



Werschrift hulp zoeken na seksueel misbruik

Onderweg naar **HULP**



Colofon

Tekst Inge de Reuver, Anne-Sophie Weijma en Nienke Schuurman

Illustraties Anne-Sophie Weijma

Tekstredactie Stichting VPSG. Met dank aan: Christelijke Hogeschool Ede (CHE)

Vormgeving Anne-Sophie Weijma

Met dank aan: Gezien van der Leest, Lien Daams en stichting VPSG

© Stichting VPSG te Haarlem, 2020

Alles uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en gedeeld zonder toestemming van de auteur of stichting VPSG. Bij gebruik van de illustraties graag vermelden dat ze van Anne-Sophie Weijma zijn.

Dit werkschrift is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid ontwikkeld en is bedoeld om helpende perspectieven te openen bij het proces van eerste hulp zoeken na seksueel misbruik of seksueel geweld. Dat proces kan een moeilijke weg zijn. Stichting VPSG adviseert daarom eenieder die met dit werkschrift aan de slag gaat om dat verantwoord te doen door om hulp te vragen waar het te moeilijk wordt en door vooraf mensen op de hoogte te stellen dat je met dit werkschrift aan de slag gaat.

Stichting VPSG is bereikbaar op dinsdag en woensdag van 10:00 u. - 16:00 u. op 023 532 8222. In geval van psychologische nood kun je terecht bij de luisterlijn (voorheen Sensoor). De luisterlijn is dag en nacht bereikbaar voor mensen die behoefte hebben aan een vertrouwelijk gesprek: 0900-0767. Website: www.deluisterlijn.nl

Niet alleen vrouwen worden slachtoffer van seksueel misbruik, ook mannen. En daders zijn niet alleen mannen, maar ook vrouwen. Daarom had overal waar je zij leest ook hij kunnen staan en andersom.

Onderweg naar **HULP**

Vooraf

Voor je ligt het tweede werkschriftje uitgegeven door de VPSG te Haarlem. Deze schriftjes zijn ontwikkeld in een samenwerkingsverband tussen de VPSG en de Christelijke Hogeschool Ede. De VPSG biedt al ruim 37 jaar begeleiding, advies en ondersteuning aan mensen die vragen hebben rond seksueel misbruik, geloof en zingeving. In lijn met het eerste werkschrift -Ik ga door, werkschrift Schaamte en Schuld- hebben wij een tweede werkschrift ontwikkeld gericht op jongeren die te maken hebben gehad met seksueel geweld of seksueel misbruik en die zich willen oriënteren op mogelijkheden voor hulp. De VPSG heeft ons oorspronkelijke werkschrift bewerkt tot dit resultaat.

De VPSG in Haarlem staat altijd open voor iedereen die behoefte heeft aan een gesprekspartner. Wees van harte welkom om aan te kloppen voor ondersteuning, begeleiding of een luisterend oor. Op dinsdagen en woensdagen is de VPSG tussen 10:00 uur en 16:00 uur bereikbaar op het telefoonnummer 023 532 8222 of per mail: info@vpsg.nl.

We hopen dat het werkschrift je gaat helpen met het vinden en vervolgen van je weg na seksueel misbruik.

Stichting VPSG
Studenten Minor Aanpak Huiselijk Geweld;
Nienke Schuurman, Anne-Sophie Weijma en
Inge de Reuver

Ede, januari 2022

Vriendschap (gedicht)

Vriendschap is elkaar zien
voorbij het masker.
Voorbij de schone schijn.

Vriendschap is elkaar
grond geven om te groeien.
Vriendschap is een hand
als er geen woorden zijn.

(Wenskaart van Lief Leven)



Hoe werk je met dit schriftje?

Dit schriftje is voor jou. Dat betekent dat alleen jij kiest wat je er mee doet. We hopen dat de informatie en de oefeningen je helpen om de afweging te maken of je hulp wilt zoeken en zo ja, waar je hulp kunt vinden die bij jou past. Dit schriftje kun je gebruiken als logboek, dagboek, tekenboek of schrijfboek.

We nodigen je uit om te schrijven over hoe je je nu voelt. Waarschijnlijk ga je merken dat je proces veranderlijk is en dat de dingen die je nu opschrijft, over een tijdje anders voor je zijn. Dat is prima, want de bedoeling is niet om je vast te schrijven, maar juist los. Dat helpt je om stap voor stap verder te komen. Je hoeft jezelf nergens op vast te pinnen. Daarom is doorkrassen of eruit scheuren oké, net als knippen, plakken en verfrommelen.

Kies oefeningen uit die bij jou passen. Als je een oefening niet passend vindt, hoef je deze ook niet te maken, maar soms kan het goed zijn om jezelf een beetje uit te dagen. Een wat 'gekke' oefening of een oefening waarvan je dacht dat deze je niet zou bevallen kan toch heilzame ervaringen opleveren. Laat je dus niet te snel afschrikken.



Hiervoor geldt één belangrijke uitzondering, namelijk bij die oefeningen waarbij je merkt dat die misschien te heftig zijn voor jou op dit moment. Bedenk dan dat seksueel misbruik gaat over grenzen. Juist omdat jouw grenzen in het verleden zijn overschreden is het extra belangrijk om ze nu heel serieus te nemen. Het gaat er in dit werkschrift om dat je ruimte gaat ervaren. Daar hoort ook de ruimte bij om oefeningen over te slaan die nu niet goed voor jou zijn. Kies dus zelf oefeningen die uitdagend, maar niet té uitdagend zijn en maak deze op jouw manier en in jouw tempo.



Fase 0

Zwijgen of spreken?

Het klinkt misschien een beetje vreemd voor een stichting die 'Praat erover' als motto heeft, maar we willen beginnen met benoemen dat erover zwijgen ook mag. Soms is dat zelfs beter dan roekeloos je verhaal delen, zonder over de consequenties te hebben nagedacht.

