

## Informatie voor ouders

### **Wat te doen als je kind (4 t/m 12 jaar) seksueel misbruik heeft meegemaakt?**

**Als je als ouder of verzorger te horen krijgt dat je kind seksueel is misbruikt, brengt dat veel teweeg. Het misbruik kan diepe sporen nalaten in het leven van jouw kind en de rest van het gezin - ook als het misbruik al wat langer geleden is onthuld en niet langer speelt. Reacties van ouders en verzorgers zijn van invloed op kinderen. Deze tekst geeft je daarom handvatten om je kind te ondersteunen bij de verwerking.**

Kinderen reageren verschillend op seksueel misbruik; van geen enkele reactie tot hevige stressreacties. Kinderen kunnen bijvoorbeeld last krijgen van herbelevingen of nachtmerries. Dit betekent dat ze vaak moeten denken aan wat er is gebeurd. Bij jonge kinderen kunnen deze herinneringen zich op een non-verbale manier uiten, bijvoorbeeld in spel. Ook kan er sprake zijn van een kort lontje, terugtrekken, snel schrikken, angstig, moeilijk slapen, of concentratieproblemen op school.

Als kinderen geloofd en gesteund worden na het uitkomen, doven stressreacties meestal uit. Kinderen slapen dan beter, eten weer normaal en gaan weer spelen. De onrust en gevoel van onveiligheid nemen af en ze pakken hun leven thuis en op school weer op. Soms herstellen kinderen sneller dan hun ouders, die natuurlijk beter begrijpen wat seksueel misbruik in onze samenleving betekent.

#### **Niet altijd duidelijke signalen**

Soms zijn (lichamelijke) signalen duidelijk zichtbaar, maar vaak ook niet. Kinderen laten niet altijd merken dat er iets aan de hand is. Sommige kinderen proberen hun gevoelens bewust te verbergen, omdat ze hun omgeving niet willen belasten. Ook kan het zijn dat kinderen pas op latere leeftijd reageren op het misbruik - als ze beter beseffen wat er is gebeurd en daar woorden voor hebben.

## Veel voorkomende reacties

Hieronder staan veel voorkomende reacties van kinderen als het net gebeurd is, of de eerste weken of maanden na het misbruik.

### Gedragsveranderingen

- Opeens iets niet meer willen doen (bijvoorbeeld naar school, sporten, logeren, knuffelen)
- Terugval in gedrag dat past bij jongere leeftijd (bijvoorbeeld bedplassen, duimzuigen)
- Kort lontje, snel boos of gefrustreerd zijn
- Agressief gedrag (bijten, slaan, schoppen)
- Dwangmatig gedrag (rituelen, herhalen van handelingen)
- Vermijden van aanraking of lichamelijk contact
- Angst voor bloot zijn (bijvoorbeeld niet meer willen douchen met anderen)

### Emotionele signalen

- Angstige of schrikachtige reacties
- Negatieve gedachten over zichzelf, somberheid
- Stil en teruggetrokken gedrag
- Snel huilen of stemmingswisselingen
- Schuld- of schaamtegevoelens
- Moeite met vertrouwen
- Overmatig drinken/blowen

### School en sociale omgeving

- Achteruitgang in schoolprestaties
- Moeite met concentratie
- Problemen met vriendjes of sociale contacten

### Seksueel gedrag

- Overmatig of ongepast seksueel gedrag (bijvoorbeeld masturberen in het openbaar)
- Veel bezig zijn met genitaliën of seksualiteit
- Seksueel getinte taal die niet past bij de leeftijd
- Porno kijken niet passend bij leeftijdsfase
- Niet meer zichzelf willen aanraken (bijvoorbeeld bij het wassen)

### **Reageren op misbruik: verschillen per leeftijd**

De manier waarop kinderen op misbruik reageren, hangt onder andere af van hun leeftijd en ontwikkelingsniveau. Peuters en kleuters kunnen terugvallen in hun ontwikkeling, zoals weer in bed plassen of niet alleen willen slapen. Kinderen op de basisschool kunnen gespannen of druk zijn, moeite hebben met concentreren of last krijgen van buik- of hoofdpijn. Oudere kinderen kunnen gevoelens van angst, schaamte of schuld ontwikkelen. Soms zoeken ze afleiding in middelengebruik, overmatig gamen of (seksueel) risico-gedrag. In sommige gevallen kan misbruik leiden tot zelfbeschadiging en suïcidale gedachten.

