

Hoe bespreek ik het met mijn partner?

De complexiteit van onverwerkt seksueel misbruik binnen een relatie

Gratis e-book door Ans Breetveld

Overal waar in dit e-book 'zij of haar' staat kan dat worden vervangen door 'hij of hem', en andersom.

Handreiking

Als er onverwerkt seksueel misbruik speelt binnen jouw relatie kan dat complexe problemen met zich meebrengen.

Van veel problemen is het niet direct duidelijk dat ze voortkomen uit het misbruik.

Het is een lastig onderwerp om te bespreken. Vooral als je niet weet welke problemen door het misbruik zijn ontstaan.

Dit e-book maakt de complexiteit van seksueel geweld inzichtelijk. En je krijgt een handleiding voor gesprekken tussen jou en je partner.

De MeToo-beweging

Het ging als volgt bij mij. Pas toen de MeToo-beweging begon, besepte ik dat ik was misbruikt. Het misbruik begon toen ik achttien was. De dader was een jongen die drie jaar ouder was dan ik. Ik leerde hem kennen in de disco. Het misbruik duurde vijf jaar. Hoe het zover kwam, en hoe ik het misbruik verwerkte, beschrijf ik in mijn boek [Weerwolf](#), dat binnenkort uitgegeven wordt.

Lang had ik niet in de gaten dat ik misbruikt was. Pas veertig jaar later kwam ik erachter. Dankzij MeToo vroeg ik me voor het eerst af of ik ook zoiets had meegemaakt. Ik kon het niet ontkennen.

Toen ik tegen mijn man zei dat er bij mij ook iets had gespeeld, vroeg hij door. Dat hij een geluidsopname van het gesprek maakte, had ik niet meteen in de gaten. Achteraf was ik er blij mee. Als ik de opname beluister, hoor ik hoe terughoudend ik was. Ik vond het gênant om over het misbruik te praten, maar ik gaf antwoord op de vragen die mijn man stelde. Beetje bij beetje kwam het verhaal eruit.

Dankzij de geluidsopname kon ik later letterlijk opschrijven wat ik had gezegd en dat gebruiken voor mijn [boek](#). Maar eerst moest ik het misbruik nog verwerken. Ik had alleen maar het besef dat ik misbruikt was.

Dat was kort nadat ik een traumacoach-opleiding had afgerond. De studiegids beloofde dat we tijdens de opleiding onze eigen trauma's zouden verwerken. Maar niemand vroeg ooit of ik op seksueel gebied iets naars had meegemaakt. Dat was ook in eerdere (relatie)coachopleidingen nooit gebeurd. Niet door studiegenoten. Ook niet door docenten. Dat leren therapeuten niet.

Als ik terugkijk op de periode dat ik misbruikt was, zeg ik nu: 'Ik heb me *laten* misbruiken.' Maar dat zag ik toen niet zo. Tijdens mijn opvoeding leerde ik op een verwrongen manier over seks. Seks en lichamelijkeheid waren taboe. Behalve via seksuele voorlichting op school wist ik niets over seks. En ik leerde mijn grenzen niet kennen.

Vanwege onze religie werd ik geacht maagd te blijven tot ik zou trouwen. Er werd van mij verwacht dat ik mijn seksuele emoties zou onderdrukken. Als ik dat niet zou doen wachtte mij de hel. Ik kreeg geen handreiking en wist niet wat ik moest doen. Dat droeg allemaal bij tot het latere misbruik.

Toen ik me in seksueel misbruik begon te verdiepen begreep ik pas waardoor ik moeite had om een gezonde vaste relatie aan te gaan. Ik viel op verkeerde mannen, die mij op afstand probeerden te houden. Ze maakten vage afspraken of ze kwamen niet opdagen als we afgesproken hadden.

Drie jaar woonde ik samen met een man die problemen had met alcohol en drugs. Steeds vertrok hij naar Amsterdam, zogenaamd om na te denken. Eerst bleef hij daar een dag. Toen een week. Daarna werden het drie maanden. Tot ik de relatie verbrak en met een vreselijk schuldgevoel bleef zitten. Ik geloofde dat ik zijn leven had verpest door niet aan zijn verwachtingen te voldoen.

