



Vlaanderen
is zorgzaam samenleven

Nooit meer zwijgen

Hoe omgaan met seksueel
grensoverschrijdend gedrag



Auteurs

Evi Verdoodt
Karolien François



DEPARTEMENT
WELZIJN, VOLKSGEZONDHEID & GEZIN

INHOUD

INLEIDING	3	
1	SEKSUEEL GRENDOVERSCHRIJDEND GEDRAG	4
2	SEKSUEEL GRENDOVERSCHRIJDEND GEDRAG VOLGENS DE WET	5
3	GROOMING	6
4	DYNAMIEKEN BIJ SEKSUEEL MISBRUIK	7
4.1	Schuld en schaamte	7
4.2	Manipulerende communicatie	7
4.3	Incestueuze binding	7
5	TRAUMA	8
5.1	Fight/flight/freeze	8
5.2	Arousal	9
6	DISSOCIATIE	10
7	GEVOLGEN VAN SEKSUEEL MISBRUIK OP LANGE TERMIJN	11
7.1	Impact van het trauma	11
7.2	Mogelijke klachten	12
7.3	Posttraumatische stress-stoornis	12
7.4	Aanhoudende overlevingsstrategieën	14
8	MISBRUIK STOPPEN	15
9	MOGELIJKE STAPPEN	16
9.1	Klacht indienen	16
9.2	Vertrouwenscentrum Kindermishandeling	17
10	VERWERKING VAN SGG	17
11	VEERKRACHT EN HULPVERLENING	18
BRONNEN	19	

INLEIDING

Caroline werd als jonge tiener seksueel misbruikt door de vriend van haar moeder. Jaren later merkt ze dat seksueel misbruik nog steeds gehuld is in een sfeer van taboe die slachtoffers monddood maakt. Het was dan ook de wens van Caroline om met haar verhaal naar buiten te treden door mee te werken aan de documentaire “Nooit meer zwijgen” van regisseur Bart Beckers.

De brochure die u nu in handen hebt, begeleidt de documentaire. Ze biedt een overzicht van de belangrijkste begrippen, zoals “seksueel grensoverschrijdend gedrag”, “grooming”, “trauma” en “dissociatie” en beschrijft de dynamieken en gevolgen van seksueel misbruik. Verder gaat de brochure ook in op mogelijke stappen om seksueel misbruik te signaleren en aan te pakken.

We hopen dat het ter beschikking stellen van de documentaire en de brochure u in uw dagelijks handelen richting kan geven wanneer u wordt geconfronteerd met situaties van seksueel misbruik, of wanneer u (toekomstige) professionelen daar gericht op wil voorbereiden. Wat dat laatste betreft vormen de documentaire en de brochure samen een krachtig didactisch instrument. Gebruik ervan maakt een passend inzetten van de documentaire -op maat van de doelgroep- mogelijk. We vertrouwen daarvoor op uw deskundigheid.

Het is met groot respect voor het engagement van Caroline dat we u haar verhaal toevertrouwen. Dat het mag bijdragen tot alertheid en weerbaarheid in situaties van seksueel misbruik!

Mijn dank en waardering gaan in ieder geval uit naar de auteurs van de brochure, Evi Verdoodt en Karolien François van het Vertrouwenscentrum Kindermishandeling Brussel. Zij hebben het kader gecreëerd waarbinnen het verhaal van Caroline tot zijn recht kan komen. Ook Bart Beckers verdient een pluim voor de zorg waarmee de documentaire beeld en boodschap koppelt.

Karine Moykens
Secretaris-generaal
Departement Welzijn, Volksgezondheid en Gezin



1 SEKSUEEL GRENSOVERSCHRIJDEND GEDRAG

Seksueel grensoverschrijdend gedrag is elke vorm van seksueel gedrag waarbij de grenzen van één of meer betrokkenen overschreden worden.

Het doet zich voor in alle culturen, in alle lagen van de bevolking en in verschillende contexten (in het gezin, in de woonomgeving, in een (sport)vereniging, op school, op het werk ...). Zowel mannen als vrouwen en zowel minderjarige meisjes als jongens kunnen plegger of slachtoffer zijn. Vaak is de plegger een bekende voor het slachtoffer, iemand uit het gezin/de familie of uit de ruimere omgeving.

Situaties van seksueel grensoverschrijdend gedrag kunnen zeer verschillend zijn, afhankelijk van een aantal kenmerken:

- > **Leeftijd:** tussen volwassenen, tussen een volwassene en een kind/jongere, tussen minderjarigen
- > **Machtspositie:** er kan sprake zijn van een verschil in machtspositie, zoals tussen een kind en een volwassene, maar ook tussen een werkgever en een werknemer, een leerkracht en een student ...
- > **Afhankelijkheidsrelatie:** het slachtoffer kan afhankelijk zijn van de dader voor zorg, materiële ondersteuning ...
- > **Verwantschap:** intra-familiaal (tussen familieleden) o.a. incest (tussen naaste bloedverwanten) of extra-familiaal (buiten de familie)
- > **Aard van het SGG:** bekluren, zoenen, aanraken, verkrachten, blootstellen aan pornografisch materiaal ...

