Thema

TGG EN DIS/AGDS

De weg naar herstel van TGG-ervaringen

Foto: Annet Oldenkamp

Triggerwaarschuwing

De vragen van dit thema gaan niet over de traumageschiedenis. Toch kan het triggerend zijn om de antwoorden te lezen, vooral als je zelf (mogelijk) te maken hebt (gehad) met TGG.

Meerkeuzevragen

- Welke van de onderstaande uitspraken over TGG zijn voor jou herkenbaar?

Open vragen

- Wat heb jij gemerkt van de invloed van TGG op je behandeling/je weg naar herstel?
- Wat zou kunnen helpen om over TGG-ervaringen te praten?

Deze vragen werden beantwoord door 24 mensen met TGG-ervaringen en DIS/AGDS.
*Zie de Bijsluiter voor veelgebruikte begrippen zoals *DIS* en *(dissociatieve) delen.*

Thema

TGG EN DIS/AGDS

De weg naar herstel van TGG-ervaringen

TGG = transgenerationeel georganiseerd geweld
DIS = dissociatieve identiteitsstoornis
AGDS = andere gespecificeerde dissociatieve stoornis

Mens-/wereldbeeld

Ik begrijp dat het nogal wat van de ander vraagt, om de realiteit van TGG toe te laten als waarheid. Het verandert iemands mens-/ en wereldbeeld. Het is menselijk om ons veilig te willen voelen, dat is legitiem. Het is pijnlijk dat zoveel mensen het bestaan van TGG niet geloven of het ontkennen, want dat drukt het geheim verder naar binnen en vergroot het isolement. Het helpt mij als mensen eerlijk zijn. Als ze zeggen dat ze het moeilijk vinden om het te bevatten, of dat ze het heftig vinden om te horen.

– Iemand met TGG-ervaringen en DIS/AGDS

INLEIDING

Aanleiding en totstandkoming

In de laatste maanden van 2022 organiseerde *DIS is me* een inputronde voor mensen met TGG-ervaringen en de diagnose DIS/AGDS. Dit werd gedaan naar aanleiding van de actualiteit in de media van het onderwerp transgenerationeel georganiseerd geweld (TGG).

Het thema TGG kwam tot stand in samenwerking met Kenniscentrum TGG en Stichting Spotlight. Kenniscentrum TGG heeft als doel de erkenning voor en hulpverlening aan overlevers van TGG maatschappijbreed te bevorderen. Stichting Spotlight behartigt de belangen van mensen die te maken hebben (gehad) met TGG.

Wat is transgenerationeel georganiseerd geweld (TGG)?

De afkorting TGG staat voor Transgenerationeel Georganiseerd Geweld en deze term is tot stand gekomen in nauwe samenwerking met professionals vanuit verschillende Top Referente Trauma Centra (TRTC), Veilig Thuis, GGD, Fier en anderen. Er zijn verschillende vormen van georganiseerd misbruik. TGG houdt in: het herhaaldelijk, georganiseerd, systematisch en sadistisch misbruiken van mensen – variërend van zeer jonge kinderen tot en met volwassenen – op fysiek, psychisch, seksueel en emotioneel vlak, meestal in groepsverband. Bron (en meer informatie over TGG): https://kenniscentrumtgg.nl/wat-is-tgg/

Mindcontrol

Naast de term TGG wordt in dit thema een aantal keer het woord mindcontrol gebruikt, daarmee wordt verwezen naar methodes voor hersenspoeling om totale controle te krijgen over iemands denken en handelen.

SPOTLIGHT

www.wijzijnspotlight.com

Kenniscentrum TGG Transgenerationeel Georganiseerd Geweld

kenniscentrumtgg.nl

MEERKEUZEVRAAG

1. Welke uitspraken over TGG zijn voor jou herkenbaar?

De meeste antwoordopties werden ongeveer even vaak gekozen, namelijk door 60-85% van de mensen die de vraag beantwoordden. Iets minder mensen (30%) hadden de ervaring nergens geloofd te worden, als ze over hun TGG-ervaring vertelden. Uit onderzoek weten we dat het niet aannemelijk is dat dit een afspiegeling is van de ervaringen van alle mensen met TGG-ervaringen in Nederland. De reden dat in deze vragenlijst slechts 30% dit antwoord heeft gekozen, zou kunnen samenhangen met het feit dat deze is verspreid via mensen (waaronder hulpverleners) die het bestaan van TGG erkennen. Hieronder staan twee antwoorden samengevat die werden gegeven bij 'anders'.

