

LESPAKKET

NUPRAATIKEROVER.BE

Editie met ervaringsverhalen

IN EEN NOTENDOP

De hulplijn Nupraatikerover.be ontwikkelde dit lespakket ter ondersteuning van onze campagne “jouw verhaal telt” en een eerdere campagne “Samen de stilte doorbreken”. Hiermee willen we zo veel mogelijk sensibiliseren omdat er nog te veel jongeren opgroeien in een onveilige situatie of slachtoffer zijn van seksueel geweld.

In deze editie staan twee ervaringsverhalen centraal. Carolien (33) en Adjua (26) vertellen wat hen als kind is overkomen, en wat hen toen had geholpen. Hun verhalen staan integraal achteraan, klaar om af te drukken. Doorheen de theorie verwijzen we naar het fragment dat bij het onderwerp past.

Voor wie? Voor leerkrachten en leerlingbegeleiders van de derde graad secundair onderwijs. **Let op:** dit pakket bevat gevoelige inhoud. In het voorwoord lees je waar leerlingen en leerkrachten terechtkunnen.

Inhoudsopgave

Voorwoord	3
1. Achtergrond	5
2. Lespakket	6
2.1 Cijfers	6
2.2 Stellingenspel	6
2.3 Definitie en vormen mishandelingen	10
2.4 Wat kan je doen?	16
2.5 Uitleg chatbox	17
3. Werken met de ervaringsverhalen	19
3.1 Waarom ervaringsverhalen werken	19
3.2 Veilig kader	19
3.3 Vier werkvormen	20
3.4 Quotekaarten	21
3.5 Lesverloop van 50 minuten	22
4. Artikel 1: het verhaal van Carolien	23
5. Artikel 2: het verhaal van Adjua	27
6. Extra's	31
7. Bronnen	32

Voorwoord

Dit lespakket is ontwikkeld naar aanleiding van de campagne “Jouw verhaal telt” en een eerdere scholencampagne door Nupraatikerover.be. We weten dat het voor jongeren niet makkelijk is om te praten, zeker niet over hun thuissituatie of in situaties van seksueel geweld. Jongeren voelen zich eenzaam of bang, gevoelens van schaamte of onzekerheid houden hen vaak onterecht stil. Samen doorbreken we de stilte voor die jongeren. Om hen te laten voelen dat ze niet alleen zijn en om te tonen dat er hulp mogelijk is.

Gemiddeld 2 leerlingen per klas groeien op in een onveilige situatie. De prevalentiecijfers van seksueel grensoverschrijdend gedrag liggen nog hoger. In zelfrapportagevragenlijsten geven tot 1 op 4 jongeren aan slachtoffer te zijn van seksueel grensoverschrijdend gedrag. Een klein deel van deze jongeren zoekt contact met hulpverlening of spreekt een vertrouwenspersoon aan. De andere jongeren blijven alleen met hun verhaal, ervaren gevoelens van schuld, angst en schaamte. Nupraatikerover.be biedt een antwoord voor deze jongeren, onder de vorm van een anonieme laagdrempelige online hulplijn. Indien jongeren hier vraag en nood aan hebben bieden we meerdere gesprekken aan bij dezelfde beantwoorder. Hierdoor kunnen we verder bouwen op voorgaande gesprekken en creëren we een vertrouwensband. We kunnen ook de brug vormen naar face-to-face hulpverlening. Dit kan o.a. door de contactnemer te versterken om zelf zijn verhaal te brengen bij een hulpverlener of vertrouwenspersoon, een afspraak te plannen mits akkoord van de jongere. Op deze manier bieden we meer dan enkel een luisterend oor.

De missie van dit lespakket is dus om jongeren te sensibiliseren over de vormen van kindermishandeling en seksueel geweld en het taboe te doorbreken zodat ze de moed vinden hierover in gesprek te gaan en zo de eerste stap naar hulp te zetten.

Voor wie is dit lespakket?

Dit lespakket is geschreven voor leerkrachten en leerlingbegeleiders in de derde graad van het secundair onderwijs. Het taalgebruik, de getuigenissen en de werkvormen zijn afgestemd op leerlingen van 16 tot 18 jaar.

Gevoelige inhoud

Dit pakket gaat over kindermishandeling en seksueel geweld. De getuigenissen en de ervaringsverhalen benoemen duidelijke feiten. Dat kan iets losmaken, bij leerlingen en ook bij jou als leerkracht. Lees het pakket daarom eerst zelf volledig, en volg de afspraken in hoofdstuk 3.2. Zeg bij elke les waar leerlingen terecht kunnen. En weet ook waar je zelf terecht kan.

Waar kunnen leerlingen terecht?

- **Nupraatikerover.be:** anoniem en gratis chatten met een hulpverlener, voor minderjarigen. De openingsuren staan in hoofdstuk 2.5.
- **Op school:** de leerlingbegeleider of het CLB.
- **Awel:** voor kinderen en jongeren, met elke vraag of elk verhaal. Bel 102 of chat via awel.be.

- **1712:** de hulplijn voor vragen over geweld, misbruik en kindermishandeling. Gratis.

Waar kan je als leerkracht terecht?

Nupraatikerover.be is er voor minderjarigen. Roept dit pakket iets op bij jou, of maak je je zorgen over een leerling, dan kan je als volwassene hier terecht:

- **1712:** de hulplijn voor iedereen met vragen over geweld, misbruik en kindermishandeling. Voor een vermoeden bij een leerling, en ook voor je eigen verhaal. Bellen is gratis en kan elke werkdag van 9 tot 18 uur. Chatten kan van maandag tot donderdag, van 13 tot 17 uur en van 18 tot 22 uur, via 1712.be.
- **Vertrouwenscentrum Kindermishandeling:** voor anoniem advies bij een vermoeden of na een onthulling. Bereikbaar via 1712.
- **Tele-Onthaal:** voor een gesprek over wat je bezighoudt. Bel 106, gratis en anoniem, dag en nacht. Chatten kan via tele-onthaal.be.
- **CAW:** voor al je welzijnsvragen, ook als je zelf geweld of misbruik meemaakte. Bellen, mailen of chatten via caw.be.
- **Zelfmoordlijn:** bel 1813, dag en nacht, of surf naar zelfmoord1813.be.

Is er acuut gevaar? Bel de politie op 101 of de hulpdiensten op 112.

Nieuw in deze editie

Cijfers overtuigen, verhalen raken. Daarom bevat dit lespakket vanaf nu twee volledige ervaringsverhalen. Carolien Vekemans en Adjua hadden als kind allebei geen vangnet, en vertellen vandaag wat hen toen had geholpen. Hun verhalen staan integraal in hoofdstuk 4 en 5, telkens op eigen pagina's zodat je ze los kan afdrukken en uitdelen.