Wel is het goed om je te realiseren dat sommige dingen geen uitstel dulden. Als je heel recent slachtoffer bent geworden van seksueel geweld en je vreest zwangerschap of een SOA, dan is het belangrijk om direct medische hulp te zoeken (zie pagina 21 over de centra voor seksueel geweld). Ook als je nu of in de toekomst aangifte zou willen doen, dan is het zaak om binnen zeven dagen hulp te zoeken, want dan kunnen ze sporen op je lichaam nog veilig stellen.

Toch is het ook als je ervoor kiest om nu (nog) te zwijgen goed om na te denken over de redenen die je daarvoor hebt. Als slachtoffer van seksueel geweld kan het moeilijk zijn om je verhaal met mensen te delen. Deze moeilijkheid komt vaak voort uit de angst om niet geloofd te worden of voor victim blaming. En die angst kan gegrond zijn.

Wat maakt het voor jou moeilijk om erover te praten? Waar ben jij precies bang voor? Zet de voor- en nadelen van zwijgen en spreken eens op een rij in de kolom hiernaast. Maak hierbij onderscheid tussen voor- en nadelen op korte termijn en voor- en nadelen op lange termijn. Dat onderscheid is belangrijk, want wat op de korte termijn helpend lijkt, kan op lange termijn problemen geven. Zo weten we van mensen die jarenlang zwijgen, dat ze denken zichzelf te beschermen tegen afwijzing en oordelen, maar uiteindelijk heel

eenzaam worden met hun geheim. Andersom weten we van mensen die op korte termijn de opluchting zoeken van hun verhaal doen, dat ze soms spijt hebben. Bijvoorbeeld omdat ze hun verhaal hebben gedeeld met iemand die onmiddellijk actie onderneemt waar ze niet op hadden gerekend, zoals de dader confronteren. In zo'n situatie verlies je de regie.

Als je de kolom hebt ingevuld, zou je kunnen overwegen om dit eens te bespreken met iemand, bijvoorbeeld met een counselor van de VPSG. Je hoeft dan niet inhoudelijk te vertellen wat je dwars zit, maar je kunt dan in ieder geval samen de afweging maken of je er wel of niet over wilt praten.

Voordelen van spreken op korte termijn	
Voordelen van spreken op lange termijn	
Nadelen van spreken op korte termijn	
Nadelen van spreken op lange termijn	

Stap 1

Als je ervoor kiest om hulp te vragen, bepaal dan aan wie je je verhaal wilt doen.

Je hebt gekozen voor spreken. Dan sta je nu voor de vraag: aan wie wil jij je verhaal doen? Om die vraag te kunnen beantwoorden, moet je eerst weten wat je met het vertellen van je verhaal wilt bereiken. Het kan namelijk consequenties hebben, bijvoorbeeld als degene aan wie je het vertelt zelf stappen gaat zetten, zoals de dader confronteren of de school opbellen. Wil je dat? Of wil je liever eerst consequentieloos je verhaal doen? Is er iemand bij wie dat kan?

Oefening

Maak voor jezelf een checklist met eigenschappen waar de persoon met wie jij je verhaal gaat delen aan voldoet. We doen graag een paar suggesties.

- Brené Brown, de beroemde auteur van boeken als *De kracht van kwetsbaarheid* adviseert om je verhaal te delen met iemand die je vertrouwen heeft verdiend. Ga na of je zo iemand kent. Door welk gedrag heeft die persoon jouw vertrouwen verdiend?
- Vertel je het liever aan iemand die je persoonlijk goed kent of liever iemand die op afstand staat, zoals een professionele hulpverlener en bij wie je zelfs anoniem kunt blijven?
- Kan deze persoon een geheim bewaren?
- Zal deze persoon jouw wensen voorop stellen of zou hij/zij juist zijn eigen mening over wat er moet gebeuren laten voorgaan?
- Wil je persoonlijk contact of liever online? In dat laatste geval zou je ook een hulpverlener kunnen zoeken om mee te chatten.

Maak nu je eigen lijstje

Wanneer je besloten hebt met wie je je verhaal wilt delen, kun je bedenken wat voor jou belangrijk is dat de ander doet. Kies een setting uit die voor jou vertrouwd aanvoelt en vertel degene met wie je je verhaal deelt en waar je behoefte aan hebt.

‘Ik wil graag eerst vertellen en later vragen beantwoorden.’

‘Ik heb behoefte aan een luisterend oor.’

‘Ik stel het zeer op prijs als dit gesprek tussen ons kan blijven.’

Zelfs met alle tips van de wereld kan het ontzettend moeilijk blijven om je verhaal te delen met anderen. Het is belangrijk om te onthouden dat het delen van je verhaal de eerste stap is om los te komen van schuld en schaamte. Je hoeft er niet alleen voor te staan.

Oefening

Kennissenkring

Misschien heb je het gevoel dat je er alleen voor staat. Je kent niemand om je verhaal mee te delen. Ken jij dat gevoel? Tijdens deze oefening ga je in kaart brengen wie je kent, niet alleen vrienden maar ook kennissen! Misschien ontdek je dat je meer mensen om je heen hebt dan gedacht.

In het vlak hiernaast is ruimte om jouw kennissenkring in kaart te brengen. Volgens de theorie van Dunbar kunnen we met maximaal 150 mensen contact onderhouden. Deze mensen zijn verdeeld over cirkels met daarin mensen die dichterbij of juist verder van ons af staan. In de binnenring noteer je de namen van 5 mensen die het dichtst bij jou staan. In de tweede cirkel de namen van maximaal 15 mensen met wie je goed contact hebt en bevriend bent. De derde cirkel is je kennissenkring. Denk goed na over iedereen die je kent, ook mensen die je maar sporadisch spreekt. Betekent die persoon iets voor jou? Schrijf dan zijn of haar naam op. Je kan kiezen of ze dichtbij je staan of juist ver weg.

Je kunt er door deze oefening ook achter komen dat je dit verhaal niet in je kennissenkring wilt delen. Bedenk dan dat er ook mensen zijn die vanuit hun vak naar je willen luisteren. Misschien mag een professional tijdelijk in je binnenste cirkel komen?