"Ik kom uit een hele vriendelijke, gulle familie en omgeving, terwijl er ook vreselijke dingen gebeurden. Mensen kunnen niet geloven dat er iets mis is. De dubbelheid, de verschillende agenda's en verschillende belangen zijn moeilijk om mee te leven."

"Als ik over mijn TGG ervaringen vertel, voel ik vaak de onmacht van de ander, ook al reageren mensen verschillend. Sommigen geloven het niet, of willen/kunnen het niet geloven. Anderen vinden het moeilijk om te horen en krijgen zelf veel emoties. Weer anderen, die over 'complottheorieën' hebben gelezen, reageren door aan mij te vertellen hoe TGG werkt en wat er binnen TGG gebeurt. Ik vind het moeilijk dat ik, door mijn geschiedenis en mijn ervaringen, eigenlijk altijd zal moeten dealen met het gevoel van de ander. Dat maakt me soms boos en vind ik oneerlijk, omdat ik hier ook niet voor gekozen heb."

Op de volgende pagina staat de verdeling van antwoorden weergegeven in een staafdiagram.

MEERKEUZEVRAAG

Welke uitspraken zijn voor jou herkenbaar?

Omdat er meerdere antwoorden mogelijk waren, is het totaal in dit diagram >100%.

1. Wat merk je van de invloed van TGG op je behandeling/je weg naar herstel?

Herken jij dit, of ervaar jij het anders?
Ook jouw ervaring is belangrijk.
#jouwervaringtelt

Hieronder lees je de antwoorden die het vaakst gegeven werden, met daaronder een samenvatting van de verklaringen en toelichtingen.

'Het TGG-aspect van mijn ervaringen maakt herstel ingewikkelder.'

- Het TGG werd van generatie op generatie overgedragen, daardoor is de geheimhouding heel sterk en is het ontrafelen ingewikkeld.
- In het netwerk zijn er delen 'aangemaakt' om mijn leven in allerlei opzichten te ondermijnen, zoals op het gebied van relaties, werk en financiën.
- Er is mij ingeprent dat ik gek ben en niet op mijn eigen waarneming kan vertrouwen. Het is een enorme opgave om voor mezelf te gaan denken.
- Door de combinatie van delen die bewust zijn gecreëerd in het netwerk en andere delen (die ook door TGG ontstonden) is mijn binnenwereld complex.
- Sommige delen gaan vanuit loyaliteit nog steeds terug naar het netwerk. Mijn fysieke veiligheid is een belangrijk, maar ook een moeilijk te bereiken doel op mijn weg naar herstel.

'Door het TGG is mijn mens- en wereldbeeld heel anders dan dat van anderen.'

- Woorden die te maken hebben met geruststelling of hulp, hebben nog lange tijd een tegenovergestelde betekenis gehad voor mij.
- De mensen in het netwerk hebben mij dingen laten geloven die eigenlijk onmogelijk zijn, zoals dat zij weten wat ik denk en mij kunnen besturen, waar ik ook ben.
- Door het TGG geloof ik soms dat er iets ergs kan gebeuren door wat ik zeg of denk, bijvoorbeeld dat iemand ernstig ziek kan worden als ik aan diegene denk.
- Ik ben extreem wantrouwend, doordat het netwerk beweert dat niemand te vertrouwen is en dat alleen het netwerk het goed met me voor zou hebben.

'Therapie volgen wordt bemoeilijkt door mijn TGG-achtergrond.'