Van beide interviews bestaan er ook korte videofragmenten voor Instagram en TikTok. De kernquotes uit die fragmenten vind je terug als quotekaarten in hoofdstuk 3. Je kan ze printen, uitknippen en gebruiken als opstap naar het gesprek. Doorheen de theorie duiden oranje verwijskaders aan welk fragment of welke passage bij welk onderwerp past.

Dankjewel om met de thema's van kindermishandeling en seksueel geweld aan de slag te gaan. We wensen jullie veel succes.

1. Achtergrond

Nupraatikerover.be is een initiatief van de Vertrouwenscentra Kindermishandeling (VK) en wordt bemand door medewerkers van het Vertrouwenscentrum Kindermishandeling Brussel. Minderjarigen uit Vlaanderen en Brussel zijn welkom om met ons te komen chatten. De Vertrouwenscentra Kindermishandeling geven advies en vorming en werken met plegers en slachtoffers van kindermishandeling, verwaarlozing en misbruik en hun families.

Het Vertrouwenscentrum Kindermishandeling is een Gemandateerde Voorziening zoals vastgelegd in het Besluit van de Vlaamse regering van 1 januari 2018.

De centra hebben als doel:

- Kindermishandeling te detecteren, bespreekbaar te maken en te voorkomen.
- Hulpverlening te bieden om de mishandeling te stoppen en veiligheid te installeren voor de betrokken kinderen.
- Het nastreven van individueel en relationeel herstel voor de betrokken minderjarigen.
- Het stimuleren van kennis en deskundigheid over kindermishandeling en het sensibiliseren van de samenleving voor de problematiek van kindermishandeling.

2. Lespakket

2.1 Cijfers

In Vlaanderen kennen we geen specifieke prevalentiecijfers van kindermishandeling. Op basis van Nederlands en internationaal onderzoek kunnen we schatten dat:

- **3%** van de minderjarigen te maken heeft met ernstige vormen van kindermishandeling (conservatieve schatting)

Op 1.553.632 minderjarigen in Vlaanderen en Brussel komt dit neer op zo'n 46.609 kinderen, vergelijkbaar met een middelgrote stad als Dendermonde of een gevuld Koning Boudewijnstadion.

- **25%** van de scholieren zelf aangeeft ooit en **12%** van de scholieren zelf aangeeft het voorbije jaar slachtoffer te zijn geweest van kindermishandeling in het gezin

Volgens het recentste prevalentieonderzoek rond seksueel geweld kreeg ongeveer **64%** van de Belgische bevolking tussen de 16 en 69 jaar al te maken met een vorm van **seksueel geweld** (Belgian Research Action through Interdisciplinary Networks, 2021). Hetzelfde onderzoek toont aan dat twee op de vijf vrouwen en één op de vijf mannen geconfronteerd werden met zogenaamd hands-on seksueel geweld, waarbij ze fysiek en tegen hun wil in werden aangeraakt. 19% van de vrouwen en 5% van de mannen gaf zelfs aan ooit verkracht te zijn.

In 2021 registreerde de politie meer dan 4000 gevallen van verkrachting (Federale Politie, 2022). Dit komt neer op meer dan **11 verkrachtingen per dag** in België.

Toch doet, volgens de Veiligheidsmonitor (Federale Politie, 2022), slechts 25% van de slachtoffers die seksueel geweld meemaken binnen een familiale context aangifte van deze feiten. Voor seksueel geweld buiten de familiecontext ligt dit percentage op 16%. Het dark number bij feiten van seksueel geweld ligt bijgevolg enorm hoog.

Al deze cijfers bijeengenomen, en op basis van internationaal onderzoek naar ingrijpende jeugdervaringen, gaan we ervan uit dat **gemiddeld 2 leerlingen per klas** opgroeien in een onveilige situatie (Vlaams Expertisecentrum Kindermishandeling). In grootsteden ligt dit cijfer wellicht nog hoger, omwille van een aantal risicofactoren die hiermee verbonden zijn (armoede, werkloosheid, criminaliteit, ...).

VERWIJZING

Cijfers blijven abstract. Wil je er meteen een gezicht bij, lees dan de openingsalinea van **artikel 1 (Carolien)** of **artikel 2 (Adjua)** voor. Twee minuten volstaan.

Beide getuigen zijn vandaag volwassen. Dat is bewust: ze tonen dat er een leven is na, en dat maakt de cijfers draaglijk in de klas.

2.2 Stellingenspel

Het stellingenspel is bedoeld om het gesprek te starten over mishandeling en seksueel geweld. Dit kan boeiende discussies op gang brengen. Belangrijk is om ervoor te zorgen dat dit binnen een **veilig**

kader kan gebeuren. Dit wil zeggen dat er respect is voor ieders antwoord en er niet gelachen wordt met elkaar. Zoals hierboven gemeld groeien gemiddeld 2 leerlingen per klas op in een onveilige situatie. Hou er rekening mee dat het voor sommige leerlingen dus persoonlijk kan zijn.

Er kunnen heel diverse antwoorden komen op de stellingen en die verschillen mogen er zijn. Iedereen groeit op in een andere situatie en kijkt dus vanuit een eigen referentiekader hiernaar.

Hieronder duiden we elke stelling met wat theorie die besproken kan worden met de leerlingen. Bij vier stellingen vind je een verwijzing naar een passage of quotekaart uit de ervaringsverhalen. Gebruik die als tweede beweging: eerst de mening van de klas, dan de stem van iemand die het meemaakte.

A. Stelling 1: Ouders die hun kinderen mishandelen, houden niet van hun kinderen

In de meeste gevallen van kindermishandeling is het omgekeerde waar. Bijna alle ouders houden van hun kinderen maar omwille van verschillende redenen is er toch sprake van mishandeling. Kindermishandeling is het resultaat van een ingewikkeld samenspel van factoren op het niveau van het kind, de ouder, het gezin en de omgeving.

Er zijn een aantal risicofactoren die de kans op kindermishandeling vergroten. Hoe meer risicofactoren aanwezig, hoe groter de kans op mishandeling:

- Eigen trauma of opgegroeid met mishandeling
- Middelenmisbruik
- Psychische problemen bij ouders
- Controleverlies, lage frustratietolerantie
- Gevoel van machteloosheid in de opvoeding van de kinderen
- Kinderen met ontwikkelingsstoornis of een beperking (vragen meer zorg)
- Armoede
- Tienerouders en jonge kinderen

Beschermende factoren:

- Helpend sociaal netwerk
- Warme ondersteunende relatie met een partner
- Bewust van eigen jeugdervaring en de invloed op eigen opvoeding

Als we weten waar de oorzaak ligt, kunnen we de gepaste hulpverlening installeren om de mishandeling te stoppen, te voorkomen en herstel te bewerkstelligen.

VERWIJZING

Artikel 2 (Adjua), hoofdstukje “Nooit weten wat er komt”. Adjua beschrijft een mama die hem veel liefde gaf en hem ook pijn deed: “Ik wist nooit op voorhand of ik liefde ging krijgen of pijn.”