Bepalend voor seksueel grensoverschrijdend gedrag zijn:

1. Gebrek aan gelijkwaardigheid

Zijn de betrokkenen gelijkwaardig ten opzichte van elkaar of is er een verschil in leeftijd, in machtspositie, in afhankelijkheid ten opzichte van elkaar ... ?

2. Gebrek aan vrijwilligheid

Nemen de betrokkenen vrijwillig deel aan het seksueel contact? Of is er sprake van dwang of manipulatie?

3. Gebrek aan wederzijdse toestemming

Hebben de betrokkenen toestemming gegeven voor het seksueel contact? Zijn de betrokkenen überhaupt in de mogelijkheid om toestemming te geven?

Seksueel misbruik is altijd seksueel grensoverschrijdend gedrag, maar niet alle vormen van seksueel grensoverschrijdend gedrag noemen we ook seksueel misbruik. Seksueel misbruik vormt met andere woorden een deelverzameling van de verschillende vormen van seksueel grensoverschrijdend gedrag. Wanneer het gedrag uitgaat van een volwassene naar een kind, spreken we echter wel altijd van seksueel misbruik. Omdat dit ook aan de hand was bij Caroline (video), zullen we in wat volgt voornamelijk spreken over seksueel misbruik.

Video

In het verhaal van Caroline is er sprake van intra-familiaal seksueel misbruik. Het misbruik doet zich voor tussen een minderjarig meisje en de vriend van haar moeder. Er is een verschil in leeftijd, maar ook in machtspositie. Caroline is bovendien afhankelijk van de vriend van haar moeder voor dagelijkse zorg, wat haar extra kwetsbaar maakt. Caroline en de vriend van haar moeder zijn niet gelijkwaardig ten opzichte van elkaar en Caroline is niet in de mogelijkheid om toestemming te geven voor het seksueel contact, gezien haar leeftijd. Hoewel Caroline zich fysiek niet verzet tegen het misbruik, is er geen sprake van vrijwilligheid, gezien de dwang en manipulatie.

In 2014 werden bij de Belgische politie per dag acht verkrachtingen en negen aanrandingen van de eerbaarheid aangegeven. Bij meer dan de helft van de aangiftes was het slachtoffer minderjarig. In 2016 werden er bij de Vertrouwenscentra Kindermishandeling in Vlaanderen en Brussel 1528 kinderen gemeld die slachtoffer waren van seksueel misbruik. In 47% van de gevallen ging het om incest, wat betekent dat er sprake was van seksueel misbruik door een bloedverwant.

2 SEKSUEEL GRENSOVERSCHRIJDEND GEDRAG VOLGENS DE WET

De strafwet onderscheidt vier vormen van seksuele feiten.

- > **Aanranding van de eerbaarheid:** wanneer het slachtoffer gedwongen wordt tot het plegen of ondergaan van fysieke seksuele handeling, maar waarbij geen sprake is van penetratie.
- > **Verkrachting:** wanneer het slachtoffer gedwongen wordt tot seksueel contact met penetratie. Hieronder vallen alle vormen van penetratie: met de penis, de tong, de vingers, een voorwerp ...
- > **Openbare schennis van goede zeden:** hieronder valt alles wat een 'seksueel schandaal' kan veroorzaken. Voorbeelden zijn teksten, afbeeldingen, publiek naakt lopen ...
- > **Aanzetten tot ontucht en prostitutie:** iemand overhalen tot onzedelijke seksuele handelingen.

Alle vormen van seksueel geweld zijn strafbaar en de verantwoordelijkheid wordt gelegd bij de dader. De bestraffing ervan wordt bepaald door de ernst en de duur van de feiten en door de leeftijd van het slachtoffer.

Volgens de wet ligt de seksuele meerderjarigheid vast op de leeftijd van 16 jaar. Toestemming geven voor seksueel contact kan dan ook pas vanaf die leeftijd. Iemand die jonger is dan 16 jaar kan wettelijk gezien dus nooit instemmen met seksueel contact, zelfs al geeft het kind of de jongere zijn toestemming. Dat betekent dat seksueel contact met personen jonger dan 16 jaar verboden is en sowieso gezien wordt als seksueel misbruik.

Video

Gezien Caroline jonger was dan 16 jaar kon zij wettelijk gezien geen toestemming geven voor seksueel contact. Er was dus sowieso sprake van seksueel misbruik, waarvoor de verantwoordelijkheid geheel bij de dader, de vriend van haar moeder, ligt. Gezien er sprake was van penetratie, spreken we in dit geval dan ook over verkrachting.