- Er is mij met zoveel kracht duidelijk gemaakt dat ik me niets mag herinneren, dat mijn hoofd nog steeds helemaal leeg wordt als ik naar therapie ga.
- De neiging tot het ontkennen en herroepen van al mijn TGG-ervaringen blijft bij kleine triggers en gedurende mijn hele behandelproces terugkomen.
- Er zijn delen die door de daders 'aangemaakt' zijn om bepaalde instructies op te volgen. Deze programmering saboteert in het bijzonder mijn behandeling.
- Omdat ik mijn eigen herinneringen niet geloof, zeg ik niets. De gedachte dat ik mogelijk 'lieg', jaagt me doodsangst aan, omdat er zo intens gedreigd is met straf.
- Doordat ik in het netwerk als klein kind op een wrede manier in de war gemaakt ben, voelt hechting aan een therapeut onmogelijk en gevaarlijk.
- Als ik erover wil praten gebeurt het telkens dat ik er plotseling niets meer van snap, dat ik wegval/in slaap val of mijn stem ineens niet meer kan gebruiken.
- Ik word getriggerd door een veelheid aan simpele, veelgebruikte woorden, kleuren en gebaren. Dit maakt therapiegesprekken zwaar.

'Door mijn TGG-ervaringen is het moeilijk om hulp te vragen en te ontvangen.'

- Vanuit het netwerk is/was er een verbod op hulp vragen. Daardoor ben ik ontzettend bang voor straf of vergelding als ik dat toch doe.
- Ik durfde er pas na een hele lange tijd met iemand over te praten, omdat ik zo bang was om niet geloofd te worden.
- Ik wil mijn therapeuten niet in gevaar brengen. Er is gedreigd dat als ik er met iemand over praat, het zeker slecht af zal lopen met die persoon.
- Als ik erover probeer te praten, worden telkens opdrachten geactiveerd om mezelf iets aan te doen.
- Door wat ik heb meegemaakt ben ik bang dat mijn behandelaar bij het netwerk hoort en me zonder dat ik dat weet vasthoudt in het netwerk.

'Ik werd/word geïntimideerd door het netwerk.'

- Ik word achtervolgd op de weg van en naar therapie, waardoor ik er bijna niet meer heen durf te gaan.
- Het voelt zeer gevaarlijk om over het TGG te praten, er is zoveel gedreigd. Sommige dreigementen zijn bovendien uitgevoerd, daardoor geloof ik dat het menens is.
- Ik zie overal signalen en boodschappen dat ik terug moet naar het netwerk. Ik voel daardoor continu de verplichting om te doen wat me geleerd is of om opdrachten uit te voeren.
- Het netwerk oefent nog steeds druk op mij uit door bijvoorbeeld brieven, e-mails en telefoontjes. Daardoor voel ik me twee kanten op getrokken: richting het netwerk en richting herstel.

'Mijn therapeut heeft geen ervaring op dit gebied en dat is een uitdaging.'

- Soms word ik overschat. Dan wordt gemist hoe zwaar ik het heb onder de oppervlakte, doordat ik het dagelijks leven goed ben blijven functioneren.
- Mijn therapeut is niet bekend met de gevolgen en behandeling van TGG en mindcontrol, waardoor ik zelf veel moet opzoeken en uitvogelen.
- Als 'niet kunnen praten' geïnterpreteerd wordt als 'niet willen praten', is dat heel ingewikkeld. Door mindcontrol lukt het namelijk werkelijk niet om te praten.
- Ik voelde me afgedankt en bestempeld als 'te kapot', toen ik geen behandeling kreeg vanwege mijn TGG-ervaringen.
- Het duurde lang voordat ontdekt werd dat het zelfdestructieve gedrag waardoor ik steeds in crisis raakte, door mindcontrol werd veroorzaakt.
- Ik heb een therapeut zonder ervaring of expertise, die mij toch wilde helpen én goed voor zichzelf kon zorgen. Dat heeft voor mij gelukkig goed gewerkt.

Het Kenniscentrum TGG geeft handreikingen aan verschillende groepen hulpverleners die mensen met TGG-ervaringen willen helpen. Kijk voor meer informatie hierover op de website van het Kenniscentrum TGG: https://kenniscentrumtgg.nl/professionals

"Wat merk je van de invloed van TGG op je behandeling/je weg naar herstel?"