Tijdens de relatie gaf ik hem de schuld van onze problemen. Ik verweet hem bindingsangst. Ik vond dat hij in therapie moest.

Tot ik na de zoveelste mislukte relatie bedacht dat het aan mij zou kunnen liggen. Ik zocht een therapeut en volgde een communicatiecursus. Ook hier vroeg geen van de begeleiders of ik seksueel geweld had ondergaan.

Als het wèl gevraagd was, zou ik hoogstwaarschijnlijk ontkend hebben. Ik had die vijf jaar van misbruik heel diep weggestopt. Ik vermeed het om eraan te denken.

Pas toen ik als relatietherapeut te maken kreeg met stellen van wie er minstens één aangaf ooit seksueel misbruikt te zijn, besepte ik dat ik er nauwelijks iets over wist. En dat ik niet de juiste tools had om hen te helpen.

Toen zocht ik naar een opleiding. Ik kwam uit bij de opleiding Traumaksexualiteit. Tijdens deze opleiding kon ik eindelijk mijn eigen misbruikverleden verwerken.

Daarna lukte het om mijn [verhaal](#) op papier te zetten. Dankzij de opleiding begreep ik eindelijk hoe complex seksueel misbruik is en wat het met iemand doet.

De complexiteit van seksueel misbruik

Taboe

Seksueel geweld was en is een taboe in onze samenleving. Het wordt door mensen in de omgeving vaak niet gezien of er wordt weggekeken, ook door hulpverleners en therapeuten. Hoewel er sinds de MeToo-beweging gelukkig wat verbetert.

Leeftijd

Iedereen die misbruikt is reageert anders. Het hangt van veel factoren af. Welke leeftijd had je als getroffene? Had je er al taal voor? Of was je nog zo jong toen je het moest ondergaan, dat je nog niet kon praten?

Omgeving

Is het door iemand ontdekt? En hoe werd erop gereageerd? Werd je goed opgevangen? Werd er naar je geluisterd? Werd je geloofd ('Je verzint het. Zo'n vriendelijke man doet zoiets niet)?

Kreeg je adviezen waar je niets aan had ('Denk er maar niet meer aan')?

Werd het gebagatelliseerd ('Zo erg zal het toch niet zijn')? Of werd het weggestopt en mocht je er nooit meer over praten?

De dader

Hoe was je relatie met de dader? Was het een bekende? In de meeste gevallen is het een bekende. Misschien zelfs iemand uit het gezin? Dan was het incest.

Was het een vader of moeder? Een broer of zus? Een tante of oom? Neef of nicht? Oma of opa? Een goede huisvriend? Je onderwijzer, je voetbaltrainer of de oppas?

Zelfbeschuldiging

In hoeverre verwijt de getroffene zichzelf het misbruik? Wat zei de dader allemaal tegen je? Dat je hem verleidde? Dat je het zelf ook graag wilt, want je vindt het toch zeker lekker?

Of dreigde hij dat er iets vreselijks zou gebeuren als je het tegen iemand zou vertellen? Als jij er met iemand over zou praten, zou hij dan door jouw schuld naar de gevangenis moeten?

Zou hij jou iets aandoen? Of dreigde hij geweld te gebruiken tegen degene aan wie je het wilde vertellen, je vader, je moeder?

Zou hij iemand moeten vermoorden? Dan was dat jouw schuld. Had je het maar niet moeten vertellen!

Aangifte

Heb je ooit aangifte bij de politie gedaan? Of heb je erover getwijfeld?

Wat haal je daar allemaal mee overhoop? Wie wordt er beter van?

Kan je dat de dader aandoen? Hij heeft misschien een gezin, een vader en moeder. Je wilt hun leven niet verpesten.

Hoe verloren voelde jij je in je twijfels? Is dat nu anders? Wil en kan je alsnog aangifte doen?

