

WAT DOE JE ALS JE HOORT DAT JE KIND SEKSUEEL MISBRUIKT IS?

Informatie voor ouders van kinderen die te maken hebben (gehad) met seksueel grensoverschrijdend gedrag

Als je hoort dat iemand jouw kind seksueel misbruikt heeft gebeurt er van alles met jou/jullie als ouder(s).

Je wordt woedend, bent overstuurd, moet huilen, kunt het haast niet geloven, raakt in paniek etc. allerlei emoties buitelen vaak over elkaar heen....

Daarnaast moet je als ouders ineens van alles dóen. Je hebt gesprekken met de politie, Veilig Thuis, de school van je kind, met familie en ga zo maar door.

De kans is groot dat je kind hier, onbedoeld, van alles van meekrijgt.

We willen middels deze informatie uitleggen waarom het goed is dit zoveel mogelijk te voorkomen én uitleggen hoe je je kind zo goed mogelijk kunt helpen.

Het misbruik kun je niet ongedaan maken, maar het is heel belangrijk om te weten dat jouw rol binnen deze situatie ontzettend belangrijk is!

Hoe meer steun een kind krijgt van zijn/haar ouders én vanuit de directe omgeving, hoe minder psychische schade het oploopt.

Inhoud

Vooraf	2
Je hebt gehoord dat je kind seksueel misbruikt is.....	2
Aangifte doen of niet.....	5
Zorg goed voor jezelf als ouder(s)	6
Als het niet goed gaat met je kind	6
Handige sites en hulpverleningsmogelijkheden voor jongeren, hulpverleners, ouders en andere betrokkenen	7

Vooraf

Wanneer een kind seksueel misbruikt wordt is de kans groot dat hij/zij dit voor zich zal houden ondanks de schrik, verwarring, pijn. Het kind kan zwijgen om verschillende redenen:

- Het voelt zich schuldig aan het misbruik, het schaamt zich. ***léder kind ervaart dit zo. Hoe onterecht dit ook is!***
- De dader heeft je kind bedreigd met van alles en nog wat als het kind het aan iemand vertelt.
- Het kind wil de ouders niet overstuur of verdrietig maken.
- Het kind beschermt de ouders omdat er al zoveel andere nare dingen aan de hand zijn thuis (ziekte, een sterfgeval, een broertje of zusje geeft al veel zorgen.)
- Het kind voelt zich bang en/of onveilig bij zijn/haar ouders.
- Het kind is bang niet geloofd te worden (hij/zij is misbruikt door: vader, oom, tante, nichtje, opa, buurman, vriend van de familie etc.).
- Het kind wil de dader beschermen.
- Op seks zit een taboe: 'Daar praat je niet over'. 'Seks is iets vies of iets stiekems'
- Het kind heeft eenvoudigweg geen woorden om te omschrijven wat er gebeurd is.
- Een kind denkt dat wat de dader deed normaal is.
- Het kind weet niet wat er gaat gebeuren als hij/zij het vertelt: durft het niet aan, bang de controle over de situatie te verliezen.

En zo zijn er vast nog andere redenen waarom het kind niet kan vertellen wat er is gebeurd.