"Pas toen ik opperde om ieder stukje mindcontrol te bekijken om het te kunnen deprogrammeren ging ik vooruit. Tot dat moment voelde ik me heel machteloos: ik wilde wel praten, maar het lukte niet. Ik had geen controle over de aangemaakte delen die er telkens tussen schoven. Het duurde lang voordat mijn therapeut het herkende. Ze zag het als weerstand en dacht dat ik ervoor koos om niet te praten. Daardoor voelde ik me ook daarin machteloos en daarnaast niet serieus genomen en niet gezien. De mindcontrol heeft bijna geleid tot het stoppen van therapie, wat van binnenuit goed uitkwam (dan kon ik niet praten), maar voor mijn herstel niet goed was."

- iemand met TGG-ervaringen

"Door de mindcontrol blijven veel van mijn emoties of trauma's ver weg uit het nu. Op de achtergrond (van binnen) heb ik er dan wel veel last van, maar aan de buitenkant blijf ik functioneren. Dit is vanuit het TGG altijd de bedoeling geweest en zo is het aangeleerd."

- iemand met TGG-ervaringen

"Het heeft heel lang geduurd voor ik werkelijk openheid van zaken kon geven, door opgelegde interne verboden. Ik werkte alleen aan 'symptoombestrijding'. Pas nu kan ik zien hoe het web langzaam steeds meer om me heen vast werd gebonden. Dat zie ik nu ik voorbij de loyaliteit durf te kijken naar de werkelijkheid."

- iemand met TGG-ervaringen

"Iets positiefs is dat ik ben gaan vertrouwen op mezelf en mijn gevoel. Doordat mijn therapeut eigenlijk niet goed wist hoe dit te behandelen, hebben we heel erg moeten zoeken. Ik kon en mocht aangeven wat ik dacht dat goed zou zijn en waar ik aan toe was. Hierdoor vonden we een manier die werkte. Ik heb hierdoor zelfvertrouwen gekregen, autonomie gevoeld en durf nu veel meer te vertrouwen op mijzelf en het volgen van mijn gevoel."

- iemand met TGG-ervaringen

"Een therapeute zonder kennis van TGG is het behandeltraject samen met mij aangegaan. Ze was betrokken, menselijk en eerlijk. Ik heb haar verteld dat ik gruwelijke dingen had meegemaakt, maar ook dat ik me bezwaard voelde om deze aan haar te vertellen omdat ik wist dat ze haar zouden belasten. Ik heb haar gevraagd er goed over na te denken. Dit heeft ze serieus genomen en gedaan. Ze heeft vervolgens alle zeilen bijgezet om me te helpen en dat is gelukt. Het was een helende ervaring, waarin betrokkenheid, geloven, eerlijkheid en medemenselijkheid de sleutels waren tot een succesvolle behandeling."

- iemand met TGG-ervaringen

"Als er in therapie iets verteld wordt wat door delen (onder invloed van mindcontrol) is gedaan, of wat hen is aangedaan, wekt dat nog altijd een enorme angst op. Bijvoorbeeld de angst dat, als straf, mijn psych dood gemaakt zal worden. Als kind is ons verteld dat bepaalde kinderen niet luisterden en daarom dood gemaakt werden. Nu ik volwassen ben, weet ik dat een van deze kinderen enkel was verhuisd. Er werd een leugen verteld om ons bang te maken. Ik ben er wel zeker van dat ik getuige ben geweest van het doden van dieren, wat gruwelijk was, maar of er ook werkelijk kinderen werden gedood weet ik niet."

- iemand met TGG-ervaringen

"Ze proberen controle over me te houden. Volgen me, proberen de therapie te saboteren door voor de deur te staan. Zo durf ik al niet te praten als ik binnen kom. De mindcontrol zorgt ook voor de overtuiging dat ze alles horen wat ik zeg en dat er hoe dan ook verschrikkelijke dingen met me gebeuren als ik hen 'verraad' (als ik over hen praat)."

