

‘JE ZULT HET WEL zelf HEBBEN UITGELOKT’

Seksueel geweld komt veel vaker voor dan je denkt. Toch is erover praten nog altijd een groot taboe, terwijl juist dát het verwerkingsproces enorm kan versnellen. Twee slachtoffers vertellen over de impact van seksueel geweld op hun leven. Wat kan er worden verbeterd aan de hulpverlening?

De impact van seksueel geweld is enorm. Het slachtoffer is meestal in shock nadat het is gebeurd. Daarna komt veelal de schaamte. Cabaretière Anke Laterveer maakte het mee, toen ze afgelopen oktober een internetdate, tegen haar voorgevoel in, tóch bij haar thuis liet komen. Hij randde haar aan en weigerde vervolgens haar huis te verlaten, totdat ze de politie belde. Ze schreef een blog over haar ervaring en kreeg daarop veel begripvolle reacties, maar óók verwijten: dan had ze die internetdate maar niet bij haar in huis moeten uitnodigen. Het zijn de verwijten die slachtoffers van seksueel geweld zichzelf al genoeg maken. Deze, gecombineerd met schaamte en vaak ook angst voor de dader, zorgen ervoor dat de slachtoffers geregeld hun mond houden. Iva Bicanic, traumapsycholoog en coördinator van het Centrum voor Seksueel Geweld, ziet dat de meeste slachtoffers pas na weken, zelfs jaren, iemand in vertrouwen durven te nemen. “Zeker als de dader een bekende is.” Schrijfster Saskia Noort werd op haar ►

veertiende verkracht door een jongen bij haar uit het dorp tijdens een feestje waar ze stiekem naartoe was gegaan. Tot op volwassen leeftijd hield ze deze ervaring uit schuldgevoel verborgen. Want had ze het niet zelf uitgelokt? Ze had toch ook helemaal niet op dat feestje mogen zijn? “Het bangst was ik voor de reactie van mijn ouders,” vertelde de schrijfster hierover in het tv-programma *Pauw*. “Maar ook voor geroddel in het dorp. Ik was bang dat mensen mijn verhaal in twijfel zouden trekken. Dat je niet wordt geloofd is misschien nog wel erger dan wat er daadwerkelijk is gebeurd. Ook heb ik me lang schuldig gevoeld omdat ik geen aangifte heb gedaan. Later heb ik gehoord dat die jongen dit bij meerdere meisjes heeft gedaan. Daar voelde ik me verantwoordelijk voor.”

Cruciale eerste dagen

Als er sprake is van een verkrachting, is het cruciaal dat het slachtoffer zo snel mogelijk op zoek gaat naar hulp, hoe moeilijk dat emotioneel ook voor haar is. “Goede psychologische hulpverlening is heel belangrijk,” zegt Iva Bicanic. “Slachtoffers kampen vaak met zelfverwijt en schaamte. Als die gevoelens niet goed worden behandeld, kan dat later leiden tot psychologische problemen, zoals een posttraumatische stressstoornis (ptss), depressie of angststoornis. Bovendien: tot een week na de verkrachting zijn medicijnen tegen een ongewenste zwangerschap of besmetting met een soa nog effectief. Daarna zijn eventueel opgelopen ziektes niet meer te voorkomen, alleen nog maar te behandelen.” Ook voor de vervolging van de dader is het volgens Bicanic noodzakelijk om niet te lang met de aangifte te wachten. “In Nederland is volgens de wet sprake van verkrachting als kan worden bewezen dat de verdachte dwang heeft gebruikt om seks door te zetten, terwijl het slachtoffer dat niet wilde. Doorgaan met seks terwijl je weet dat

de ander niet wil zónder daarbij dwang te gebruiken, is in Nederland bij volwassenen niet strafbaar.” Dat maakt verkrachting lastig te bewijzen: het is het woord van de een tegen de ander. Bicanic: “Daarom is het belangrijk dat tekenen van geweld, zoals blauwe plekken en inwendige bloedingen, maar ook biologische sporen op en in het lichaam en kleding, binnen zeven dagen worden vastgelegd en veiliggesteld door een forensisch arts en een forensisch rechercheur van de politie. Het hoofd van het slachtoffer staat er niet naar, maar als je aangifte doet in een later stadium, is alle bewijsmateriaal verloren gegaan en dat is zonde.”

