



SEKSUEEL GEWELD

Info en advies voor slachtoffers

Inhoudstafel

	Inleiding	1
1.	Wat is seksueel geweld?	1
2.	Cijfers over seksueel geweld	3
3.	Initiële reacties op seksueel geweld	3
4.	Langetermijneffecten van seksueel geweld	5
5.	Verwerking en behandeling na de feiten	8
6.	Mythes over seksueel geweld: waar of niet waar?	10
7.	Praktische tips	13
8.	Waar kan ik terecht met vragen en klachten?	16

Inleiding

In deze publicatie vind je meer informatie over wat seksueel geweld precies is en hoe vaak het voorkomt. Daarnaast krijg je meer uitleg over welke reacties, klachten en gevoelens dit met zich mee kan brengen, gevolgd door enkele te doorbreken mythes die heersen rond seksueel geweld. Tot slot vind je praktische tips en enkele websites waar je hulp en ondersteuning kan zoeken om de feiten zo goed mogelijk te kunnen plaatsen.

1. Wat is seksueel geweld?

Er bestaan verschillende definities van seksueel geweld. De algemene definitie die we hier hanteren is de volgende: **seksueel geweld omvat elke seksuele handeling tegen iemands wil, door eender wie, ongeacht haar/zijn/hun relatie tot het slachtoffer in gelijk welke context of omgeving.**

In tegenstelling tot de algemene overtuiging, is de pleger van seksueel geweld veelal iemand die je al kende/vertrouwde. Ook binnen een relatie of een huwelijk kan er sprake zijn van seksueel geweld. Plegers van seksueel geweld zijn daarbij niet enkel mannen, ook vrouwen kunnen seksueel geweld plegen of iemand dwingen tot seksuele handelingen.

Een handige maatstaf om te bepalen of iets seksueel grensoverschrijdend is, is het Vlaggensysteem van Sensoa. De zes criteria die een rol spelen zijn **wederzijdse toestemming, vrijwilligheid, gelijkwaardigheid, leeftijd of ontwikkeling, context en zelfrespect**. Het kan namelijk zo zijn dat je 'ja' zegt op een bepaalde seksuele handeling, maar wanneer je onder druk gezet bent of je in een machtsrelatie met de persoon in kwestie bevindt, is dit evenzeer seksueel geweld. Zelfs als je initieel 'ja' zegt, heb je altijd het recht om te stoppen. Daarbij is een 'ja' op bijvoorbeeld kussen niet per definitie een 'ja' op andere handelingen.

Onderstaande handelingen kunnen zo dus vallen onder seksueel geweld:

- kussen (bv. in de hals, op de mond, op het lichaam, op de geslachtsdelen);
- betasten boven of onder de kledij;
- aandringen om samen te douchen, naakt te slapen, zich intiem te laten verzorgen;
- seksueel expliciete berichten sturen of opmerkingen maken;
- seksueel expliciete foto's vragen of maken van het slachtoffer of zelf sturen naar het slachtoffer;
- ongevraagd pornografisch materiaal tonen, samen bekijken of zelf maken;
- zich naakt aan het slachtoffer tonen of vragen dat het slachtoffer zich naakt toont;
- het slachtoffer verplichten om seksuele handelingen uit te voeren, zoals masturberen of orale seks;
- het slachtoffer verplichten om seksuele handelingen te ondergaan, zoals orale seks, allerlei vormen van penetratie (met de penis, met de tong, met de vingers of met een voorwerp) – zelfs online.

In het Belgisch Strafwetboek wordt het onderscheid tussen aantasting van de seksuele integriteit en verkrachting gemaakt op basis van penetratie. Als er sprake was van seksuele penetratie (zowel met de penis, tong, vingers, als met een voorwerp en om het even waar: vaginaal, oraal, anaal), dan valt je ervaring legaal gezien onder verkrachting.

Alle vormen van seksueel geweld zijn echter strafbaar en ernstig. Het is niet aan iemand anders om jouw grenzen te bepalen. Als iets voor jou niet juist/goed/veilig aanvoelde, is jouw gevoelsbeleving het belangrijkste en dient dat gehoord te worden.

