

Tips van mensen met ervaring met seksueel grensoverschrijdend gedrag

In Nederland heeft ruim 40% van alle vrouwen en bijna 13% van alle mannen in zijn leven minstens 1 keer te maken gehad met fysiek seksueel grensoverschrijdend gedrag. Denk aan zoenen, aanraken, aftrekken of vingeren, orale seks, anale seks of geslachtsgemeenschap tegen zijn of haar wil. Als beroepskracht in zorg of onderwijs is de kans dus groot dat je vroeg of laat te maken krijgt met iemand met ervaring met seksueel grensoverschrijdend gedrag. Hoe ga je dan het gesprek aan? Veel beroepskrachten vinden dat lastig. Vaak uit verlegenheid met het thema, maar ook door de angst het niet goed te doen. Wij vroegen mensen die seksueel grensoverschrijdend gedrag hebben meegemaakt, wat zij destijds nodig hadden. Dit zijn hun tips voor beroepskrachten om een gesprek aan te gaan over (vermoedens van) seksueel grensoverschrijdend gedrag.

Leer en durf te signaleren. Neem je vermoedens en signalen van seksueel grensoverschrijdend gedrag serieus. Maak concreet wat je ziet, hoort, vermoedt. Het is hierbij van belang om bij het vastleggen van gegevens feiten en interpretaties uit elkaar te houden (zie ook stap 1 meldcode). Zorg dat je weet wat signalen zijn die kunnen duiden op seksueel grensoverschrijdend gedrag, of leer bij als je hier nog niet genoeg over weet.

Neem verantwoording voor je vermoedens. Dus neger ze niet en stop ze niet weg. Overleg met een deskundig collega of Veilig Thuis om je vermoedens te duiden.

Vul niet in, stel open vragen. Een valkuil is om bij lastige gespreksonderwerpen als seksueel grensoverschrijdend gedrag wat er gebeurd is al in te vullen zonder er naar te vragen. Check wat je denkt door open vragen te blijven stellen. Wees een open, nieuwsgierige beroepskracht en vul niet in voor de ander.

Besef je dat praten moeilijk is door schuld en schaamte. Het taboe op seksueel grensoverschrijdend gedrag is groot. Niet alleen beroepskrachten maar ook mensen die het zelf hebben meegemaakt vinden het moeilijk om over hun ervaringen te praten. Zij zwijgen omdat ze soms geen woorden hebben voor wat ze hebben meegemaakt of uit een gevoel van medeplichtigheid, schaamte of schuldgevoel.

Een vraag over zorgen mag je altijd stellen. Wees niet bang om signalen bespreekbaar te maken. Leg je zorgen op tafel. Maak ze bespreekbaar. Hierdoor check je of je zorgen kloppen en laat je de ander weten dat je oog voor hem/haar hebt. Ook als iemand (nog) niet wil praten of er niets aan de hand is, is het fijn dat iemand echte interesse in je heeft.

Geweld is niet gewoon: straal dat uit. Door woorden te geven aan de verschillende vormen van geweld en uit te stralen dat geweld nooit gewoon is, help je mensen die dit zelf meemaken/ hebben meegemaakt dit te (h)erken- nen.

Vertel waar mensen terecht kunnen als het mis is. Zorg voor een goede sociale kaart. Investeer in het opbouwen van contacten zodat jij studenten kunt vertellen waar ze terecht kunnen als ze hulp nodig hebben.

Leer kinderen dat je NEE mag zeggen. Weerbaarheid vermindert de kans op seksueel grensoverschrijdend gedrag. Door kinderen zo vroeg mogelijk te leren over de positieve en negatieve kanten van relaties en seksualiteit, leren zij eerder waar hun grenzen op dit gebied liggen en weten ze dat NEE zeggen mag.

Soms is het geweld onzichtbaar voor de omgeving, ook dan kun je jouw betrokkenheid tonen. Een betrokken buitenstaander blijkt voor veel mensen met seksueel misbruikervaringen een latere stimulans om hulp te zoeken; ook als die persoon niets weet van het geweld of iets aan de situatie kan veranderen. Daar ligt een taak voor iedereen. Een oprecht geïnteresseerde buurtbewoner, familielid of docent: dat kunnen we immers allemaal zijn.

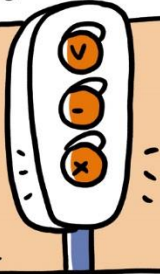
Samenvattend: In gesprek gaan over seksueel grensoverschrijdend gedrag blijkt niet zo ingewikkeld: kennis, houding en vaardigheid spelen een rol, maar de beste tip die wij hoorden was: "Als je iets ziet of vermoedt, zeg dan gewoon dat je je zorgen maakt om mij. Dat alleen al is heel fijn om te horen".

TIPS

VAN MENSEN MET ERVARING MET

SEKSUEEL GEWELD.

LEER EN DURF
TE SIGNALEREN



NEEM VERANTWOORDING
VOOR JE VERMOEDENS



VUL NIET IN.
STEL OPEN VRAGEN.



PRATEN IS
MOEILIK DOOR
SCHULD EN SCHAAMTE



EEN VRAAG OVER
ZORGEN MAG JE
ALTIJD STELLEN



GEWELD IS NIET
GEWOON: STRAAL DAT
UIT



VERTEL WAAR
MENSEN TERECHT
KUNNEN ALS HET
MIS IS



LEER KINDEREN
DAT JE NEE MAG
ZEGGEN



SOMS IS HET GEWELD
ONZICHTBAAR VOOR DE
OMGEVING



OOK DAN KUN JE
JOUW BETROKKENHEID
TONEN