Je hebt gehoord dat je kind seksueel misbruikt is

1. *Als je hoort dat je kind seksueel misbruikt is en dat dit misbruik binnen de afgelopen 7 dagen plaats heeft gevonden dan kun je naar het Centrum Seksueel Geweld (CSG) gaan.*
Dit is een hulpverlenende instantie. Zij zijn 24 uur per dag, 7 dagen per week bereikbaar. Het kan zinvol zijn hier naar toe te gaan om bewijsmateriaal veilig te stellen en om de kans op medische problemen zoals geslachtsziekten te verkleinen. De hulpverleners van het CSG werken nauw samen met de politie.
Dat betekent overigens niet dat je dan ook aangifte moet doen. De politie komt pas in beeld als jij dit samen met je kind wilt. (daar hoef je echt niet meteen over te beslissen.)
 2. *Het is heel begrijpelijk dat je als ouders overstuur raakt als je hoort dat je kind seksueel misbruikt is, maar probeer écht te voorkomen dat je kind dit in alle hevigheid meekrijgt.*
 - Als een kind merkt dat zijn/haar ouders overstuur zijn, krijgt het soms spijt het verteld te hebben of zwakt het verhaal bijvoorbeeld af, in de hoop dat de ouders zich beter gaan voelen.
 - Het kind voelt zich verantwoordelijk voor het verdriet van de ouders en wil het er niet meer over hebben.
 - Het kind sluit zich af als het merkt dat de ouders overstuur zijn en voelt zich schuldig en gaat steeds negatiever over zichzelf denken en wordt steeds eenzamer.
- Je mag uiteraard wel laten merken dat je het naar vindt wat je kind is overkomen en vertellen dat je er verdrietig over bent dat hij/zij zulke verwarrende, nare dingen mee heeft

moeten maken. Maar dat je blij bent dat hij/zij het verteld heeft en dat je hem/haar zo goed mogelijk gaat helpen.

Probeer dit alles zo rustig mogelijk te vertellen.

3. *Probeer zoveel mogelijk de rust te bewaren als er zulke nare dingen gebeurd zijn.*

(Hiermee wordt iets heel moeilijks gevraagd van de ouders, maar het is echt belangrijk.)

- Probeer het gewone leven zoveel mogelijk door te laten gaan. Als het kan, laat je kind gewoon naar school gaan, spelen met vriendjes etc.
- Overleg (met je kind) wie je uit je directe omgeving op de hoogte brengt van de gebeurtenissen: *Je hoeft echt geen details te vertellen, de grote lijn is prima.* Kijk wat passend is bij wie je informeert.
Het is goed dat deze mensen weten dat je kind verdrietig, bozig, stil of wat dan ook is omdat ze er dan rekening mee kunnen houden. Bijvoorbeeld:
De moeder van een vriendje kan zo iemand zijn: dan kan je kind daar gewoon mee blijven spelen.
Een leerkracht: dan snapt hij/zij beter waarom je kind bepaald gedrag laat zien.
Een tante omdat je kind het daar goed mee kan vinden etc.
Zorg dat het mensen zijn die je vertrouwt, die het niet doorvertellen aan anderen. Dat is niet aan hen.
- Afhankelijk van de leeftijd van (stief) broertjes en (stief) zusjes kun je hen ook wat uitleggen over wat er gebeurd is. Alles passend bij leeftijd en type kind: Als je niet goed weet hoe je dit kunt vertellen zoek daar dan hulp bij.
- Je kind kan verschillende soorten gedrag laten zien, van het hebben van een kort lontje tot verdrietig zijn en zich terugtrekken.
Als je kind in woede ontsteekt, of iets van dien aard geef hem/haar hier dan de ruimte voor. Dit soort emoties zijn heel begrijpelijk en het is fijn als je kind zich zo kan uiten. Als je kind hier echter in doordraait probeer dat dan ook te begrenzen en te kanaliseren. (Je kunt je kind tips geven om de woede te uiten, bijv. door samen met hem/haar keihard flessen in een glasbak te gooien, door hard te rennen, even te schreeuwen etc.
Net als voorheen mag/moet je je kind grenzen aangeven. Dat heeft een kind nodig, ook nu.
Is je kind verdrietig, laat weten dat je dat begrijpt, geef je kind de ruimte voor dit verdriet en probeer het te troosten.
Trekt je kind zich terug dan kun je dat even laten, maar (na een tijdje) ook vragen of het iets met je wil delen of juist behoefte heeft aan afleiding etc.

Als je kind er niet is spreek dan af met een goede vriend, familielid, je huisarts etc. en vertel daar je verhaal, blaas dáár stoom af, laat dáár je verdriet, woede de vrije loop.

