OVER KOP

TOOLKIT

SEKSUEEL GEWELD

OVER KOP

RODE NEUZEN DAG

vtm Q music Belfius

Koning Boudewijnstichting

Samen werken aan een betere samenleving

SEKSUEEL GEWELD

In de puberteit is het normaal om te experimenten met relaties en seksualiteit. Meestal gaat dit stap voor stap en met heel wat onzekerheid en (grappig) geklungel. Maar soms verloopt het op een minder fijne manier en krijg je te maken met seksueel grensoverschrijdend gedrag of seksueel geweld. Deze toolkit legt uit wat er door je heen kan gaan en toont je waar je terecht kan.

Bronnen: Klasse.be - Realisatie: Spindokter OverKop © 2018

INHOUD

Waar of niet waar? 4

Info – weetjes – dit kan door je heen gaan na seksueel geweld 6

Hoe ga je verder na seksueel geweld? 9

Waar kan je terecht? 10

OVER KOP

WAAR OF NIET WAAR?

VOOR ELKE HANDELING BIJ HET VRIJEN IS TOESTEMMING NODIG.

- [x] WAAR
- [ ] NIET WAAR

Seksueel gedrag is een gradueel proces, waarbij je eigenlijk bij elke handeling opnieuw 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!

MEESTAL KENT HET SLACHTOFFER DE PLEGER VAN SEKSUEEL GEWELD NIET.

- [ ] WAAR
- [x] NIET WAAR

In 70% van de gevallen is de pleger een bekende van het slachtoffer: een vriend of vriendin, een nieuwe date, je lief, een kennis, een ouder of familielid. Omdat je er van uitgaat dat je bij hen veilig bent, is het soms moeilijk te geloven dat net zij seksueel grensoverschrijdend gedrag stellen. En omdat je meestal van hen houdt, is het zo moeilijk om er over te praten of klacht neer te leggen.

SOMS REAGEERT JE LICHAAM OP EEN SEKSUELE MANIER TERWIJL JE HOOFD DIT NIET WIL.

- [x] WAAR
- [ ] NIET WAAR

Bij bepaalde aanrakingen tijdens seksueel grensoverschrijdend gedrag reageert je lichaam anders dan je hoofd zou willen. Je krijgt een erectie, je vagina wordt vochtig of je krijgt zelfs een orgasme. Dit brengt heel wat verwarring. Je denkt misschien: “Wilde ik het dan toch? Vond ik het dan toch leuk?”. Plegers maken misbruik van jouw verwarring. Weet dat de seksuele reactie van je lichaam soms gewoon een reflex is en dus los staat van wat je eigenlijk wil.

OVER KOP

BIJ SEKSUEEL GEWELD KAN JE KIEZEN TUSSEN VECHTEN OF VLUCHTEN.

- ○ WAAR
- ☑ NIET WAAR

Als het gevaar te groot is volgens je instinctieve hersenen, kan je niet zelf kiezen op welke manier je reageert. Dit gaat dus heel snel! Wanneer je instinctieve hersenen geloven dat je niet kan vechten of vluchten, zal je bevriezen of verlamd geraken. Wanneer het gevaar geweken is, ontstaat vaak schuldgevoel vanuit het idee dat je niets hebt gedaan. Toch was die reactie op dat moment volgens je instinctieve hersenen de enige haalbare. Dit schuldgevoel is normaal maar volledig onterecht.

VEEL SLACHTOFFERS VOELEN ZICH SCHULDIG EN DENKEN DAT ZIJ HET SEKSUEEL GEWELD UITGELOKT HEBBEN.

- ☑ WAAR
- ○ NIET WAAR

Slachtoffer 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 als ik neen zei? Heb ik de situatie verkeerd ingeschat?”
Onthou dat niet jij maar de pleger verantwoordelijk is voor wat gebeurde. Hij of zij ging over jouw grens.

SEKSUEEL MISBRUIK GAAT ALTIJD GEPAARD MET GEWELD.

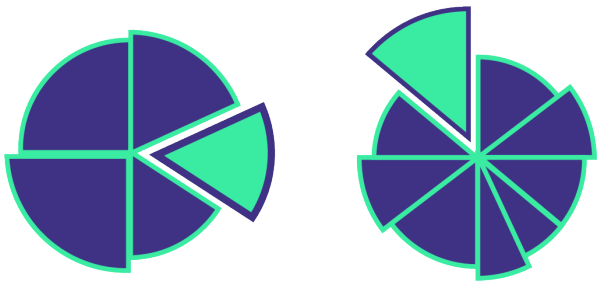
- ○ WAAR
- ☑ NIET WAAR

Seksueel misbruik kan gepaard gaan met geweld maar dat hoeft niet altijd. Wanneer er geen fysiek geweld aan te pas komt, ga je twijfelen of er wel degelijk van misbruik sprake is. Nochtans komt psychisch geweld heel vaak voor. Dit kan gaan van lichte manipulatie tot chantage en bedreigingen.