Die ene zin maakt de stelling concreet. Liefde en mishandeling sluiten elkaar niet uit, en net dat maakt het voor een kind zo verwarrend.

Zie ook **quotekaart A3** over loyaliteit.

B. Stelling 2: Kinderen die thuis niet goed verzorgd worden, moeten geplaatst worden

Dit is niet altijd noodzakelijk. Belangrijk is dat er eerst wordt gekeken wat aan de oorzaak hiervan ligt. Indien het te maken heeft met te weinig financiële middelen, is een ondersteuning op dit vlak vaak al voldoende om toch de nodige basiszorgen te kunnen bieden. Als dit te maken heeft met het niet weten hoe de juiste zorgen te bieden (voorbeeld jonge ouders of ouders met een verstandelijke beperking of weinig opvoedingsvaardigheden), zijn ouders vaak geholpen met een dienst die hen helpt met de nodige zorg aan te bieden.

Indien de nodige zorg niet geboden wordt ondanks de financiële mogelijkheden of de mogelijkheden van ouders, of indien het ontbreken van de nodige zorg de ontwikkelingskansen van het kind dermate in gevaar brengt, is het soms wel nodig om het kind (al dan niet tijdelijk) te plaatsen.

VERWIJZING

Artikel 2 (Adjua) geeft hier de nodige nuance. Adjua werd op zijn vijfde geplaatst omdat thuis niet veilig was, en werd ook in de instelling misbruikt. **Artikel 1 (Carolien)** toont de andere kant: zij werd op haar veertiende uit huis geplaatst en groeide verder op bij haar oma.

Beide verhalen samen tonen dat plaatsing soms nodig is, en nooit vanzelf veiligheid betekent. Een sterke opstap voor een genuanceerde discussie.

C. Stelling 3: Kindermishandeling en seksueel geweld komen voor in alle culturen

“Kinderen moeten worden beschermd tegen alle vormen van mishandeling, lichamelijk, psychisch en seksueel, binnen en buiten gezinsverband. De staat draagt zorg voor preventie en voor behandeling.” Dit staat in artikel 19 van Het Internationale Verdrag inzake de rechten van het kind.

Jammer genoeg gebeurt het toch. Kindermishandeling en seksueel geweld komt voor in alle culturen en ook in alle lagen van de bevolking. Definities kunnen verschillen, maar elke cultuur wijst kindermishandeling af. Er zijn culturen waarin men gewend is fysieke straffen te gebruiken, daar is het stellen van de grens tussen slaan en mishandeling moeilijker.

D. Stelling 4: Het meeste seksueel geweld gebeurt door onbekenden

Dit klopt niet. Het grootste deel van seksueel geweld gebeurt door bekenden. Daarnaast gaan we uit van een onderrapportering en is dit cijfer dus vermoedelijk een onderschatting. Een zelfrapportage bij Vlaamse scholieren (doctoraatsonderzoek Sarah Bal in 2003) geeft volgende resultaten: 10% van de Vlaamse jongeren tussen 12 en 18 jaar zegt seksueel bedreigd of misbruikt te zijn. Bij 4,4% gaat het om seksueel geweld: seksuele handelingen, van oraal contact tot penetratie, die tegen de wil van jongere of onder dwang zijn gebeurd. Hiervan gebeurt 65% in familiale kring, 35% door kennissen of vrienden. Slechts een enkeling gaf aan dat de pleger een onbekende was.

VERWIJZING

Artikel 1 (Carolien), hoofdstukje “Daders zijn geen enge, creepy figuren”. Dit is de sterkste passage van het hele pakket bij deze stelling.

Carolien legt uit waarom het beeld van de enge onbekende niet klopt: “Een kind gaat nooit onbevangen naar iemand die eng is.” En waarom het net daardoor zo eenzaam is: op familiefeesten hoort een slachtoffer hoe geliefd die persoon is.

Zie ook **quotekaart C7**.

E. Stelling 5: Partnergeweld is een vorm van kindermishandeling

Partnergeweld wordt gezien als een vorm van emotionele mishandeling omdat kinderen hiervan getuige zijn. Dit geweld heeft een negatieve invloed op alle gezinsleden, ook op een kind of jongere. Dit geweld kan plaatsvinden wanneer ouders nog samenwonen, maar ook wanneer ouders al gescheiden zijn en blijvend conflicten hebben. Zo is het mogelijk dat ze elkaar blijven beledigen of dat het kind gebruikt wordt als boodschapper tussen diens ouders.

39,5% van de Vlaamse scholieren rapporteert ooit geweld te hebben gezien tussen volwassenen waar ze bang van werden.

VERWIJZING

Artikel 2 (Adjua), hoofdstukje “Altijd op je hoede”. Adjua beschrijft wat langdurige onveiligheid met een kind doet, ook zonder dat het geweld hem rechtstreeks raakt: altijd op je hoede, niemand dichtbij laten, duwen om mensen op afstand te houden.

F. Stelling 6: Als je een hele avond met iemand danst en flirt, mag je die op de mond kussen

Nee, het sleutelwoord hierbij is toestemming. De richtlijn die jongeren moeten kennen is: vermijd seksueel gedrag dat over de grens van de ander gaat. Ben je niet zeker, doe dan een check. Zowel bij jezelf als bij de ander persoon.

Toestemming is echter niet de enige parameter: als één van onderstaande kenmerken niet vervuld is, spreken we van seksueel grensoverschrijdend gedrag:

- **Wederzijdse toestemming**: dit betekent dat iedereen akkoord gaat en blijft met wat er gebeurt. Toestemming = ik krijg en geef een ja voor ik een stap verder ga op seksueel vlak. De toestemming kan op elk moment, voor of tijdens de handelingen, ingetrokken worden.
- **Vrijwilligheid**: ik zet iemand (fysiek of verbaal) niet onder druk. Ik oefen geen geweld uit als ik iemand seksueel benader. Ik kan in alle vrijheid nee zeggen.
- **Gelijkwaardigheid**: het is belangrijk dat je een gelijke positie hebt. Als de ene meer macht heeft of sterker staat, kan de ander moeilijker nee zeggen. Seksueel contact met een véél jonger of zwakker iemand is bijvoorbeeld niet oké. Ik weet dat ik mijn macht (fysiek, maatschappelijke positie of leeftijd) niet mag misbruiken. Ik heb het gevoel dat ik mijn grenzen kan aangeven als ik dat wil.

- **Ontwikkelings- of functioneringsniveau:** ik voel me helemaal klaar voor de stappen die ik zet en ze passen bij mijn ontwikkeling. En ik ben op dit moment in staat om in te schatten of dit gedrag oké is voor mezelf of voor anderen.
- **Context:** ik hou rekening met mijn omgeving en doe geen dingen die anderen storen of choqueren.
- **Impact:** ik denk na over de gevolgen van mijn seksueel gedrag voor mezelf en de anderen en ga enkel verder als die gevolgen oké aanvoelen en niet schadelijk zijn.