4. *Steun je kind volledig.*

Een kind moet het gevoel krijgen dat hij of zij geen schuld heeft. Word niet boos als het kind niet vertelt wat er is gebeurd (zie ook de informatie hierboven bij [Vooraf](#)).

- Zorg dat het kind zich veilig en gesteund voelt.

- Maak duidelijk dat alleen de pleger, de volwassene, verantwoordelijk is voor wat er is gebeurd.
- Vertel dat in de wet staat dat grote mensen geen seksuele dingen mogen doen met kinderen.

5. *Als je praat met je kind.*

Vertel je kind hoe trots je op hem/haar bent dat hij/zij je dit verteld heeft en zeg ook dat je begrijpt dat hij/zij zich schuldig voelt maar dat dit schuldgevoel niét klopt. Herhaal deze woorden regelmatig!

- Geef het kind de ruimte te praten maar overlaad het niet met vragen.
- Geef je kind het gevoel dat je hem/haar serieus neemt.
- Praat in alle rust met je kind, zonder drama.
- Forceer niet als het niet verder wil praten/ dring niet aan op antwoorden.
- Probeer je bezorgdheid, boosheid of oordeel niét te laten doorklinken. Zo voelt het kind zich vrijer om te vertellen.
- Geef je kind expliciet toestemming dat hij of zij over alle nare dingen mag vertellen.
- Stel open vragen, bijvoorbeeld:
‘Och kind, wat heb jij in je eentje veel mee moeten maken. Wil je er iets over vertellen?’
‘Hoe was het voor jou om er niet over te kunnen/mogen praten?’
‘Zijn er dingen waar je steeds maar aan moet denken die je misschien wilt delen?’
‘Is er iets waar je op dit moment mee zit en waar wij je misschien bij kunnen helpen?’
- Stuur het gesprek niét in een richting die **jij** op wilt: *‘Heeft hij dit gedaan...’ ‘Heb jij...gedaan?’ ‘Deed het pijn?’* etc.
- Laat in je woorden en gedrag merken dat je kind altijd bij jou terecht kan en ook mag terugkomen op wat eerder gezegd is.
- Pin je kind niet vast op woorden *‘De vorige keer zei je dit en nu zeg je dat, hoe zit het nu?’* Alles is zo verwarrend voor jouw kind dat het vaak moeilijk is alles goed te verwoorden.

Als het je niet lukt om met je kind te praten zoek daar dan hulp bij van iemand die dat wél kan en wil en in wie je vertrouwen hebt, zoals een familielid, een vriend of een hulpverlener.

Als je praat met je kind: let op victim blaming!

Victim blaming betekent letterlijk: het slachtoffer de schuld geven. Vaak zonder dat mensen het doorhebben, zeggen ze tegen slachtoffers van seksueel misbruik dingen met een beschuldigende ondertoon zoals:

- *‘Waarom ging je steeds weer naar hem toe?’*
- *‘Waarom draag je ook zo’n kort rokje.’*
- *‘Waarom heb je niets gedaan om het te stoppen’.*

- *‘Waarom heb je het niet veel eerder verteld?’*

Dat doen mensen meestal niet met kwade bedoelingen, maar omdat ze voor zichzelf proberen te verklaren hoe zoiets vreselijks kan gebeuren. Daarnaast hou je met dit soort opmerkingen de narigheid ver weg door de schuld bij de ander te leggen.

Oúders van een kind dat seksueel misbruikt is kan dit ook overkomen:

‘Hoe kun je je kind zo alleen laten fietsen?’

‘Hoe kun je je kind alleen laten met een volwassen man?’

‘Mij zou dat nooit zijn overkomen, ik zou dat direct gemerkt hebben aan mijn kind.’

Wees er alert op dat je zelf niet aan victim blaming doet, want het kan veel schade aanrichten. Iemand die seksueel misbruikt is voelt zich al vaak (onterecht) schuldig aan de situatie. De botte opmerkingen van anderen versterken deze gevoelens en maken het dubbel moeilijk om te praten over wat er gebeurd is en staan de verwerking van het seksueel misbruik in de weg. Daarnaast is victim blaming een veel te eenvoudige verklaring voor wat er gebeurd is.