Slachtoffers van seksueel geweld zitten na de feiten vaak met gevoelens van schuld, schaamte en twijfel. Laat dit echter duidelijk zijn: jij bent op geen enkele manier verantwoordelijk voor wat er jou is aangedaan. De enige persoon die verantwoordelijk is voor het seksueel geweld is de pleger. Zelfs al was je onder invloed, zelfs al heb je je niet verzet of heb je niets gezegd, zelfs al heb

je geflirt, ongeacht je kledij, het blijft steeds seksueel geweld. Niemand vraagt erom om zoiets mee te maken, zelfs niet onrechtstreeks.

2. Cijfers over seksueel geweld

Volgens de eerste grootschalige studie over seksueel geweld in België, uitgevoerd door UGent, Universiteit Luik en NICC, maakte 64,1% van de 16- tot 69-jarige Belgische inwoners één of andere vorm van seksueel geweld mee gedurende hun leven. Wat seksueel geweld betreft met fysiek contact tussen pleger en slachtoffer, gaven twee op de vijf vrouwen en één op de vijf mannen aan hiervan het slachtoffer te zijn geworden.

Slechts 4% van de slachtoffers in bovenstaande studie gaf aan een officiële klacht te hebben ingediend bij de politie. Dit betekent dus dat de officiële politiecijfers in België slechts het topje van de ijsberg te zijn.

Er zijn bepaalde bevolkingsgroepen die bovendien kwetsbaarder zijn om het slachtoffer te worden van seksueel geweld. Het gaat bijvoorbeeld om mensen zonder een veilig sociaal netwerk, mensen die zich als LGBTQI+ identificeren, mensen met een (fysieke en/of mentale) beperking, vluchtelingen en asielzoekers, vrouwen en jongeren.

3. Initiële reacties op seksueel geweld

OVERLEVINGSMODUS

Veel slachtoffers maken zichzelf verwijten over wat er hen overkomen is en kunnen moeilijk plaatsen waarom ze op het moment zelf niet anders gereageerd hebben. “Waarom heb ik me niet harder verzet?” of “Waarom heb ik niet duidelijker ‘nee’ gezegd?”. Het is belangrijk om te begrijpen dat je

lichaam overschakelt op **automatische piloot** op het moment dat je onder enorme **stress** staat door een dreigend gevaar. Je bevindt je op dat moment in een soort van overlevingsmodus, waarbij de hersenen eerder instinctief zullen reageren.

LICHAMELIJKE REACTIES

Volgens het FFF-model zijn er drie mogelijke reacties waarover je hersenen automatisch een inschatting maken: *fight, flight or freeze*. **Vechten, vluchten of bevroren.**

Concreet betekent dit dat je eigenlijk weinig invloed hebt op hoe je reageert wanneer je aan dergelijke stress wordt onderworpen. Sommige mensen verzetten zich met al hun macht en proberen terug te vechten, anderen proberen aan de situatie te ontsnappen als die optie mogelijk lijkt. De derde mogelijkheid is dat je niet meer in staat bent echt te reageren. Deze staat van verlamming wordt ook wel eens **tonic immobility** genoemd. Sommigen geraken dan helemaal gespannen waardoor ze niet meer kunnen bewegen, maar blijven zich wel bewust van alles wat er gebeurt. Anderen voelen zich dan weer slap en gevoelloos, of ervaren een totaal verlies van tijdsbesef.

Sommige mensen hebben dan weer het gevoel dat ze uit hun lichaam treden wanneer ze seksueel geweld meemaken, alsof ze er zelf niet helemaal zijn en vanuit de hoek van de kamer kijken naar wat er aan het gebeuren is. Het is zelfs mogelijk dat je een zeker bewustzijn bent verloren tijdens de feiten, of dat je gewoonweg flauw bent gevallen.

Een andere mogelijke beschermingsreactie is dat het slachtoffer tijdens het seksueel geweld meewerkt met de pleger of erg volgbaar is. Ook dit is een strategie van onze instinctieve hersenen om met zo weinig mogelijk schade uit een gevaarlijke situatie weg te raken.



Onthoud vooral dat je zelf geen controle hebt over je reactie op zulke gebeurtenissen en dit instinctief gebeurt. Elke vorm van reactie op het geweld is dus normaal.