Oefening

Vriendschappen

Vriendschap is voor iedereen anders en elke vriendschap is anders. Met de één spreek je veel af terwijl je de ander veel minder ziet. Toch kan het zomaar zijn dat de laatste belangrijker voor je is. Wat betekent vriendschap voor jou?

Bij deze oefening is het de bedoeling dat je voor jezelf opsomt wat jij van een vriendschap verwacht of juist verlangt. Een vriend zal niet altijd aan je verwachtingen kunnen voldoen. Met de een kun je goed praten en diepe gesprekken hebben, met een ander kan je misschien juist weer hard lachen. Vriendschappen verschillen en dat mag!

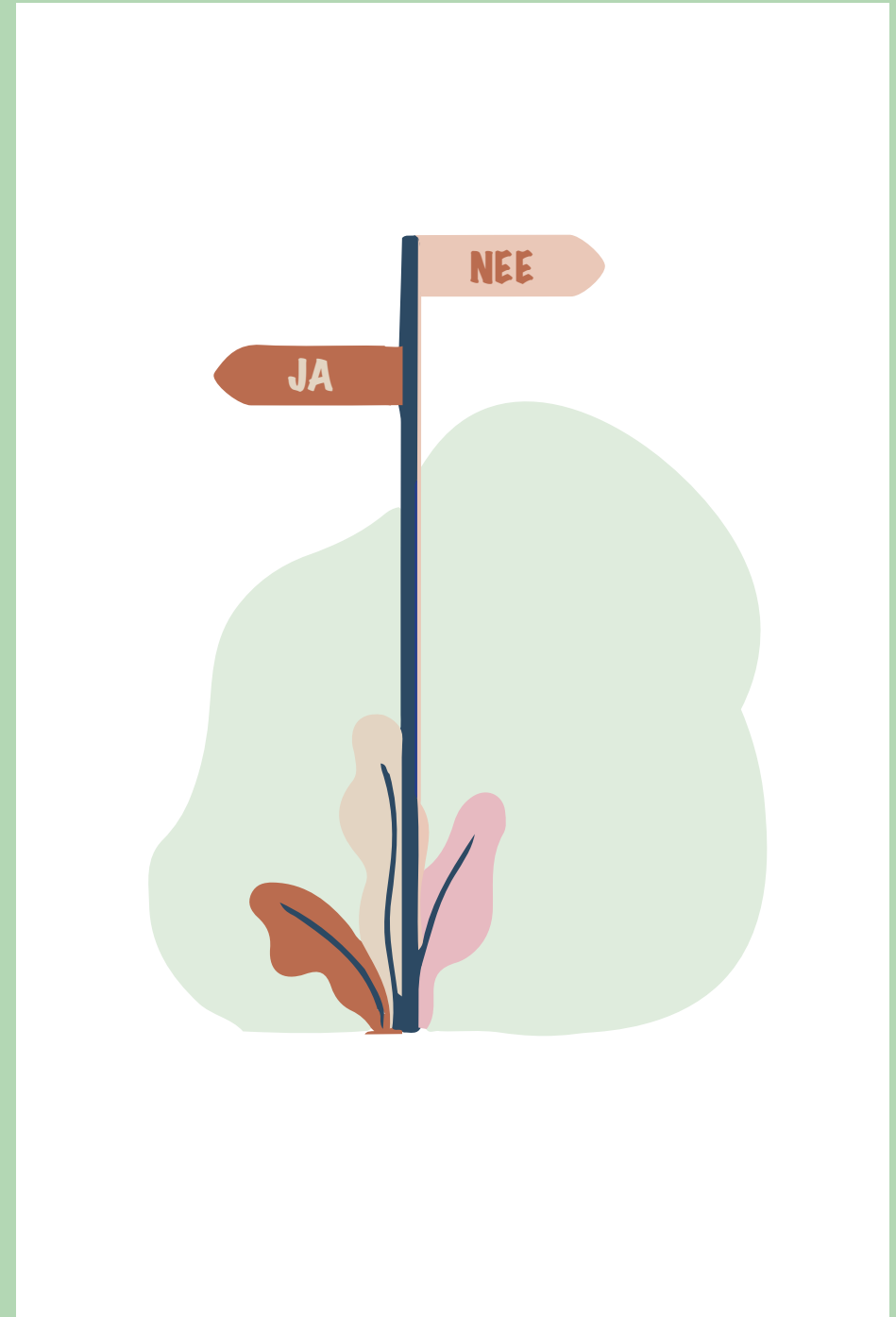
Wat is vriendschap voor jou? Wat moet een goede vriend doen/zijn/kunnen voor jou? Vul onderstaande zinnen aan.

Vriendschap is _____

Vriendschap is _____

Vriendschap is _____

Vriendschap is _____



Maak een Elfje

een
elfje is
een gedicht van
elf woorden in vijf
regels

Oefening Elfje

Schrijf een elfje over vertrouwen. Een elfje bestaat altijd uit vijf regels. Hieronder staat een instructie, maar hanteer deze losjes. Het is jouw elfje, dus voel je vrij om naar je eigen zin te schrijven.

Op de eerste regel staat één woord. Dat eerste woord is bijvoorbeeld 'vertrouwen'.

Op de tweede regel noteer je twee woorden die iets zeggen over het woord in de eerste regel. Noteer de woorden die spontaan bij je opkomen.

Op de derde regel staan drie woorden, waaronder bij voorkeur een plaats.

Op de vierde regel komen vier woorden te staan, waaronder een werkwoord.

Op regel vijf komt, tot slot, één woord te staan dat je emotie samenvat die bij dit gedichtje hoort.

Lees je elfje nog eens voor jezelf. Bij wie ervaar je deze vorm van vertrouwen?