Geen grenzen

Als je ooit misbruikt bent, ben je vatbaar voor meer misbruik, want je kent je grenzen niet. Je weet niet wat normaal en wat abnormaal is. Je weet niet wat je zelf wilt, want de dader heeft jouw wil van je afgenomen. Hij heeft jou zijn wil opgedrongen. Dat raak je niet zomaar kwijt.

Vatbaar voor misbruik

Je bent ook vatbaar voor misbruik als je een verbod op seks kreeg. Bijvoorbeeld door het celibaat (priestergelofte). Of werd er van je verwacht dat je jouw maagdelijkheid zou bewaken, tot aan het huwelijk? Is dat normaal in jouw cultuur of religie?

Was je als kind getuige van seksuele omgang tussen volwassenen? Sliep je in de slaapkamer van je ouders en zag je hoe ze hun gang gingen?

Werd je vernederd in je vrouw-zijn? Werd je uitgescholden voor hoer of slet? Werd er in jouw omgeving minachtend over vrouwen gesproken?

Dat alles maakt je vatbaar voor seksueel misbruik.

Lust

Misschien voelde je lust tijdens het misbruik. Misschien had je af en toe een orgasme. Terwijl je aan de andere kant walging voelde naar de dader en zijn geslachtsdeel. Je kon wat je lichaam beleefde niet met elkaar rijmen.

Het is normaal dat het lichaam reageert op seksuele prikkels, ook al zijn ze ongewenst.

Juist bij angst krijg je sneller een orgasme. Je bent niet anders dan anderen. Dus laat zelfverwijt los.

Het lijf

Misbruik gaat in je lichaam zitten. Iedereen reageert er anders op.

De één wil seks met veel verschillende mensen. Met alleen mannen. Met alleen vrouwen. Met mannen en vrouwen.

Sommigen gaan al of niet gedwongen de prostitutie in. Een ander wil nooit meer seks en vermijdt het.

Gebrek aan eigenwaarde

Door seksueel geweld wordt je eigenwaarde ernstig aangetast. Je kon niet voor jezelf opkomen. Je hebt je klein gevoeld onder de macht van de dader die jouw grenzen veel te ver overschreed. Je wist niet wat te doen om hem te stoppen. De schaamte om het gênante geheim dat je meedraagt. Omdat je lust voelde, terwijl je aan de andere kant van de situatie walgde. Als mensen jouw geheim zouden kennen, hoe zouden ze dan over je denken?

Identiteit

Veelal ontstaan er problemen met identiteit. Wat is van jou en wat is van de dader? Ben je misbruikt door iemand van hetzelfde geslacht? Je hebt toch lust gevoeld? Wat ben je eigenlijk, homo of hetero?

Invloed op je relatie

Verwarring

Dan komt de tijd dat je probeert een relatie aan te gaan, maar je weet niet hoe dat moet. Je weet niet wat ware liefde is.

Misschien verwar je liefde met seks. Je wordt getriggerd door gebeurtenissen die je aan het misbruik herinneren en je hebt het niet eens door.

Je partner begrijpt het niet. Je ruikt een geur, aftershave, leer, zweet, of je hoort een bepaald geluid zoals het openritsen van een laars. Het brengt je terug in de situatie van toen.

Je wordt weer het kind dat je toen was. En je reageert weer als toen.

Je sluit je voor je partner af. Of je wordt kwaad op hem, omdat hij van alles van je wil. En jij wil dat niet.

Onbegrip

Je partner begrijpt het niet. Je begrijpt het zelf niet eens.

Je partner wil praten. Jij wil weg.

Er vallen verwijten. Jullie krijgen ruzie en komen er niet meer uit.

Wel of niet vertellen?

Misschien heb je geprobeerd om je partner over het misbruik te vertellen.

Welk moment kies je daarvoor uit? Als je elkaar pas kent? Als de relatie serieus wordt? Hoe vind je er woorden voor? Want wat gebeurt er als je over het misbruik vertelt? Hoe zal je partner reageren?