Aangifte doen of niet

Het wel of niet doen van aangifte is iets om goed over na te denken. In een zedenzaak krijg je voordat je aangifte doet een informatief gesprek met een zedenrechercheur. Als ouders vertel je wat er volgens jou met je kind gebeurd is of wat je vermoedt dat er gebeurd is en de politie legt uit wat je kunt verwachten als je de aangifte doorzet.

Bij het nemen van het besluit om aangifte te doen is het belangrijk om te kijken naar de volgende zaken.

De juridische kant van de zaak

Zijn er voldoende bewijzen van het misbruik?

Als er geen bewijzen zijn, kun je het, om verschillende redenen toch wel of juist níét de moeite waard vinden om aangifte te doen.

De psychische belasting voor het kind en zijn directe omgeving

Er is al veel gebeurd en vervolgens zit je midden in een strafzaak waarin je precies moet vertellen wat er allemaal gebeurd is, een strafzaak ook die soms maanden kan duren. Daarnaast kan in het belang van het onderzoek gevraagd worden om ten tijde van het onderzoek niet met het kind en anderen te praten over wat er gebeurd is. Dat kan heel ingewikkeld zijn.

Het is van groot belang stil te staan bij je beweegredenen om aangifte te doen

- Je kunt aangifte doen in de hoop dat de dader niet door kan gaan met het misbruiken van (andere) kinderen.
- Je wilt erkenning krijgen voor het leed dat jouw kind, en ook jullie als ouders, is aangedaan.
- De dader heeft jouw kind iets vreselijks aangedaan en wilt dat de dader hiervoor gestraft wordt.

Je kunt in plaats van aangifte ook een melding doen

Dan vertel je de politie wel uitgebreid wat er is gebeurd. Ook geef je de naam en het adres van de dader, als je dit weet. Zo'n melding kan de politie gebruiken als een ander slachtoffer aangifte doet. Jouw melding kan dan gebruikt worden als steunbewijs.

NB. In heel ernstige zaken kan het Openbaar Ministerie of de politie er ook voor kiezen zelf onderzoek en vervolging te doen.

- Realiseer je dat het doen van aangifte lang niet altijd betekent dat de dader voor een paar jaar achter slot en grendel gaat.
- Als het voor jou al voldoende is ervoor te zorgen dat de dader voor verhoor naar het politiebureau gehaald wordt en/of je middels aangifte wilt laten zien dat je het geheim in de openbaarheid hebt gebracht, zul je waarschijnlijk niet teleurgesteld worden.
- Weet ook dat als je eenmaal aangifte hebt gedaan, je die niet meer in kunt trekken.
- Om tot een weloverwogen besluit te komen kun je hulp inroepen van een hulpverlenende instantie, van vrienden, familie en/of van een in zedenzaken gespecialiseerde advocaat.
- Zet op papier wat je besluit is en wat de afwegingen hierbij zijn geweest. Als je kind later vraagt waarom je tot het bepaalde besluit bent gekomen, kun je dit laten lezen.

Zorg goed voor jezelf als ouder(s)

- Deel je emoties met andere vertrouwde volwassenen.
- Blijf goed eten, drinken en bewegen.
- Probeer een gezond dag en nacht ritme aan te houden.
- Probeer oog te hebben voor dingen die wel goed gaan, fijn zijn.
- Praat als ouders met elkaar, ook als je heel verschillend op de situatie reageert.
- Doe af en toe leuke dingen met elkaar. Als partners en met het hele gezin.
- Zoek hulp voor jezelf om stoom af te blazen, handvatten te krijgen etc.

Het komt voor dat de ervaringen die je kind mee heeft gemaakt een trigger blijken te zijn voor traumatische ervaringen die je zélf mee hebt gemaakt. Dan is het goed om hulp voor jezelf te zoeken.

