

OPBOUW

hier

doen

wat  
nodig

en

gebeurtenis

is

nu

12 X NORMAAL

3X

—

*gebeurtenis*

"my body does not tell you what I want, I do"

"waarom heb ik niet gevochten?"

het is een vage herinnering

4X

—

*doen wat nodig is*

# Hypervigilantie & een verderzetting van het copingsmechanisme

"was het echt zo erg?"  
gebeurtenis minimaliseren



"ik had maar niet..."  
"ik deed niet ..., stom hé"  
eigen aandeel maximaliseren

verzwijgen  
(schaamte, schuld, ambivalentie, onbegrip)

5X

—

*hier en nu*

triggers en flashbacks  
#metoo

heel diverse impact op seksualiteit

- verkrachtingsfantasie
- correctieve ervaring
  - vaginale pijn
- bron van flashbacks

de belangen van een ander boven die van jezelf  
plaatsen: jouw nee doet er niet toe

het domino-effect

de test waarop je niet kan slagen