3 GROOMING

Wanneer er sprake is van seksueel misbruik van een kind door een volwassene, gaat aan het eigenlijke misbruik een hele voorbereiding vooraf. De volwassene bereidt het kind voor op het seksueel misbruik. Dit voorbereidingsproces wordt 'grooming' genoemd. Bij grooming gaat de volwassene de relatie met het kind doelbewust manipuleren om de grenzen van het kind langzaam maar zeker te verleggen.

De volwassene **wint eerst het vertrouwen van het kind** door een 'normale' affectieve relatie aan te gaan. Hij koopt het kind om met aandacht, genegenheid of geschenken. Hierdoor bewerkstelligt de volwassene toenadering tot het kind. Het kind geniet van deze voorkeurspositie, want het vindt bij de volwassene aandacht, affectie, een speelmakker, een vertrouwensfiguur ... Het kind zal dus geneigd zijn om mee te gaan in deze relatie en het gevoel krijgen dit zelf ook graag te willen.

De volwassene **verlegt vervolgens gradueel de grenzen van fysiek contact met het kind**, waarbij de relatie steeds meer geseksualiseerd geraakt. Zo kan de volwassene eerst bijvoorbeeld fysieke spelletjes spelen met het kind, waarbij de aanrakingen steeds intiemer en grensoverschrijdender worden. Door dit gradueel aan te pakken, went het kind er langzaam aan om steeds meer of intiemer fysiek contact te hebben met deze volwassene. Het kind zal het fysiek contact daardoor ook niet altijd meteen als grensoverschrijdend ervaren. Achteraf kan het kind het gevoel hebben toestemming te hebben gegeven voor het seksueel contact.

De volwassene maakt hierbij vaak misbruik van de onervarenheid of leergierigheid van het kind. Hij of zij kan de nieuwsgierigheid van het kind prikkelen. Bijvoorbeeld: *"Heb je ooit al een piemel gezien? Nog nooit? Wil je dan graag eens een piemel zien? Ja? Ik kan jou mijn piemel tonen, als je dat wil."*

De volwassene kan de specifieke kwetsbaarheden van een kind ook uitbuiten. Zo kan de volwassene een kind uitkiezen dat weinig aandacht of affectie krijgt binnen het gezin of dat geen aansluiting vindt bij leeftijdsgenootjes. Hij of zij geeft het kind dan bijzondere aandacht, genegenheid of is een leuke speelkameraad. Een kind in armoede kan bijvoorbeeld gemanipuleerd worden met geschenken.

Het kind vindt affectie, aandacht of warmte bij de volwassene. Deze 'winst' maakt het kind afhankelijk van de volwassene. Het kind wil dit behouden en zal hierdoor de relatie blijven onderhouden. Meer zelfs, het kind zal het zo ervaren dat hij/zij de volwassene opzoekt en niet omgekeerd. De volwassene speelt hier vaak op in en gebruikt dit uiteindelijk zelfs als argument ten opzichte van het slachtoffer: *"Jij wou dit zelf"*.

De relatie tussen de pleger en het kind wordt door de volwassene voorgesteld als 'bijzonder' en misschien zelfs 'onbegrepen door de anderen'. De grenzen van fysiek contact worden steeds verder verlegd. Vaak wordt het kind overhaald of gedwongen tot geheimhouding over de aard van deze binding en raakt het zo ook steeds meer geïsoleerd. Op die manier raakt het kind verstrikt in deze grensoverschrijdende relatie waarbij het zal gaan meegaan in het seksueel misbruik.

Video

Caroline vertelt dat mocht de vriend van haar moeder meteen met het misbruik gestart zijn, dit nooit gewerkt zou hebben. Hij probeerde eerst haar vertrouwen te winnen door te zeggen dat hij haar beste vriend was, dat hij er altijd voor haar zou zijn en dat ze hem alles mocht vertellen. Vervolgens zocht de vriend van haar moeder lichamelijk contact met haar. Het begon met een knuffel en voor Caroline voelde dit als de knuffel van een vader of een grote broer.

4 DYNAMIEKEN BIJ SEKSUEEL MISBRUIK

4.1 SCHULD EN SCHAAMTE

Wanneer een kind of jongere seksueel misbruikt wordt, worden zijn/haar grenzen en integriteit zwaar geschonden. Vaak gaat een kind zich schamen, omwille van het misbruik zelf, omwille van het gevoel hier medeplichtig aan te zijn, maar ook omwille van de lichamelijke sensaties die het soms ervaart tijdens het misbruik. Deze schaamte zorgt ervoor dat kinderen gaan zwijgen over het misbruik. Door dit zwijgen en verhullen, komt het kind in een isolement terecht. Het trekt zich steeds meer terug op zichzelf. De schaamte versterkt ook het negatief zelfbeeld, waardoor het kind zich nog meer zal terugtrekken van anderen. Dit is een vicieuze cirkel.

