

## Tips voor ouders/verzorgers

# Wat te doen als je kind op zeer jonge leeftijd is misbruikt of geen herinneringen lijkt te hebben aan het misbruik?

**Wanneer duidelijk wordt dat je kind seksueel misbruik heeft meegemaakt, staat je wereld op z'n kop. Juist in deze fase kun je als ouder of verzorger veel betekenen voor je kind. Het Centrum Seksueel Geweld geeft informatie en adviezen om je daarbij te ondersteunen.**

### Geheugen en herinneringen

Kinderen die ten tijde van het misbruik heel jong (< 3 jaar) waren, sliepen, of gedrogeerd zijn geweest, kunnen zich het misbruik vaak niet bewust herinneren. Bij heel jonge kinderen komt dit doordat zij nog niet kunnen praten en de gebeurtenissen daarom niet in woorden kunnen onthouden.

Toch kunnen heftige ervaringen wél worden opgeslagen, vooral als het kind tijdens die ervaringen pijn of sterke emoties had, zoals angst en verdriet. Overigens kan seksueel misbruik gepaard gaan zonder spanning of pijn; in die gevallen worden de ervaringen mogelijk nauwelijks of niet opgeslagen in het geheugen. Deze folder heeft als doel ouders te ondersteunen bij hun dilemma: wel of niet vertellen?

### Mogelijke gevolgen voor je kind

Het meemaken van seksueel misbruik in de jeugd verhoogt het risico op problemen, zoals een negatief zelfbeeld, slaapproblemen, angst, somberheid, gedragsproblemen, zelfbeschadiging en lichamelijke klachten. Maar niet elk kind krijgt klachten na seksueel misbruik. Uit onderzoek is bekend dat de steun van ouders daarin als een buffer werkt. Het is lastig om vast te stellen of problemen altijd direct te maken hebben met misbruikervaringen.

Problemen zoals bedplassen, slecht slapen, een kort lontje, angstig of aanhankelijk gedrag of moeilijk eten, kunnen bij de normale ontwikkeling van een kind horen. Maar ze kunnen ook een reactie zijn op het misbruik of de spanning in een gezin nadat het misbruik bekend wordt. Het kan helpen om veranderingen in het gedrag en de emoties van je kind te volgen en op te schrijven. Niet elke verandering hoeft te wijzen op misbruik, kinderen kunnen om allerlei redenen tijdelijk uit balans raken. Heb je vragen of merk je dat het niet goed gaat met je kind, neem dan contact op met de huisarts of het Centrum Seksueel Geweld.

## **Gevolgen voor ouders**

Als duidelijk wordt dat je kind seksueel misbruik heeft meegemaakt, dan zakt de grond onder je voeten vandaan. Tegelijkertijd moet je blijven staan; voor je kind en eventuele andere kinderen. Na de eerste schok zijn veel ouders in gedachten bezig met wat er is gebeurd. Dat is niet gek, je probeert te begrijpen wat er is gebeurd. Daardoor slaap je slecht, pieker je veel en kun je last hebben van nare beelden van wat je kind heeft meegemaakt.

Het kan zijn dat je situaties of onderwerpen gaat vermijden die je aan het misbruik herinneren. Ook kan het moeilijk zijn je kind weer los te laten als je vertrouwen in anderen beschadigd is. Daarnaast kun je heftige emoties ervaren, zoals ongeloof, woede, verdriet, machteloosheid, schuldgevoelens, schaamte en angst voor de toekomst van je kind. Deze gevoelens kunnen elkaar afwisselen en soms onverwacht opkomen. Het verwerkingsproces kan verschillen tussen ouders.

Voorals één van de ouders zelf ervaring heeft met seksueel misbruik, kan dit extra ingewikkeld zijn en kan het lastig zijn elkaar goed te begrijpen. Als deze klachten en emoties niet vanzelf afnemen of je dagelijks functioneren beïnvloeden, is het belangrijk om hulp te zoeken. Dit kan via de huisarts of via het Centrum Seksueel Geweld. Goed voor jezelf zorgen is geen luxe, maar een belangrijke voorwaarde om er ook voor je kind te kunnen zijn.

## **Voor jezelf zorgen**

Gezinnen zijn in staat om zeer ingrijpende gebeurtenissen te boven te komen. Ouders willen dat het goed gaat met hun kinderen. En die wilskracht - samen met veerkracht en het vermogen om weer te herstellen - helpt je om een goede ouder te blijven.

Om er te zijn voor je kind, is het belangrijk dat je ook goed voor jezelf zorgt. Dit geldt zeker voor ouders van jonge kinderen. Jonge kinderen zijn namelijk sterk afhankelijk van hun ouders en reageren op de emoties en reacties van hun verzorger. Hoe jij reageert en je kind opvangt, is dus van invloed op het verwerkingsproces van je kind. Probeer je gevoelens te delen met iemand die je vertrouwt en die integer met de informatie omgaat. Professionele ondersteuning kan helpen om steviger en rustiger in je rol als ouder te staan, en om je eigen emoties en zorgen beter te verwerken. Door goed voor jezelf te zorgen, kun je je kind beter ondersteunen en een veilige, stabiele omgeving bieden.