- iemand met TGG-ervaringen

"Het is enorm moeilijk om bij de kern te komen, omdat het lijkt alsof er steeds delen voor springen die bepaalde commando's, die vroeger aangeleerd zijn, in werking zetten. Ik merk dat dit de delen zijn die bewust gemaakt zijn om te gehoorzamen, te luisteren en bepaalde dingen te doen. Ze zijn anders dan delen die ontstaan zijn door trauma."

- iemand met TGG-ervaringen

"Ik vond het heel moeilijk om openheid te geven over dit onderwerp. Ik vond het zelf zo moeilijk te geloven, maar ik was ook heel erg bang dat ik niet geloofd zou worden. Door de indoctrinatie was dit extra moeilijk. Sommige herinneringen waren bovendien zo bizar, dat ik echt bang was dat mijn therapeute het niet zou geloven."

- iemand met TGG-ervaringen

"Ik heb gemerkt dat dit iets is waarvan door het algemene publiek wordt aangenomen dat het aangepraat is (door de therapeut). Het tegenovergestelde is echter waar: ik moest het mijn therapeut uitleggen. Dat maakt het proces eenzaam, ik heb het gevoel dat ik er volledig alleen voor sta."

- iemand met TGG-ervaringen

"Volgens de therapeut was verwerken te veel en te zwaar. Ik werd in de GGZ afgewezen voor behandeling, waardoor ik het gevoel heb dat ik geen andere keuze heb dan te accepteren dat het is zoals het is. Blijkbaar zijn zaken zo diep 'afgericht' en zo muurvast gegroeid, dat ik helemaal geen identiteit heb in mezelf. Ik kan het bovendien nergens mee vergelijken, want ik kan er met niemand over praten. Er zit te veel schaamte omheen, ik kan er zelfs anoniem niets over zeggen. Uiteindelijk ben ik door al mijn ervaringen nooit echt mens geworden, althans zo voelt het."

- iemand met TGG-ervaringen

"Mijn therapeute had moeite om de therapie te begrenzen. Ze ging zo ver over haar eigen grenzen dat ze uiteindelijk van het ene op het andere moment de therapie afkapte. Dat heeft mijn vertrouwen enorm beschadigd. Later vertelde ze me dat het haar ego streelde dat ze een cliënt met zo'n heftige geschiedenis kon begeleiden."

- iemand met TGG-ervaringen

2. Wat zou kunnen helpen om over TGG-ervaringen te praten?

Herken jij dit, of ervaar jij het anders?
Ook jouw ervaring is belangrijk.
#jouwervaringtelt

Hieronder lees je de antwoorden die het vaakst gegeven werden, met daaronder een samenvatting van de verklaringen en toelichtingen.

'In therapie zijn erkenning, ruimte en tijd voorwaarden om erover te praten.'

- Het belangrijkste is dat ik een therapeut heb gevonden die mij gelooft, en dat TGG bestaat.
- Mijn therapeut staat ervoor open om samen met mij te onderzoeken wat kan helpen, ook als dat anders is dan de standaard methoden.
- Ik krijg in therapie de tijd en ruimte die ik nodig heb. Dat zorgt ervoor dat ik er heel langzaam en voorzichtig over durf na te denken en te praten.
- Het helpt dat ik niet in het plaatje hoef te passen wat mijn therapeut tot nu toe heeft bij iemand met herinneringen aan TGG.
- Door de erkenning die mijn therapeut me telkens opnieuw geeft, durf ik te praten over mijn herinneringen en de moeilijke gevoelens die er zijn.
- De onderlinge erkenning tussen mijn delen is gegroeid, door het grote respect dat mijn therapeut had voor hun kennis, inzicht en oprechte intenties.

'De houding van mijn therapeut helpt me om erover te praten.'