Door dit isolement blijft het kind ook alleen achter met al deze overweldigende emoties en ervaringen. Het wordt blootgesteld aan de manipulerende communicatie van de pleger en doordat het hier met niemand over praat, kan er nooit 'corrigerende informatie' gegeven worden.

4.2 MANIPULERENDE COMMUNICATIE

De pleger gaat het kind steeds meer manipuleren om te blijven meegaan in het seksueel misbruik en om het geheim te houden. Voorbeelden zijn:

- > Hij speelt in op het schuldgevoel van het kind door het kind aan te wijzen als initiatiefnemer van het seksueel contact. Bijvoorbeeld: *"Jij hebt de eerste stap gezet toen je mijn piemel wou zien."* Of *"Ik merk aan je lichaam dat je hier van geniet, dus jij bent degene die dit wil."*
- > Hij speelt in op de angsten van het kind door het te bedreigen: *"Als je dit tegen iemand vertelt, zal iedereen boos zijn op jou"* of *"niemand zal jou ooit geloven"* of *"dan zal ik je iets aandoen"*.
- > Hij speelt in op de loyaliteit van het kind ten opzichte van anderen door te dreigen dat er iets erg zal gebeuren met zichzelf of familieleden van het kind. Bijvoorbeeld: *"Als je dit tegen iemand vertelt, dan pleeg ik zelfmoord."* of *"Dan doe ik vanaf nu met je zusje wat ik nu met jou doe."* of *"Als je mama dit te weten komt over jou, zal ze nog veel ongelukkiger zijn dan ze nu al is."*
- > Hij misbruikt de positie van afhankelijkheid van het kind. Bijvoorbeeld: *"Ik ben de enige die voor jou zorgt, dus je kan mij maar beter gehoorzamen."* of *"Als je hier niet meer aan meedoet, dan hoef je verder ook voor niets anders meer op mij te rekenen."*
- > Hij versterkt het negatief zelfbeeld en/of isolement van het kind. Bijvoorbeeld: *"Jij bent een vuil meisje en niemand zal jou nog willen wanneer dit uitkomt."* of *"Niemand houdt echt van jou, ik ben de enige die nog om jou geeft."*

4.3 INCESTUEUZE BINDING

In het geval van incest komt een kind terecht in een dubbele binding. Er was al een nauwe band, namelijk die van gezinsleden. Daarbovenop komt de binding tussen dader en slachtoffer door het misbruik. Dit creëert voor het kind enorme verwarring. Er is enerzijds de 'gewone' gezinsrelatie die voor iedereen zichtbaar is, maar parallel is er de relatie waarin het misbruik plaatsvindt. Deze twee werkelijkheden met één en dezelfde persoon kunnen erg tegenstrijdig zijn. Bijvoorbeeld: Vader is meestal de liefhebbende goedlachse papa voor zijn dochter en tegenover de buitenwereld, maar kan op andere momenten ook de man zijn die zich seksueel vergrijpt aan haar. Deze verwarring heeft een enorme impact op de ontwikkeling van het kind.

Het is daardoor voor kinderen erg moeilijk om het seksueel misbruik als 'slecht' te zien. Ze hebben een enorm vertrouwen in hun ouder en kunnen niet geloven dat die hen kwaad zou kunnen doen. Daardoor zullen ze zich schuldig voelen, omdat ze negatieve emoties ervaren bij het seksueel misbruik. Ze zullen met andere woorden eerder hun eigen emoties in vraag stellen dan hun ouder.

Bovendien zijn kinderen van nature uiterst loyaal tegenover hun ouders, ook wanneer deze ouders niet goed voor hen zorgen, hen mishandelen of seksueel misbruiken. Het is net deze loyaliteit die slachtoffers van incest verhindert om hulp te zoeken. Ook dan willen de kinderen trouw zijn aan hun ouders en een goede zoon of dochter voor hen zijn.

Video

De vriend van Carolines moeder zegt haar dat het Carolines schuld is dat haar moeder aan een depressie lijdt. Hij speelde in op Carolines schuldgevoelens en overhaalde haar het 'goed te maken' door te participeren aan het seksueel misbruik. Hiermee maakte hij misbruik van Carolines loyaliteit en verantwoordelijkheidsgevoel ten opzichte van haar moeder. Caroline stapte dus 'vrijwillig' mee in het misbruik. Daarnaast dreigde hij er ook mee dat hij haar zusjes zou misbruiken, indien ze iemand over het seksueel misbruik vertelde.

Caroline vertelt hoezeer ze geïsoleerd geraakte. Doordat ze 's nachts weinig sliep, zag ze er overdag heel moe uit. Ze zocht naar uitvluchten om deze extreme vermoeidheid voor haar klasgenoten te verklaren. Om dit soort vragen zoveel mogelijk te vermijden, isoleerde ze zich. Ze was niet langer het vrolijke, speelse meisje, maar werd introvert en ongelukkig.

5 TRAUMA

Seksueel misbruik is een zeer ingrijpende gebeurtenis en kan voor het slachtoffer een traumatische ervaring zijn.