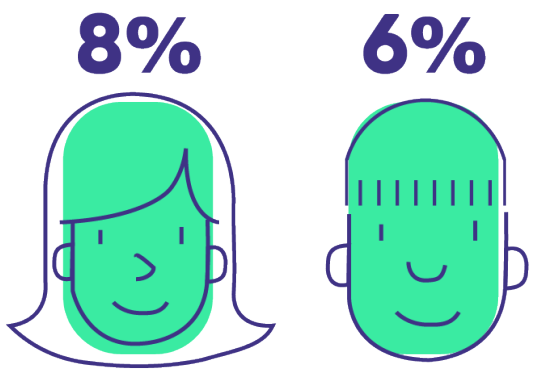
- Iemand kan ouder of groter, sterker of mondiger zijn dan jij of meer gezag hebben.
- De ander kan je proberen ompraten of blijven aandringen en je daardoor stap voor stap je grens laten verleggen. Dan weet je niet precies op welk punt het eigenlijk te ver ging, maar achteraf voel je wel dat het niet 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 laf bent” “...dan zet ik die foto online” “...zorg ik er voor dat je die vakantiejob misloopt” of “...dan maak ik het uit”.

OVER KOP

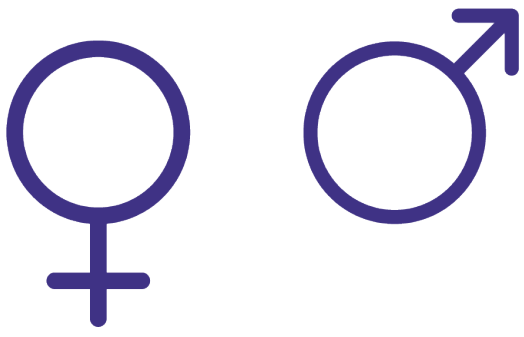
INFO-WEETJES



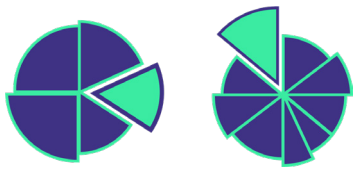
1 of 5 meisjes en 1 op 10 jongens maakt seksueel grensoverschrijdend gedrag mee voor de leeftijd van 18j



Zowel jongens als meisjes kunnen slachtoffer worden van seksueel geweld. In de thuissituatie wordt 8% van de meisjes en 6% van de jongens geconfronteerd met seksueel grensoverschrijdend gedrag



Plegers van seksueel misbruik zijn niet enkel mannen: ook vrouwen kunnen seksueel grensoverschrijdend gedrag stellen of iemand dwingen tot seksuele handelingen.



Iedereen kan slachtoffer worden van seksueel geweld, maar volgende groepen zijn kwetsbaarder: jongeren zonder veilig sociaal netwerk, LGBT-jongeren, jongeren met een beperking, vluchtelingen en asielzoekers, jongeren die eerder al eens seksueel geweld meemaakten.

1/3 van slachtoffers van seksueel geweld vertelt nooit wat hem of haar is overkomen. De helft licht de partner, familie, vrienden of een hulpverlener in.

Politie

Slechts 15% doet melding bij de politie.

OVER KOP

VOLGENDE HANDELINGEN KUNNEN SEKSUEEL GRENSOVERSCHRIJDEND GEDRAG ZIJN:

- kussen in de hals, op de mond, op het lichaam, op de geslachtsdelen
- betasten boven of onder de kledij
- seksueel expliciete mails, berichten of opmerkingen
- seksueel expliciete foto's of geschenken
- pornografisch materiaal tonen of bekijken
- de ander die zich naakt aan jou toont
- je verplichten om seksuele handelingen uit te voeren bij de ander, zoals orale seks
- je verplichten om seksuele handelingen te ondergaan, zoals orale seks, vormen van penetratie

Van zodra iemand binnen je gezin of familie over je grens gaat met een seksuele opmerking of handeling, is er sprake van seksueel misbruik.

DIT KAN DOOR JE HEEN GAAN NA SEKSUEEL GEWELD:

- Je hebt overdag last van onverwachtse herinneringen of van nachtmerries
- bepaalde geuren, geluiden of aanrakingen doen je ongewild denken aan wat je meemaakte en roepen heel wat emoties op
- Je zit op een emotionele rollercoaster: je voelt ongeloof, verdriet, boosheid, teleurstelling, angst, bezorgdheid, schuldgevoel, eenzaamheid, schaamte, wantrouwen… soms het ene na het andere, soms alles door elkaar
- Of het lijkt net alsof je helemaal niets meer voelt en de dingen rond jou niet tot je doordringen
- Je krijgt negatieve gedachten over jezelf of de wereld rondom je: “ik ben slecht”, “niemand is te vertrouwen”, “de wereld is niet veilig”
- Je vermijdt plaatsen, personen of gebeurtenissen die met het seksueel geweld te maken hebben: je luistert niet naar het nieuws, gaat niet meer naar dat café, vermijdt de straat waar je lastig gevallen werd, vindt seksueel getinte moppen niet meer grappig
- Je hebt minder interesse in allerlei activiteiten die je anders wel leuk vindt en sluit je een beetje op,
- Je bent prikkelbaarder en kortaf tegen je omgeving, je hebt sneller ruzie met mensen waarvan je houdt
- Je hebt moeite om je te concentreren en slaapt minder goed in of door
- Je schrikt sneller op en bent overdreven waakzaam
- Je vindt je eigen lichaam plots niet meer mooi, je durft je niet meer sexy kleden of gedragen
- Of je gaat je net heel erg seksueel gedragen, neemt wat meer risico met alcohol, drugs, sociale of seksuele contacten

