Slachtofferrecht

Onderdeel van heling is het accepteren dat je slachtoffer bent. Dit te doorleven, te doorvoelen en te doorwerken. Wat voor mij nieuw was, is dat je ook het **recht** mag nemen om slachtoffer te zijn. Dit staat naast het accepteren dát je slachtoffer bent en dat je je dus voelt zoals je je voelt.

Bij veel instanties loop je als man tegen een muur van onbegrip aan en krijg je adviezen die soms lijken gericht op het omkeren van slachtoffer en dader. Hier is mijns inziens nog veel werk aan de winkel, maar dat werk is niet aan mij.

Slachtofferrecht is geen identiteit en geen valkuil; het is een noodzakelijke stap in het herstel na narcistisch misbruik.

Het is het recht om te erkennen wat je is aangedaan, zonder het te bagatelliseren, zonder jezelf te beschuldigen en zonder te snel door te willen naar “sterk zijn”.

Wie deze stap overslaat, blijft vaak hangen in zelftwijfel, schuldgevoel en een ontregeld zenuwstelsel.

Slachtofferrecht nemen is niet blijven hangen. Het is de fundering onder eigen regie.

Daarom deel ik dit.

Omdat dit onderscheid het verschil maakt tussen overleven en werkelijk herstellen.