

Voor ouders / verzorgers

Na seksueel grensoverschrijdend gedrag tussen kinderen in hun gezin

Deze folder is ontwikkeld voor ouders en/of verzorgers die geconfronteerd worden met seksueel grensoverschrijdend gedrag tussen twee (of meer) kinderen in hun gezin. In de literatuur wordt hiernaar verwezen met de term *sibling sexual abuse* (SSA). Uit onderzoek blijkt dat van alle vormen van incest SSA het vaakst voorkomt, en meestal door een oudere (stief)broer. Het blijft echter vaak verzwegen, omdat de onthulling veel teweeg brengt binnen een gezin. Vaak speelt er schaamte naar de omgeving, en angst dat de politie in actie komt. Uit onderzoek is bekend dat SSA kan leiden tot problemen op korte en lange termijn bij zowel het kind dat misbruikt is als het kind dat over de grens is gegaan. Voorbeelden zijn: posttraumatische stressstoornis, depressie, angst, dwanghandelingen, middelenmisbruik, en problemen met intimiteit en seksualiteit. Er is nog relatief weinig bekend over wat gezinsleden het beste helpt als het wél bekend wordt. Daarbij is elke misbruik-situatie en elk gezin weer anders, dus een *one-size-fits-all* aanpak bestaat niet. Zeker is dat alle gezinsleden er in hun relatie tot elkaar door worden beïnvloed. Het is een ingewikkelde opgave voor ouders om het thuis weer veilig te maken en tegelijkertijd beide kinderen recht te doen. Onderstaande adviezen zijn een handreiking voor ouders op basis van de bestaande internationale literatuur over SSA en verschillende interviews met betrokkenen bij SSA:

Veiligheid

- Dat het misbruik is uitgekomen, betekent niet automatisch dat het gedrag vanzelf stopt. Zorg daarom eerst voor veiligheid met een veiligheidsplan, al dan niet met hulp van Veilig Thuis of (forensische) ggz. De veiligheid is leidend. Het kind dat misbruikt is, moet vertrouwen hebben in het veiligheidsplan. Soms betekent veiligheid dat kinderen even geen contact kunnen hebben met elkaar omdat er geen garantie op toezicht is, en dat een kind dan bijvoorbeeld tijdelijk bij een familielid gaat wonen.
- Alle gezinsleden denken mee bij het maken van het veiligheidsplan. Een veiligheidsplan moet er komen zodat het kind dat misbruikt is meteen beschermd is en zich beschermd weet. Dit geeft ook een duidelijk signaal naar het andere kind en ook maakt het de andere familieleden alert. Het geheim is en blijft doorbroken. Onderdeel van het veiligheidsplan zijn afspraken met wie erover gesproken mag worden. Zonder directe veiligheid te organiseren blijven stress en angst gezinsleden belemmeren om tot rust te komen en hun eigen kracht in te zetten. Als het veiligheidsplan goed functioneert, wordt gekeken wat de risicofactoren zijn voor herhaling en worden die aangepakt zodat het ook veilig blijft. Daarna wordt gekeken hoe de verschillende gezinsleden de gevolgen van SSA kunnen verwerken en verder kunnen met hun leven en hun ontwikkeling.

Heftige emoties

- Het is normaal als u (langere tijd) veel stress ervaart en verschillende en dubbele gevoelens heeft, nadat bekend is geworden dat er in uw gezin seksueel grensoverschrijdend gedrag

tussen twee (of meer) kinderen heeft plaatsgevonden. Bijvoorbeeld: schok, ongeloof, onbegrip, boosheid/woede, loyaliteit, verdriet, angst, verwarring, verontwaardiging, schuld, schaamte, eenzaamheid, nadat bekend is geworden dat er in uw gezin seksueel grensoverschrijdend gedrag tussen twee (of meer) kinderen heeft plaatsgevonden. Het is ook niet gek als u het lastig vindt om uw aandacht te verdelen en ook nog toe te komen aan uzelf.

- Probeer toch rustig te blijven, hoe moeilijk ook, of tenminste aan de buitenkant. Als uw eerste emotionele reactie op de onthulling erg heftig was, of als u harde uitspraken heeft gedaan, dan kunt u daar altijd op terugkomen. Leg dan uit dat uw eerste reactie voortkwam uit schrik en niet omdat u boos bent op uw kinderen.