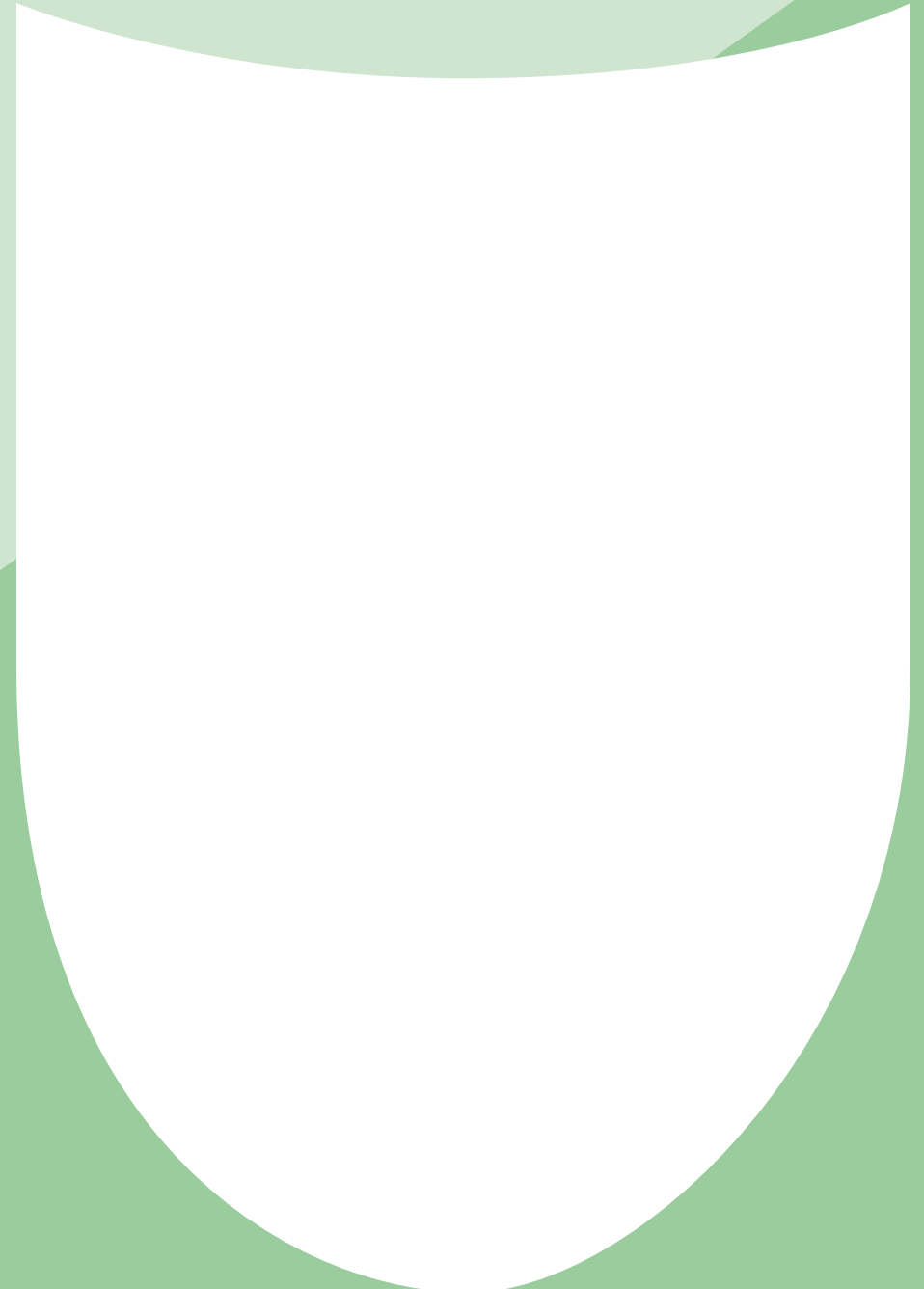
Oefening

Mijn masker

In vriendschappen is het fijn als je jezelf kunt zijn. Toch laat je waarschijnlijk niet altijd hetzelfde gezicht zien. Soms zet je misschien zelfs een masker op, omdat je niet gezien wilt worden in kwetsbaarheid. Draag jij wel eens een masker?

In deze oefening ga je een collage maken van gezichtsuitdrukkingen. Op de pagina hiernaast zie een leeg sjabloon van een masker. Je kunt dat masker vullen door er foto's in te plakken van gezichtsuitdrukkingen die je uit tijdschriften knipt. Kies je voor fronsende gezichten of juist voor lachende? Alles is goed, als het maar bij jouw masker past. Als je minder een beelddenker bent en de voorkeur geeft aan woorden, dan kun je het ook vullen met woorden die voor jou te maken hebben met een masker opzetten. Bijvoorbeeld: schaamte, verbergen, lachen, nep, aardig doen, lief zijn, charmant, arrogant, stoer, betweter, etc.

Aan de binnenkant van het masker schrijf je op wat het is dat je achter het masker verbergt. Begin associatief door te schrijven na de volgende zin: "Als zij mij echt zouden leren kennen dan zouden ze zien dat...". 'Doorschrijven' betekent hier dat je hand niet stopt met bewegen en je pen komt niet los van het papier. Noteer iedere ingeving, zelfs als dat is 'ik weet niet meer wat ik moet schrijven', dan noteer je dat.



Waar vind ik hulp?



Centrum voor Seksueel Geweld

De eerst aangewezen plek na een recente ervaring met seksueel geweld is het Centrum voor Seksueel Geweld (CSG): 0800-0188. Het Centrum Seksueel Geweld is er voor iedereen die te maken heeft gehad met seksueel geweld en bevindt zich in alle regio's van Nederland. Je kunt veilig en anoniem contact zoeken met het Centrum Seksueel Geweld. Ze staan 24 uur per dag klaar om je hulp aan te bieden.

Het is goed om te weten dat het CSG bewijsmateriaal kan veilig stellen als het minder dan zeven dagen geleden is dat het seksueel geweld heeft plaats gevonden. Als je hiervoor toestemming geeft, kan een forensisch arts zoeken naar sporen van de dader op jouw lichaam. Mocht je (later willen) besluiten om juridische stappen te nemen dan is het dus belangrijk om niet langer dan zeven dagen te wachten met hulp zoeken.