“Wij voeren per jaar zo’n zeventienduizend informatieve gesprekken met melders/slachtoffers bij de zedenpolitie. Helaas worden er soms fouten gemaakt. Bijvoorbeeld doordat een rechercheur wel zes of zeven zaken in behandeling heeft, een afdeling onderbezet is of een andere zaak meer voorrang krijgt doordat het daarin bijvoorbeeld gaat om een kind in acuut gevaar.” Zedenzaken gaan volgens Van Mastrigt altijd over aantasting van de persoonlijke integriteit. “Een slachtoffer vergeet nooit meer hoe ze is behandeld op het politiebureau. Ze heeft iets ernstigs meegemaakt en wil worden gehoord.” Daarom is het volgens Van

Saskia: ‘Het bangst was ik voor de reactie van mijn ouders. Maar ook voor GERODDEL IN HET DORP’

Helaas gaat er nog weleens iets mis als het slachtoffer aanklopt bij de hulpverlening of aangifte doet bij de politie. Dat komt volgens Bicanic doordat hulpverleners in de gezondheidszorg op jaarbasis misschien maar één of twee keer te maken krijgen met een verkrachtingsslachtoffer. “Daardoor weten ze niet zo goed hoe ze het best met het slachtoffer moeten omgaan.”

Duidelijk en transparant

Ook bij de zedenpolitie gaat het weleens mis. Oud-zedenpolitiechef Yet van Mastrigt, tegenwoordig werkzaam bij het Landelijk Programma Zeden | Kinderporno | Kindersekstoerisme:

Mastrigt belangrijk dat een rechercheur goed met het slachtoffer weet om te gaan, duidelijk en transparant is in de communicatie en afspraken nakomt. “Als hij of zij dat niet doet, loopt het slachtoffer kans op secundair slachtofferschap: een trauma als gevolg van alles wat misgaat nádat het seksueel geweld heeft plaatsgevonden.” Politied medewerkers zijn zich daarvan terdege bewust, aldus Van Mastrigt. Tijdens de opleiding en speciale themadagen wordt er veel aandacht besteed aan slachtofferbegeleiding. Sinds januari van dit jaar zijn de richtlijnen aangescherpt van hoe rechercheurs moeten handelen bij zedenmisdrijven. Van Mastrigt: “Als er onverhoopt toch

iets misgaat, raad ik aan een gesprek aan te vragen met de chef van het zedenteam. De fout kan dan worden rechtgezet.”

Gerichte hulp

Iva Bicanic vindt dat zorg voor slachtoffers van seksueel geweld centraal en zo optimaal mogelijk moet worden geregeld. Daarom besloot ze met haar team in Nederland, naar Scandinavisch model waar zogeheten ‘Rape Centers’ een begrip zijn, een Centrum voor Seksueel Geweld op te zetten. Momenteel telt Nederland twaalf van dergelijke centra en aan het einde van het jaar zullen dat er zestien zijn. Als slachtoffers het gratis nummer 0800 - 01 88 bellen, kunnen zij ►

SEKSUEEL GEWELD IN CIJFERS

- 39% van alle Nederlandse vrouwen krijgt in haar leven te maken met seksueel geweld.
- 12% van alle Nederlandse vrouwen wordt in haar leven verkracht.
- De kwetsbaarste leeftijd is tussen de veertien en 24 jaar: dan loop je vier keer meer kans dan in andere leeftijdsgroepen.
- In 80% van de gevallen is de dader een bekende, in 96% betreft het een man.
- Plaatsen waar vrouwen vooral te maken krijgen met seksueel geweld is op het werk of op school (36%), op straat (19%), in horecagelegenheden (17%), bij het slachtoffer thuis (7%) of bij een ander thuis (4%).

binnen een uur in één van de centra, verspreid over Nederland, terecht. Bicanic: “Daar staat een team klaar van professionals die speciaal zijn getraind om hulp te bieden op medisch en psychologisch gebied en nauw samenwerken met de politie. Het slachtoffer krijgt daarnaast een casemanager toegewezen, die alle hulpverlening coördineert. Zo hoeven slachtoffers niet keer op keer opnieuw hun verhaal te vertellen.”