Trauma is de psychische reactie op een bedreigende gebeurtenis waarbij men wordt geconfronteerd met ernstige verwondingen, de dood of seksueel geweld bij zichzelf of anderen. De persoon die de traumatische gebeurtenis beleeft, wordt geconfronteerd met gevoelens van intense angst, afschuw, hulpeloosheid en onmacht.

5.1 FIGHT/FLIGHT/FREEZE

Wanneer we ons bedreigd voelen, gaan onze hersenen onmiddellijk reageren. Spieren worden gespannen, de bloeddruk stijgt, de ademhaling versnelt, de alertheid neemt toe ... Deze reactie wordt aangestuurd door het sympathisch zenuwstelsel en is een automatische en onbewuste reactie van het lichaam met als doel actie te kunnen ondernemen om te overleven.

Afhankelijk van een aantal karakteristieke eigenschappen en de context, reageren mensen op bedreiging met drie mogelijke reacties: fight (vechten), flight (vluchten) of freeze (bevriezen of verstarren). Dit zijn primitieve reacties op de bedreiging. Een voorbeeld uit het dierenrijk: prooidieren verdedigen zich tegenover roofdieren door te vechten, weg te vluchten of door zich te laten vallen en zich voor dood te houden.

6 DISSOCIATIE

Dissociatie is een verandering in het bewustzijn waarbij de normale integratie van gedachten, gevoelens en ervaringen tijdelijk onderbroken wordt. Het vormen van coherente herinneringen wordt hierdoor belemmerd.

Een eenvoudig voorbeeld om dit te duiden: tijdens een autorit kunnen je gedachten afdwalen, terwijl je lichaam op automatische piloot verder rijdt. Tijdens het afdwalen in gedachten denk je aan iets anders en ben je je nauwelijks bewust van de omgeving, je waarnemingen of je gedrag. Wanneer je je dan plots weer bewust wordt van de situatie, herinner je je niets meer van de weg die je intussen afgelegd hebt of van de wagens of mensen die je gezien hebt.

Dissociatie is dus iets wat iedereen bij momenten meemaakt. Het is een normaal voorkomend verschijnsel waarbij er zich een verandering in bewustzijnsniveau voordoet.

Bij kinderen en volwassenen die getraumatiseerd zijn, komt dit echter veel vaker voor. Dissociatie is bij hen een beschermingsreactie op trauma en heeft drie doelen: reductie van het cognitief bewustzijn, emotieregulatie en reductie van de fysieke gewaarwording. Het slachtoffer sluit zich als het ware af voor het geweld. Door de dissociatie zal de traumatische gebeurtenis minder bewust beleefd worden en is het slachtoffer dus ook minder overgeleverd aan de overweldigende emoties en ervaringen. Het kind of de volwassene splitst de traumatische gebeurtenis af van de andere dagdagelijkse gebeurtenissen om te kunnen overleven.

Er zijn verschillende gradaties van dissociëren. Bij partiële dissociatie worden bepaalde componenten van de ervaring (gedrag, emoties, gewaarwordingen, waarnemingen ...) uit het bewustzijn gebannen. Bij volledige dissociatie betreft het volledige amnesie voor de gebeurtenis, gedrag en belevingen.

De dissociatie beschermt het slachtoffer tijdens de traumatische gebeurtenis, maar heeft op lange termijn wel negatieve effecten. Zo kunnen er lacunes in het geheugen en concentratiestoornissen ontstaan. Veel slachtoffers van seksueel misbruik blijven ook nadat het misbruik gestopt is dissociëren, bijvoorbeeld wanneer er een herinnering aan het trauma opduikt. Dit heeft een negatieve impact op het dagelijks functioneren.

Door de impact van de dissociatie op het geheugen, krijgen traumatische herinneringen een specifiek karakter. Ze ontbreken vaak verhaalstructuur en context, maar worden veeleer vastgelegd in de vorm van levendige gewaarwordingen en beelden. Bepaalde uitlokkende factoren kunnen de afgesplitste ervaring echter onverwacht in herinnering brengen. Zo kan iemand plots een geur opsnuiven die doet denken aan de dader waardoor de herinnering aan het seksueel misbruik plots weer zeer levendig opduikt. Dit kan mentale herbeleving van het trauma teweeg brengen.



Bijkomende informatie

Bij trauma zijn er verschillende vormen van dissociatieve processen.

- > **Amnesie:** lacunes in het geheugen, maar het slachtoffer is zich hier niet van bewust.
- > **Depersonalisatie:** zichzelf van buitenaf waarnemen, het gevoel ontkoppeld te zijn van eigen gedachten of het eigen lichaam.
- > **Derealisatie:** de omgeving of realiteit anders ervaren, het gevoel naar een film te kijken.
- > **Identiteitsverwarring:** verwarring over de eigen identiteit, waarbij het zelf niet als één geheel ervaren wordt, waarbij er strijd is tussen de verschillende delen van het zelf, waarbij er een gevoel van vervreemding ten opzichte van zichzelf is.
- > **Identiteitsstoornis:** meerdere persoonlijkheden die volledig van elkaar gescheiden zijn.

