

Twijfelen aan je Identiteit en Geaardheid door Vroegkinderlijk Trauma (Over CPTSS)

Auteur: (Anoniem) Teamlid van het moderatieteam Trauma & Dissociatie,

11 juni 2022

⚠ **Trigger warning!** Het onderwerp (vroegkinderlijk) seksueel misbruik zal in dit artikel worden benoemd! Denk goed aan je eigen triggers voor je begint met lezen. ⚠

‘Op mijn 18e kwam ik op mezelf te wonen. Een eigen plek die veilig was. Ik had alleen nog niet zo’n helder beeld van wie daar dan precies zou komen te wonen. Ik had veel twijfels op allerlei gebieden, ook op gebied van geaardheid en genderidentiteit. Ik had al jaren het vermoeden dat ik niet hetero was, maar had nog niet de ruimte gehad daarover na te denken. Kon je dat nog wel uitzoeken nu? En had misbruik niet gewoon twijfel in mijn hoofd gezaaid? Of was het er al? En wat als ik helemaal geen relatie wilde? Was het wel valide allemaal zoals ik het beleefde? Ik vind het altijd weer een opluchting als ik bedenk dat het helemaal niet hoeft, alles zeker weten, dat genderidentiteit fluïde kan zijn en geaardheid ook een spectrum mag zijn. Hokjes zijn niet slecht, ik ben bij met alle woorden die we hebben voor het thuisbrengen van je eigen ervaring. Je mag jezelf tekenen waar jij past of jullie passen, kleur het hokje in, kleur eromheen, breek het open, maak er vooral een veilige plek van.’ - Een lotgenoot

Twifelen aan je geaardheid of genderidentiteit komt veel voor na een verleden van vroegkinderlijk trauma, ook als je helaas seksueel misbruik hebt meegemaakt. We lezen het zo vaak terug, het is veelvoorkomend en alles behalve raar, maar ga er maar aan staan om je eigen geaardheid of genderidentiteit te ontdekken en accepteren wanneer je ontwikkeling zo ontregeld is geraakt. Veel overlevers hebben nooit geleerd om op hun eigen waarneming en beleving te vertrouwen, of zijn altijd verteld dat wat zij dachten en voelden onbelangrijk was of niet klopte. Wij van Trauma & Dissociatie willen tegengas bieden aan die oude boodschappen en je/jullie meegeven dat je helemaal valide bent. De discord is een veilige plek om te zijn wie je bent of wie jullie zijn, of je het nu heel zeker weet of twijfelt.

Liefs, team Trauma & Dissociatie