

Dounia praat en overwint



Deze informatiefolder is een uitgave van Pharos, Expertisecentrum gezondheidsverschillen, in samenwerking met: Stichting Hindustani, Samenwerkingsverband Marokkaanse Nederlanders, HTIB, Live to Life Coaching & Training, Stichting 'Hulp na seksueel misbruik' en Movisie. Financiële ondersteuning werd verleend door Stichting Kinderpostzegels. De folder is ontwikkeld ten behoeve van voorlichtingsbijeenkomsten binnen het project Seksueel Misbruik in Migrantenfamilies, georganiseerd in 2014 en 2015.

Voor contact:

Pharos, Expertisecentrum gezondheidsverschillen

www.pharos.nl

Projectleider: Janet Rodenburg: j.rodenburg@pharos.nl / 030 234 9800



© 2015 Pharos, te Utrecht



Seksueel misbruik is verboden en strafbaar!

Seksueel misbruik komt vaak voor.

Meestal worden meisjes slachtoffer.

Maar ook jongens kunnen slachtoffer zijn.

Seksueel misbruik is verboden en strafbaar.

Dat is zo in alle landen, culturen en geloven.

Slachtoffers van seksueel misbruik hebben recht op hulp en bescherming.

Wees niet bang om over je ervaringen te praten en hulp te zoeken.

Met deze folder willen we:

- Informatie geven over seksueel misbruik binnen de familie
- Informatie geven over hoe slachtoffers van seksueel misbruik over hun ervaringen kunnen praten
- Tips geven hoe familie, vrienden, kennissen er kunnen zijn voor slachtoffers van seksueel misbruik



Praten over seksueel misbruik is belangrijk

In veel culturen is praten over seksueel misbruik taboe.

Daarom houden veel mensen hun ervaring geheim en durven ze geen hulp te zoeken. Ook als het seksueel misbruik lang geleden plaatsvond. Het taboe is voor mannen die slachtoffer zijn (geweest) van seksueel misbruik nog groter.

De vooroordelen zijn: mannen kunnen geen slachtoffer zijn, want ze zijn man en dus stoer.

Het is belangrijk dat je als slachtoffer praat over het seksueel misbruik, ook als het lang geleden is.

Praat met iemand die je vertrouwt.

Als je je familie niet over het misbruik wilt vertellen, dan hoeft dit niet.

Jij beslist wie je het vertelt en wie niet. ➡

Hoe help je iemand die seksueel misbruikt is?

Ken jij iemand die slachtoffer is (geweest) van seksueel misbruik?

Jij kunt veel voor haar/hem betekenen door gewoon te luisteren.

Je hoeft geen hulpverlener te zijn.

Je hoeft er alleen voor haar/hem te zijn.

Tips voor hoe je er kunt zijn voor een slachtoffer van seksueel misbruik.

- Luister naar haar/hem.
- Laat haar/hem het verhaal vertellen.
- Laat zien dat je meeleeft.
- Vertel dat je haar/hem gelooft.
- Help bij het vinden van hulp.



1 De oom van Dounia dwingt haar tot seks

Dounia vraagt zich af of het normaal is wat haar oom bij haar doet.

Hij dwingt haar tot seks.

Haar oom zegt dat alle ooms en nichtjes dit met elkaar doen.

En dat ze niet zo moeilijk moet doen.



Informatie:

Als iemand je dwingt tot seksueel contact is dit seksueel misbruik.

Vaak is het een volwassene die een kind of jongere aanraakt op plekken waar dat niet hoort.

Daders en slachtoffers kunnen ook even oud zijn, zoals een neef die zijn nicht seksueel misbruikt.

De vormen van seksueel misbruik kunnen erg verschillen. Soms is het aanranding of verkrachting.

Soms wordt een kind of jongere gedwongen om naar porno te kijken of iets anders seksueels te doen.



② Het moet een geheim blijven

“Ik maak je af als je het tegen iemand zegt”.

Dounia trekt haar broek aan.

“Vooruit, je mag gaan”, zegt haar oom.

“Maar ssst, zeg het tegen niemand. Dit is ons geheimpje. En dat blijft zo.

Niemand zal je toch geloven”, zegt hij.



Informatie:

De dader van seksueel misbruik is vaak een ouder mannelijk familielid, zoals bijvoorbeeld een oom, vader of neef. Maar het kan ook een vrouwelijk familielid zijn, zoals een tante of nicht.

Ook wanneer een stiefvader seksueel contact heeft met zijn stiefdochter of stiefzoon, of een zwager met zijn neefje of nichtje, noemen we dit seksueel misbruik binnen de familie.



③ Dounia probeert normaal te doen

Dounia loopt de trap af naar de woonkamer, waar haar neef en nichtje tv kijken.

Ze zijn druk bezig op hun telefoon.

Het televisiegeluid staat hard.

Dounia voelt zich vies en ze is bang.

“Doen alle nichtjes dit met hun oom?”, vraagt ze zich af.