### **Wanneer is extra hulp nodig?**

Als stressreacties lang aanhouden, kan er sprake zijn van een posttraumatische stressstoornis (PTSS). De klachten die we eerder noemden, blijven dan (deels) aanhouden. Behalve het hebben van herbelevingen kunnen kinderen dan dingen vermijden die doen denken aan het trauma. Daarnaast kunnen ze gespannen zijn, moeite hebben met slapen of concentreren, snel schrikken of prikkelbaar zijn. Sommige kinderen krijgen negatieve gedachten over zichzelf of anderen, zoals het idee dat het misbruik hun eigen schuld is en dat ze een stom, vies, raar of stout kind zijn. Ze kunnen ook hun interesse in zaken verliezen waar ze eerder plezier aan beleefden.

Als jouw kind maanden na het misbruik nog steeds last heeft van nare beelden, slaapproblemen, angsten of veranderingen in gedrag, of als het dagelijks functioneren thuis en op school ernstig wordt belemmerd, dan is het belangrijk professionele hulp te zoeken. Dit kan via de huisarts of het Centrum Seksueel Geweld (CSG). Ook als je je als ouder zorgen blijft maken of je machteloos voelt, mag je contact opnemen met de huisarts of het CSG.

### **Hoe kan het dat ik niets heb gemerkt?**

Veel ouders geven zichzelf de schuld en stellen zichzelf de vraag: 'Hoe kan het dat ik niets heb gemerkt? Iva Bicanic van het Centrum Seksueel Geweld drukt ouders op het hart: 'Je hebt niks verkeerd gedaan, je hebt iemand je kind toevertrouwd en daar kun je niet schuldig aan zijn. De meeste kinderen laten niet zien dat er iets aan de hand is, omdat ze hun ouders willen beschermen en bang zijn voor de gevolgen als het uitkomt. Je kon het als ouders niet zien. Kinderen denken vaak: als het uitkomt, wordt iedereen boos op mij, of gaat alles veranderen.'



In het boek 'Dicht bij huis' vertellen Iva Bicanic en Richard Korver hoe belangrijk het is om je niet te verliezen in gevoelens van schuld, woede en angst. Ondanks dat het ongelofelijk moeilijk is en bijna onmogelijk, is het belangrijk om als ouder kalmte uit te stralen. Je kunt bijvoorbeeld zeggen: 'Goed dat je het ons hebt verteld.' 'We zijn trots op je.' 'Wij staan achter jou, wij geloven jou, het komt goed'.

### Wat kun je als ouder doen?

Als ouder kun je meer betekenen voor je kind dan je misschien denkt. Je kunt veel doen om je kind te helpen herstellen. Jullie aanwezigheid, houding en reacties zijn van grote invloed op hoe jouw kind verder kan na misbruik.

Wat je kunt doen:

- **Bied emotionele veiligheid.** Door kalmte uit te stralen, je kind te geloven en te steunen, geef je een basis van vertrouwen. Zinnen als 'We zijn trots op je', 'Je bent niet alleen' en 'Wij zijn hier om jou te helpen als het moeilijk is', helpen je kind zich gezien en gesteund te voelen.
- **Wees kalm en steunend.** Jouw rust en steun zijn van grote waarde. Probeer kalm te blijven, ook als je heftige dingen hoort. Zoek voor je eigen emoties steun bij anderen of bij een professional. Als je toch boos of verdrietig wordt waar je kind bij is, leg dan uit dat je gevoelens niet door je kind komen. Dat helpt om schuldgevoelens bij je kind te voorkomen.
- **Wees je bewust van je eigen emoties.** Verdriet, woede en schuldgevoel zijn normale reacties. Maar het is belangrijk dat deze emoties niet de overhand krijgen. Afleiding zoeken, hulp vragen en momenten van rust inbouwen zijn geen vlucht, maar juist een vorm van zorg voor jezelf én je kind.
- **Luister open en zonder oordeel.** Laat je kind praten op zijn of haar tempo en stel open vragen. Geloof wat je kind vertelt en zeg dat het misbruik niet zijn of haar schuld is. Dwing je kind niet om over details te praten als het daar nog niet aan toe is. Geef complimenten voor de moed om het te vertellen, ook als het lang heeft geduurd.
- **Herstel de dagelijkse routine en normaliseer het leven.** Zorg dat de normale dagelijkse routine (school, huis, bedtijden, huishoudelijke taken) snel weer wordt opgepakt. Dit biedt rust en structuur, wat nodig is voor verwerking.

