

Tips voor ouders en verzorgers

Wat te doen als je kind (< 12 jaar) te maken heeft gehad met online misbruik?

Als bekend wordt dat je kind te maken heeft gehad met online seksueel misbruik, dan kan dat veel vragen en emoties bij ouders oproepen. Wat is online misbruik eigenlijk? Wat is er precies gebeurd? Waarom krijgt mijn kind hiermee te maken? Hoe kan ik mijn kind helpen? Het Centrum Seksueel Geweld geeft informatie en advies via 0800-0188. Wil je ook hulp bij het verwijderen van beelden? Neem dan contact op met [Helpwanted.nl](https://www.helpwanted.nl). Zij zijn expert op het gebied van online grensoverschrijdend gedrag en kunnen hierin adviseren en ondersteunen.

Wat is online seksueel misbruik?

De term online seksueel misbruik verwijst naar situaties waarin kinderen via social media, chatrooms of videogames worden lastiggevallen, bedreigd, gechanteerd, gemanipuleerd, misbruikt of onder druk gezet met betrekking tot seksueel beeldmateriaal en/of seksuele handelingen.

Voorbeelden van online seksueel misbruik:

- Een kind stuurt op verzoek van een volwassene of een ouder kind naaktbeelden van zichzelf.
- Een kind wordt verleid tot het sturen van naaktfoto's, video's, of tot seksueel getinte gesprekken. Een pleger bedreigt het kind daarna met het verspreiden daarvan als er niet meer foto's of video's worden gestuurd.
- Een kind ontvangt ongevraagd naaktbeelden of seksuele berichten van anderen.
- Een volwassene bouwt online zogenaamd een vriendschap op met een kind met als doel seksueel misbruik.
- Naaktbeelden van een kind worden zonder hun toestemming gedeeld met anderen of op internet.
- Een kind denkt gelijkwaardig online contact te hebben met een leeftijdsgenoot, en geeft in vertrouwen iets van zichzelf. Daarna blijkt dat het bedrogen is door een ouder persoon.

Hulp zoeken

De gevolgen van online seksueel misbruik kunnen voor kinderen net zo groot zijn als de gevolgen van seksueel misbruik dat offline plaatsvindt. Maar dat hoeft niet. De impact hangt af van de omstandigheden van het kind, de aard van het misbruik en de reactie van de omgeving als het uitkomt. Het kan zijn dat je kind al worstelde met eenzaamheid of onzekerheid voordat dit gebeurde. In dat geval heeft die onderliggende probleem aandacht nodig. Maar ga eerst eens **in gesprek met je kind**.

- Ga het gesprek op een open manier aan om beïnvloeding te voorkomen: 'Je mag het vertellen' of 'vertel eens...'. Op deze manier vul je niets in voor je kind en geef je de ruimte om uit zichzelf te vertellen. Word niet boos als je kind niets vertelt. Het kan zijn dat er niks is gebeurd of dat je kind op dit moment niks wil vertellen. Dat is oké en zegt niks over jullie band.
- Stel je kind geen vragen waarmee je de situatie al invult. Bijvoorbeeld: 'Heb je beelden van jezelf naakt gestuurd'. Of: 'Wat vroeg hij nog meer?'. Hiermee voorkom je dat je kind dingen gaat zeggen om jou of iemand anders tevreden te stellen.
- Houd het praten met je kind kort. Kinderen hebben een korte spanningsboog en kunnen daardoor maar korte gesprekjes voeren. Daarna willen ze misschien spelen; dat is normaal.

- Zeg tegen je kind dat je het fijn vindt dat jullie gepraat hebben en dat het altijd bij jou terecht kan. Geef geen snoep of cadeautjes als het kind iets over het online misbruik heeft verteld. Hiermee voorkom je dat het kind alleen gaat vertellen om een beloning krijgen.
- Maak geen verwijten richting je kind omdat hij of zij het niet meteen verteld heeft, of niet alles vertelt. Wat je wel kunt zeggen: ‘het ligt niet aan jou, het is niet jouw schuld, anderen mogen niet op die manier met jou omgaan.’ Een kind is nooit schuldig aan online misbruik, ook al heeft het zelf beelden gemaakt en verstuurd. Het is belangrijk dat die boodschap breed wordt verspreid.
- Zoek traumabehandeling voor je kind als je merkt dat het niet goed gaat. Dit kan via de huisarts of via het Centrum Seksueel Geweld. Kijk voor meer informatie op: www.centrumseksueelgeweld.nl

Luisteren naar je kind

- Luister met aandacht als je kind vertelt. Knik vriendelijk of zeg ‘mm’ als het kind even naar woorden moet zoeken. Onderbreek je kind niet als het aan het vertellen is over het misbruik; het kan daardoor de draad van het verhaal kwijtraken.
- Luister rustig naar wat je kind vertelt, hoe lastig ook. Als je dat prettig vindt, kun je (na afloop) opschrijven wat er is gezegd en gevraagd. Als je kind heftige emoties ziet bij jou, kan het gebeuren dat het niets meer vertelt om jou geen verdriet te doen. Kinderen vinden het niet fijn als hun ouders emotioneel onregelmatig, ze kunnen zich daarover schuldig gaan voelen.