Bron: allesoverseks.be/seksueel-grensoverschrijdend-gedrag

In de bijlage kan je een filmpje terugvinden over het concept toestemming dat wordt uitgelegd via een simpel voorbeeld: thee drinken. Met de FlirterTwister kan je met leerlingen situaties rond seksueel grensoverschrijdend gedrag bespreken. De discussie doet leerlingen nadenken over seksueel grensoverschrijdend gedrag en dat grenzen aangeven en respecteren niet altijd even eenduidig is.

VERWIJZING

Artikel 1 (Carolien), hoofdstukje “De gijzeling van je geest”. Carolien beschrijft hoe een kind in een misbruiksituatie geen juist antwoord meer heeft: alles wat je doet of voelt kan tegen je gebruikt worden. Waardevol als tegengewicht bij deze stelling. Toestemming veronderstelt vrijheid, en die vrijheid ontbreekt precies waar macht in het spel is.

2.3 Definitie en vormen mishandelingen

Definitie kindermishandeling

Kindermishandeling is elke vorm van lichamelijk, emotioneel of seksueel geweld waar kinderen slachtoffer van zijn. Niet door ongeval, maar door daden of nalatigheden van ouders of andere personen. De gevolgen van kindermishandeling brengen de ontwikkeling van het kind ernstig in gevaar.

We onderscheiden deze vormen van kindermishandeling:

- Lichamelijke mishandeling
- Lichamelijke verwaarlozing
- Emotionele mishandeling
- Emotionele verwaarlozing
- Seksueel geweld

2.3.1 Lichamelijke mishandeling

We spreken van lichamelijke kindermishandeling, wanneer een volwassene fysiek geweld pleegt op een kind of een jongere. Voorbeelden hiervan zijn: slaan, schoppen, bijten, het toebrengen van brand- of snijwonden, krabben, schudden, vergiftigen. Dit geweld is verschillend van een ongeval.

31,3% van de Vlaamse scholieren rapporteert het slachtoffer te zijn geweest van minstens één vorm van fysiek geweld thuis zoals slaan, stampen of fysieke straffen. Meestal zijn de moeder, vader en broer de hoofdplegers.

10,2% van de Vlaamse scholieren rapporteert het slachtoffer te zijn geweest van minstens één vorm van extreem fysiek geweld of fysieke straffen thuis, zoals snijden, zeep of extreme dingen moeten eten of opsluiting.

Getuigenis

Het verhaal van Joris (15 jaar)

Joris is een 15-jarige jongeman. Wanneer hij slechte punten heeft op school dan slaan zijn mama en papa hem. In het begin lachte zijn vader hem uit als hij begon te wenen wanneer hij geslagen werd. "Had hij echt zo'n zwakke zoon opgevoed?" zei hij dan.

2.3.2 Lichamelijke verwaarlozing

Wanneer een volwassene een kind of jongere niet de nodige lichamelijke verzorging geeft, is er sprake van lichamelijke verwaarlozing. Dit houdt in dat er geen, te weinig of verkeerde aandacht is voor kledij, voeding, slaap, veiligheid, medische verzorging.

3% tot 5% van de Vlaamse scholieren rapporteert lichamelijke verwaarlozing mee te maken. Dit gaat over onvoldoende zorg en verzorging, zoals gebrekkige voeding en kleding.

Getuigenis

Het verhaal van Larissa (16 jaar)

"Waarom doen mijn mama en stiefpapa niets voor mij?" is een vraag waar Larissa al een tijdje mee rondloopt. De frigo is leeg, haar brooddoos soms ook. Als er geld binnenkomt dan gaat dat naar drugs voor haar mama en stiefpapa. Misschien is het Larissa's eigen schuld, denkt ze. Ze reageert ook altijd boos wanneer mama giechelend binnenkomt. Anderzijds heeft ze ook zo'n honger en haar moeder begrijpt dat niet. Ze schaamt zich voor haar vriendinnen op school, die denken dat ze aan het diëten is. Larissa is heel bang dat ze van mama wordt weggenomen als ze haar verhaal tegen iemand zou vertellen, want ze ziet haar mama graag. Bij Nupraatikerover.be vertelde Larissa voor het eerst haar verhaal.

VERWIJZING

Artikel 2 (Adjua) vertelt over opgroeien in armoede en jeugdzorg. Zijn beschrijving van onvoorspelbaarheid sluit rechtstreeks aan bij de angst van Larissa om haar mama te verliezen.

Quotekaart A3 benoemt exact die drempel: zwijgen uit liefde en loyaliteit voor wie je pijn doet.

2.3.3 Emotionele mishandeling

Bij emotionele mishandeling denken we aan een heel spectrum aan negatieve houdingen van een volwassene naar een kind: schreeuwen, uitschelden, kleineren, vernederen, bedreigen, chanteren, afwijzen, opsluiten, pesten, verwerpen, te hoge eisen stellen, beschuldigen. Kinderen of jongeren getuige laten zijn van partnergeweld is eveneens emotionele kindermishandeling.

54,3% van de kinderen en jongeren werd in het voorbije jaar slachtoffer van emotioneel geweld thuis. Moeder en vader zijn elk gemiddeld in een kwart van de gevallen de pleger van dit emotionele geweld. Vaak ook broer of zus.

Getuigenis

“Ik voel me niet goed thuis. Mijn ouders oordelen over mij, over alles wat ik doe. Ze geven me de schuld van alles. Ze lachen mij altijd uit. Soms begin ik te wenen als ze gemeen tegen me doen en dan zeggen ze dat ik een flauwe ben.”

2.3.4 Emotionele verwaarlozing

Er is sprake van emotionele verwaarlozing, wanneer een volwassene onvoldoende of geen aandacht schenkt aan de emotionele noden van het kind of de jongere. Er is een tekort aan liefde, aandacht, betrokkenheid, interesse, respect, onderwijs, communicatie, veiligheid, voorspelbaarheid. Andere voorbeelden zijn: opsluiting, negeren, niet luisteren.

31% van de Vlaamse scholieren rapporteert emotionele verwaarlozing. Dit gaat over het gevoel onbelangrijk te zijn, dat er niemand voor hen zorgt, steunt of helpt.

Getuigenis

“Het maakt thuis niet uit of ik een goed rapport heb of niet. Ze vragen er toch niet naar. Soms heb ik het gevoel dat ik te veel ben voor hen. Dat het een last is om voor mij te moeten zorgen. Ik was gisteren met mijn fiets gevallen en had me echt pijn gedaan. Mijn broek was gescheurd. Mijn ouders vroegen niet wat er was gebeurd, ze zeiden alleen dat ik maar zelf voor een nieuwe broek kon zorgen, want dat zij het niet zouden betalen. Ik voelde me zo alleen.”

VERWIJZING

De titel van **artikel 1 (Carolien)** komt hier vandaan: “Als kind heb je liever pijn dan onzichtbaar te zijn.”