Het grote voordeel van de Centra voor Seksueel Geweld is dat zij alle soorten hulp onder een dak hebben: je krijgt er medische hulp voor verwondingen, seksueel overdraagbare

aandoeningen en bij (het voorkomen van) zwangerschap. Je ontvangt ook psychische hulp, er is politie en juridische hulp. Vanuit hun expertise weten ze wat je nodig hebt na een seksueel trauma. Het maakt heel veel uit dat je niet iedere keer opnieuw je verhaal hoeft te doen. Eén keer je verhaal vertellen is al heftig genoeg en dat weten ze daar. Daarom bundelen ze krachten.

Huisarts

Wat je ook kunt doen is contact opnemen met je huisarts. Misschien is je huisarts iemand met wie je al een vertrouwensband hebt en dat kan de drempel verlagen om hulp te zoeken. Een huisarts is verwijzer voor verdere medische of psychische hulp en heeft een groot overzicht van alles wat mogelijk is. Eventueel zou ook de huisarts, na toestemming, je kunnen helpen met lichamelijk onderzoek.

Lichamelijk onderzoek kan belangrijk zijn voor het vaststellen en behandelen van verwondingen, seksueel overdraagbare aandoeningen (SOA's) of het voorkomen van zwangerschap. Het kan ook helpen bij het verzamelen van bewijs voor het geval je (later) aangifte wilt doen.

Politie

Bij seksueel misbruik kun je bellen met 0900-8844. Vraag dan naar de zedenpolitie bij jou in de buurt. Je kunt ook naar het politiebureau gaan. Je krijgt dan zo snel mogelijk een afspraak voor een informatief gesprek met speciaal opgeleide zedenrechercheurs. In deze animatie zie je hoe de politie te werk gaat bij seksueel misbruik. Als je dit filmpje kijkt, dan weet je wat je kunt verwachten als je je meldt.

Fier

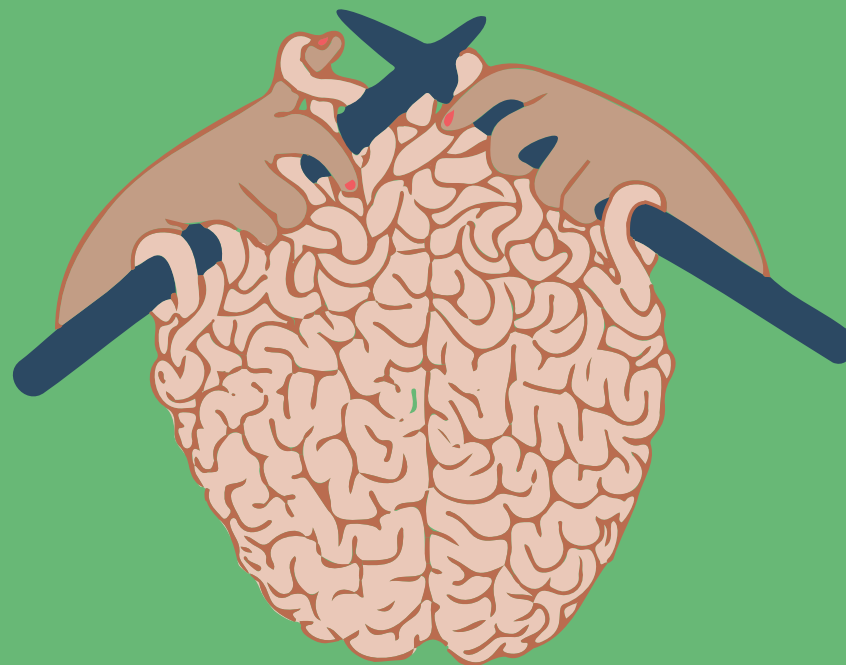
De website van Fier! is een goede plek om je oriënteren op hulp. Het is een landelijk expertisecentrum en behandelcentrum voor loverboyproblematiek, eergelateerd geweld, mensenhandel, kindermishandeling, huiselijk geweld, seksueel geweld en (vroegkinderlijk) trauma. Ze zijn bereikbaar per telefoon: 088-2080000. Op hun website kun je 24/7 anoniem chatten, als je zelf in een nare situatie zit maar ook als je je zorgen maakt over iemand uit je omgeving.

Slachtofferhulp

Je kunt contact opnemen met Slachtofferhulp Nederland. Wanneer je belt wordt je geholpen door een medewerker met veel ervaring met hulpverlening n.a.v. seksueel misbruik. De medewerker zal naar je luisteren en brengt samen met jou je hulpbehoefte(n) in kaart. Daarnaast kan Slachtofferhulp Nederland emotionele hulp aan bieden en je helpen om de draad weer op te pakken. Daarnaast kunnen ze je ondersteunen bij praktische zaken zoals het aanvragen van een schadevergoeding bij Schadefonds Geweldsmisdrijven. Je kunt ook terecht bij Slachtofferhulp Nederland als je in contact wil komen met lotgenoten. Praten met mensen die hetzelfde of iets soortgelijks hebben meegemaakt kan het een opluchting zijn. Mensen vinden erkenning en steun wanneer zij merken dat anderen hetzelfde doormaken.

De Kindertelefoon

Misschien is het niet de eerste hulplijn waar je aan denkt, maar De Kindertelefoon is er voor iedereen tot 18 jaar. Het fijne van De kindertelefoon is dat het laagdrempelig is en je toch een luisterend oor biedt. Je kunt hier anoniem en zonder consequenties je verhaal doen aan iemand die met je meedenkt en die de weg weet naar hulp.



Oefening

Veilig om hulp vragen

Hulp vragen is lastig. Want je denkt misschien: dit was mijn eigen schuld, ik had beter moeten weten. Misschien schaam je je. Of misschien ben je bang voor de consequenties als je het vertelt, bijvoorbeeld omdat je niet weet hoe je ouders of je vrienden zullen reageren of omdat de dader heeft gedreigd met wraak als je erover vertelt. Er kunnen goede redenen zijn om geen hulp te zoeken en te zwijgen over wat jou is aangedaan. Maar daar kun je wel lang last van houden.