KLOOF TUSSEN LICHAMELIJKE REACTIES EN JE GEDACHTEN

Het is mogelijk dat je lichaam anders reageert dan je zelf wil of zou verwachten tijdens seksueel grensoverschrijdende handelingen. Zo kan je bijvoorbeeld een erectie krijgen, je vagina kan vochtig worden of je kan zelfs een orgasme hebben/ejaculeren. Het kan voor ontzettend veel verwarring zorgen wanneer je lichaam zo reageert. Je kan misschien beginnen twijfelen aan jezelf, of denken: "Wilde ik het dan toch? Vond ik het dan eigenlijk toch fijn? Was het dan wel seksueel geweld? Overdrijf ik niet?". Plegers maken misbruik van deze verwarring. Weet dat een schijnbaar seksuele reactie van je lichaam in deze situatie gewoon een reflex is, die compleet losstaat van wat je eigenlijk wil. Het zegt helemaal niets over wat er op dat moment in jouw hoofd omging, noch geldt dergelijke lichamelijke reactie als toestemming voor de pleger.

4. Langetermijneffecten van seksueel geweld

ONDERDRUKKING

Een eerste reflex van veel slachtoffers na de feiten is om te relativiseren wat er gebeurd is. "Zo erg was het niet. Ik ben sterk, ik kan dit dragen." Hoewel het aanvankelijk misschien aanvoelt alsof er geen vuiltje aan de lucht is, kan in sommige gevallen later blijken dat je toch harder onder de situatie hebt geleden dan je aanvankelijk dacht of wilde erkennen. Lijden onder wat er je is aangedaan doet geen afbreuk aan jou als persoon, of aan hoe sterk je bent, al voel je je misschien wel zo. Relativeren is een manier om met de situatie om te gaan en in feite een zekere vorm van onderdrukken.

Andere manieren om dergelijke gebeurtenissen te onderdrukken, gaan van simpelweg ontkennen dat er je ooit iets is overkomen, tot letterlijk vergeten wat er exact met je gebeurd is. Daardoor zijn verhalen over seksueel geweld vaak moeilijk te vertellen in een heldere chronologie. Het kan zijn dat je zwarte gaten hebt in je geheugen. Dit is ook een heel normale neurologische reactie. Sommige dingen zijn te erg om te moeten dragen, en je hersenen zorgen er op die manier voor dat bepaalde zaken moeilijk voor de geest te halen zijn. Dat kan zich later wel op tal van andere manieren manifesteren.

HERBELEVINGSREACTIES

Het is mogelijk dat de gebeurtenissen zich onaangekondigd opdringen in de vorm van flashbacks (gedachten en beelden) of nachtmerries. Je kan je op zo'n moment overspoeld en overweldigd voelen, hoewel je misschien eerder dacht dat alles al helemaal verwerkt was. Soms kan er sprake zijn van emoties die op die manier terug opspelen of zelfs van fysieke herbelevingen van het seksueel geweld, zij het in de vorm van spanning, ademhalingsproblemen of het opnieuw voelen van aanrakingen zoals op het moment van de feiten.

VERMIJDINGSREACTIES

Nadat je het slachtoffer bent geworden van seksueel geweld, kan je het moeilijk hebben wanneer je met bepaalde zaken geconfronteerd wordt die je associeert met de gebeurtenis(sen) zelf. Het is daarom dan ook een heel normale reactie om bepaalde situaties, personen, voorwerpen, gevoelens of gedachten volledig uit de weg te gaan om niet meer aan de feiten herinnerd te worden. Je loopt bijvoorbeeld niet meer door de straat waar het gebeurde, je kan de geur van sigaretten niet meer verdragen, je kan niet meer naar het nieuws kijken. Sommige mensen vermijden zelfs om te gaan slapen uit angst voor nachtmerries.