Omgaan met emoties

- Je kind zal waarschijnlijk gemakkelijker kunnen praten als het niet belast wordt met jouw heftige emoties. Wat je als ouder wilt uitstralen is: ‘Oké, het is gebeurd, maar het komt goed. Dit is niet jouw schuld, je kunt er niks aan doen. Wij komen hier wel bovenop en als het nodig is vragen we hulp’.
- Houd de veranderingen in het gedrag en emoties van je kind in de gaten en schrijf ze op. Maak je je zorgen? Bespreek ze dan met je huisarts of het Centrum Seksueel Geweld. Denk niet gelijk dat alle veranderingen in het gedrag en de emoties van je kind te maken hebben met het misbruik. Het kan ook aan iets anders liggen.
- Deel je eigen heftige emoties met volwassenen, niet met je kind. Je kind kan hierdoor zelf ook in paniek raken, of denken dat het iets verkeerd heeft gedaan. Word je toch boos of verdrietig waar je kind bij is? Zeg dan: ‘Ik ben boos, maar niet op jou’. Of: ‘Ik ben verdrietig, maar het komt wel goed’.

Leer (samen) over online veiligheid

- Weet wat je kind online doet. Maak zelf ook een account aan op de platformen waar je kind op verblijft, zodat je weet hoe het werkt.
- Kijk af en toe mee op de online profielen van je kind, en maak hier afspraken over.
- Bespreek veilig gebruik van sociale media en hoe je kind verdachte situaties kan herkennen.
- Vraag je kind regelmatig naar de online ervaringen, net zoals je vraagt hoe een dag op school is geweest.

Veiligheidsmaatregelen

- Beveilig de online accounts van je kind met een wachtwoord en stel de privacy-instellingen strenger in.
- Verzamel bewijs. Maak screenshots van de berichten, foto's of video's die zijn gestuurd. Dit kan helpen als je besluit om aangifte te doen bij de politie. Denk je erover om aangifte te doen? Laat je dan adviseren door een slachtofferadvocaat. De advocaten van LANGZS zijn gespecialiseerd in zedenzaken. Zie www.langzs.nl.
- Advies is om het contact met de dader niet te blokkeren, zodat de politie bewijs en onderzoeksmogelijkheden heeft.
- Meld het voorval bij de politie en/of de betreffende online platforms. Veel platforms hebben meldopties voor dit soort misbruik.
- Praat met je kind over gezonde online interacties. Leg uit wat wel en niet oké is in online gesprekken, en moedig je kind aan om niet in te gaan op ongepaste verzoeken, dreigementen en chantage.

Het verhaal delen

- Besef dat kinderen meer horen dan je denkt. Bijvoorbeeld tijdens telefoongesprekken. Praat liever niet met anderen over het (vermoedelijke) seksueel misbruik waar je kind bij is, als je kind niet betrokken is bij het gesprek.
- Neem een paar mensen, die het dichtst bij jou en je kind staan, in vertrouwen over wat er (mogelijk) is gebeurd. Niet iedereen hoeft ervan te weten.

Het normale leven oppakken

- Blijf vasthouden aan jullie normale dag- en nachtritme. Laat het kind bijvoorbeeld in zijn eigen bed slapen en gewoon naar school gaan. De normale routine is vertrouwd voor je kind en helpt bij de verwerking van de traumatische gebeurtenis(sen).
- Probeer met je kind om te gaan zoals je dat gewend was vóór het misbruik. Kinderen willen zo normaal mogelijk zijn en een zo normaal mogelijk leven leiden.

Voor jezelf zorgen

- Voor je kind zorgen = voor jezelf zorgen. Het is niet raar om in zo'n situatie geraakt te worden door emoties, rampgedachten en/of schuldgevoelens. Dit zijn normale reacties op een abnormale gebeurtenis. Zoek professionele hulp voor jezelf als het niet goed gaat. Erover praten met iemand die je vertrouwt kan helpen.
- Als je zelf misbruik hebt meegemaakt, kan de situatie van je kind extra confronterend zijn. Neem contact op met je huisarts wanneer je zelf misbruik hebt meegemaakt en hier last van hebt. Het is nooit te laat voor hulp bij de verwerking van misbruik ervaringen.