Kijk nog eens terug de oefening Zwijgen of spreken. En kijk ook terug naar je oefening Vrienden/kennissen. Dat helpt je om bewust te worden tot wie je je zou willen wenden voor hulp als je dat zou durven. Wees voorzichtig met social media. Houd zelf regie. Doe niets overhaast en maak zorgvuldig afwegingen. Bereid het voor en houd rekening met mogelijke reacties, zodat die je niet overvallen. En bedenk wat je wel en niet wilt.

Met deze oefening Veilig om hulp vragen willen we je helpen om een hulpvraag te formuleren en tegelijk zelf de touwtjes in handen te houden over wat er vervolgens gebeurt. Hulp vragen als het nodig is, is dapper. Je kan niet alles alleen. Je mag aan iemand om hulp vragen. Als je hulp wil vragen is het fijn als je voor jezelf helder hebt waarvoor precies. Met deze oefeningen ga je hiermee aan de slag.

Doorschrijven

Als je hulp gaat vragen is er soms een aarzeling of twijfel, omdat je bang bent voor wat er kan gebeuren. Wat wil jij dat er niet gebeurt? Wil je bijvoorbeeld niet dat ze het op school te weten komen? Of wil je niet dat je vader of moeder naar de politie gaat?

Maak de volgende openingszin af en schrijf vijf minuten door. Doorschrijven betekent dat je je pen blijft bewegen. Noteer gewoon wat er in je opkomt en laat je fantasie de vrije loop. De openingszin luidt: Wat ik absoluut niet wil dat er gebeurt als ik het vertel, is....

Wensen

Wat wens je? Wil je bijvoorbeeld alleen een luisterend oor? Of wil je juist advies? Het kan ook zijn dat je concrete stappen wilt zetten en aan iemand wil vragen om met je mee te gaan. Gebruik onderstaande ruimte om te schrijven over wat je hoopt dat de hulp je brengt.

Realistische verwachtingen

Besef dat het voor jou moeilijk is om hulp te vragen, maar dat het ook voor degene aan wie je het vertelt heftig kan zijn. De ander heeft dan zijn of haar eigen emoties te verwerken en wordt bijvoorbeeld heel boos. Als je hier van te voren rekening mee houdt dan schrik je er minder van, dan voelt het minder persoonlijk kwetsend en dan kun je de ander even tijd geven om zich te herpakken. Hoe duidelijker jij bent in wat je wel en juist niet wil dat de ander doet, hoe meer regie jij zelf houdt.

Aan wie kan je de vraag het best stellen?

Kijk nog eens terug naar de oefeningen die je hebt gemaakt over je vrienden en kennissen en over vertrouwen. Kun je op basis van de inzichten die de oefeningen hebben gegeven bepalen aan wie jij hulp gaat vragen?

Wanneer en waar kan je de vraag stellen?

Kies een goed moment. Wanneer heeft die persoon er tijd en ruimte voor? Is het fijn om naar de ander toe te gaan, zodat je zelf ook weer kunt bepalen wanneer je vertrekt? Is het fijn om ergens te gaan wandelen? Waar voel jij je veilig?

Hoe stel je de vraag?

Oefen op basis van wat je wel en niet wilt dat er gebeurt, hoe jij je hulpvraag wilt stellen. Schrijf het hieronder voor jezelf uit en lees de woorden een keer hardop voor aan jezelf. Dat lijkt misschien een overbodige voorbereiding, maar het helpt echt als je het al een keer hardop hebt uitgesproken.

Victim Blaming

Kijk eens naar [dit fragment](#) uit de uitzending van BOOS over seksueel grensoverschrijdend gedrag bij The Voice of Holland. In dit fragment vanaf minuut 1.02 zie je de reactie van John de Mol op de aantijgingen. Wat vind je van zijn reactie? Noteer in de woordwolk op de volgende pagina in steekwoorden wat het fragment bij je oproept.

De vrouwen binnen Talpa besloten te reageren met een paginagrote reactie in de krant:



Zij ervoeren de reactie van John de Mol als victim blaming. Er wordt gesproken van victim blaming wanneer iemand de schuld van een verkrachting, seksueel misbruik of geweld aan het slachtoffer geeft, in plaats van aan de dader. Victim blaming kan op verschillende manieren plaatsvinden, denk bijvoorbeeld aan uitspraken richting het slachtoffer of zijn/haar omgeving, het slachtoffer niet serieus nemen of zelfs het slachtoffer het gevoel geven dat hij/zij zich zou moeten schamen. Voor dit laatste is een nog passender term, namelijk victim shaming.

Victim blaming is iets waar helaas veel slachtoffers mee geconfronteerd worden. Victim blaming is erg schadelijk en nooit oké. Negatieve reacties kunnen zelfs maken dat een slachtoffer voor zijn of haar gevoel een tweede keer slachtoffer wordt. Dit wordt secundaire victimisatie genoemd. Voor sommigen die te maken krijgen met victim blaming, is het trauma aan de reactie van hun omgeving groter dan aan die van het misbruik.

Wanneer je je verhaal met iemand deelt, heb je waarschijnlijk een behoefte aan erkenning, compassie en geloofd worden. Victim blaming draagt hier absoluut niet aan bij. Bij het vertellen van je verhaal, is het mogelijk om te vragen of iemand voor jou een luisterend en niet oordelend oor kan zijn. En als je toch merkt dat de

ander vragen aan je stelt waardoor je het gevoel krijgt dat jij iets fout hebt gedaan of waardoor je je extra gaat schamen, vraag je dan af of hier sprake is van victim blaming. In de volgende oefeningen gaan we nog iets dieper in op redenen waardoor jij ten onrechte kunt gaan geloven dat het jouw schuld is.



Victim blaming

Maak een woordwolk

Geen sorry (gedicht)

Sorry dat ik tegenstribbel.

Dat ik geen zin heb in je handen.

Sorry voor mijn klap en glas water in je gezicht.

Sorry voor mijn kleding, die veel te aanstootgevend voor je is.

