

# Vertellen over seksueel misbruik. Hoe doe je dat?

Als je seksueel misbruik hebt meegemaakt, kan het moeilijk zijn om daarover te praten. Bijvoorbeeld omdat je je schuldig voelt, of omdat je je schaamt. Ook kan het zijn dat je bang bent voor wat er gaat gebeuren als je jouw verhaal vertelt. Toch kan delen helpen. We geven je wat tips over hoe je dat kunt doen en hoe je daarna met reacties kunt omgaan.

## Je bent niet de enige...

Wist je dat 1 op de 3 misbruikte mannen en 1 op de 4 misbruikte vrouwen in Nederland het nog nooit heeft verteld?



## Vragen die je jezelf kunt stellen

Vertellen over jouw ervaringen met seksueel misbruik kan lastig zijn. Vooral aan mensen die dicht bij je staan, zoals familie, vrienden of je partner. Wat kan helpen is om vooraf de volgende vragen voor jezelf te beantwoorden.

- **Waarom?** Het is goed om van jezelf te weten waarom je je ervaring(en) wilt delen. Wil je open en eerlijk zijn in deze relatie? Wil je dat iemand je beter begrijpt? Wil je niet langer rondlopen met dit geheim? Of wil je bijvoorbeeld getroost worden?
- **Hoe?** Jij mag het vertellen op jouw moment en op jouw manier. Niks moet. Delen kan op verschillende manieren. Je kunt je verhaal direct aan iemand vertellen, maar je kunt ook bellen, schrijven, appen of tekenen. Je kunt beginnen met: 'Ik wil je iets vertellen, maar ik vind het ook moeilijk. Ik zou het fijn vinden als je alleen luistert en geen vragen stelt.'
- **Wat?** Jij bepaalt wat je precies wilt vertellen. De vraag 'wat er is gebeurd?' kun je verwachten, maar hoeft je niet te beantwoorden. Er is zo veel meer te vertellen dan hoe het precies is gegaan.
- **Wie?** Kies iemand die je vertrouwt. Zorg dat je de aandacht hebt van de persoon aan wie je jouw verhaal vertelt. Geef deze persoon ook de tijd om te verwerken wat je hebt verteld, zeker als de dader voor die persoon een bekende is. Soms kunnen bij de ander pijnlijke herinneringen bovenkomen als je je verhaal vertelt.
- **Wanneer?** Jij kiest het moment waarop je jouw verhaal deelt. Dat kan vandaag zijn of over tien jaar. En misschien wel nooit, dat is ook oké. Praten moet niet, het mag.





### Wat als je niet de reactie krijgt waarop je had gehoopt?

Niet iedereen die een verhaal over misbruik hoort, kan daar goed op reageren. Dit ligt niet aan jou! Het kan zijn dat je een negatieve reactie krijgt. Misschien krijg je beschuldigende vragen, gelooft de ander je niet of zwijgt de ander na het horen van jouw verhaal. Dat kan natuurlijk pijn doen.

Vertel de ander dat de reactie die je hebt gekregen je pijn doet, of dat je teleurgesteld bent. En trek niet te snel conclusies. Het is normaal dat mensen geschokt en overstuur zijn wanneer iemand van wie ze houden seksueel geweld heeft meegemaakt. Geef de ander daarom de tijd om te verwerken wat je ze hebt verteld.

Het is niet raar dat je familie, partner of vrienden verschillende emoties ervaren. Ze kunnen bang zijn voor je veiligheid en je (extreem) willen beschermen. Ze kunnen (extreem) boos zijn op de pleger. Ze kunnen zich verdrietig, schuldig of machteloos voelen. En ze kunnen van jou verlangen of eisen dat je iets doet, bijvoorbeeld hulp zoeken of aangifte doen. Maar of je dat doet, mag je helemaal zelf bepalen.

Al die emoties doen ook wat met jou. Misschien heb je spijt dat je het hebt verteld. Zeg tegen de mensen van wie je houdt dat je hun steun en geduld nodig hebt, en vraag ook respect voor je eigen keuzes. Als dat allemaal niet lukt, en je wilt praten met een professional, bel of chat dan met het Centrum Seksueel Geweld. Ook je familie, vrienden of partner kunnen contact met ons opnemen als ze vragen hebben of advies willen.

Het Centrum Seksueel Geweld is er voor iedereen die een nare seksuele ervaring heeft meegemaakt - online of offline. Bel met ons via **0800-0188** of chat via [www.centrumseksueelgeweld.nl](http://www.centrumseksueelgeweld.nl). Wij zijn er voor jou!



# Voor slachtoffers:



Tips van slachtoffers aan slachtoffers die op het punt staan om te vertellen over hun misbruik.

'Het is je eigen keuze of je het wel of niet wil vertellen! Voel je daar niet schuldig over.'

'Zoek iemand waar je vertrouwen in hebt en waarvan je weet dat hij of zij begripvol zal reageren. En onthoud: Het is NOOIT jouw schuld.'



'Wees eerlijk en blijf bij jezelf. Je hebt zelf niks verkeerd gedaan!'



'Zorg dat je iemand hebt om op terug te vallen (bijvoorbeeld een therapeut, vriend(in) of lotgenoot) voor als de reactie die je krijgt na het onthullen niet helpend is.'

'Blijf bij jezelf, voel dat je oké bent, ongeacht wat je ervaringen ook zijn, en weet dat mensen er voor je zijn als je er uiteindelijk voor kiest om jouw verhaal te delen.'



'Als je het moeilijk vindt om het aan bepaalde personen te vertellen, kijk dan bij wie het wél veilig voelt om erover te praten. Diegene kan je ook helpen om het later aan anderen te vertellen. Zo deed ik dat ook, en de steun van die veilige persoon was voor mij fijn en belangrijk.'

**CSG** Centrum **Seksueel Geweld**

De quotes zijn afkomstig van deelnemers aan een vragenlijstonderzoek van de Universiteit Leiden.  
Bron: Universiteit Leiden, gepubliceerd in Child Abuse & Neglect  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0145213425004582>

## Voor omstanders:



Tips van slachtoffers aan omstanders die voor het eerst horen over het misbruik van een ander.

'Er is niets zo eenzaam als je verhaal vertellen en daarna niets meer horen. Neem contact op, kom erop terug, vraag hoe het gaat. Blijf erbij.'



'Zoek hulp om te praten over wat je hebt gehoord.'

'Laat voelen dat je er bent en check wat iemands behoeften zijn zonder dit zelf in te vullen.'

'Leef mee, maar probeer het hoofd rustig te houden.'

'Neem wat de ander vertelt serieus. Vertel de ander dat het niet had mogen gebeuren en dat het niet zijn/haar/hen schuld is. Die woorden zijn zo belangrijk, maar worden vaak niet gezegd.'



CSG

Centrum **Seksueel Geweld**

De quotes zijn afkomstig van deelnemers aan een vragenlijstonderzoek van de Universiteit Leiden.  
Bron: Universiteit Leiden, gepubliceerd in Child Abuse & Neglect  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0145213425004582>

'Luister en geef geen goedbedoelde tips. Wees er gewoon en help met het zoeken van hulp als de eerste stap moeilijk is..'