WIRWAR VAN EMOTIES

In de periode na seksueel geweld kunnen er veranderingen optreden in je manier van denken en voelen. Seksueel geweld kan bijvoorbeeld een negatieve impact hebben op je zelfbeeld ("Ik ben een slecht mens"), je beeld van anderen ("Niemand is te vertrouwen") of je perceptie van je omgeving ("De wereld

is gevaarlijk"). In de wirwar van gevoelens van – misplaatste, maar daarom niet minder prangende – schuld, schaamte en twijfel, kan je in een emotionele rollercoaster terecht komen en niet meer weten welke houding je jezelf moet aanmeten. Dit maakt het in sommige gevallen moeilijk om positieve gevoelens te ervaren en kan belemmerend werken om met anderen in contact te komen. Het kan zijn dat je je moeilijker kan concentreren en dat je sneller geïrriteerd of geprikkeld bent. Daarom is het mogelijk dat je spanningen of conflict ondervindt met mensen in je omgeving. Woede-uitbarstingen kunnen ook voorkomen wanneer je niet weet hoe je met al die emoties om moet gaan.

VERLIES VAN GRENZEN

Een populaire misvatting is dat geen enkel slachtoffer van seksueel geweld ooit nog seks kan hebben of ervan kan genieten. Niet iedereen vertoont echter dezelfde vermijdingsreactie als hierboven beschreven. In veel gevallen kan het zijn dat seksueel geweld juist resulteert in het verlies van grenzen. Wanneer je grenzen overschreden worden, is er een deel gebroken, waardoor je het gevoel kan hebben dat je geen grenzen meer hebt, of althans dat je die zelf niet meer aanvoelt. Bij sommige slachtoffers van seksueel geweld resulteert dit eerder in een vorm van hyperseksualiteit dan in vermijding. Het kan zijn dat je plots dingen doet waar je voordien absoluut niet open voor had gestaan. "Ik heb geen trauma, want ik kan nog altijd seks hebben met mensen", kan je misschien denken. Het is zeker niet abnormaal om indirect je trauma terug op te zoeken in een andere situatie – bijvoorbeeld door seks te hebben op dezelfde manier als wat jouw pleger met jou heeft gedaan of relaties aan te gaan met mensen die lijken op je pleger, of die toch in zekere zin representeren. Dit gebeurt vaak onbewust en het is dan ook niets om je over te schamen.

In dezelfde lijn met mogelijke hyperseksualiteit, kan seksueel geweld ook algemene roekeloosheid als gevolg hebben. Je kan in dat geval veel risico's nemen onder het mom dat "het toch allemaal niet meer uitmaakt", zoals het drinken van excessieve hoeveelheden alcohol, heel veel uitgaan of te snel rijden. Sommige mensen doen zichzelf ook pijn om te kunnen omgaan met wat er hen is overkomen.

EEN TRAUMABAND MET DE PLEGER

Als je op regelmatige basis het slachtoffer bent van seksueel geweld, is het mogelijk dat je een sterke band hebt met je pleger. Deze traumaband, in de volksmond ook wel gekend als het 'stockholmsyndroom', komt voor wanneer je je gaat hechten aan je pleger en gevoelens van liefde of sympathie voelt voor de persoon in kwestie. In dat geval kan het zelfs zijn dat je troost zoekt bij je pleger, maar ook dat je mensen die je uit die schadelijke situatie willen helpen, gaat wantrouwen of wegduwen.

SAMENGEVAT

Belangrijk om te onthouden is dat dit allemaal heel normale reacties zijn op een moeilijke situatie. Er is geen juiste of foute manier om te reageren op of na seksueel geweld, noch ervaart iedereen de gevolgen op dezelfde manier. De effecten en de klachten zijn ontzettend uiteenlopend, wat ervoor zorgt dat het noodzakelijk is om naar jezelf te kijken en te voelen wat jij nodig hebt om een plaats te kunnen geven aan wat er jou is overkomen. Op die manier kan je op zoek gaan naar de juiste hulpmiddelen om zo goed mogelijk opgevangen te worden.

Vaak verminderen of verdwijnen de reacties binnen een paar weken vanzelf. Soms lukt het echter minder vlot om dergelijke traumatische gebeurtenis(-sen) te verwerken. Indien de klachten na één maand nog spelen en deze het dagelijks functioneren verstoren, is het belangrijk om hulp te zoeken bij een hulpverlener. Mogelijk is er dan sprake van een **posttraumatische stressstoornis** (PTSS).

5. Verwerking en behandeling na de feiten

Herstellen van seksueel geweld kan een onderneming zijn met **vallen en opstaan**. Hoewel deze weg er voor iedereen anders uitziet, zijn er enkele algemene punten waar iedereen baat bij kan hebben.