In het hoofdstukje “De gijzeling van je geest” legt Carolien uit waarom kinderen loyaal blijven aan wie hen pijn doet: gezien worden is een basisbehoefte, en aandacht die pijn doet voelt nog altijd beter dan niet bestaan.

Dit is de meest verhelderende passage voor leerlingen die zich afvragen waarom een kind niet gewoon weggaat.

2.3.5 Seksueel geweld

We spreken van seksueel geweld wanneer een kind of jongere door een volwassene betrokken wordt bij seksuele activiteiten die niet passen bij de leeftijd van het kind of de jongere en die kaderen in de behoeftebevrediging van de volwassene. Seksueel geweld kent vele gradaties. Het gaat van bekluren, aanraken, strelen, zoenen, tonen van pornografisch materiaal, tot expliciete seksuele handelingen zoals penetratie. Bij seksueel geweld worden de grenzen van het kind of de jongere overschreden en ontstaan er vaak gevoelens van verwarring en onmacht. Het speelt zich vaak af binnen een sfeer van emotionele chantage, geheimhouding en machtsverhouding.

Seksueel geweld komt voor in alle culturen en in verschillende contexten zoals het gezin, in de familie, in de sportclub, de jeugdbeweging, op school. De plegers en slachtoffers van het geweld kunnen zowel mannen als vrouwen, jongens als meisjes zijn.

Het seksueel geweld kan zowel door een familielid (**intrafamiliaal**) als door een buitenstaander (**extrafamiliaal**) gepleegd worden. Ook tussen kinderen en jongeren kan er sprake zijn van **seksueel grensoverschrijdend gedrag**.

We spreken van **incest** wanneer er seksueel contact is geweest tussen familieleden tot in de tweede lijn. Dit gaat dan over ouders, siblings alsook nonkels & tantes en neven & nichten.

VERWIJZING

De twee ervaringsverhalen dekken samen beide vormen. **Carolien** maakte misbruik mee binnen het eigen gezin (intrafamiliaal), van haar negen tot haar dertien. **Adjua** werd misbruikt door een begeleider in een instelling en later door een babysitter (extrafamiliaal).

Gebruik dat onderscheid expliciet in de klas. Het maakt zichtbaar dat er geen typische plek en geen typische pleger bestaat.

Hands-off en hands-on

Met **hands-on seksueel geweld** wordt elke vorm van seksueel geweld bedoeld waarbij er sprake is van fysiek contact tussen de pleger en het slachtoffer. De misdrijven ‘verkrachting’ en ‘aantasting van de seksuele integriteit’ zijn vormen van hands-on seksueel geweld.

Het onderscheid tussen deze laatste twee vormen van hands-on seksueel geweld zit in de seksuele penetratie:

- **Aantasting van de seksuele integriteit** houdt gedragingen in waarbij je zonder toestemming wordt aangeraakt, zonder dat je seksueel gepenetreerd wordt, of waarbij je wordt onderworpen aan seksuele handelingen zonder zelf te moeten deelnemen.
- Van zodra er sprake is van penetratie van seksuele aard (door een lichaamsdeel zoals de penis, tong, vingers, of door een voorwerp) in een lichaamsopening, wordt er gesproken over **verkrachting**.

Wanneer er geen fysiek contact is tussen het slachtoffer en de pleger, wordt er gesproken over **hands-off seksueel geweld**. Enkele voorbeelden zijn: het maken van ongepaste seksuele opmerkingen, het ongevraagd verspreiden van je eigen of andermans naaktbeelden, voyeurisme, exhibitionisme.

VERWIJZING

Artikel 1 (Carolien), hoofdstukje “Woorden doen ertoe”. Carolien vindt de term seksueel misbruik te vaag en zoekt zelf preciezere woorden voor wat haar overkwam.

Ze benadrukt in diezelfde passage dat de ernst niet afhangt van de gradatie: “Ook al is het maar een hand in de onderbroek: dat is ook heel erg.” Belangrijk tegengif tegen de neiging van leerlingen om te vergelijken en te minimaliseren.

Daarnaast zijn er ook verschillende vormen van **online seksueel geweld**.

- **Sexting:** het uitwisselen van berichten met (half)naakte beelden of boodschappen via telefoon of internet. Dit kunnen filmpjes, seksueel getinte tekstberichtjes of foto's zijn. Sexting zelf is geen vorm van seksueel geweld. Wat wél online seksueel geweld is, is het verspreiden van de beelden of berichten zonder toestemming van het slachtoffer. Indien de persoon die naakt op de beelden staat minderjarig is, wordt dit door de wetgeving beschouwd als beelden van seksueel geweld van minderjarigen.
- **Sextortion:** seksuele afpersing via het internet. Jongeren worden vaak eerst aangemoedigd om intieme beelden van zichzelf door te sturen. Vervolgens worden ze door dezelfde mensen afgeperst. De afpersers dreigen om de beelden openbaar te verspreiden indien het slachtoffer niet aan hun eisen tegemoetkomt. Dit kan gaan om het betalen van een geldsom, eisen om nieuwe naaktbeelden te sturen, andere seksuele acties eisen. Het is een vorm van zowel afpersing als oplichting.

Grooming

Seksueel geweld gebeurt meestal niet plots, meestal gaat het steeds een stapje verder. De persoon die het geweld pleegt (we noemen die de pleger) wil en vraagt steeds meer van het slachtoffer. Dat is meestal op een manier dat het voor het slachtoffer verwarrend is: de persoon is lief en het begint vaak heel klein en onschuldig. Het bouwt zich op waardoor er dingen gebeuren die het slachtoffer niet wil. Zeggen dat hij of zij dat niet wil, is voor een slachtoffer niet gemakkelijk. Doordat het zo geleidelijk gaat, worden vaak grenzen overschreden en heeft het slachtoffer het gevoel dat die geen controle heeft op de situatie.

De pleger is vaak iemand die het slachtoffer kent: iemand uit het gezin of de familie, een leerkracht of medeleerling, leider van de jeugdbeweging, een buurman of -vrouw. Meestal is er al een band voor seksueel geweld plaatsvindt. Die band zorgt ervoor dat het geweld ook zo verwarrend is: de pleger is ook vaak iemand die iets betekent voor het slachtoffer, waar die persoon ook mooie momenten mee beleeft of beleefd heeft.

De situatie waarin een volwassene een minderjarige benadert en steeds een stapje verder gaat, bijvoorbeeld via sociale media de jongere opzoekt, met als uiteindelijk doel om er seks mee te hebben, noemt men **grooming**.

VERWIJZING

Artikel 1 (Carolien), hoofdstukje “Daders zijn geen enge, creepy figuren”, is hier de sterkste illustratie. Carolien beschrijft precies het mechanisme dat grooming werkbaar maakt: de pleger is geliefd, ook bij het slachtoffer.

Artikel 2 (Adjua) toont hetzelfde vanuit de instelling en het weekendgezin. Een begeleider en een babysitter, allebei mensen met vertrouwen en toegang.

