



Sarah Tulling is toegepast psycholoog, hulpverlener, auteur en ervaringsdeskundige. Ze werkt als Casemanager voor CSG West- en Midden-Brabant en schreef het boek 'Waarom reed je door de polder?'.

"Victim Blaming kan meer schade toebrengen aan het slachtoffer dan het seksueel geweld zelf. Het is belangrijk om hierover met het slachtoffer en, indien mogelijk, de omgeving in gesprek te gaan."

Het werk van een Casemanager

"Mijn werk bestaat voornamelijk uit het contact leggen en onderhouden met slachtoffers van seksueel geweld. Voor hen zet ik de grote lijnen uit zodat zij zo min mogelijk belast worden met bijvoorbeeld het bellen naar politie en het regelen van hulp. Een belangrijk onderdeel van mijn werk is het geven van psycho-educatie waarbij ik onder andere uitleg aan slachtoffers wat een genitale respons* inhoudt en hoe een fight-flight-freeze* reactie tot stand komt. Door deze uitleg voelt een slachtoffer meer lucht omdat de schaam- en schuldgevoelens die dit kan opwekken genormaliseerd worden. Ook victim blaming* is een belangrijke component waarover ik in gesprek ga omdat dit soms schadelijker is dan de gebeurtenis zelf.

Watchfull Waiting

Om goed in de gaten te houden of en welke (mentale) klachten een slachtoffer in de weken na de melding ontwikkelt, ben ik minimaal vier weken betrokken bij een slachtoffer. Dit noemen we 'watchfull waiting'. Als een slachtoffer bijvoorbeeld PTSS klachten ontwikkelt, bekijk ik welke zorg passend is zodat ik hem of haar kan doorverwijzen naar een specialist. Als CSG bieden we binnen onze regio's zelf geen behandelingen maar hebben we

samenwerkingsverbanden met bijvoorbeeld GGZ Breburg.

Beleving van het slachtoffer

De beleving van het slachtoffer staat voor mij centraal. Dit is voor mij ook een tip aan andere zorgverleners en betrokkenen. Luister naar het slachtoffer, vooral omdat slachtoffer de regie heeft verloren. Geef de regie terug door niet te pushen over eventuele vervolgstappen zoals aangifte doen, maar geef ruimte en vraag wat het slachtoffer nodig heeft. Probeer niet te oordelen en blijf alert op victim blaming.

Een verschil maken

Door een samenloop van omstandigheden ben ik de studie toegepaste psychologie gaan doen en in de vrouwenhulpverlening gerold. Ondanks dat ik zelf te maken heb gehad met seksueel geweld, had ik niet de intentie om hier in mijn werk iets mee te gaan doen. Tijdens mijn werkperiode bij Veilig Thuis ben ik gevraagd voor deze functie en hiermee kwam alles samen; mijn kennis en ervaring binnen het vakgebied en ook mijn persoonlijke ervaring. Ik vind het fijn dat ik een verschil kan maken voor slachtoffers door meer te begrijpen over de gevoelens die zij ervaren.

Waarom reed je door de polder?

Als kind al had ik de wens om ooit een boek te schrijven. Omdat ik niet wist waarover, bleef deze wens sluimeren op de achtergrond. Toen ik in aanraking kwam met het schadefonds geweldsmisdrijven bleek er een mogelijkheid om een aanvraag in te dienen. Op dat moment realiseerde ik me hoe belangrijk het voor mij was om erkenning te krijgen voor wat er was gebeurd. Ik wilde graag delen met anderen wat mij is overkomen. Wat voor een impact dit heeft op je leven en ook dat het je iets kan brengen zoals het mij heeft gebracht. Dat anderen kracht halen uit mijn verhaal vind ik een mooi compliment.”

Bekijk [hier](#) het boek.

“Luister naar het slachtoffer, vooral omdat slachtoffer de regie heeft verloren. Geef de regie terug door niet te pushen over eventuele vervolgstappen zoals aangifte doen, maar geef ruimte en vraag wat het slachtoffer nodig heeft.”

* genitale respons: bij een genitale respons krijgt een man bijvoorbeeld een erectie en een vrouw een gezwollen clitoris en vochtige vagina. Ook als er sprake is van seksueel misbruik kan er een genitale respons optreden. Bij een angstreactie gaan bloedvaten namelijk openstaan waardoor deze lichamelijke reactie kan ontstaan. Dit heeft niets te maken met opgewonden zijn of instemming geven.

* fight-flight-freeze reactie: door hormonen die vrijkomen bij stress reageren we vanuit nature door weerstand te geven, door te vluchten of door te verstijven. Dit kan schaamte- of schuldgevoelens opwekken bij het slachtoffer.

* victim blaming: bij victim blaming geven anderen het slachtoffer de schuld van de situatie, soms zonder dat zij dit zelf doorhebben. Voorbeelden zijn: ‘Waarom doe je dan ook zo’n kort rokje aan?’ en ‘Waarom ga je dan ook alleen fietsen?’.