HOE GA JE VERDER NA SEKSUEEL GEWELD?

Dit doe je beter wel:

1. Zorg dat je veilig bent: ga naar een plaats of bij mensen waar je je op je gemak voelt.

2. Vertel het aan je ouders, je leraar of iemand van de leerlingenbegeleiding of iemand die je vertrouwt en je kan verder helpen.

3. Bel of chat anoniem via de hulplijnen verder in deze toolkit.

4. Ga naar de (huis)arts of het ZSG om SOA of infecties, ongewenste zwangerschap of eventuele fysieke letsels te onderzoeken.

5. Zorg goed voor jezelf: eet en drink voldoende, hou een normaal dag- en nachtritme aan, rust goed uit, wees even voorzichtig met alcohol en medicatie zodat je lichaam voldoende kan herstellen.

6. Zoek steun bij familie en/of vrienden.

7. Zorg voor voldoende afleiding, vooral op moeilijke momenten – huisdieren, sport, hobby's, series kijken of gamen kunnen prima helpen.

8. Maak toekomstplannen: zowel op hele korte termijn als op langere termijn: iets hebben om naar uit te kijken helpt je moeilijke gebeurtenissen te verwerken.

Dit doe je beter niet:

1. Er alleen mee blijven zitten: het is normaal dat je je angstig, verward, beschaamd of schuldig voelt of dat je de ervaring niet zo makkelijk vergeet. Praat er over met iemand die je begrijpt en kan helpen. Door te zwijgen bescherm je bovendien vooral de dader en niet jezelf.

2. Moeilijke emoties afreageren door jezelf pijn te doen door bv te snijden: probeer (anoniem) te praten met mensen die je kunnen helpen met deze gevoelens.

3. Alcohol, drugs, zelfmedicatie: deze verdoven tijdelijk moeilijke gevoelens maar helpen niet bij een goede verwerking van wat je overkomen is.

4. Agressief uitdagend gedrag of seksueel risicogedrag: dit kan tijdelijk helpen om moeilijke gevoelens af te reageren, maar op langere termijn levert het vaak meer problemen op.

OVER KOP

WAAR KAN JE TERECHT?

- **In het Zorgcentrum na Seksueel Geweld in het UZ Gent – bel 09/332.80.80**

Is het seksueel geweld minder dan 72u geleden?

- Bel en kom zo snel mogelijk
- Was je niet
- Drink en eet niets
- Hou dezelfde kleren aan of breng ze mee in een papieren zak (ook maandverband, WC-papier, lakens…)

Is het seksueel geweld langer dan 72u maar minder dan 1 week geleden?

- Bel en kom zo snel mogelijk
- Breng de kledij mee in een papieren zak (ook maandverband, WC-papier, lakens…)

Is het seksueel geweld langer dan 72u maar minder dan 1 week geleden?

- Bel voor een afspraak bij de psycholoog
- Bel voor een afspraak met de zedenpolitie indien je klacht wil neerleggen

Is het seksueel geweld langer dan 72u maar minder dan 1 week geleden?

- Je kan bellen voor een eenmalige afspraak bij de psycholoog, die samen met jou verder zoekt naar voor jou geschikte hulpverlening
- Bel voor een afspraak met de zedenpolitie indien je klacht wil neerleggen

OVER KOP

- In het Zorgcentrum na Seksueel Geweld in het UZ Gent – bel 09/332.80.80
- Het CLB op school en CLB Ch@t
- Awel: bel 102, e-mail, chat en forum – dit kan anoniem
- www.nupraatikerover.be van Vertrouwenscentra Kindermishandeling – ook chatfunctie – of bel 116 – dit kan anoniem
- JAC: www.jac.be: bel, mail, chat of ga langs – dit kan anoniem
- Bel 1712 of ga naar www.1712.be (Meldpunt voor Geweld) – dit kan anoniem
- www.seksueelgeweld.be voor meer informatie en chatlijn – dit kan anoniem
- Politie: je kan klacht indienen bij de politie, die de procureur zal inlichten – de procureur kan aan de (jeugd)rechter vragen om maatregelen te treffen die je beschermen tegen misbruik en zal een onderzoek starten naar bewijsmateriaal.

OVER KOP

Meer toolkits te vinden op:
overkop.be