- In therapie mag alles er zijn, er is geen oordeel. Daardoor durf ik te praten over de dingen die ik van binnen tegenkom, ook al klinken ze soms bizar.
- Mijn therapeut heeft me laten zien dat het helpt om alle delen met compassie en zachtheid tegemoet te treden, ook de delen die door de daders zijn gecreëerd.
- Ik durf erover te praten door de menselijkheid van mijn therapeut, die niet op afstand blijft maar 'echt' is en daarnaast af en toe iets van zichzelf laat zien.
- Het hielp me over de drempel dat mijn therapeut mijn hand wilde vasthouden, toen ik zelf geloofde dat ik slecht en schadelijk was.
- Mijn therapeut is geduldig en veroordeelt mij niet als ik de regie over mijn delen verlies. Dat helpt me om het therapieproces aan te blijven gaan.

'Andere mensen dan mijn therapeut helpen me erover te praten.'

- Mij helpt het dat ik een naaste heb die achter me staat en die me steunt als ik PTSS-klachten heb.
- Mij helpt het als anderen eerlijk zijn door te zeggen dat ze het moeilijk vinden om het te bevatten of dat ze het heftig vinden om te horen.
- Ik heb vriendinnen die me steunen, ook in deze ervaringen, ook al kunnen ze er zelf niets over lezen of horen, omdat dat teveel is voor hen.
- Het heeft me geholpen om in contact te zijn met lotgenoten en de vergelijkbare ervaringen van anderen te lezen.

'Ik heb zelf dingen ondernomen die me hebben geholpen om erover te praten.'

- Boeken en documentaires hebben me aanknopingspunten gegeven om erover te praten.
- Tekenen en schilderen over moeilijke gevoelens als schaamte en schuld heeft eraan bijgedragen dat ik erover durfde te praten.
- Het lezen van (betrouwbare) informatie gaf me de moed om er voor het eerst over te praten.
- Door contact met lotgenoten kreeg ik de hoop dat ik niet gek was en dat er misschien toch een uitweg zou kunnen zijn.

Voor een uitgebreide lijst met materiaal verwijzen we naar de pagina 'Verdiepende literatuur' op de website van het Kenniscentrum TGG: https://kenniscentrumtgg.nl/verdiepende-literatuur.

'Bepaalde maatschappelijke veranderingen zouden kunnen helpen erover te praten.'

- Het zou helpend zijn als meer mensen bereid zouden zijn om te voelen hoe pijnlijk en beangstigend het is dat de TGG-ervaringen de realiteit zijn voor hun medemens.
- Lezingen over TGG vanuit eigen ervaring kunnen bijdragen aan bewustwording.
- Het zou helpen als TGG serieuzer genomen wordt, de angst om niet geloofd te worden is enorm.
- Voorlichting zou kunnen helpen, zoals dat heeft geholpen bij de problematiek rond 'loverboys' en '-girls': nu durven meer jongeren iemand in vertrouwen te nemen.
- Het zou helpend zijn als er meer scholing en steun komt voor therapeuten, zodat er meer hulpverleners beschikbaar komen en meer mensen goede hulp kunnen vinden.
- Als het bestaan van TGG niet meer zou worden ontkend, durven misschien meer mensen te vertellen dat ze ervaringen met TGG met zich meedragen.

'Ik heb (nog) niets gevonden wat helpt om erover te praten.'

- Ondanks mijn zoektocht binnen de GGZ heb ik niemand gevonden aan wie ik kon vertellen hoe ik me voelde en waarom.
- Ik verwacht niet dat ik ooit open zal kunnen zijn over dit stuk trauma.

"Wat zou kunnen helpen om over TGG-ervaringen te praten?"

"Het helpt ontzettend dat de wijsheid die intern in mijn systeem aanwezig is eindelijk serieus wordt genomen door een ander mens. Daardoor is het interne vertrouwen tussen delen gegroeid."

- iemand met TGG-ervaringen

"Wat mij geholpen heeft in therapie, is dat ik mijn eigen tempo mag volgen. Dat de ander zonder oordeel luistert en dat alles wat er omhoog komt gehoord en gezien mag worden. Hoe gek, bizar of heftig het ook is."