Vergelijk met de getuigenis van Anna verderop in dit hoofdstuk. Drie keer dezelfde opbouw, drie verschillende contexten.

Geheimhouding

De pleger vraagt ook vaak om wat er gebeurt **geheim** te houden. Ze zeggen bijvoorbeeld dat er iets ergs zou kunnen gebeuren als het toch zou verteld worden. Die geheimhouding maakt het niet

gemakkelijk om erover te spreken. Erover spreken voelt vaak als verraad, achter de rug bezig zijn. Of het slachtoffer is bang voor de gevolgen van het spreken.

VERWIJZING

Quotekaart A3 (Adjua): “Ik zei vaak dingen niet omdat ik bang was dat mijn mama in de problemen zou komen.”

Adjua benoemt de drempel die het minst wordt uitgesproken. Jongeren zwijgen niet alleen uit schaamte, maar ook uit liefde en loyaliteit. Zie het hoofdstukje “Praten zonder grote gevolgen” in artikel 2.

Victim blaming

Victim blaming verwijst naar reacties waardoor een slachtoffer de indruk krijgt zelf schuld te treffen. De volgende vragen of opmerkingen kunnen mogelijk als victim blaming overkomen:

- Waarom heb je je niet verweerd?
- Wat deed je daar op dat moment?
- Gelukkig is het niet erger.
- Waarom had je ook zoveel gedronken?

Victim blaming kan ertoe leiden dat een slachtoffer zich opnieuw slachtoffer voelt. In dat geval wordt er gesproken over secundaire victimisatie of hernieuwd slachtofferschap. Daarnaast kan ook het gevoel onjuist behandeld te zijn of niet gehoord te worden aanleiding geven tot secundaire victimisatie.

VERWIJZING

Quotekaart C1 (Carolien): “Een dader heeft veel baat bij schuldgevoel dat ligt waar het niet thuishoort: bij zijn slachtoffer. Maar een kind kan per definitie niet schuldig zijn aan iets wat een volwassene doet.”

Zet deze quote naast het rijtje victim blaming-vragen hierboven. De quote ontkracht het mechanisme in twee zinnen, zonder dat je er theorie bij nodig hebt.

Seksueel en de strafwet

Net zoals de andere vormen van kindermishandeling is seksueel geweld verboden in België. Dit betekent dat het **strafbaar** is. Iemand mag je nooit dwingen. Seks onder 16 jaar is ook nog steeds verboden in België. Dus zelfs met toestemming seks hebben met of als 14-jarige, is strafbaar.

Vanaf de leeftijd van 16 jaar heb je ‘seksueel zelfbeschikkingsrecht’. Dat betekent dat je vanaf 16 jaar voor de wet oud genoeg bent om toestemming te geven voor seksueel contact of seks mag hebben met iedereen die 16 of ouder is, op voorwaarde dat jullie dit beiden willen. Wie jonger is dan 16 kan volgens de wet geen toestemming geven tot seksuele handelingen. Wel geldt een uitzondering. Tussen de leeftijd van 14 en 16 jaar kan je wél toestemmen met seksuele handelingen zolang het leeftijdsverschil met de andere persoon niet meer dan 3 jaar bedraagt en er geen gebruik wordt gemaakt van een vertrouwens- of gezagsrelatie, bijvoorbeeld met je leerkracht. Als er geen groot

leeftijdsverschil is en het blijkt dat jongeren met onderlinge toestemming seks hadden, dan zal in de praktijk wellicht geen straf of maatregel worden opgelegd.

Seks zonder toestemming is altijd strafbaar. Voor je aan seks begint is het altijd goed om zeker te zijn dat jij en de ander er klaar voor zijn. Dat doe je door hier met elkaar over te praten en nooit de ander onder druk te zetten.

Getuigenis 1

Verhaal van Anna (15 jaar)

Bij de ouders van Anna werd het huis vernieuwd en kwamen er regelmatig werkmannen langs. Anna voelde zich goed bij één van hen, hij maakte vaak mopjes en gaf haar een bijzonder gevoel. Toen hij alleen aan het werk was, vroeg hij of hij haar mocht kussen. Ze wist niet goed wat ze moest denken. Een deel van haar wilde dit wel, een ander deel vond dit niet oké. Ze liet het gebeuren en de weken daarop verlangde hij steeds meer van haar. Ze vond het spannend, maar het voelde ook fout. Ze had het gevoel dat hij heel kwaad zou worden als ze zou weigeren, wat moest ze doen? Op een dag besliste ze om het aan iemand te vertellen en zocht antwoorden bij Nupraatikerover.be.

Getuigenis 2

Het verhaal van Leyla (17 jaar)

Toen Leyla vijf jaar was, kwam haar nonkel vaak bij hen thuis. Hij gaf haar vaak aandacht, kwam met haar spelen. Leyla genoot van de momenten waarop haar nonkel bij hen thuis was. Op een dag kwam hij in Leyla's slaapkamer. Hij deed de deur op slot en deed zijn broek af. Leyla was bang en kon niet meer bewegen. Ze deed haar handen voor haar ogen. Toen hij klaar was, zei hij dat ze dit nooit aan iemand mocht vertellen. Nadien gebeurde dat steeds vaker wanneer hij bij Leyla's gezin op bezoek kwam. Ze heeft nooit begrepen wat het juist was wat er gebeurde.

VERWIJZING

De getuigenissen van Joris, Larissa, Anna en Leyla zijn kort en anoniem. De verhalen van Carolien en Adjua zijn lang, met naam en met een vervolg.

Die combinatie werkt het best in deze volgorde: eerst de korte getuigenis bij de theorie, daarna het volledige verhaal als afsluiter. Zo eindigt de les niet bij de feiten, maar bij wat erna komt.

2.4 Wat kan je doen?

Ik ben zelf slachtoffer.

Het is belangrijk dat slachtoffers horen dat ze **niet alleen** zijn. Zoals we eerder al schreven, gemiddeld 2 leerlingen per klas groeien op in een onveilige situatie. Vele slachtoffers hebben twijfels. Ze vragen zich af of wat zij meemaken wel kindermishandeling is. Vaak onderschatten ze de ernst.

De stap om hierover te praten is groot. Er is veel schaamte en ook een grote angst voor de gevolgen van het doorbreken van het geheim.

Indien je de stap naar hulpverlening best groot vindt, kan je ook iemand in je omgeving in vertrouwen nemen. **Praten met een vertrouwenspersoon** kan een eerste stap zijn: een familielid of een vriend of vriendin, een leerkracht, leerlingbegeleider. Die vertrouwenspersoon kan samen met jou bekijken hoe je de hulp kan krijgen die je nodig hebt. Bij het **CLB** (Centrum voor Leerlingbegeleiding) kan je ook in vertrouwen praten over jouw problemen en bekijken welke hulp er mogelijk is.

Je kan ook anoniem terecht bij de chatbox **Nupraatikerover.be** of bellen naar het nummer **1712**, waar een hulpverlener naar jouw verhaal zal luisteren en je advies kan geven.