Gevolgen

Je partner krijgt een ander beeld over jou, als je over het misbruik vertelt. Misschien wil hij jou niet meer. Moet je er sowieso iets over zeggen? Kan je niet beter zwijgen?

Dan leef je dus met een geheim. Wat doet dat geheim met jou? Je kunt nooit helemaal jezelf zijn in de relatie. Je kunt je nooit helemaal geven. Je partner zal voelen dat er iets tussen jullie instaat, maar kan er de vinger niet op leggen.

Trauma trekt trauma aan

Vaak gaat iemand die misbruikt is, een relatie aan met iemand die ook het nodige heeft meegemaakt. Soms is de partner ook misbruikt of mishandeld. Het maakt de situatie gecompliceerd, want twee partijen reageren vanuit hun onverwerkte trauma's.

Geschonden vertrouwen

Door het misbruik, de verplichte geheimhouding en de druk die de dader op de getroffene uitoefende, werd het vertrouwen in mensen voor altijd geschonden. Ook in de partner.

De getroffene blijft altijd op haar hoede. Ze bouwt naar iedereen een zekere reserve in. Ze zal zich niet volledig aan een partner durven binden, bang om opnieuw gekwetst te worden.

Gekwetst worden is wat ze kent. Ze heeft een muurtje om zich heen gebouwd waar moeilijk doorheen te dringen is. Tenzij ze het misbruik verwerkt.

Seksuele problemen

Hoe gaan jullie om met seksualiteit? De getroffene heeft van de dader geleerd om het hem naar de zin te maken. Daar is ze goed in geworden.

Daardoor lijkt de seks in het begin nog goed. Ze heeft geleerd dat ze positieve aandacht krijgt als ze de ander kan bevredigen.

Lichamelijke en intimiteit zijn triggers die haar aan het misbruik herinneren. Liefst gaat ze ervan weg. En dat doet ze na verloop van tijd waarschijnlijk ook. Soms voor altijd.

Haar partner heeft wel behoefte aan seks en intimiteit. Hij hoopt haar te overreden, maar wil haar niet dwingen.

Na verloop van tijd loopt het stel erin vast. Ze hebben geen seks meer. Of ze hebben wel seks, maar tegen de zin van de getroffene.

Of het is andersom. Soms is een slachtoffer van seksueel geweld onverzadigbaar qua seks. De partner kan het niet bijbenen en snapt het niet.

Aan beide kanten zit een risico. Omdat de seksuele wensen niet bij elkaar aansluiten is er het risico van vreemdgaan, hetzij bij de getroffene, hetzij bij haar partner.

Kinderen

Sommige getroffenen beseffen pas dat ze met seksueel geweld te maken hadden, als ze een kind krijgen, of als hun kinderen dezelfde leeftijd krijgen als toen het misbruik bij hen zelf plaatsvond. Ook dat is een trigger.

Angsten komen terug. Nachtmerries ontstaan.

Je gaat extra op de kinderen letten, want hen mag niet overkomen wat jou overkwam. Misschien reageer je te heftig en controleer je jouw kinderen teveel. En niemand die er iets van begrijpt.

Jij niet. Je partner niet. Je therapeut niet. Je voelt je ongelooflijk alleen, net als je partner.

Praten met je partner

Voor de partner van de getroffene

Jouw partner zal alleen over het misbruik praten als ze er zeker van is dat ze je kan vertrouwen. Vertrouwen ligt moeilijk bij iemand die misbruikt is. De dader heeft haar vertrouwen ernstig geschonden. Iemand die te maken heeft gehad met seksueel geweld ervaart altijd een zekere reserve, ook naar haar partner.

Als jouw partner besluit om jou over het misbruik te vertellen, is dat moedig. Geef haar een compliment voor haar moed. En vertel haar dat je het waardeert dat ze zoveel vertrouwen in jou heeft.

Laat haar vertellen en luister. Stel vragen. Vat af en toe samen en vraag of het klopt wat je gehoord hebt.