Communicatie

- Neem het serieus, en probeer wat gezegd is niet te negeren of te bagatelliseren als onschuldig kinderspel.
- Complimenteer uw ene kind voor de moed om het te vertellen en het andere kind voor de moed om het misbruik te bekennen. De erkenning **dát** het gebeurd is, is essentieel.
- Ouders hebben na de onthulling vaak het gevoel dat ze moeten kiezen voor één van de kinderen. Probeer emotioneel beschikbaar te zijn én te blijven voor allebei uw kinderen. Zij hebben u nu extra hard nodig. Uit onderzoek is bekend dat de steun en geloof van ouders van positieve invloed zijn op het verwerkingsproces van kinderen.
- Ontschuld het kind dat misbruikt is. Bijvoorbeeld: “wat er is gebeurd, is niet jouw schuld. Het ligt niet aan jou. Je bent ons kind. We houden van jou en we zijn er voor je”.
- Wijs het seksueel grensoverschrijdende gedrag af, maar niet het kind als persoon. Het is belangrijk om duidelijk te communiceren naar het kind met het grensoverschrijdende gedrag dat u haar/hem niet als een slecht persoon ziet, maar dat u zijn of haar gedrag afwijst. Bijvoorbeeld: “We keuren je gedrag af, maar we houden van jou. Je bent ons kind, en we zijn er voor je”.
- Leg in eerste instantie de nadruk op de gevoelens van uw kinderen in plaats van details. In tweede instantie zijn details, en ook de duur en de frequentie, wel degelijk van belang omdat ze zicht geven op de ernst en de schaamte. Als er helemaal niet naar wordt gevraagd, durven kinderen vaak niet uit zichzelf te vertellen wat er is gebeurd. Het kind dat over de grens is gegaan kan vaak (nog) niet meteen vertellen waarom hij of zij het heeft gedaan.
- Een klein deel van de kinderen die over de grens gaan bij een broertje of zusje heeft eigen ervaringen met seksueel misbruik. Check of hiervan sprake is door er rustig naar te vragen.
- Erken de verschillende gevoelens van allebei uw kinderen, zoals angst voor de gevolgen als het bekend wordt (bijvoorbeeld straf, uitstoting, uithuisplaatsing, niet geloofd worden, wraak, ontwrichting van het gezin, verdriet van ouders, politie), boosheid, verdriet, eenzaamheid, loyaliteit, schaamte en schuld. Onbedoeld worden andere broertjes en zusjes vaak over het hoofd gezien. Het is belangrijk om hen ook te betrekken in de communicatie en hun gevoelens te erkennen, want als seksueel misbruik in een gezin uitkomt, dan treft het alle gezinsleden. Houd alle kinderen zo goed mogelijk op de hoogte van wat er aan de hand is, wat er gaat gebeuren en waarom. Dit om onzekerheden, schuldgedachten of eventueel piekergedrag te voorkomen.
- Moedig open communicatie binnen het gezin aan, zodat alle gezinsleden zich gezien en gehoord voelen.