Ook Yet van Mastrigt is blij met de komst van het Centrum voor Seksueel Geweld. “Daar krijgen slachtoffers alle hulp die ze nodig hebben en wordt de politie er alleen bij betrokken als het slachtoffer dat zelf wil. Een slachtoffer verwacht van de politie vaak een arm

effectief bij het verwerken van opspie- lende nachtmerries, flashbacks of herbelevingen van pijnlijke beelden. Zelfs jaren na dato. Ook met cognitieve gedragstherapie worden goede resulta- ten behaald.”

Trauma's kunnen worden verwerkt door erover te praten, maar veel slachtoffers van seksueel geweld vergeten liever wat ze is overkomen. Ze denken vaak dat niemand op hun verhaal zit te wachten. “Er met vrien- dinnen over praten is moeilijk,” ondervond slachtoffer Annemiek (lees haar verhaal op pag. 90). “Ze willen er voor me zijn, maar als ik vertel over wat er destijds is gebeurd, zie ik iets van walging in hun ogen. Niet gericht tegen mij, maar tegen wat er met me is

Trauma's worden verwerkt door erover te praten, maar slachtoffers vergeten liever **WAT ZE IS OVERKOMEN**

om de schouder, maar dat is niet onze rol. Wij zijn immers geen hulpverleners en dienen neutraal te blijven zolang het onderzoek loopt.”

Lotgenoten

Door snel de juiste hulp te bieden, kan veel leed worden voorkomen. Maar omdat slachtoffers hun verhaal vaak zo lang voor zichzelf houden, kan soms ineens oud leed opspelen, dat al die tijd sluimerend aanwezig is geweest of is verdrongen. Bicanic: “Mijn boodschap aan slachtoffers is: er is altijd iets te doen aan problemen als gevolg van seksueel geweld. Zo blijkt EMDR

gebeurd. Ik snap het wel, zij kunnen nooit invoelen hoe het voor mij is geweest, omdat ze het zelf nooit hebben meegemaakt.” Daarom was het een verademing toen Annemiek in 2002 het forum seksueelgeweld.nl ontdekte. Daar kon ze wél over haar ervaring praten. “Hele avonden zat ik daar te chatten met lotgenoten. Daar vond ik steun en sprak ik mensen die aan een half woord genoeg hadden.” ■

tekst: claudia coenen. bronnen: tegenhaarwil.nl, emancipator (2006), rutgers, bakker (2006), fondsslachtofferhulp.nl, seksueelgeweld.nl.

MEER INFORMATIE

- centrumseksueelgeweld.nl. Het Centrum Seksueel Geweld* is 24 uur per dag bereikbaar via het gratis telefoonnummer 0800 - 01 88.
- seksueelgeweld.nl. Veel informatie, een forum en chat voor lotgenoten, hun partners en familieleden.
- emdr.nl, vgct.nl of psytrec.nl voor psychische hulpverlening.
- slachtofferwijzer.nl biedt een overzicht van beschikbare hulp voor slachtoffers van (seksueel) geweld.
- verbreekdestilte.nl, [hulplijn voor slachtoffers of getuigen van seksueel misbruik](http://hulplijnvoorlachtoffers.nl).
- politie.nl voor informatie over de aanpak van politie en justitie op het gebied van seksueel geweld.

*Let op: het Centrum Seksueel Geweld zit vaak op de Spoedeisende Hulp van een ziekenhuis en daarom wordt het eigen risico aangesproken. Via het Schadefonds Geweldsmisdrijven kan in samenwerking met Slachtofferhulp Nederland een aanvraag worden ingediend voor schadevergoeding.