Video

Caroline beschrijft haar ervaring van dissociatie tijdens het seksueel misbruik. Ze had het gevoel dat ze zichzelf niet meer was, dat ze vanuit een hoek van de kamer naar zichzelf keek en zag wat de vriend van haar moeder met haar deed. Alsof ze naar een film keek, maar het niet zelf heeft ervaren. Toen het misbruik gedaan was, werd ze weer zichzelf.

7 GEVOLGEN VAN SEKSUEEL MISBRUIK OP LANGE TERMIJN

7.1 IMPACT VAN HET TRAUMA

Een trauma zoals seksueel misbruik kan verschillende lichamelijke en psychische gevolgen hebben. Hoe slachtoffers van seksueel misbruik op lange termijn reageren, is erg verschillend. De impact dat het trauma heeft, is afhankelijk van verschillende factoren:

- > de aard van het seksueel misbruik
- > de duur of de herhaling van het seksueel misbruik
- > de emoties die ervaren werden
- > de mate waarin het misbruik gepaard ging met geweld of vernedering
- > de reactie van de omgeving bij onthulling van het seksueel misbruik
- > de copingsmechanismen van het slachtoffer.

Of en wanneer er klachten opduiken, is voor iedereen verschillend. Ze kunnen meteen na een eerste traumatische gebeurtenis optreden, maar soms ook pas na enige tijd.

Slachtoffers van seksueel misbruik kunnen zichzelf vreemd vinden, omdat hun lichaam en geest een aantal klachten vertonen. Hoewel de klachten soms heel ernstig zijn, zijn het normale reacties op een abnormale gebeurtenis.

Bijkomende informatie

Symptomen volgens DSM-V:

- > De aanwezigheid van een (of meerdere) intrusieve symptomen die samenhangen met de gebeurtenis(sen) en nadien begonnen zijn:
 - terugkerende, onvrijwillige en intrusieve pijnlijke herinneringen aan de gebeurtenis
 - terugkerende onaangename dromen waarin de inhoud of het gevoel samenhangt met de gebeurtenis(sen)
 - herbelevingen
 - intense of langdurige psychische lijdensdruk bij blootstelling aan interne of externe prikkels die een aspect van de psychotraumatische gebeurtenis(sen) symboliseren of erop lijken
 - lichamelijke reacties op prikkels die lijken op de gebeurtenis(sen) of deze symboliseren.
- > Aanhoudende vermijding van prikkels/triggers die geassocieerd worden met de gebeurtenis(sen). De vermijding begon na de gebeurtenis(sen).
 - Vermijding of poging tot vermijding van pijnlijke herinneringen, gedachten of gevoelens over of sterk samenhangend met de gebeurtenis(sen).
 - Vermijding of poging tot vermijding van externe aspecten die aan de gebeurtenis(sen) herinneren.
- > Negatieve veranderingen in cognities en stemming, gerelateerd aan de gebeurtenis(sen) die begonnen zijn of verergerd zijn na de gebeurtenis(sen):
 - dissociatieve amnesie
 - aanhoudende en overdreven negatieve overtuigingen of verwachtingen over zichzelf, anderen of de wereld
 - aanhoudende, vertekende cognities over de oorzaak of gevolgen van de gebeurtenis(sen) die ertoe leiden dat de betrokkene zichzelf of anderen ervan de schuld geeft
 - aanhoudende negatieve gemoedstoestand
 - verminderde belangstelling voor of deelname aan belangrijke activiteiten
 - onthechting/vervreemding van anderen
 - aanhoudend onvermogen om positieve emoties te ervaren.
- > Duidelijke veranderingen in arousal, gerelateerd aan de gebeurtenis(sen):
 - prikkelbaar gedrag en woede-uitbarstingen (verbale of fysieke agressie)
 - roekeloos of zelfdestructief gedrag
 - hypervigilantie
 - overdreven schrikreacties
 - concentratieproblemen
 - verstoring van de slaap.

7.4 AANHOUDENDE OVERLEVINGSSTRATEGIEËN

Slachtoffers van seksueel misbruik hanteren allerlei strategieën om te overleven. Nadat het misbruik gestopt is, blijven slachtoffers de overlevingsstrategieën echter hanteren, omdat ze een manier van (over)leven geworden zijn. Dit kan negatieve gevolgen hebben op het algemeen functioneren.

Voorbeelden zijn:

- > wantrouwen ten opzichte van anderen
- > isolement, zichzelf afsluiten voor anderen
- > dissociatie
- > ...

Video

Caroline kampte ook na het misbruik met heel wat klachten. Ze had angsten, nachtmerries en een gebrek aan vertrouwen in anderen en in zichzelf. De manipulerende communicatie van de vriend van haar moeder bleef door haar hoofd malen.