Probeer rekening te houden met je **basisbehoeften** zoals: genoeg water drinken, genoeg eten en slapen, en ruimte voor ontspanning voorzien. Zoek wat goed voelt voor jou. Verderop staan er een aantal praktische tips die je hierbij kunnen helpen.

Probeer steun te zoeken bij mensen die je kan vertrouwen. Dit kunnen vrienden, familieleden of professionals zijn. Probeer je zo goed mogelijk te omringen met mensen die naar je luisteren, of toch zeker één iemand te hebben bij wie je terecht kan als het wat moeilijker gaat – al is het maar voor een kop koffie of een wandeling om je gedachten te verzetten. Je hoeft niet iedereen in detail te vertellen wat er is gebeurd, maar begrip, steun en troost kunnen ontzettend veel helpen.

Onthoud dat het absoluut geen schande is als je er niet op je eentje uit geraakt. In dat geval kan **begeleiding** helpen om met de situatie om te gaan. Er zijn verschillende soorten therapieën die je misschien kunnen helpen, gaande van gewone gesprekstherapie tot EMDR (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*). In **traumagerichte psychotherapie** leer je weer woorden te vinden voor de pijnlijke gevoelens en zich opdringende herinneringen. Dit gebeurt tijdens gesprekken in alle vertrouwen en veiligheid, om deze moeilijke ervaring(en) een plaats te geven in je leven. **EMDR** of een andere lichaamsgerichte therapie is voor sommige mensen dan weer een betere ondersteuning.

Sommige slachtoffers voelen zich gesteund door **lotgenotengroepen**. In contact komen met mensen die hetzelfde hebben meegemaakt als jij en in een veilige omgeving hierover kunnen praten, kan ontzettend helend werken. Het kan zorgen voor een gevoel van herkenning en erkenning dat je nergens anders kan vinden.

Op het einde van deze publicatie vind je meer informatie over waar je deze hulp en organisaties kan vinden.



6. Mythes over seksueel geweld: waar of niet waar?

Veel slachtoffers voelen zich schuldig omdat ze denken dat zij het seksueel geweld uitgelokt hebben.

Slachtoffers stellen zich vaak achteraf de vraag of ze niet zelf iets deden waardoor ze seksueel geweld meemaakten, zoals: "Had ik uitdagende kledij aan? Danste ik te sensueel? Had ik te veel gedronken? Was ik niet duidelijk genoeg toen ik 'neen' zei? Heb ik de situatie verkeerd ingeschat?".



Onthoud dat alleen de pleger verantwoordelijk is voor wat er is gebeurd. Die persoon ging over jouw grens. Ongeacht in welke omstandigheden het seksueel geweld plaatsvond: er treft jou geen schuld.

Meestal kent het slachtoffer de pleger van het seksueel geweld niet.

Plegers van seksueel misbruik zijn doorgaans mensen die we kennen, zoals een partner, een vriend, een klasgenoot, een familielid, een collega enz. Bij volwassen slachtoffers is de pleger van het geweld slechts in 14,2% van de gevallen een onbekende, bij kinderen is dat 16,6%.



Omdat je ervan uitgaat dat je veilig bent bij de mensen die je kent, is het soms moeilijk te geloven dat net die persoon seksueel geweld pleegt. Omdat dit meestal iemand is waar je om geeft, is het moeilijk om te erkennen wat er gebeurd is, erover te praten of klacht neer te leggen.

De meeste slachtoffers praten makkelijk over wat hen overkomt.

Sommige slachtoffers vertellen meteen wat er hen is overkomen. Anderen wachten een aantal maanden of zelfs jaren om hierover te praten. Sommigen praten er nooit over.



Vaak zijn slachtoffers zich er niet van bewust dat het om seksueel geweld gaat. Soms manipuleert de pleger hen om te zwijgen met uitspraken zoals "niemand zal je ooit geloven" of "je zal je mama veel verdriet doen en dat wil je toch niet? Ons gezin zal uit elkaar vallen".