Professionele hulp

- Er bestaan verschillende vormen van professionele hulp, zowel psychologisch als medisch. Het is belangrijk dat alle betrokkenen de juiste hulp krijgen, omdat het iedereen in het gezin raakt. U kunt het Centrum Seksueel Geweld kosteloos benaderen voor advies en begeleiding.
- Uit onderzoek blijkt dat er in gezinnen met SSA soms ook andere problemen spelen zoals huiselijk geweld of verwaarlozing, maar uit de praktijk is bekend dat SSA in elk gezin kan gebeuren. Zoek hulp voor uw individuele gezinsleden, en voor het gezin als geheel. Dit kan bijdragen om gezinsleden weer veilig en prettig te laten voelen bij elkaar. Systeemtherapie is een vorm van therapie waarbij een heel gezin samen betrokken is in therapie. Dit biedt mogelijkheden om samen te herstellen van de gebeurtenissen, te onderzoeken hoe je een gezin kan zijn na en met deze ervaringen. En om te begrijpen wat er onderliggend aan de hand kan zijn, en waar het misbruik-gedrag vandaan komt. Systeemtherapie kan niet alles overzien en oplossen. Idealiter werken alle bij het gezin betrokken professionals langdurig samen in een systemische aanpak, ook bijvoorbeeld school en huisarts, waar de systeemtherapie deel van uitmaakt.
- Het is normaal als u zich overweldigd voelt in de periode waarin u voor allebei uw kinderen beschikbaar wilt zijn, hulp zoekt en ook nog toezicht houdt om herhaling van misbruik te voorkomen. Wanneer het niet lukt om dit zelf te doen is het belangrijk hier tijdig hulp bij te zoeken.
- Het is mogelijk dat u na de onthulling (tijdelijk) problemen ervaart op het gebied van intimiteit en seksualiteit met uw partner. Bijvoorbeeld dat u last krijgt van gefantaseerde beelden van het misbruik. Ook kan het zijn dat het verwerkingsproces van u en uw partner niet parallel loopt. Of dat u vaker ruzie heeft, daarin elkaar iets kwalijk neemt en van elkaar verwijderd raakt. Vraag hulp of advies bij uw huisarts of het Centrum Seksueel Geweld als deze problemen niet vanzelf overgaan. U heeft elkaar als partner nu hard nodig.
- Veel ouders voelen zich schuldig omdat ze denken dat ze tekort zijn geschoten of signalen hebben gemist. U heeft waarschijnlijk niets gemerkt bij uw kinderen, omdat zij niet wilden dat u erachter zou komen of u wilden beschermen. Probeer het uzelf niet kwalijk te nemen en te kijken wat er nu gedaan kan worden om de schade te minimaliseren.
- Als u zelf misbruik in het verleden heeft meegemaakt, is het niet raar als de onthulling uw eigen herinneringen activeert. Als u daarvan last heeft, kunt u via uw huisarts een verwijzing krijgen voor traumabehandeling. Het is nooit te laat voor verwerking.

Sociaal netwerk

- Er komt nu veel op u af. Zorg er daarom voor dat er mensen om u heen zijn die u kunnen bijstaan in praktische en emotionele zin. Iemand die u echt begrijpt. Dat is makkelijker gezegd dan gedaan, want gevoelens van schuld en schaamte kunnen in de weg staan om het te delen met anderen.
- Houd toch uw eigen gevoelens niet verborgen voor anderen, maar praat erover met uw partner of naasten. Indien nodig, ga op zoek naar professionele hulp voor uzelf of lotgenotencontact.
- Maak thuis afspraken met elkaar met wie erover gesproken mag worden.

Politie

- Seksueel misbruik is strafbaar en kan bij de politie gemeld worden als de persoon die het misbruik heeft gepleegd 12 jaar of ouder is. U bent niet verplicht om bij misbruik in de familie uw kind aan te geven of tegen hem of haar te getuigen. Dit 'verschoningsrecht' geldt voor alle directe familieleden.
- Uit onderzoek blijkt dat aangifte bij de betrokken kinderen soms schuldgevoelens kan uitlokken, en soms juist opluchting. Voor het kind dat over de grens is gegaan kan aangifte leiden tot een positieve verandering zoals gepaste hulp. Zonder aangifte is het trouwens ook mogelijk om hulp te krijgen in de (forensische) ggz.
- Wanneer de keuze gemaakt wordt om naar de politie te gaan, betekent dat niet automatisch dat er een onderzoek of een rechtszaak komt. Eerst vindt er een informatief gesprek plaats waarin ook gevraagd wordt wat het kind dat misbruikt is zelf precies wil en of dat past bij wat de politie kan betekenen. Aangifte is voor de politie geen doel an sich.
- In principe start de politie geen onderzoek als u besluit geen aangifte te doen, tenzij de Officier van Justitie daar aanleiding toe ziet. Dit is afhankelijk van de omstandigheden, bijvoorbeeld er iemand in gevaar is of als er een ernstig risico is op herhaling.
- De tijd tussen aangifte doen en een eventuele rechtszaak of een vonnis kan lang duren. Het is belangrijk om in de tussentijd psychologische en/of medische hulp te organiseren en te blijven praten met elkaar. Of tenminste contact te houden met elkaar.