Wees vrij van oordelen. Stel nooit vragen als: Weet je wel zeker dat je verkracht bent? Of: Waarom had je dan ook zo'n kort jurkje aan?

Gebruik nooit het woord *Waarom*. Iemand die een waarom-vraag stelt, vraagt de ander om zich te verantwoorden. Er ligt een oordeel in. De ander zal zich stom voelen, dichtklappen en zwijgen. Of boos worden en wensen dat ze nooit het gesprek was aangegaan.

Leef mee. Vertel wat haar verhaal jou doet. Dat je het erg voor haar vind. Maar schiet er niet in door.

Beweer niet dat je de dader gaat opzoeken en hem mores zal leren/ zal vertellen wat jij van hem vindt/ hem iets aandoet (vul maar in).

Toon begrip voor haar gevoel. Zeg dat je begrijpt dat ze bang/boos/verdrietig is (vul maar in). Wees niet bang voor tranen of voor woede. Besef dat het niets met jou te maken heeft.

Geef je partner tijd om na te denken over wat ze wil zeggen, om woorden te vinden. Wees niet bang voor stiltes. Wacht geduldig tot je partner verder gaat met wat ze wil vertellen.

Vraag haar wat haar geholpen heeft om met het geheim te leven. Van wie heeft ze steun gehad? Misschien was het een knuffel of een huisdier? Wat heeft haar geholpen om de last te dragen?

Waar ben je nieuwsgierig naar? Gebruik hiervoor de tekst op bladzijde 6 tot en met 9. Waarover wil je vragen stellen? Wat kan je partner verder brengen?

Vraag wat ze nu nodig heeft. Waar heeft ze behoefte aan? Wat kan de volgende stap zijn in het verwerkingsproces?

Wil je partner nog aangifte doen tegen de dader? Wat zijn de voors en tegens? Kijkt ze anders tegen aangifte aan nu jij haar steunt?

Wat kan er nog meer in gang gezet worden? Is ze toe aan een confrontatie met de dader? Wat wil ze hem zeggen of vragen? Vul het niet voor haar in, maar laat het haar zelf bedenken.

Wil ze met haar ouders praten? Of met iemand die van het misbruik wist? Vraag haar wat ze wil. Vraag hoe jij haar daarbij kan steunen.

Dring niet aan om iets te vertellen waar je partner niet aan toe is. Laat het liever een tijdje sudderen. Als je haar de ruimte geeft om alles op haar eigen tijd te doen, voelt ze zich veilig bij jou. Dan is de kans groter dat ze later meer vertelt.

Vraag haar hoe het is om aangeraakt te worden. Wil ze een arm om zich heen? Een knuffel? Of wil ze liever even alleen zijn?

Vertel aan niemand wat je partner jou vertelde. Het blijft tussen jullie. Pas als je partner eraan toe is om het met anderen te delen en je haar toestemming hebt, kan je er met iemand over praten.

Als haar verhaal jou zwaar valt, voel dan waardoor het zo zwaar voor jou is. Heb je zelf ook iets heftigs meegemaakt? Of iemand in jouw nabije omgeving? Met wie kun je jouw gevoel delen, zonder het verhaal van je partner prijs te geven? Zorg goed voor jezelf en vraag je af wat je nodig hebt. Wat kan jij jezelf geven?

Voor de getroffene

Het kan voor jou een enorme stap zijn om over het misbruik te praten. Vooral als je zo lang gezweven hebt. Weet dat praten met iemand die je vertrouwt bevrijdend werkt. Dan hoef je de last van wat jou is aangedaan niet meer alleen te dragen.

Ik weet nog dat ik voor het eerst begon te praten. Ik vond het gênant. Maar toen ik begrip kreeg van mijn man, vond ik rust en ruimte.

Mijn grootste angst was dat hij een oordeel over me zou hebben. Dat hij zou zeggen: 'Waarom kwam je niet voor jezelf op?' Of: 'Waarom liet je de dader steeds je huis binnen?' Gelukkig deed hij dat niet. Hij liet me praten, luisterde en stelde vragen.