8 MISBRUIK STOPPEN

Voor slachtoffers is het heel moeilijk om over het seksueel misbruik te praten. Factoren die het moeilijk maken om het seksueel misbruik te onthullen:

- > angst voor de dader
- > angst om niet geloofd te worden
- > de wens om normaal te zijn en alles zo snel mogelijk te vergeten
- > schuld- en schaamtegevoelens
- > geheimhoudingsplicht die de dader oplegde
- > angst voor herbeleving
- > ...

Seksueel misbruik stoppen, lukt moeilijk alleen. Daarom is het nodig hulp te zoeken. Hierbij dient eerst veiligheid geïnstalleerd te worden met behulp van een familielid, een vriend, politie, dokter, hulpverlener ... Vervolgens is het van belang om deze persoon of instantie in vertrouwen te nemen en het seksueel misbruik te onthullen. Het slachtoffer moet niet meteen alles in detail vertellen. Sommige slachtoffers hebben hier tijd voor nodig. Hoewel het voor de vertrouwenspersoon niet altijd eenvoudig is om hierbij geduld uit te oefenen en geen actie te mogen ondernemen, is het toch van belang dat er rekening gehouden wordt met het tempo van het slachtoffer. Op termijn kunnen dan samen met de vertrouwenspersoon de nodige stappen gezet worden om het misbruik te stoppen.

Praten helpt om de dreigende en allesoverheersende impact van de dader op het slachtoffer in te perken en het slachtoffer meer kracht te geven. Praten is de enige manier om het vreselijke geheim te doorbreken en de dader zijn macht te ontnemen.

Video

Caroline vertelt dat ze met niemand durfde praten over het misbruik, omdat ze bang was voor de gevolgen, maar omdat ze ook bang was door niemand geloofd te worden. Het was uiteindelijk een televisieprogramma over seksueel misbruik dat haar aanzette om te overwegen een uitweg te zoeken. Die vond ze bij haar grootmoeder. Tegen haar durfde Caroline uiteindelijk het seksueel misbruik te onthullen. Haar grootmoeder heeft met de nodige rust en ondersteuning naar het verhaal van Caroline geluisterd. Samen hebben ze vervolgens stappen gezet om het misbruik te stoppen.



Video

Caroline heeft klacht ingediend bij de politie tegen de vriend van haar moeder omwille van het seksueel misbruik. Ze vertelt dat er veel voorbereiding aan vooraf is gegaan om tot deze stap te komen. Toen ze haar verhaal vertelde aan de politieman, stelde die veel vragen om zo nauwkeurig mogelijk te weten welke feiten zich precies hadden voorgedaan. Hoewel de agenten van goede wil waren en tot het uiterste wilden gaan om de vriend van Carolines moeder te kunnen vervolgen en straffen, bleek dit in de praktijk zeer moeilijk. De vriend van Carolines moeder werd verhoord en zelfs aan een leugendetectortest onderworpen, maar hij ontkende het misbruik. Caroline kreeg te horen dat de klacht niet tot een veroordeling zou leiden wegens gebrek aan bewijzen. Voor Caroline voelde dit aan als onrecht. Bovendien was Caroline bang dat de vriend van haar moeder nog slachtoffers zou maken, indien hij niet gestraft werd.

9.2 VERTROUWENSCESTRUM KINDERMISHANDELING

Wanneer er sprake is van seksueel misbruik of seksueel grensoverschrijdend gedrag binnen het gezin, kan er ook een beroep gedaan worden op het Vertrouwenscentrum Kindermishandeling als alternatief voor een juridisch traject. In dat geval kiest het gezin, waaronder de dader/pleger en het slachtoffer voor hulpverlening in plaats van een strafrechtelijk vervolg. Het Vertrouwenscentrum Kindermishandeling zal zich ervan vergewissen dat het misbruik stopt en dat het slachtoffer lichamelijk en emotioneel in veiligheid is en dat alle betrokkenen (dader, slachtoffer en andere gezinsleden) de gepaste hulpverlening krijgen om het misbruik te verwerken en te verhinderen dat dit opnieuw kan plaatsvinden. Een voorwaarde om hiertoe te komen, is de medewerking van alle gezinsleden. Indien dit niet mogelijk blijkt, kan het Vertrouwenscentrum alsnog een beroep doen op justitie om de veiligheid van het slachtoffer te garanderen.

Vanaf oktober 2017 start er in drie Belgische ziekenhuizen (Gent, Brussel, Luik) een pilootstudie "Zorgcentra na Seksueel Geweld" (ZSG). Dit pilootproject voorziet in de opvang van minderjarige en volwassen slachtoffers van seksueel geweld waarbij meteen alle hulp geboden wordt: medisch, psychologisch en politieel. Deze ZSG's zullen een eigen begeleidingstraject aanbieden en waar nodig en mogelijk de verbinding met bestaande hulpverlening maken (bijvoorbeeld CAW, VK). Het is de intentie van de Belgische regering om deze aanpak vanaf 2019 over heel het land te realiseren.