## **Voor je kind zorgen**

Het bieden van een veilige en ondersteunende omgeving is belangrijk voor het herstel van je kind. Blijf kalm in het bijzijn van je kind. Probeer zoveel mogelijk vast te houden aan de dagelijkse routine, zoals slapen in het eigen bed, naar school gaan, sporten en spelen met andere kinderen. Zo ervaart je kind structuur en veiligheid. Vraag zonodig om hulp van mensen in je omgeving om je kind deze stabiliteit en ondersteuning te bieden.

Jonge kinderen hebben de neiging om moeilijke gebeurtenissen of emoties van een ander bij zichzelf te leggen; op die manier proberen zij te begrijpen waarom bepaalde dingen gebeuren. Ze denken bijvoorbeeld: 'Het zal wel aan mij liggen' of: 'Ik moet wel een stout/slecht kind zijn'. Daardoor kunnen zij zich schuldig of verantwoordelijk voelen. Het is daarom belangrijk dat jij als ouder duidelijk maakt dat het kind geen schuld heeft. 'Wat er is gebeurd, is niet jouw schuld' of 'Jij hebt niks verkeerd gedaan'.

Benoem de gevoelens van je kind en je eigen gevoelens op een manier die jouw kind kan begrijpen. Bijvoorbeeld: 'Papa is boos, maar niet op jou' of 'Mama is verdrietig, maar het komt goed'. Door over emoties te praten, voelt het kind zich veiliger om te delen wat het zelf voelt. Geef je kind de ruimte om vragen te stellen en laat merken dat je er altijd voor hem of haar bent.

## **Wel of niet vertellen aan je kind**

Veel ouders worstelen met de vraag of ze hun kind wel of niet moeten vertellen wat er is gebeurd. Waar doe je goed aan? Dit dilemma speelt vooral bij kinderen die zich het misbruik niet bewust herinneren, bijvoorbeeld omdat ze nog heel jong waren, leken te slapen tijdens het misbruik, of zijn gedrogeerd. Het eerlijke antwoord is dat uit onderzoek nog niet duidelijk is wat het beste is om te doen.

Wat wel duidelijk is, is dat het voor ouders vooral belangrijk is om een eigen doordachte keuze te maken, passend bij hun eigen kind, de situatie, eigen normen en waarden, gezin en de omgeving, zonder druk van buitenaf. Het is echt maatwerk. Als ouder kun jij je overwegingen bespreken met iemand die je vertrouwt, of met een professional. Het kan helpen om jouw overwegingen en keuze op papier te zetten met de datum erbij. Zo kun je er later op terugkijken of je kind op een later moment meenemen in het besluit dat jullie destijds hebben genomen met de kennis die je toen had.

Uit onderzoek blijkt dat ouders verschillende redenen hebben om hun kind wel of niet te vertellen over het misbruik. Sommige ouders zijn bang voor negatieve gevolgen, bijvoorbeeld dat hun kind problemen krijgt die er anders niet zouden zijn

geweest, dat het kind anders wordt aangekeken, of dat het kind tegen iedereen gaat vertellen wat er is gebeurd. Ook kan het zijn dat ouders zelf emotioneel nog niet klaar zijn om de gebeurtenissen met hun kind te delen.

Aan de andere kant kiezen sommige ouders er voor hun kind wél over het misbruik te vertellen. Zij vinden dat hun kind het recht heeft te weten wat er is gebeurd en willen geen geheimen hebben voor hun kind. Daarnaast willen zij dat hun kind kan begrijpen wat er is gebeurd, gevoelens kan duiden en erover kan praten. Ouders geven ook aan dat zij hun kind liever zelf informeren, zodat het niet op een ander manier – bijvoorbeeld bij grote zaken via social media - of onverwacht achter de gebeurtenissen komt. Uit onderzoek blijkt dat ouders die hun kind wél hebben verteld over het misbruik hier achteraf geen spijt van hebben gehad.

Het besluit om te delen is vaak geen momentopname, maar een proces dat zich in stapjes ontwikkelt. Het is belangrijk dat je als ouder hierin geen haast voelt of druk van buitenaf ervaart. Je kunt als ouder besluiten om het nu nog niet te vertellen, maar daar later opnieuw naar kijken en een ander besluit nemen. Het is belangrijk dat je keuze altijd goed doordacht blijft. Soms kiezen ouders ervoor om hun kind helemaal nooit te vertellen wat er is gebeurd; dit is ook OK, zolang deze keuze door de ouders goed is doordacht en zelf is gemaakt.