Als slachtoffer kan je veel schaamte voelen over wat gebeurde. Je kan denken dat het je eigen schuld is of vrezen dat de omgeving je niet zal geloven of niet voldoende zal ondersteunen. Heel wat slachtoffers van seksueel misbruik door bekende plegers of door familie wachten daarom tot ze volwassen zijn of niet meer thuis wonen alvorens aan iemand te vertellen wat er aan de hand is.

Voor elke handeling bij het vrijen is in principe toestemming nodig.

Seksueel gedrag is een gradueel proces, waarbij je eigenlijk bij elke handeling opnieuw uitdrukkelijk toestemming moet geven. Het is niet omdat je het fijn vindt om te kussen en naakt te strelen, dat je akkoord gaat met orale seks of penetratie. Je kan dus 'ja' zeggen tegen de ene handeling, maar 'neen' zeggen tegen een andere handeling. Hier geldt zeker en vast: zwijgen is niet (noodzakelijk) toestemmen!



Seksueel geweld gaat altijd gepaard met fysiek geweld.

Seksueel geweld kan gepaard gaan met fysiek geweld maar dat hoeft niet altijd. Binnen de initiële reacties zoals hierboven uitgelegd, kan het zijn dat je je verzet, of weg probeert te



lopen, maar je kan ook volledig verlamd geraken. In dat laatste geval komt er vaak geen geweld te pas bij het seksueel geweld, maar dat maakt het niet minder fout.

Wanneer er geen fysiek geweld aan te pas komt, ga je als slachtoffer twijfelen of er wel degelijk sprake is van misbruik. Ook psychisch geweld kan een heel grote rol spelen bij seksueel geweld. Dit kan gaan van lichte manipulatie tot chantage en bedreigingen.

- Iemand kan ouder of groter, sterker of mondiger zijn dan jou of meer gezag hebben. Ook een hogere sociale of betere financiële status kan je onder druk zetten en intimideren.
- De ander kan je proberen ompraten of blijven aandringen en je daardoor stap voor stap grenzen laten verleggen. Dan weet je niet precies op welk punt het eigenlijk te ver ging, maar achteraf voel je dat het niet OK was.
- Je wordt gemanipuleerd door uitspraken als “die andere deed dit wel hoor” of “ik dacht dat we echt vrienden waren”, “je houdt toch van me?”, “dit hoort gewoon bij onze relatie”.
- Je kan bedreigd worden: “als je dit niet doet, vertel ik iedereen dat je lafbent”, “... dan zet ik die foto online”, “... zorg ik ervoor dat je die job misloopt” of “... dan maak ik het uit”.
- Soms wordt er ook misbruik gemaakt van het feit dat je dronken, gedrogeerd, verdrietig, eenzaam, hulpbehoevend of ziek was.

Seksueel misbruik binnen een familiale context is een vorm van seksueel geweld.

Met seksueel misbruik bedoelen we hier seksueel geweld binnen je gezin of familie. De pleger is dan een ouder, stiefouder, grootouder, partner, oom of tante, neef of nicht, of (half-/plus-) broer of zus. Omdat het familie is en omdat je ervan uitgaat dat zij het beste met je voor hebben, is het soms moeilijk te geloven dat net zij seksueel geweld plegen. En omdat je van hen houdt, afhankelijk van hen bent of omdat je hen vaak ziet, is het zo moeilijk om erover te praten of klacht neer te leggen.



Seksueel grensoverschrijdend gedrag binnen de familiale context is dus ook een vorm van seksueel geweld.

Het is erg moeilijk om 'neen' te zeggen tegen een pleger die voor je zorgt of waar je mee samenleeft.

In sommige relaties of situaties is het moeilijk om 'neen' te zeggen tegen de ander. Dat is soms omdat je samenwoont, samen eet of samen ook leuke dingen doet. Je kan bezorgd zijn over het effect dat neen zeggen tegen de pleger zal hebben, niet enkel op jezelf, maar ook op het gezin en je toekomst. Soms lijkt het alsof zwijgen over seksueel geweld de anderen in het gezin beschermt tegen spanningen, geweld of seksueel misbruik. Op deze manier kan het seksueel geweld blijven duren en wordt vooral de pleger beschermd, niet jij of de anderen waarmee je samenleeft.



Het is geen seksueel misbruik wanneer de pleger zegt dat het uit liefde is.