Sorry dat ik tijdens het aankleden geen rekening met je houdt.

Sorry dat ik draag waar ik mezelf mooi in voel.

Sorry dat ik verstijf. Dat ik je niet terugzoen. Dat ik erom vraag met mijn wulpse dansjes en bliken. Dat ik je per ongeluk aankijk. Sorry dat ik hier ben, omdat ik van leven houd. Sorry dat ik niet hap op je gefluit. Dat ik geen drankje van je wil. Dat ik niet met je mee naar huis ga. Ook niet eventjes. Sorry dat ik niet reageer op 'Goeie reet', 'Neuken?' of 'Pssst!'.

Sorry dat ik mijn shirt niet uittrek voor de webcam. Dat ik geen foto stuur van mijn naakte lijf. Sorry dat ik niet met je naar bed wil. Dat ik het alsnog doe, omdat ik bang ben je kwijt te raken en je dreigt weg te gaan. Sorry dat ik te jong, te bang, te verlegen, te onzeker ben om een tweede keer 'stop' te zeggen. En dat jij daar gebruik van maakt.

Sorry dat ik geen genoeg neem met excuses als 'Wen er maar aan'. 'Zo werken mannen'. 'Zo gaat het nou eenmaal'. 'Het was de drank'. Sorry dat jij jezelf niet kan beheersen. Dat je geen rekening houdt met de ander. Met mij. Dat je geen vragen stelt. Dat je niet onderzoekt wat de ander wil. Sorry dat je alleen maar aan je eigen behoeftes denkt.

Sorry dat ik niet je bezit ben. Dat ik geen pop of pornofilm ben. Dat je me niet kan kleien. Sorry dat ik een hart heb. Gevoelens. Een eigen wil. Een eigen lijf. Sorry dat ik een mens ben. Dat je me kan kwetsen. Psychisch en fysiek kan raken. Sorry dat ik grenzen heb. Dat ik zelf wil bepalen wie mij aanraakt. En wie niet. Sorry dat ik die keus maak. Sorry dat ik besta.

Sorry, maar hier ben ik.

Geschreven door Bas Derks @scharminkel op Instagram

Goed om te weten

lichamelijke reacties

Wanneer jou iets heftigs overkomt, kun je op vier manieren reageren. Deze stressreacties verlopen automatisch, dat wil zeggen dat je er weinig invloed op hebt. Als het ware ben je op zo'n moment in de 'overlevingsmodus'. Stressreacties zijn nodig om te overleven.

Fight

Vechten: je verzet je fysiek en/of verbaal.

Flight

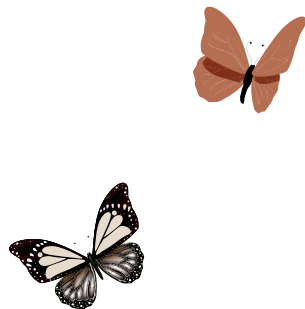
Vluchten: je probeert jezelf fysiek en/of mentaal te verwijderen uit de situatie.

Freeze

Bevriezen: deze reactie overkomt ongeveer 70% van de slachtoffers van seksueel geweld. Je bevriest, voelt je verlamd en kan hierdoor geen weerstand bieden.

Fawn

Aanpassen: je werkt mee. Het doel hiervan is het om het seksuele geweld zo snel mogelijk voorbij te laten gaan.



Ongeacht je stressreactie op het moment van de heftige gebeurtenis, kun je jezelf verwijten maken: 'Had ik maar...' of 'Waarom deed ik niet...'. Wanneer je jezelf verwijten maakt, ga je voorbij aan het feit dat je geen keuze had. Je was immers aan het overleven en je neurobiologische alarmsysteem nam het van je over en schakelde door naar volautomatische stressreacties om je te helpen overleven. Ondanks dat het misschien niet zo voelt, hoef je dus geen schaamte of schuld te voelen over hoe jouw stressreactie verliep.

Seksuele opwinding tijdens het misbruik

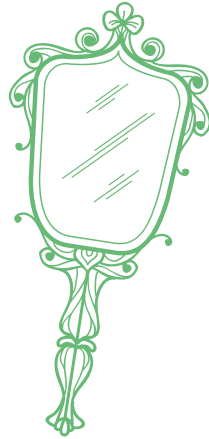
Misschien merkte je, afgezien van je stressreactie, nog iets anders aan je lichaam. Slachtoffers kunnen tijdens het misbruik een lichamelijke reactie krijgen. Mannen kunnen een erectie en/of een zaadlozing krijgen. Vrouwen kunnen een vochtige vagina krijgen. Dit is een automatische reactie van het lichaam dat nu eenmaal reflexmatig reageert op prikkels van buitenaf. In sommige gevallen is zo'n reactie van het lichaam bedoeld om letsel of pijn te voorkomen, zoals bij een penetratie.

Het doormaken van zo'n reactie is verwarrend voor het slachtoffer. Er kan een gevoel van schuld of schaamte bij komen kijken. Het is echter heel belangrijk om te weten dat deze lichamelijke reacties niets zeggen over genot, toestemming of opwinding. Er is dus geen reden om je hiervoor schuldig te voelen of te schamen. Over een automatische reactie van je lichaam heb je geen controle.

Herken je dit?

Oefening

Herken jij jezelf

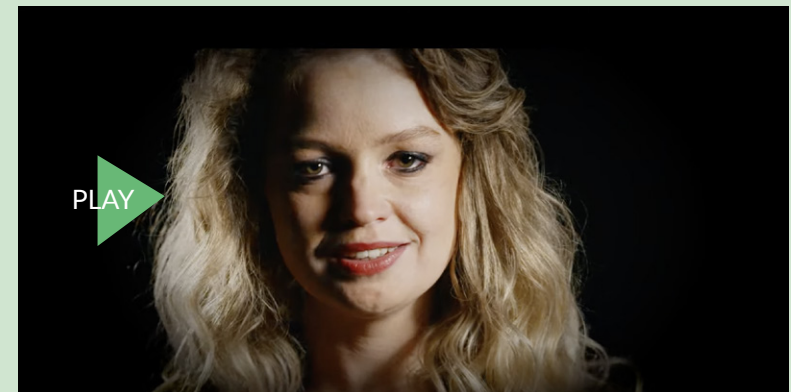


Gebruik een markeerstift om de woorden en/of zinnen in de tekst over lichamelijke reacties die jou raken te markeren. Misschien komen er nog meer woorden bij je op? Noteer die dan voor jezelf. Maak vervolgens op www.woordwolk.nl een woordwolk van deze woorden.