Informatie:

Seksueel misbruik is een moeilijke en pijnlijke ervaring.

Het kan voor veel problemen zorgen voor het slachtoffer.

Nu en soms ook jaren later.

Slachtoffers van seksueel misbruik kunnen lichamelijke en psychische klachten krijgen.



4 Het duurt al een jaar

Al meer dan een jaar wordt Dounia seksueel misbruikt door haar oom.

Ze wil dat haar oom stopt.

Dounia durft met niemand te praten over het seksueel misbruik.

“Iedereen zal mij de schuld geven”, denkt ze.

“Mijn moeder zal zeker flauwvallen als ze het hoort”.

Ze zal zeggen: “Het is onmogelijk dat mijn broer zoiets doet”.

En haar vader zal haar niet meer willen als dochter.

“Mijn dochter heeft mij te schande gemaakt”, zal hij zeggen.



Informatie:

Seksueel misbruik stopt meestal niet na één keer.

Soms gaat het maanden of jaren door.

De dader begint elke keer opnieuw.

De dader is de schuldige!

Veel slachtoffers denken dat het seksueel misbruik hun schuld is.

Ze denken dat ze iets fout hebben gedaan.

Dat is niet zo. Het is nooit de schuld van het slachtoffer.



5 Het gaat slecht met Dounia

Dounia is veel thuis.

Ze wil niet meer naar buiten.

Ook afspreken met vriendinnen vindt ze niet meer leuk.

Dounia slaapt slecht.

Ze wordt vaak wakker 's nachts en kan dan niet meer slapen.

Ze zweet veel en heeft het benauwd.



Informatie:

Seksueel misbruik is een pijnlijke ervaring.

Iemand die zoiets meemaakt, heeft vaak een trauma.

Je kunt dan je zelfvertrouwen verliezen.

En bang zijn dat anderen je raar vinden.

Daarom wil je misschien geen contact met andere mensen.

Het is heel normaal dat je dit voelt.

Maar het is wel belangrijk om met iemand te praten.

Praten helpt je om je weer iets beter te voelen.



⑥ Dounia wil dat het stopt

Het gaat helemaal niet goed met Dounia.
Ze voelt zich vaak moe en heeft nergens zin in.
Ik kan beter dood zijn, denkt ze.
Soms voelt ze niets meer.
Dan staat haar leven stil.
Dounia wil niet meer zo leven.
Ze wil dat haar oom stopt.



Informatie:

Als je slachtoffer bent (geweest) van seksueel misbruik draag je een pijnlijk geheim met je mee.
Je voelt je vaak slecht. Soms probeer je alles te vergeten.
Het is niet gemakkelijk om je weer goed te voelen en de toekomst positief in te zien.
Praten over je ervaringen helpt!
Ook als alles lang geleden is gebeurd.



7 Dounia praat met haar vriendin

Dounia wil een normaal leven.

En ze wil zich weer beter voelen.

Dounia gaat praten met haar beste vriendin Sanne.

Sanne schrikt van het verhaal van Dounia.

Ze gelooft Dounia en vindt dat dit nooit had mogen gebeuren!

Ze zegt tegen Dounia: "Het is niet jouw schuld. Ik wil graag naar je luisteren.

En ik wil je helpen als jij dat ook wilt."

Dounia is blij dat ze met haar vriendin heeft gepraat.