Heel wat plegers verwarren liefde en seksueel gedrag. Net omdat het een bekende is, ga je ervan uit dat je de ander kan vertrouwen en dat die ander goede bedoelingen met je heeft. Voor je zorgen, je knuffelen, je troosten, je helpen aankleden of douchen ... zijn allemaal zorgende en verzorgende handelingen. Seksueel getinte opmerkingen, zoals “ik zal je eens tonen hoe seks gaat”, kunnen binnen een verzorgende context dus ook zeker vallen onder seksueel geweld.



7. Praktische tips

Bij seksueel geweld is je lichamelijke grens overschreden, je terug veilig voelen is daarom erg belangrijk. We geven hieronder enkele tips om je lichaam terug een rustig en veilig gevoel te geven.

Alledaagse zorg is belangrijk bij het herstel na een traumatische ervaring.

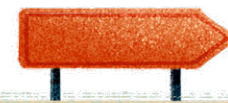
- Zorg voor regelmaat in je dagdagelijkse eet- en slaappatroon: eet op regelmatige tijdstippen, ook al heb je geen honger. Ga op regelmatige tijdstippen slapen, ook al is inslapen moeilijk of voel je je niet moe.
- Zorg dat je elke dag een activiteit gepland hebt (bv. naar school gaan, koffie bij oma, wandelen met de hond, boodschappen halen, iets opruimen, sport met een vriend(in) ...)
- Rust voldoende: probeer voldoende te slapen, doe wat je ontspannend vindt en leg je verwachtingen tijdelijk wat lager dan je gewoon bent. Je lichaam moet ook fysiek herstellen van de traumatische gebeurtenis.
- Blijf in beweging: laat je lichaam niet in 'slaapstand' gaan maar ga wandelen, touwtjespringen, fietsen. Kleine bewegingen zijn voldoende, hou rekening met wat je lichaam op dit moment aankan.
- Blijf in contact met anderen: sociaal contact is erg belangrijk om te herstellen. Anderen kunnen je begrijpen, steunen, troosten of afleiding bieden. Neem vooral contact op met die mensen waar je begrip en steun van krijgt.
- Hou je dromen en wensen vast: wellicht had je allerlei dromen, wensen en kleine of grote toekomstplannen. Ook al lijkt het op dit moment alsof die je zijn afgenomen, dat is niet het geval! Schrijf ergens op welke je dromen en plannen zijn, ze zijn lichtpuntjes in donkere dagen.

Verder zijn er specifiekere hulpmiddelen voor de momenten waarop het moeilijk is. Je lichaam raakt dan gespannen, je voelt je bang of verdrietig of boos, je hebt last van allerlei herinneringen. Hieronder vind je informatie om je door deze moeilijke momenten heen te helpen.

De eerste stap is je bewust kunnen worden van spanning in je lichaam. Een gemakkelijke truc is hier een cijfer geven van 0 tot 10. Hierbij let je op je ademhaling, spierspanning, hartslag.

Na het volgen van de tips hieronder kan je dan opnieuw voelen en een cijfer geven aan de mate van spanning in je lichaam.

