

HANDREIKING VOOR GESPREK MET

STUDENT DIE TE MAKEN HEEFT GEKREGEN MET SEKSUEEL GEWELD

Iemand steunen na seksueel geweld. Na een ongewenste seksuele ervaring is het fijn voor het slachtoffer dat er iemand voor hem of haar is. Jouw steun kan een groot verschil maken.

> Tip 1 Leg de regie bij het slachtoffer: Wat wil je delen?

- ◆ Laat degene die het verhaal vertelt zelf het tempo van het delen bepalen.
- ◆ Soms zijn slachtoffers boos of juist heel verdrietig. Bij iedereen is het anders.
- ◆ Welke emoties je student ook voelt, denk eraan dat ze er mogen zijn. Ook wanneer je daar zelf moeite mee hebt.
- ◆ Laat het ook aan de student welke details worden gedeeld. Dit is erg belangrijk. Eerder was deze persoon de regie ontnomen. Laat daarom de regie bij de ander.

> Tip 2 Ik luister en hoor je: Luister, toon begrip en stel niet teveel vragen

- ◆ Je hebt misschien vragen aan de student. Vragen stellen kan gevoelig liggen en al snel beschuldigend overkomen. Ook als je alleen maar de situatie helder probeert te krijgen.
- ◆ Besef dat, om de ander te helpen, het niet per se nodig is om alles precies te weten.
- ◆ Je kan er vooral voor de ander zijn door de ander te horen, te zien en te steunen.
- ◆ Accepteer het als hij of zij niet alles (gelijk) wil vertellen.
- ◆ Wat kun jij zeggen tegen iemand die seksueel geweld heeft meegemaakt:

> Tip 3 Ik geloof je: Spreek uit dat je het slachtoffer gelooft

- ◆ Voor slachtoffers is het van groot belang dat wat ze vertellen geloofd wordt.
- ◆ Door in zo'n situatie je verhaal te vertellen stelt de student zich heel kwetsbaar op. De angst om niet geloofd te worden belemmert hen vaak jarenlang om hun verhaal te delen en hulp te zoeken.

> Tip 4: Wat kan ik voor je doen? Vraag hoe je de ander kan helpen

- ◆ Iedere persoon heeft iets anders nodig.
- ◆ Daarbij kan dit ook nog veranderen per fase van verwerking.
- ◆ Bij een eerste gesprek is luisteren en steunen vaak genoeg.
- ◆ In een vervolggesprek is misschien meer behoefte aan advies, hulp of voorbereiding van vervolgstappen.
- ◆ Vraag in deze situatie door wie praktische hulp kan bieden. Wie kan er met je meegaan naar die afspraak? Wie kan er boodschappen voor je halen? Praktische hulp kan heel fijn zijn voor een slachtoffer. Vraag daarom wie iets voor hem of haar kan doen.

➤ **Tip 5: Hoe denk je over aangifte? Informeer naar de behoefte om aangifte te doen**

- ◆ Iemand die slachtoffer is geworden van seksueel geweld staat voor een aantal keuzes. Wel of geen aangifte doen? Psychologische hulp of niet? Het doen van aangifte is niet iets dat móet. Het is wel goed om het te overwegen.
- ◆ Bied je hulp bijvoorbeeld bij het bespreken van de voors en tegens en bij het uitzoeken van de mogelijkheden. Het is belangrijk dat hij of zij goede informatie krijgt en vervolgens zelf keuzes maakt in zijn of haar eigen tempo.

➤ **Tip 6: Hoe kan je last verkleind worden? Benadruk dat de dader de schuld draagt**

- ◆ Na ongewenst seksueel contact leggen slachtoffers de schuld al snel bij zichzelf.
- ◆ Maar dat is onterecht. De handelende partij had om toestemming moeten vragen.
- ◆ Is dat niet gebeurd en is die persoon toch overgegaan tot seksuele handelingen dan is diegene schuldig en verantwoordelijk.
- ◆ Geen 'Ja' zeggen betekent een 'Nee' wanneer het gaat om intiem contact

➤ **Tip 7 Dankjewel voor het delen: Uit je dankbaarheid voor het delen**

- ◆ Dank de ander voor het delen van diens verhaal.
- ◆ Slachtoffers twifelen vaak of en met wie zij hun verhaal delen. Het is daarom belangrijk om expliciet van jou als luisteraar te horen dat het goed was dat zij dit hebben gedeeld met jou.

➤ **Tip 8 Wat je vertelt, blijft tussen ons: Deel alleen met derden na een duidelijk akkoord**

- ◆ Het is erg belangrijk dat de verteller bepaalt wat er gebeurt met het verhaal.
- ◆ Laat de student zelf bepalen wie mag weten wat er is gebeurd en wie niet.
- ◆ Deel het dus niet zomaar en bespreek wat de volgende stappen zijn. Vertel zijn of haar verhaal alleen met toestemming aan anderen.
- ◆ Het is erg belangrijk dat wat in vertrouwen verteld wordt, vertrouwelijk behandeld wordt.

➤ **Tip 9 Is het oké als ik je aanraak?**

- ◆ Wees je bewust dat aanraking beladen kan zijn.
- ◆ Een knuffel of hand geven kan na slechte ervaringen heel gevoelig liggen.
- ◆ Vraag dus vaker wat de ander fijn vindt en pas daar de vorm en de hoeveelheid lichamelijke aanraking op aan.

➤ **Tip 10 Ik heb ook tijd nodig: Zorg ook goed voor jezelf**

- ◆ Zorg ook goed voor jezelf
- ◆ Blijf bij jezelf checken wat het verhaal en de nieuwe situatie met jou doet.
- ◆ Emotioneel zal het ook voor jou als luisteraar zwaar zijn. Ook jij moet je emoties kwijt kunnen.
- ◆ Misschien ben je ontzettend boos op de pleger of voel je je schuldig dat je de ongewenste seksuele ervaring niet voor de ander hebt kunnen voorkomen. Of de situatie kan bijvoorbeeld raken aan een eventueel (onverwerkt) trauma van jezelf.
- ◆ Zorg dus ook goed voor jezelf. Het is hierbij belangrijk dat je iemand anders zoekt met wie je kunt praten. Want alleen als jij rustig en gezond blijft, kun je er echt zijn voor de ander.

Als je meer wilt weten, neem contact op met José Schardijn
Coördinator Team Vertrouwenspersonen
j.schardijn@fontys.nl

Bron: Centrum voor Seksueel Geweld
<https://centrumseksueelgeweld.nl>