

Tips voor ouders en verzorgers

Wat te doen als je kind (vermoedelijk) is misbruikt?

Als bekend wordt dat je kind (vermoedelijk) seksueel misbruik heeft meegemaakt, dan staat je leven even helemaal op de kop. Toch kunnen ouders en verzorgers juist in deze fase veel doen voor hun kind. Het Centrum Seksueel Geweld geeft daarom enkele adviezen:

Hulp zoeken

- Heb je het vermoeden dat jouw kind seksueel misbruik heeft meegemaakt? Neem dan zo snel mogelijk (het liefst binnen 7 dagen) contact op met het **Centrum Seksueel Geweld (0800-0188)** of de **zedepolitie (0900-8844)**. In het Centrum Seksueel Geweld werken hulpverleners, Veilig Thuis en politie met elkaar samen.
- 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.
- Zoek traumabehandeling voor je kind als je merkt dat het niet goed gaat. Dit kan via de huisarts of via het Centrum Seksueel Geweld.

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: 'Zat die meneer ook aan je plasser?'. Of: 'Wat deed 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 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, grote mensen mogen niet op die manier aan kinderen zitten'.
- Het belangrijk dat jij als ouder/verzorger je kind steunt en rustig blijft, hoe moeilijk dat soms ook is.

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 kind heftige emoties ziet bij jou, kan het gebeuren dat het niets meer vertelt om jou geen verdriet te doen. Als je dat prettig vindt, kun je na afloop opschrijven wat er is gezegd en gevraagd.

Omgaan met emoties

- Kalm blijven is één van de grootste cadeaus die je je kind kunt geven, ook als je kind dingen vertelt die voor jou ontzettend moeilijk zijn om te horen. Je kind zal waarschijnlijk gemakkelijker kunnen praten als het niet belast wordt met jouw emoties. Wat je wilt uitstralen is: 'Oké, het is gebeurd, maar het komt goed hoor. Wij zorgen goed voor jou'.

- 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'.

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.

Kijk voor meer informatie op:

www.centrumseksueelgeweld.nl

Leestip!

'Dicht bij huis' door Iva Bicanic en Richard Korver



Iva Bicanic en Richard Korver werken dagelijks met misbruikte kinderen en hun ouders. Zij delen hun ervaringen uit de praktijk: hoe de verschillende vormen van seksueel misbruik tot stand komt. Iva bespreekt de emotionele gevolgen en het psychische herstel. Richard gaat in op de juridische kanten zoals aangifte en rechtszaak. Wat kun je doen in de begeleiding van het kind? En: wordt het leven ooit weer normaal?