

## Wat jij kunt doen...

### Als iemand je vertelt over seksueel misbruik

Als iemand je vertelt dat hij/zij/hen seksueel misbruik heeft meegemaakt, kan dat best confronterend zijn. Want: wat zeg je in zo'n geval? En: hoe kun je diegene het beste steunen? Maar ook: wat doet deze boodschap met jou? Weet in ieder geval dat jij veel kunt betekenen voor een ander, alleen al door rustig te blijven en te luisteren naar de ander. Het Centrum Seksueel Geweld geeft je wat tips:

#### In gesprek

Jouw reactie is heel belangrijk voor het herstel van je naaste. Mensen die steun krijgen van hun omgeving herstellen sneller dan degenen die dat niet krijgen. Als iemand jou vertelt over een nare seksuele ervaring, is het dus van belang dat je op een rustige en steunende manier reageert.



#### Helpende uitspraken

- Wat erg dat dit jou is overkomen.
- Het is niet jouw schuld.
- Dit had nooit mogen gebeuren.
- Wat goed dat je het vertelt.
- Ik geloof je.
- Je bent niet gek/raar/vies.
- Ik ben er voor je.



#### Helpende vragen

- Wat wil je mij erover vertellen?
- Hoe gaat het nu met je?
- Hoe heeft dit je leven veranderd?
- Wat heeft dit met je gedaan?
- Wat zou je willen?
- Wat heb je nodig?
- Hoe kan ik je helpen?
- Wil je professionele hulp?





### Helpende acties

- **Luister met aandacht en zonder oordeel** - Laat weten dat je er voor iemand bent, en luister met aandacht en zonder oordeel. Veel slachtoffers zijn bang om niet geloofd te worden en vinden het daarom moeilijk om hun verhaal te delen. Als je niet weet wat je moet zeggen, zeg dat dan gewoon en luister naar wat de ander je wil vertellen. Dat is vaak genoeg.
- **Blijf kalm** - Ook al voel je zelf heftige emoties; het is belangrijk om kalm te blijven. Daar heeft de ander het meeste aan. Wat je wilt uitstralen is: 'Oké, het is gebeurd, maar het komt goed. Ik ben er voor je'.
- **Bied praktische hulp aan** - Kan ik boodschappen voor je halen? Zal ik met je meegaan naar die afspraak? Praktische hulp kan prettig zijn als iemand een nare seksuele ervaring heeft meegemaakt. Vraag daarom of je iets voor hem, haar of hen kunt doen.

Meer tips over het steunen van iemand die een nare (online) seksuele ervaring heeft meegemaakt vind je via [www.centrumseksueelgeweld.nl/iemand-steunen](http://www.centrumseksueelgeweld.nl/iemand-steunen)

### Niet helpend: victim blaming

Veel mensen die seksueel geweld hebben meegemaakt krijgen negatieve reacties uit de omgeving. Ze worden niet geloofd of als schuldige gezien. Ook kunnen ze te maken krijgen met vragen die beschuldigend kunnen overkomen, zoals: Waarom ben je daar dan ook naartoe gegaan? Of: Je had toch gewoon nee kunnen zeggen? We noemen deze reacties 'victim blaming'. Victim blaming kan negatieve gevolgen hebben voor slachtoffers. Het kan ervoor zorgen dat zij de gebeurtenis niet goed verwerken en geen (professionele) hulp durven te vragen omdat ze zich schamen of zichzelf de schuld geven.

### Hulp zoeken

Voor iemand die seksueel geweld heeft meegemaakt is het belangrijk om zo snel mogelijk professionele hulp te zoeken. Dit kan lichamelijke en psychische problemen in de toekomst voorkomen. Ook als het misbruik langer geleden is, is het de moeite waard om professionele hulp in te schakelen. Het is nooit te laat voor hulp bij de verwerking van misbruikervaringen.





### Acties

- Wijs de ander op de mogelijkheid en het belang van professionele hulp. Maar het moet niet. Laat iemand zelf keuzes maken.
- Bekijk samen de website van het Centrum Seksueel Geweld. Hier is veel informatie te vinden over seksueel geweld, de (mogelijke) gevolgen ervan en welke hulp je kunt krijgen.
- Bel **0800-0188** voor advies of hulp.
- Liever chatten met een hulpverlener? Zie: [www.centrumseksueelgeweld.nl](http://www.centrumseksueelgeweld.nl)



### Voor jou

- Het is heel logisch dat je wordt geraakt door het verhaal over seksueel misbruik van iemand anders. Het kan zelfs heftige emoties bij je oproepen, zoals verdriet, onmacht, schuldgevoelens of woede. Dit zijn normale reacties op een abnormale gebeurtenis. Blijf er niet mee rondlopen, maar praat erover met iemand die je vertrouwt of chat via [www.centrumseksueelgeweld.nl](http://www.centrumseksueelgeweld.nl)
- Als je zelf ooit seksueel geweld hebt meegemaakt, kan het verhaal over seksueel misbruik van een ander extra confronterend zijn. Herinneringen die je hebt weggestopt, kunnen dan opeens terugkeren. Weet dat ook jij professionele hulp kunt krijgen bij traumaverwerking.
- Heb je zelf nooit een nare seksuele ervaring meegemaakt, dan kan het zijn dat je veel onbegrip voelt, en dat er allerlei vragen bij je opkomen. Probeer deze gevoelens niet op de ander over te dragen, maar probeer je vragen voor jezelf te beantwoorden door bijvoorbeeld over het onderwerp te lezen of door het Centrum Seksueel Geweld om advies te vragen.

### Centrum Seksueel Geweld

Het Centrum Seksueel Geweld is er voor iedereen die een nare (online) seksuele ervaring heeft meegemaakt - lang of kortgeleden. Voor hulp of advies bel je **0800-0188** of chat je via [www.centrumseksueelgeweld.nl](http://www.centrumseksueelgeweld.nl).

