

LEZERSCOLUMN 7 Tips voor slachtofferhulp

In Metro, 7-2-2020

Harriet Hofstede is GZ-psycholoog en auteur van het boek *Seksueel misbruik: wegstijgen of weten hoe het werkt*. In een reactie op het artikel 'Worden steeds meer mannen vals beschuldigd?' uit de Metro van gisteren deelt ze 7 tips om iemand te helpen die zijn verhaal over seksueel misbruik kwijt wil.

Het is heel erg om iemand vals te beschuldigen van seksueel misbruik, en een valse aangifte is strafbaar. Maar het is ook heel erg wanneer je eerlijk je verhaal over seksueel misbruik begint te vertellen en je merkt dat een ander hieraan twijfelt.

Hieronder 7 tips om iemand te helpen die zijn of haar verhaal over seksueel misbruik wil vertellen. Bedenk dat ook jongens slachtoffer kunnen zijn van seksueel misbruik en dat niet alleen mannen, maar ook vrouwen seksueel misbruik plegen.



1. Heb de wil om te weten wat er aan de hand is en de durf door te vragen. Dat is moeilijk wanneer je de pleger van seksueel misbruik kent en je je het niet kan voorstellen. Natuurlijk hoop je dan dat het meevalt. Misschien ben je dan niet de geschikte persoon voor het slachtoffer om dit verhaal aan te vertellen.

2. Luister vooral, heb geen oordeel en geloof in principe degene die de moed heeft om het verhaal aan jou te vertellen.

3. Schuld en schaamte maken dat het slachtoffer het moeilijk vindt om het verhaal te vertellen. De pleger van het seksueel misbruik maakt het

slachtoffer vaak medeverantwoordelijk voor wat er is gebeurd.

4. Zeg dus geen dingen die het slachtoffer medeverantwoordelijk maken. ('Waarom zei je geen nee?'). Het is moeilijk om nee te zeggen en ongeveer de helft van de slachtoffers bevriest helemaal wanneer hun zoiets overkomt en kunnen uit angst en schrik niet meer reageren.

5. Iemand die slachtoffer is, is vaak in de war. Door angst en verwarring gaan ze ook soms twijfelen aan hun eigen verhaal. En wanneer er drank en/of drugs in het spel waren, is het soms helemaal moeilijk om de feiten goed herinneren. Bovendien maken plegers de slachtoffers in de war door ze de schuld te geven en te doen of het allemaal wel meeviel. Als het

slachtoffer tegenstrijdige dingen zegt, hoeft dat niet altijd te betekenen dat het verhaal niet waar is. Seksueel misbruik is een heftige gebeurtenis, bij sommige mensen gaat dan de knop om; ze kunnen zich sommige dingen niet meer herinneren, of ze zijn kwijt hoe het alweer ging.

6. Angst en dreiging over wat er zal gebeuren wanneer je gaat praten kan ook maken dat een slachtoffer zijn of haar verhaal weer intrekt.

7 Geloof in principe het slachtoffer. Luister goed en vat samen. Vraag door en zoek niet meteen naar oplossingen.

HARRIET HOFSTEDE