Tot slot

Wij hopen dat de oefeningen in dit schrift helpend zijn geweest. Graag nodigen we je uit om je ervaringen met het werken met dit schrift met ons te delen. Reacties en suggesties zijn meer dan welkom op info@vpsg.nl.

Hulp zoeken vergt moed. Ter bemoediging dat je er niet alleen voor staat, sluiten we graag af met de [videoclip](#) van In het licht, zang door Lisse Knaapen en muziek door Ellen ten Damme.



Geraadpleegde bronnen

Balci, L. (2015, augustus). Kwalitatief onderzoek naar het draagvlak voor een online informatie- en adviesdienst voor jongeren met psychosociale problemen. Universiteit Twente. Geraadpleegd op 12 januari 2022, van <https://essay.utwente.nl/68586/1/Balci%2C%20L.%20-%20s0160245%20%28verslag%29.pdf>

Boon, A. E., De Haan, A. M., & De Boer, S. B. B. (2010). Verschillen in etnische achtergrond van forensische en reguliere jeugd-ggz-cliënten. *Kind en adolescent*, 31(1), 16–28. <https://doi.org/10.1007/bf03089696>

De Graaf, H., & Wijsen, C. (2017). Seksuele gezondheid in Nederland. *Rutgers*. <https://rutgers.nl/onderzoeken/seksuele-gezondheid-in-nederland/>

De Roover, W. (2013). Noknok, klop eens bij ons aan. *Psychopraktijk*, 5(2), 35–37. <https://doi.org/10.1007/s13170-013-0026-7>

Fier. (z.d.). Chat met Fier. Geraadpleegd op 18 januari 2022, van https://www.fier.nl/chat?gclid=Cj0KCQjwwNWKBhDAARIsAJ8HkhclQrreRu_c8BuLUMeoZSc-ZNikMogXc6qbnxzG_wl9S9cHQF5wSn6laAqrmEALw_wcB

Horsthuis, A.M. (2014). Hulpzoekgedrag binnen de eerstelijns psychologische zorg: welke factoren spelen een rol bij het zoeken van psychologische hulp? Universiteit Twente. Geraadpleegd op 19 januari van, <http://essay.utwente.nl/64886/1/Horsthuis%2C%20A.M.%20-%20s1032798%20%28verslag%29.pdf>

Lagro-Janssen, T. (2019). Signaleren en benadering door de huisarts van seksueel misbruik bij volwassenen. *Bijblijven*, 35(6–7), 56–66. <https://doi.org/10.1007/s12414-019-0062-2>

Koudenberg, N., & Dijkstra, A. (2019, november). Kwalitatief onderzoek naar het proces van onthullen van seksueel misbruik. GGD Groningen. Geraadpleegd op 17 januari 2022, van <https://ggd.groningen.nl/wp-content/uploads/2020/02/Kwalitatief-onderzoek-naar-het-proces-van-onthullen-van-seksueel-misbruik.pdf>

Okur, P., Van der Knaap, L. M., & Bogaerts, S. (2014, 21 juli). Coping strategieën en hulpbehoefte na seksueel misbruik in de kindertijd: jongeren aan het woord. *Tijdschrift voor seksuologie*, 2014. <https://www.tijdschriftvoorseksuologie.nl/media/k2/attachments/okur.pdf>

Politie. (z.d.). Seksueel misbruik: wat nu? Geraadpleegd op 18 januari 2022, van <https://www.politie.nl/informatie/ik-ben-seksueel-misbruikt.-wat-nu.html>

Scholten, W. (2010). Internettherapie voor jongeren met depressieve en angstklachten. *Psychopraktijk*, 2(3), 35–36. <https://doi.org/10.1007/bf03089020>

Slachtoffer hulp. (2021, 30 december). Direct voor slachtoffers. Geraadpleegd op 18 januari 2022, van <https://www.slachtofferhulp.nl>

Westerbeek, J. (2012, 30 juli). Emotionele problemen: Hoe gaan jongeren ermee om en is professionele hulpverlening voor hen een optie? Universiteit Utrecht. Geraadpleegd op 12 januari 2022, van <https://dspace.library.uu.nl/handle/1874/252266>

Zwaanswijk, M., Van Dijk, C. E., & Verheij, R. A. (2011). Child and adolescent mental health care in Dutch general practice: time trend analyses. *BMC Family Practice*, 12(1). <https://doi.org/10.1186/1471-2296-12-133>

Dit werkschrift is bedoeld voor iedereen die seksueel misbruik heeft meegemaakt en op zoek is naar hulp. Dit werkschrift helpt door middel van informatie en oefeningen om de eerste stappen zetten naar het zoeken van (professionele) hulp.

Het schrift is ontwikkeld in een samenwerkingsverband tussen de VPSG te Haarlem en de Christelijke Hogeschool Ede. Drie studenten hebben zich tien weken verdiept in het onderwerp seksueel misbruik, de gevolgen ervan en hulp zoeken na seksueel misbruik. De VPSG biedt al ruim 37 jaar ondersteuning, advies en begeleiding aan iedereen die vragen heeft rondom seksueel misbruik, geloof en bezinning. De studenten van de CHE zijn begeleid door de VPSG.

Als je een verleden hebt met seksueel misbruik, kun je met behulp van de informatie en oefeningen in dit schrift inzicht krijgen in wat jij zelf nodig hebt en in wat er aan concrete hulp mogelijk is. Houd hierbij jouw eigen tempo aan en vertrouw op je eigen wijsheid bij het maken van de keuzes.