- iemand met TGG-ervaringen

"Ik vind er over praten nog echt heel erg moeilijk. Pas sinds een jaar benoem ik het bij de psych. Al had zij al wel veel langer vermoedens. Toch merk ik dat ze soms niet weet hoe te reageren en dat het haar shockeert. Terwijl ze tegelijkertijd enorm haar best doet om ons bij te staan."

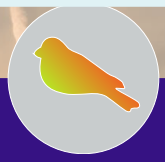
- iemand met TGG-ervaringen

"Wat mij het meest geholpen heeft om over mijn ervaringen te praten is om alle mechanismen van binnen serieus te nemen en inzicht te krijgen in de manieren waarop ze zijn aangemaakt. Daarbij kwam ik hele bizarre dingen tegen die ik in eerste instantie zelf niet kon geloven. Het is voor mij heel fijn geweest dat mijn therapeut alles aangehoord heeft zonder oordeel. Dat hielp mij (uiteindelijk) om mijn eigen herinneringen te geloven."

- iemand met TGG-ervaringen

"Tijd en geduld helpen. Ik kan er nog niet echt over praten, maar al wel over nadenken."

– iemand met TGG-ervaringen



"Toen ik mijn eigen tempo mocht gaan volgen kwam er ruimte om over mijn ervaringen te praten. Ik kon mezelf met meer rust en zachtheid benaderen. Ik hoefde niet meer te 'presteren' voor de therapeut omdat hij vooruitgang wilde zien. Ik hoefde er niet meer doorheen te beuken. Alleen dat al bood ruimte om te onderzoeken wat er omhoog kwam op het moment dat ik wilde gaan praten."

- iemand met TGG-ervaringen

"Wat mij heeft geholpen, is dat de therapeut wilde luisteren naar wat voor mij wel en niet goed heeft gewerkt. Hij was bereid om samen te onderzoeken wat het beste bij mij past qua behandeling."

- iemand met TGG-ervaringen

"Als er zoveel hardheid, sadisme en wreedheid in je leven is geweest, dan is het ongekend om menselijkheid van een ander te ervaren. Een therapeut die mens durft te zijn en daarin ook iets van de eigen kwetsbaarheid durft te tonen maakt voor mij (als geheel der delen) een wereld van verschil."

- iemand met TGG-ervaringen

"Ik heb nergens een plek gevonden waar ik heb kunnen praten over mijn ervaringen. In de GGZ moest ik om hulp te krijgen eerst passen in een bepaald beeld (bv. qua oriëntatie en identiteit). Daar paste ik niet in, ik was te zeer beschadigd. Ik voelde me zo ongezien in mijn hulpvraag. Ik kreeg geen handvatten om eruit te komen waardoor ik in de greep van TGG bleef. Ik heb getekend, geschilderd. Maar de eenzaamheid, de schaamte, het niet-mens voelen en uitgestoten zijn blijft. De hoop op het vinden van hulp heb ik opgegeven."

- iemand met TGG-ervaringen

"Mij heeft het enorm geholpen om delen vanuit zachtheid te benaderen. Ik heb er de tijd voor genomen ze te horen, voor ze te zorgen, ze te zien en samen te voelen wat elk deel draagt - ook de aangemaakte delen. Door te zien, te horen en te ervaren wat zij dragen (welke opdrachten, op welke wijze ze aangemaakt zijn, enz.) kwam ik bij de afgesplitste emoties achter deze delen. Zo kon ik beetje bij beetje de mindcontrol doorwerken, vanuit rust en in compassie naar en met mezelf en alle delen."

- iemand met TGG-ervaringen

"Het heeft veel voor me betekend dat mijn therapeut me letterlijk de hand durfde te reiken, omdat er zo'n diepe overtuiging is zelf slecht en schadelijk te zijn. Bovendien had ik de aanraking nodig om te voelen dat ik (lijfelijk) besta."

- iemand met TGG-ervaringen

"Ik kan er wel over praten, maar de maatschappij kan dit niet. Het is te gruwelijk, mensen kunnen of willen het niet aanhoren."

- iemand met TGG-ervaringen

Foto: Annet Oldenkamp