Wat is het ergste dat er kan gebeuren als jij over het misbruik begint te praten? Stel je dat eens voor. Ben je bang dat je partner jou niet zal begrijpen? Dat het gesprek straks in de soep loopt en dat jullie ruzie krijgen? Dat hij een ander beeld van je krijgt en dat zijn liefde voor jou bekoelt?

Meld dat aan je partner voordat je gaat praten. Zeg dat je hem iets wilt vertellen, maar dat je bang bent, en waarvoor. Kijk hoe hij reageert. Of hij jou steunt.

Als hij jou niet steunt of je zorgen wegwimpelt, vraag je dan af wat jouw relatie betekent. Is hij wel de juiste partner voor je? Als hij jou afwijst is hij jou niet waard. Weet dat. Jij verdient beter. Dan kan je beter met iemand anders praten. Iemand die jou steunt en helpt. Bijvoorbeeld een goede vriendin.

Ik denk dat jij wel een fijne partner hebt, anders zou je dit niet lezen. Misschien zegt hij soms iets dat bij jou niet goed valt, omdat hij niet gewend is om over zulke heftige zaken als misbruik te praten.

Weet dat hij zijn best voor jou doet. Vergeef hem als hij niet altijd het juiste zegt of vraagt. Je kunt hem helpen, en sturen door goed na te denken over wat jij met het gesprek wilt bereiken.

Wat is de reden dat je nu over het misbruik wilt praten? Wat is jouw doel met het gesprek? Denk daar goed over na.

Toets tijdens het gesprek steeds bij jezelf wat je wilt zeggen en hoe je het wilt zeggen. Neem er de tijd voor, maar laat het je niet verlammen. Er mogen stiltes vallen. Alles hoeft niet in één keer. Misschien weet je een andere keer wel hoe je iets kan verwoorden. Misschien komt er een ander moment op een andere dag dat je wel kunt zeggen wat je bedoelt. En anders maar niet.

Geef het op tijd aan als je voelt dat je wilt stoppen. Word je moe? Ben je emotioneel? Stop ook als je het niet kunt uitleggen. Je hoeft je niet te verantwoorden of te verklaren.

Voor jullie samen

Jullie hoeven niet alles in één keer te bespreken. Deel het eventueel in stukjes op. Kies bijvoorbeeld een dag in de week waarop jullie praten. Liefst overdag, zodat je het niet meeneemt als jullie gaan slapen. Bespreek het en kijk wat bevalt.

Seksueel misbruik is niet iets om in bed te bespreken. De slaapkamer is om in te slapen en om lief te hebben.

Misschien heeft het misbruik in een bed plaats gevonden. Dan is de slaapkamer helemaal bedreigend voor zo'n gesprek.

Zoek een plek in huis waar jullie je allebei prettig voelen. Of ga de natuur in. Maak bijvoorbeeld een wandeling.

Tijd helpt om taal te vinden

Als het gesprek niet lukt of je komt er niet uit, laat het dan een poos rusten. Tijd helpt om taal te vinden. Als je heel andere dingen gaat doen kan je zomaar een ingeving krijgen, waar je mee verder komt.

Vaak helpt het om te bewegen. Ga bijvoorbeeld wandelen, fietsen, tekenen of een klusje doen. Dan kun je zomaar een ingeving krijgen en daarmee verder met het gesprek.

Word je 's nachts wakker of kun je niet slapen omdat je opeens een manier ziet om verder te praten? Schrijf het dan op. Zorg dat er pen en papier op het nachtkasje liggen.

Wat kan je doen?

Als er onverwerkt seksueel geweld speelt in jullie relatie, is het een worsteling voor beide partijen. Je kunt bovenstaande tekst gebruiken als handleiding voor gesprekken.

Maar met een boek over misbruik kom je er meestal niet. Seksueel misbruik is te complex. De getroffene moet ermee aan de slag willen en er een weg in vinden.