### **Je kind vertellen wat er is gebeurd**

Als ouders besluiten hun kind op een gegeven moment te vertellen over het misbruik, gaat dat meestal in stapjes. Het is bijna nooit een eenmalig gesprek, maar eerder een serie gespreksmomenten die passen bij de leeftijd, het begrip en de situatie van het kind. Als het kind ouder wordt of nieuwe vragen krijgt, kan het verhaal opnieuw besproken en in stapjes uitgebreid worden.

Houd er rekening mee dat sommige kinderen zich maar kort kunnen concentreren. Probeer het gesprek kort te houden en verwacht dat kinderen na zo'n gesprek misschien weer willen spelen of afleiding zoeken; dit is volkomen normaal.

Er bestaat geen perfect moment om te vertellen, maar experts adviseren om het verhaal te delen vóóordat de puberteit begint. In de puberteit kunnen kinderen nieuwe gevoelens ervaren of in verwarring zijn over wat ze hebben meegemaakt. Door het verhaal al eerder te bespreken, kun je hen helpen deze gevoelens te begrijpen, steeds weer te bespreken en een plek te geven.

Het is voor kinderen fijn als ze van hun ouders te horen krijgen dat ze alles mogen vragen of zeggen. Bereid je er als ouder op voor dat je kind dan op onverwachte momenten terug kan komen op wat er is gedeeld en hierover vragen kan stellen. Probeer dan kalm te blijven en vooral te luisteren. Beantwoord de vragen zo goed mogelijk en wees eerlijk als je het antwoord niet weet. Word je overvallen of weet je even niet wat je moet zeggen? Dan kun je aangeven dat je er op een later moment graag op terugkomt.

## Het verhaal van Anna

Vader en Anna, 8 jaar, maken een wandeling in het bos. Vader kiest een goed moment en zegt dat hij iets wil vertellen over toen Anna nog klein was. Vader vertelt met een rustige stem dat er een huisvriend was, Bert, die vroeger op haar paste toen papa en mama uit eten gingen. 'Wij dachten dat hij heel lief voor je was en dat jullie het leuk hadden met elkaar. Wat wij toen niet wisten is dat hij aan jou heeft gezeten toen je sliep, onder jouw kleren. Dat weten we omdat hij foto's heeft gemaakt. De politie is erachter gekomen en nu zit Bert vast. Volwassenen mogen nooit op deze manier aan kinderen zitten, dat heet seksueel misbruik. Mama en ik zijn heel boos op Bert, dat hij dat heeft gedaan bij jou. We vertrouwen hem niet meer en hij komt hier niet meer. Wij zijn ook wel verdrietig dat dat is gebeurd. Maar het komt goed en we zijn er voor jou.'

Anna is even stil en vraagt aan haar vader hoe Bert eruit zag. Ze zegt het zich niet meer te kunnen herinneren. Papa zegt dat dat oké is en dat ze altijd alles mag vragen of zeggen tegen papa en mama. Ze spreken af dat als Anna graag aan iemand wil vertellen wat ze vroeger heeft meegemaakt, ze dit eerst met haar ouders bespreekt. Haar vader vertelt dat het niet iets is om je voor te schamen, maar dat het wel privé is en sommige mensen er van kunnen schrikken.

Het gesprek hoeft niet éénmalig te zijn. Naarmate Anna ouder wordt of nieuwe vragen krijgt, kan het verhaal opnieuw besproken worden. Het doel is niet om alle details te delen, maar om veiligheid, begrip en vertrouwen te bieden en Anna de ruimte te geven om erop terug te komen en (toekomstige) gevoelens kan bespreken met haar ouders.

## Hulp zoeken

Je mag voor hulp en advies altijd contact opnemen met het Centrum Seksueel Geweld. Onze hulpverleners denken dan met je mee, kunnen advies geven en je eventueel doorverwijzen naar de hulp die bij jullie situatie past. Weet dat je er niet alleen voor staat.

Op de website van het Centrum Seksueel Geweld is meer informatie te vinden die je kan helpen bij het verwerkingsproces van jou en je kind.

- [Meer informatie voor ouders](#)
- [Informatieve video's](#)



## Dicht bij huis

### Hoe steun je een kind na seksueel misbruik?

Ouders/verzorgers, familie en vrienden onderschatten vaak hoe belangrijk zij voor kinderen zijn in de verwerking van misbruik. Wat kun je doen of beter laten in de begeleiding van het kind? Wat doe je met je schuldgevoel, met woede? Moet je aangifte doen of niet? En: wordt het leven ooit weer normaal? Iva Bicanic en Richard Korver werken dagelijks met misbruikte kinderen en hun ouders. In het boek [Dicht bij huis](#) delen zij hun ervaringen uit de praktijk.

**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)**

De adviezen in deze folder met betrekking tot 'wel of niet vertellen' zijn gebaseerd op het artikel: [Breaking the silence: Do I tell my child about their sexual abuse history?](#)