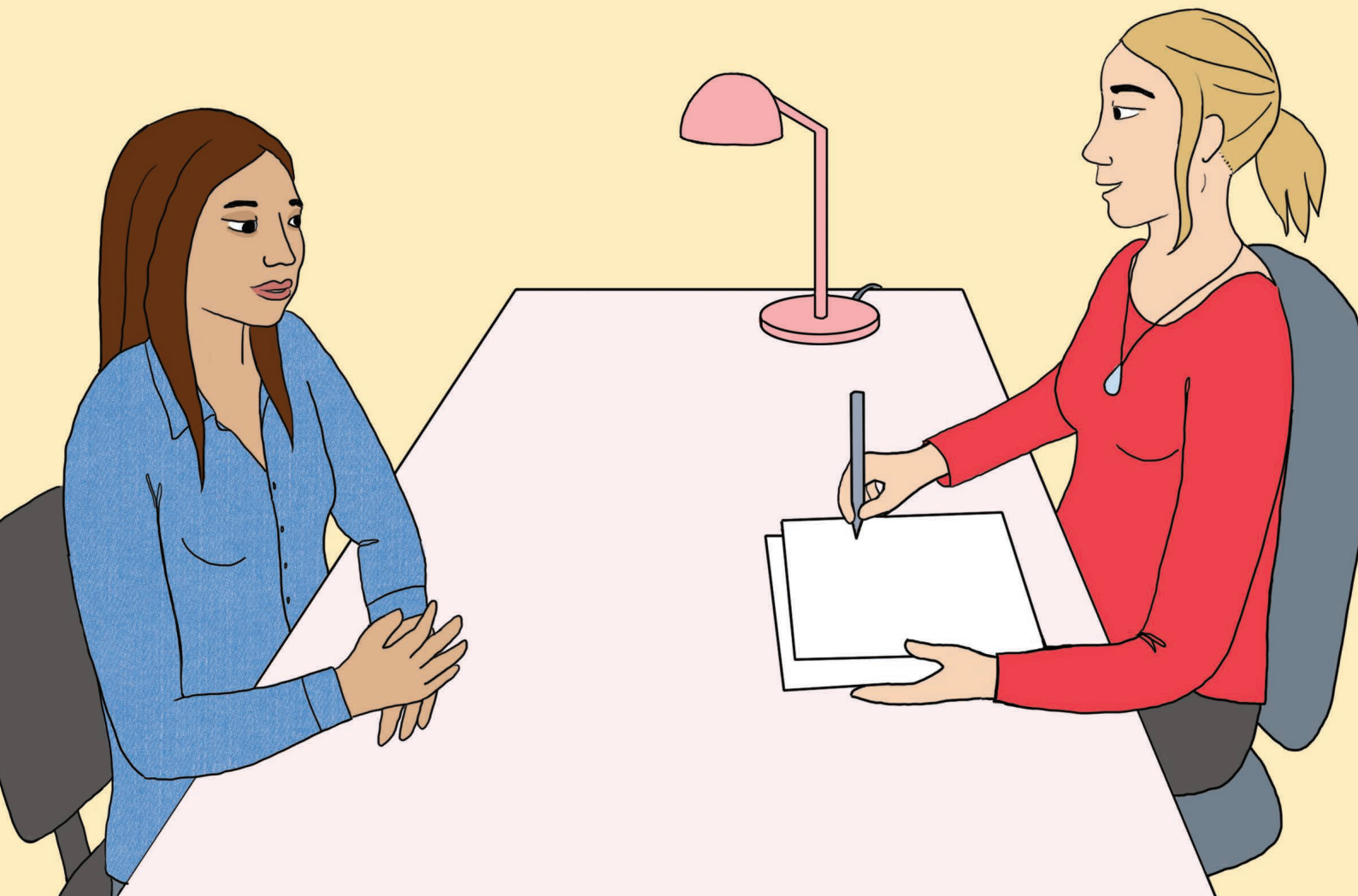


Informatie:

Wil jij ook over je ervaringen praten?

Deze tips kunnen je helpen:

- Zoek steun bij een goede vriend of vriendin, of iemand anders die je vertrouwt.
- Je kunt beginnen door te vertellen dat je over een pijnlijk geheim wilt praten.
- Als iemand niet prettig reageert, zoek dan iemand anders aan wie je je verhaal kunt vertellen.



⑧ Dounia gaat praten met haar mentor op school

Dounia is blij dat ze met haar beste vriendin Sanne heeft gepraat.

Ze voelt zich beter.

Maar Dounia wil graag meer hulp.

Ze gaat met haar mentor op school praten.

Haar mentor zegt dat ze blij is dat Dounia naar haar toe is gekomen.

Zij wil Dounia graag helpen.



Informatie:

Als je seksueel misbruikt bent, kan het verwerken van je ervaringen moeilijk zijn.

Soms lukt dat in je eentje. Maar soms ook niet.

Dan kan het goed zijn om met een hulpverlener te praten en hulp te krijgen.

Bijvoorbeeld van je mentor of je huisarts.



⑨ Waar kan ik meer informatie vinden en hulp krijgen?



Ik wil meer informatie (of lotgenotencontact):

www.seksueelgeweld.info

www.hulpverleningnaseksueelmisbruik.nl

www.revief.nl



Ik wil praten met een hulpverlener:

www.hulplijnseksueelmisbruik.nl

www.korrelatie.nl

www.centrumseksueelgeweld.nl ➤



Ik wil praten met iemand van het project “Aanpak seksueel misbruik in migrantenfamilies”

Marokkaanse gemeenschap:

Samenwerkingsverband Marokkaanse Nederlanders (SMN)

www.smn.nl

Contactpersonen:

- Driss Kamouchi: driss.derdeweg@live.nl
- Rachida Belarbi: rachidab23@hotmail.com / 06 8564 1900

Hindoestaanse gemeenschap:

Stichting Hindustani

www.stichtinghindustani.nl / 06 2847 9849

Contactpersonen:

- Andjenie Narain: andjenie_narain@hotmail.com
- Irshad Gobind: irshad_gobind@hotmail.com

Turkse gemeenschap:

Contactpersonen:

- Derya Özkanli: derya-ozkanli@hotmail.com / 06-5255 9887
- Live to Life Coaching & Training:
Özgül Bulut-Eser: welkom@livetolife.nl / 06 4630 3025

HTIB

www.htib.nl / 020 622 1820

Contactpersoon:

- Mustafa Ayranci: info@htib.nl / 06 2220 2879
- Ibrahim Yerden: 06 2853 5046



Gezondheid en kwaliteit van zorg voor iedereen