Sommige stellen gaan in relatietherapie. Maar het misbruik komt vaak niet aan de orde. Misschien krijg je tools om beter te communiceren, maar het werkelijke probleem wordt meestal niet aangeraakt.

De kans dat je verder komt is klein als je het misbruik niet onder ogen ziet. Maar dat is juist het probleem. Hoe doe je dat? Het is te overweldigend.

Als één van jullie vindt dat het zo niet langer kan, dan moet er iets gebeuren. Want de kans dat jullie blijven hangen in een onbevredigende relatie is groot, of het loopt op een scheiding uit. Dat is niet wat je wilt.

Je wilt niet als slachtoffer gezien worden. Je zoekt naar iemand die je kan begeleiden in een wereld vol twijfel. Je hebt steun nodig. Misschien heeft je partner steun nodig.

Jullie willen samen door alle obstakels heen. Je wilt je sterk en weerbaar voelen. Je wilt plezier hebben in seks. Je wilt je verbonden voelen met je partner. En je partner met jou.

Ik bied graag mijn steun en een luisterend oor. Ik help je taal te vinden om op een veilige manier met je partner te praten. En ik help je verder naar herstel.

[Neem gerust contact met me op](#) voor een gratis informatief gesprek.

Dat gesprek kan telefonisch, via Zoom of in mijn praktijk in Castricum.

Tel. 06-24634802

E-mail: ans.breetveld@gmail.com



Over Ans Breetveld



Ik woon in mijn ouderlijk (tuinders)huis aan de rand van Castricum, Noord-Holland, met mijn man en mijn kat Jip. Rond mijn huis ligt een prachtige grote natuurtuin, waarin ik bij mooi weer graag klanten ontvang.

Mijn sfeervolle praktijk kijkt uit op de tuin.

In het verleden werkte ik als klinisch chemisch analiste in diverse ziekenhuizen en een psychiatrische instelling.

Nadat mijn eerste man in 2013 overleed besloot ik mijn leven anders in te richten en begon ik te studeren.

Naast mijn fantastische werk als relatietherapeut ben ik [schrijver](#) en tekenaar.

Ik ga graag op stap met mijn zussen of met een vriendin. Ik werk graag in mijn mooie tuin. Ook hou ik van wandelen, lindyhop-dansen en tekenen. Eén dag per week zorg ik voor drie ezels, die op een landje lopen, grenzend aan mijn tuin.



Ik help je graag met het oplossen van jouw hulpvraag. Weet dat ik daar mijn uiterste best voor doe en me er helemaal in vastbijt.

Ik help je om tot de kern van jouw probleem te komen. Om anders naar jouw problemen te kijken en anders te communiceren. Samen met jouw partner, als die ook wil. Uiteindelijk help ik jou, of jullie beiden, om er zelf uit te komen.

Naast Relatietherapeut ben ik ook Traumatherapeut, gespecialiseerd in herstel van seksueel misbruik en seksueel geweld.

Ik heb honderden mensen goed geholpen met relatieproblemen en problemen met intimiteit en seksualiteit.

Ik heb veel opleidingen achter de rug en mooie technieken geleerd, die ik hier niet allemaal zal vermelden.

Wil je meer over me weten of een afspraak maken?

[Neem gerust contact op](#) voor een gratis kennismakingsgesprek.

Dat gesprek kan telefonisch, via Zoom of in mijn praktijk in Castricum.

Adres:

Ans Breetveld
Oude Haarlemmerweg 50
1901 ND Castricum

Tel. 06-24634802
E-mail: ans.breetveld@gmail.com

Dit e-book is nog in ontwikkeling

Heb je op- of aanmerkingen op dit e-book? Ben je het ergens niet mee eens?

Heb je tips voor verbeteringen?

Vind je een stuk tekst slecht geformuleerd? Zie jij iets heel anders dan ik?

Heb je aanvullingen?

Ik hoor het graag.

Help me verbeteren, want ik leer graag van jou.

Tel. 06-24634802

E-mail: ans.breetveld@gmail.com