- **Blijf normaal met je kind omgaan.** Ga met je kind om zoals je gewend was, zonder overmatige bescherming of medelijden.
- **Behoud fysiek contact.** Knuffel je kind en toon begrip als het boos of verdrietig is. Fysiek contact biedt troost en kalmeert, en staat los van seksualiteit.
- **Blijf positief en veerkrachtig.** Onderneem leuke activiteiten met je kind en het gezin om positieve herinneringen te maken.
- **Geef seksuele voorlichting.** Blijf open en eerlijk praten over seksualiteit, wensen en grenzen - aangepast aan de leeftijd van je kind. Misbruik kan de seksuele ontwikkeling van een kind beïnvloeden en daarom is het belangrijk dat kinderen een gezonde relatie met hun lichaam en intimiteit opbouwen.
- **Deel je verhaal met mensen die je vertrouwt.** Vertel over jullie situatie aan mensen die je vertrouwt en waarvan je verwacht dat ze steunend reageren. Bereid je voor op uiteenlopende reacties. Niet iedereen weet hoe te reageren op seksueel misbruik, en sommige mensen kunnen uit ongemak of angst afstand nemen, of negatieve opmerkingen maken.
- **Houd regie over het verhaal.** Jij bepaalt wat je deelt, wanneer en met wie. Je hoeft niet in detail te treden. Een eenvoudige uitleg zoals 'Er is iets ingrijpends gebeurd en we krijgen hulp' kan voldoende zijn.
- **Vraag steun aan je omgeving.** Emotionele steunvragen: 'Ik heb iemand nodig om even mee te praten of uit te huilen. Mag ik je bellen als het me even te veel wordt?' 'Wil je gewoon even bij me zijn, zonder dat we hoeven te praten?' Sociale steunvragen: 'Wil je helpen om het contact met anderen in de buurt of familie op een goede manier te behouden?' 'Zou je willen uitleggen aan anderen dat we rust nodig hebben, maar hun steun waarderen?' Voorbereidende vragen: 'Ik wil iets met je delen dat moeilijk is. Kun je luisteren zonder meteen te oordelen of advies te geven?' 'Ik wil je iets vertellen over ons kind. Kun je discreet omgaan met wat ik vertel?'
- **Documenteer.** Dit helpt voor verwerking en overzicht. Het opschrijven van wat er is gebeurd helpt om grip te krijgen en je gedachten te ordenen. Een zorgvuldig opgeschreven verhaal kan later gedeeld worden met je kind, bijvoorbeeld als het ouder is en vragen heeft. Dit helpt om samen terug te kijken op wat er is gebeurd en welke keuzes zijn gemaakt, bijvoorbeeld rondom aangifte doen of contact met de kinderarts.

- **Vergeet de andere kinderen in het gezin niet.** Zij hebben misschien niet direct te maken gehad met het misbruik, maar leven wel in hetzelfde gezin en voelen spanningen aan. Ze kunnen vragen hebben, zich buitengesloten voelen of worstelen met hun eigen emoties. Een gezamenlijk, afgestemd verhaal over wat er is gebeurd – passend bij hun leeftijd en begripsniveau – kan helpen om hen te betrekken en te ondersteunen.
- **Vertel een gezamenlijk verhaal.** Kinderen in het gezin hebben behoefte aan een afgestemd en begrijpelijk verhaal over wat er is gebeurd. Dit helpt hen om het te plaatsen en om zich verbonden te blijven voelen met elkaar.
- **Maak ruimte voor de toekomst.** Voor sommige ouders is het moeilijk om het 'boek te sluiten' en het leven te hervatten. Kinderen willen wel vaak verder. Als ouder kun je helpen door het verleden te erkennen, maar ook ruimte te maken voor herstel en toekomst.
- **Zoek bronnen van kracht.** Zingeving, religie, cultuur en/of spiritualiteit kunnen je helpen om betekenis te geven aan wat er is gebeurd en om hoop te houden.
- **Vraag hulp.** Jullie staan er niet alleen voor. Het is oké om hulp te vragen - voor jezelf, voor je kind, en voor het gezin als geheel.

**Heb je hulp of advies nodig? Neem dan contact op met het Centrum Seksueel Geweld. Bel 0800-0188 of chat met een van onze hulpverleners via [www.centrumseksueelgeweld.nl](http://www.centrumseksueelgeweld.nl)**

*Bronvermelding;*

*Deze informatie is gebaseerd op de volgende wetenschappelijke bronnen:*

• VGcT Kennisnet. (2025, 19 juni). *PTSS-animatie voor kinderen: Patiënten informatie voor kind & jeugd en hun ouders.* Deze bron is uitgegeven door de Vereniging voor Gedrags- en Cognitieve therapieën (VGcT), de wetenschappelijke vakvereniging voor cognitief gedragstherapeuten in Nederland.

• Centrum Seksueel Geweld. (2022, oktober). *Tips voor ouders en verzorgers: Wat te doen als je kind (vermoedelijk) is misbruikt?* Opgehaald van Centrum Seksueel Geweld PDF

• *Dichtbij huis.* (2020, maart) Iva Bicanic en Richard Korver. *Hoe steun je een kind na seksueel misbruik?*