, kort of langer geleden, zoek hulp als je iets hebt meegemaakt wat niet oké voelt. Je kunt er direct iets mee. Op watkanmijhelpen.nl lees je wat anderen heeft geholpen en wat jou kan helpen.

1 "Tonic immobility during sexual assault - a common reaction predicting posttraumatic stress disorder and severe depression." Anna Möller, Hans Peter Söndergaard, and Lotti Helström. Acta Obstetricia et Gynecologica Scandinavica; Published Online: June 7, 2017 (DOI: 10.1111/aogs.13174).