VERWIJZING

Dit is het onderdeel waar de ervaringsverhalen het meest opleveren. Twijfelen of het “erg genoeg” is, is precies waar beide getuigen op ingaan.

Quotekaart A5 (Adjua): “Ik geloof niet in erg genoeg.”

Quotekaart A1 (Adjua): “Als het fout voelt voor jou, dan is dat fout genoeg.”

Quotekaart C2 (Carolien): over het buikgevoel als kompas en over eenzaamheid als het echte gevaar.

Quotekaart C5 (Carolien) formuleert letterlijk het eerste chatbericht: “Ik zit met dit gevoel en ik weet niet goed wat ik ermee moet.” Ideaal om te tonen dat een jongere geen afgewerkt verhaal nodig heeft.

Ik ken iemand die dit meemaakt.

Kindermishandeling is heftig en er zijn vaak geen directe oplossingen of antwoorden. Mensen die luisteren en die kinderen en jongeren serieus nemen, maken een verschil. Deze kinderen zien, betekent al heel veel voor hen. Het gevoel gehoord te worden, geeft kracht en moed. Het zijn de eerste stappen naar verandering. Zelfs als het niet onmiddellijk iets verandert. Je hoeft geen held te zijn of alles op te lossen om toch al veel te betekenen.

Het is goed om naar je **buikgevoel** te luisteren. Een gevoel is nooit verkeerd. Het zorgt ervoor dat je jezelf vragen stelt en iets onderneemt.

Wanneer je een vermoeden hebt van geweld, verwaarlozing en misbruik is het niet altijd gemakkelijk om je hoofd **kalm** te houden en goed te luisteren. Wanneer je kalm bent, heb je ruimte om te luisteren. Wanneer je luistert, creëer je ruimte voor het kind, je klasgenoot, vriend of vriendin. Door gewoonweg aan te geven: “Hey het is oké, ik zie jou, ik vind je belangrijk en ik wil naar je luisteren”, maak je al een wereld van verschil.

Luister zonder oordeel en **lang genoeg** voor je eventueel oplossingen aanreikt. Meestal willen we dat te snel doen, waardoor iemand zich niet begrepen voelt en in de verdediging gaat of afhaakt. Bekijk samen met het slachtoffer welke **betrouwbare volwassene** je kan aanspreken. Sommige jongeren spreken bijvoorbeeld samen een leerkracht of leerlingbegeleider aan of zoeken online hulp. Vergeet ook niet voor jezelf te zorgen, ook jij kan bijvoorbeeld met je vragen terecht bij onze hulplijn.

VERWIJZING

Artikel 1 (Carolien), hoofdstukje “En wat kunnen volwassenen doen?”, is geschreven voor leerkrachten en leerlingbegeleiders. Carolien vraagt niet om helden, wel om kleine dingen: nagels lakken in glitterlak, een kleurboek, een schouderklopje, de zin “wat ben jij een fijn kind”.

Ze waarschuwt ook voor de reflex om te straffen. Kinderen die de klas op stelten zetten, zijn vaak net de kinderen die het thuis moeilijk hebben.

Lees deze passage voor op een personeelsvergadering of neem ze op in de onthaalmap voor nieuwe collega's.

2.5 Uitleg chatbox

Hoe verloopt een online traject bij Nupraatikerover?

Via de chat gaan we in gesprek en zoeken we samen uit wat wij voor de jongere via de chat kunnen betekenen. Sommige oproepers willen hun verhaal voor de eerste keer brengen, sommigen hebben concrete vragen, anderen willen vooral spreken over de impact van seksueel geweld op hun huidige functioneren.

Als je meer dan één keer komt chatten, dan kan je terecht bij dezelfde hulpverlener. Zo kunnen we een online traject aangaan. In dit traject geven we onder andere heel wat psycho-educatie over de mogelijke gevolgen van seksueel geweld en zoeken we samen naar wat jij nodig hebt om hiermee om te gaan.

Wat erna?

Mogelijks kan je verder na een aantal chatgesprekken waarin je op jouw tempo je verhaal hebt kunnen brengen, psycho-educatie en informatie hebt gekregen over de mogelijke gevolgen van seksueel geweld. Na een 10-tal chatgesprekken ronden we ons traject af.

Soms is er meer nodig dan enkel online hulpverlening. We zoeken samen naar doorverwijsmogelijkheden en bekijken wat jou kan helpen om de stap naar vervolghulp te zetten.

VERWIJZING

Beide getuigen kregen de vraag wat een anonieme chat voor hen als kind had betekend. Hun antwoorden zijn het beste verkoopargument dat dit lespakket heeft, want ze komen niet van de hulplijn zelf.

Quotekaart C3 (Carolien): “Ik denk dat ik die mensen gestalkt had.” Voor haar was elke stap destijds een fysieke stap: naar de juf, naar de politie.

Quotekaart C4 (Carolien): over regie. Jij beslist wat je deelt en wat de volgende stap is. Dat is de veiligheid.

Quotekaart A4 (Adjua): anoniem, op je eigen tempo, zonder grote gevolgen.

Quotekaart A2 (Adjua): de brief die hij op zijn veertiende aan een begeleider gaf. Schrijven als uitweg wanneer praten niet lukt, precies wat de chatbox aanbiedt.

Praktische gegevens

- Website: <https://www.nupraatikerover.be>
- Chat: <https://nupraatikerover.sittool.net/chat>
- Openingsuren: maandag en dinsdag van 19u tot 22u, woensdag van 14u tot 18u en van 19u tot 22u, donderdag van 19u tot 22u, vrijdag van 14u tot 17u
- Mail: info@nupraatikerover.be

- Instagram: <https://www.instagram.com/nupraatikerover.be/>
- Youtube: <https://www.youtube.com/@nupraatikerover>
- Tiktok: <https://www.tiktok.com/@nupraatikerover>
- Telefonisch: 1712

Franstalige tegenhanger: <https://www.maintenantjenparle.be>. Nupraatikerover.be is er voor minderjarigen. De hulplijnen voor volwassenen staan in het voorwoord.

3. Werken met de ervaringsverhalen

Carolien Vekemans (33) en Adjua (26) vertelden hun verhaal aan nupraatikerover.be. Hun volledige interviews staan in hoofdstuk 4 en 5. Van beide gesprekken bestaan er ook korte videofragmenten op Instagram en TikTok. Dit hoofdstuk legt uit hoe je die verhalen in de klas gebruikt.

3.1 Waarom ervaringsverhalen werken

Cijfers tonen de omvang, verhalen tonen de betekenis. Een leerling onthoudt zelden dat 4,4% van de Vlaamse jongeren seksueel geweld meemaakte. Een leerling onthoudt wel dat een kind liever pijn heeft dan onzichtbaar te zijn.