Als het niet goed gaat met je kind

Een deel van de kinderen die misbruikt zijn houdt er geen of weinig problemen aan over, een ander deel krijgt vroeger of later wél psychische of lichamelijke problemen. Gelukkig is herstel vaak mogelijk. De hulp van ouders en andere dierbare mensen om het kind heen is hierin van groot belang.

Wanneer de klachten je kind gaan belemmeren in het dagelijks functioneren is het goed om te zoeken naar passende hulp.

Bij klachten kun je denken aan:

- Je kind moet steeds maar blijven denken aan wat er gebeurd is (herbelevingen).

- Je kind wil er juist helemaal niet over praten, vermijdt het onderwerp voortdurend.
- Je kind houdt alles om zich heen steeds goed in de gaten en is gespannen, alsof het misbruik elk moment opnieuw kan gebeuren.
- Je kind is heel negatief over zichzelf, heeft geen zelfvertrouwen.
- Je kind heeft geen vertrouwen in mensen, in de wereld om zich heen.
- De ontwikkeling van je kind stukt, schoolprestaties gaan achteruit.
- Je kind heeft vaak hoofdpijn, buikpijn of andere lichamelijke klachten.
- Je kind blijft heel angstig.

Handige sites en hulpverleningsmogelijkheden voor jongeren, hulpverleners, ouders en andere betrokkenen

- <https://www.stoppestennu.nl/stappenplan-help-er-circuleert-een-naaktfoto-seksfilmpje-op-mijn-school-bron-loveonline>
- <https://www.stappenplansexting.nl/>: hier vind je een handzaam stappenplan hoe te handelen t.a.v. sexting.

Informatie over seksualiteit

- Allesoverseks.be
- Vpro.nl > [sekszusjes-tv](#)
- Ntr.nl > [Mag ik je tieten zien](#)
- Npodoc.nl > [Blozende oortjes](#)

Slachtofferhulp

- Centrumseksueelgeweld.nl
- Slachtofferhulp.nl
- Rutgers.nl > seksueel geweld
- Sense.info
- Veiligthuis.nl
- Offlimits.nl

Offlimits.nl streeft naar een veilig en vrij internet voor iedereen. Dat doen ze door het bestrijden van online grensoverschrijdend gedrag en seksueel kindermisbruik in het bijzonder. Met hun meldpunt, hun hulplijn en preventielijn werken we aan dit doel.

Therapie

- Emdr.nl
- Mediant.nl

Groepsaanbod voor volwassenen vanaf 23 jaar (voor vrouwen in en om Enschede)

- [De STERker verwerkingsgroep](#) voor vrouwen die in hun jeugd seksueel misbruikt zijn. Zie onderstaande QR code voor een podcast over de STERker groep. Hierin vertellen de begeleiders en (oud)deelnemers over de impact van het seksueel misbruik en over de onderwerpen die in deze groep aan de orde komen.



Hulp voor plegers

- [Offlimits.nl](https://offlimits.nl) >> preventielijn
- [Dewaagnederland.nl](https://dewaagnederland.nl)

(Juridische) bijstand

- [Juridischloket.nl](https://juridischloket.nl)
- [Rechtspraak.nl](https://rechtspraak.nl)
- [Langzs.nl](https://langzs.nl)
- [Perspectiefherstelbemiddeling.nl](https://perspectiefherstelbemiddeling.nl)
- [Schadefonds.nl](https://schadefonds.nl)

Juridische informatie

- om.nl
- nationaalrapporteur.nl >> seksueel geweld

Algemene informatie seksueel geweld

- [Seksueelgeweld.info](https://seksueelgeweld.info)
- [Niksaandehand.com](https://niksaandehand.com)

Heb je vragen? We denken graag met je mee.

Lonneke Hoogstraten: l.hoogstraten@wijkteamsenschede.nl

en Noor Goeman: n.goeman@wijkteamsenschede.nl

STERker team, februari 2026