- Beweeg bewust je lichaam: probeer bij moeilijke momenten van spanning je houding te veranderen (van staan naar zitten of lopen, van zitten naar staan of lopen) of beweeg bewust een deel van je lichaam (dat kan gewoon je pink zijn, of je hele hand, of je benen ...).
- Kijk-luister-voel met je zintuigen: kijk rond en benoem (luidop) 5 dingen waar je met aandacht en concentratie naar probeert te kijken (bv. kleuren van de lucht of de kamer, voorwerpen ...). Benoem (luidop) 5 dingen waar je met concentratie naar luistert (bv. auto die voorbijrijdt, gezoem van de verwarming ...) en benoem (luidop) 5 dingen die je ervaart of gewaarwordt (bv. tinteling in je buik, kriebelende trui).
- Bij hoge spanning kan je je polsen, je hoofd of je hals met koud water besprenkelen, dit helpt je terug te voelen en controle te hebben over wat je voelt.
- Dans: stamp met je voeten op de grond, wiebel met je tenen, draai met je handen, zwaai met je armen, maak een vuist en laat je hand dan weer langzaam opengaan.
- Bewuste rustige buikademhaling: leg je hand op je buik, adem 3 seconden in, hou 2 seconden vast, adem 4 seconden uit.
- Maak je lichaam weer van jezelf: neem met aandacht een douche, masseer jezelf bewust met bodylotion, masseer met zachte beweging je eigen hoofd of voeten.
- Bevestig voor jezelf dat je in het hier-en-nu bent: kijk rond, zeg luidop de datum van vandaag, beschrijf de plaats waar je nu bent, wat je ziet.
- Veilige plaats: probeer jezelf in een ruimte voor te stellen waar je je helemaal rustig en veilig voelt en die van jou alleen is. Dit mag een echte of een ingebeelde plek zijn (je zetel thuis, een luchtballon, een mooie plaats waar je ooit bent geweest ...).
- Neem een (tennis)bal en stuit tegen de muur en vang die terug op, of rol hem heen en weer tussen je ene en je andere hand.
- Neem bewust een slok water en spoel je mond of slik met aandacht het water door. Als je gespannen bent, maakt je lichaam namelijk geen speeksel meer aan en heb je een droge mond, iets drinken ontspant je lichaam.
- Schrijf de naam op van alle mensen die je een goed gevoel geven of bij wie je terecht kan, aarzel niet om één van hen te contacteren als je je niet goed



voelt. Zij kunnen je troosten, geruststellen, afleiding bieden. Soms is het al voldoende om hun stem te horen om opnieuw rustig te worden.

- Maak een playlist met je lievelingsnummers. Luister ernaar en voel wat je lichaam nodig heeft: stilte luisteren, meezingen uit volle borst, dansen en bewegen ... Muziek werkt op een diep niveau in de hersenen en creëert rust en zachtheid.

Voel nu opnieuw hoeveel spanning je in je lichaam hebt – let op je ademhaling, hartslag, spierspanning. Geef een cijfer tussen 0 en 10 en vergelijk met het cijfer dat je voor de oefeningen had. Vind je het cijfer nog niet voldoende gezakt, probeer dan nog een andere oefening tot je je wat beter voelt.

8. Waar kan ik terecht met vragen en klachten?

Zorgcentrum na Seksueel Geweld: alle gegevens van de Zorgcentra zijn te vinden op www.seksueelgeweld.be. Ben je hier reeds aangemeld, dan zullen de forensisch verpleegkundigen jou een tijdlang telefonisch verder opvolgen voor allerlei vragen, ondersteuning en een luisterend oor. Hier krijg je ook psychologische opvolging aangeboden.

Bovendien kan je voor meer informatie over waar je als slachtoffer terecht kan en wie je kan helpen een kijkje nemen op de site van het **Departement Welzijn, Volksgezondheid en Gezin**: www.slachtofferzorg.be/aanrading-en-verkrachting.

Staan er intieme beelden van jou op het internet, zonder je toestemming? Om je te helpen en om te weten hoe je de beelden aan het online platform kan melden, kan je de website van het **Instituut voor de gelijkheid van vrouwen en mannen** raadplegen waar je een handleiding vindt: igvm-iefh.belgium.be/nl/activiteiten/geweld/wraakporno.

Colofon

Uitgever

Instituut voor de gelijkheid van vrouwen en mannen
Victor Hortaplein 40, 1060 Brussel
02 233 44 00

gelijkheid.manvrouw@igvm.belgie.be

<http://igvm-iefh.belgium.be>

Verantwoordelijke uitgever

Michel Pasteel, directeur van het Instituut voor de gelijkheid van vrouwen en mannen

Auteurs

Inse Van Melkebeke, Bo Van den Bulcke, Sarah Vandewalle, Hannah Van Dingenen (ZSG Gent)

Herwerking en aanvulling

Sophie Van Reeth (Punt VZW)

Concept

gevaertgraphics.be

Illustratie

Rutger Van Parys - gevaertgraphics

Depotnummer

D/2021/10.043/40

De functies, titels en graden die in deze publicatie worden gebruikt, verwijzen naar personen van eender welk geslacht of genderidentiteit.

Deze publicatie is ook beschikbaar in het Frans, Duits, Engels, Arabisch, Italiaans, Pools, Portugees, Roemeens, Spaans en Turks.