10 VERWERKING VAN SGG

Slachtoffers van seksueel misbruik ervaren vaak het gevoel geen vat te hebben op hun dagelijks leven. Ze voelen zich machteloos en zijn het vertrouwen in zichzelf en anderen kwijt. Vaak willen zij het misbruik vergeten en uit hun herinneringen bannen door er niet aan te denken en er zeker niet over te praten. Net het verdrücken van de herinneringen verergert de herbeleving.

Slachtoffers worden vaak geconfronteerd met 'triggers' die de herbeleving opwekken. Deze triggers kunnen beelden, geluiden, geuren, smaken ... zijn die herinneren aan het seksueel misbruik. Slachtoffers proberen deze triggers te vermijden, door bepaalde activiteiten, plaatsen, mensen ... te vermijden. Dit heeft een grote impact op het dagelijks en sociaal leven van het slachtoffer. Maar veel triggers duiken onverwacht op. Dit is psychisch zeer belastend.

Het is uitermate belangrijk dat slachtoffers hulp krijgen om het seksueel misbruik te verwerken. Hoewel slachtoffers meestal niet willen praten over de traumatische gebeurtenissen, verkleint het praten de impact en komt dit de verwerking ten goede. Daarnaast zijn begrip en steun van de directe omgeving van groot belang bij de verwerking.

Video

Caroline worstelde met heel wat complicaties in het dagelijks leven. Ze was bang in het donker, bang om alleen te zijn, was haar vertrouwen in mannen kwijt. Ze hechtte nog steeds geloof aan de woorden van de vriend van haar moeder, die altijd zei dat ze lelijk was en dat niemand haar ooit zou willen. Haar zelfvertrouwen was zoek.

11 VEERKRACHT EN HULPVERLENING

Ondanks de zware psychische letsels die seksueel misbruik kan nalaten, vertonen veel slachtoffers ook een enorme veerkracht. Deze veerkracht laat toe de vreselijke ervaring van het seksueel misbruik een plaats te geven en de draad van het dagelijks leven weer op te nemen.

Door de zware impact van het seksueel misbruik, lukt dit zelden zonder gepaste hulpverlening. Er is een uitgebreid netwerk van hulpverlening waar slachtoffers van seksueel misbruik terecht kunnen.

Minderjarigen kunnen terecht bij:

- > het Vertrouwenscentrum Kindermishandeling
- > de chatbox nupraatikeroverover.be
- > een Centrum voor Algemeen Welzijnswerk (CAW) - slachtofferhulp
- > een therapeut

Meerderjarigen kunnen terecht bij:

- > een Centrum voor Algemeen Welzijnswerk (CAW) - slachtofferhulp
- > een Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg (CGG)
- > een therapeut

Video

Caroline toonde een enorme veerkracht. Ze had de moed om aan haar grootmoeder te vertellen over het seksueel misbruik en het op die manier te stoppen. Ze slaagde erin om het dagelijks leven weer op te nemen, ondanks de vele sporen die het misbruik had nagelaten. Hoewel ze aanvankelijk geen toekomst zag voor zichzelf, kon ze toch haar vertrouwen in anderen herwinnen en een relatie aangaan. Dankzij gepaste hulpverlening slaagde ze erin heel wat verwerkingsklachten de baas te worden en het seksueel misbruik een plaats te geven.



BRONNEN

- > www.sensoa.be
- > www.seksualiteit.be
- > www.seksueelgeweld.be

Judith Lewis Herman: *“Trauma en herstel. De gevolgen van geweld – van mishandeling thuis tot politiek geweld.”*

Sue J. Daniels: *“Working with the trauma of rape and sexual violence. A guide for professionals.”*

Onno van der Hart: *“Trauma, dissociatie en hypnose.”*

Laura Marques: *“Dissociation and posttraumatic stress following sexual abuse: the moderating effect of caregiver support.”*

Jürgen Peeters: *“De incestueuze relatie ... Een samenlevingsmodel.”*

N.J. Nicolai: *“Incest als trauma: implicaties en consequenties voor de behandeling.”*

R.A.R. Bullens: *“Hoe plegers seksueel misbruik plannen.”*



COLOFON

Verantwoordelijke uitgever

Karine Moykens
Secretaris-generaal
Departement Welzijn, Volksgezondheid en Gezin
Koning Albert II-laan 35 bus 30
1030 Brussel

Samenstelling

Evi Verdoodt, Vertrouwenscentrum Kindermishandeling Brussel
Karolien François, Vertrouwenscentrum Kindermishandeling Brussel

Productcoördinatie en vormgeving

Afdeling Algemeen Coördinerende Diensten - team Communicatie
Kathy Ooge

Depotnummer

D/2017/3241/231

Uitgave

September 2017