Drie redenen waarom deze twee verhalen geschikt zijn voor het secundair onderwijs:

- **Beide getuigen zijn volwassen.** Ze kijken terug. Dat maakt hun verhaal draaglijk, en het toont leerlingen dat er een leven is na wat er gebeurde.
- **Beide getuigen zijn meer dan hun trauma.** Carolien praat over haar hond, haar man en kunst. Adjua over muziek, studeren en een podium. Dat verkleint de afstand en voorkomt dat leerlingen slachtofferschap als een identiteit gaan zien.
- **Beide gaan rechtstreeks in op de twijfel.** “Is dit wel erg genoeg?” is de vraag die jongeren tegenhoudt. Adjua en Carolien beantwoorden die vraag helderder dan eender welke folder.

Adjua is 26. Voor een klas van 16-jarigen voelt dat als een grote broer, niet als een volwassene die over hen praat. Dat leeftijdsverschil is een troef. Speel het uit.

3.2 Veilig kader

Gemiddeld 2 leerlingen per klas groeien op in een onveilige situatie. De kans is dus groot dat het ook in jouw klas over iemand gaat. Werk daarom altijd binnen een veilig kader.

- **Kondig aan wat komt.** Zeg bij het begin van de les waarover het gaat. Geen verrassingen.
- **Geef een uitstap.** Een leerling mag de klas verlaten zonder uitleg. Spreek af waar die leerling dan naartoe kan, bijvoorbeeld naar de leerlingbegeleider.
- **Vraag nooit naar persoonlijke ervaringen in groep.** Werk met de verhalen van Carolien en Adjua, niet met dat van je leerlingen.
- **Eindig niet op het verhaal.** Sluit altijd af met hoofdstuk 2.4 en de chatgegevens. Een les die eindigt bij de feiten laat leerlingen achter zonder uitweg.
- **Voorzie ruimte erna.** Blijf beschikbaar na de les. Vermeld waar leerlingen terecht kunnen: leerlingbegeleider, CLB, de chat, 1712.

- **Beloof geen geheimhouding.** Als een leerling je iets vertelt, zeg dan eerlijk dat je hulp zal zoeken. Je hoeft het niet alleen te dragen: als leerkracht kan je zelf anoniem advies vragen bij het Vertrouwenscentrum Kindermishandeling of via 1712.
- **Zorg voor jezelf.** Deze thema's raken ook leerkrachten. Bespreek na met een collega. Roept het meer op, dan vind je in het voorwoord de hulplijnen voor volwassenen.

Let op met de videofragmenten

In het interview benoemt Adjua op een bepaald moment expliciet de aard van het misbruik. Dat fragment is bewust niet opgenomen in de videoreeks en staat ook niet in de quotekaarten. Screen elk fragment vooraf voor je het in de klas toont.

Hetzelfde geldt voor de artikels. Ze bevatten geen expliciete beschrijvingen, maar wel duidelijke feiten. Lees ze zelf eerst.

3.3 Vier werkvormen

Werkvorm 1: Leesopdracht in twee groepen

Duur: 25 minuten. **Nodig:** artikel 1 en artikel 2, afgedrukt.

Verdeel de klas in twee. De ene helft leest het verhaal van Carolien, de andere helft dat van Adjua. Elke leerling markeert drie zinnen: één die verrast, één die raakt, één die je zou willen doorsturen naar een vriend.

Zet daarna duo's samen over de groepen heen. Elke leerling vertelt in twee minuten wat die las. Sluit klassikaal af met één vraag: wat hadden Carolien en Adjua nodig, en wat hadden zij gemeen?

Werkvorm 2: Quotecarrousel

Duur: 15 minuten. **Nodig:** de quotekaarten uit 3.4, afgedrukt en uitgeknipt.

Leg de kaarten verspreid op de banken, met de tekst naar boven. Laat leerlingen rondlopen en één kaart kiezen die hen het meest raakt. Wie wil, zegt waarom. Wie niet wil, zegt niets.

Deze werkvorm werkt goed als opwarmer voor het stellingenspel. De kaarten geven leerlingen woorden die ze nog niet hadden.

Werkvorm 3: Fragment als opstap bij een stelling

Duur: 5 minuten per stelling. **Nodig:** smartboard, sociale media van nupraatikerover.be.

Doe eerst het stellingenspel zoals beschreven in 2.2. Laat de klas kiezen en argumenteren. Toon pas daarna het videofragment of lees de bijhorende passage voor. De oranje verwijskaders in hoofdstuk 2 tonen welk fragment bij welke stelling past.

De volgorde is belangrijk. Wie het fragment eerst toont, krijgt geen eerlijke discussie meer.

Werkvorm 4: Schrijfopdracht "de brief"

Duur: 20 minuten. **Nodig:** papier.

Adjua schreef op zijn veertiende een brief aan een begeleider. Dat was de eerste keer dat er woorden waren voor wat hem overkwam. Lees quotekaart A2 voor.

Laat elke leerling daarna een kort bericht schrijven aan een fictieve jongere die twijfelt of die iets moet vertellen. Maximaal vijf zinnen. De brieven worden niet ingezameld en niet voorgelezen tenzij de leerling dat zelf wil.

Deze werkvorm oefent wat leerlingen straks echt nodig hebben: iets zeggen tegen iemand die het moeilijk heeft.

3.4 Quotekaarten

Hieronder staan de kernquotes uit de videofragmenten en de artikels. Ze zijn licht ingekort voor gebruik in de klas, de betekenis is ongewijzigd. Print deze pagina's en knip de kaarten uit.

De codes C1 tot C7 en A1 tot A6 komen terug in de oranje verwijskaders in hoofdstuk 2.

Carolien

Code	Quote	Gebruik in de klas
C1	<i>Een dader heeft veel baat bij schuldgevoel dat ligt waar het niet thuishoort: bij zijn slachtoffer. Maar een kind kan per definitie niet schuldig zijn aan iets wat een volwassene doet.</i>	Bij victim blaming (2.3.5). Ontkracht het schuldgevoel zonder theorie.
C2	<i>Wat niet oké aanvoelt, is vaak ook echt niet oké. Er over praten met iemand is echt beter dan het in eenzaamheid met je meedragen. Het is de eenzaamheid die op lange termijn moordend is.</i>	Bij 2.4. Het buikgevoel als kompas.
C3	<i>Ik denk dat ik die mensen gestalkt had. Een lief woord van iemand die vijf minuten tijd voor mij maakte, had echt een groot verschil gemaakt.</i>	Bij 2.5. Waarom een chat het verschil maakt.
C4	<i>Jongeren en kinderen moeten regie houden over hun eigen proces. Een chat waar jij beslist wat je deelt en niet gedwongen wordt tot een vervolg, dat is de veiligheid.</i>	Bij 2.5. Beantwoordt de angst dat er meteen een machine in gang schiet.
C5	<i>Als je nog maar het idee hebt dat er iets niet klopt: het kan geen kwaad om even te toetsen. Hey, ik zit met dit gevoel, ik weet niet goed wat ik ermee moet.</i>	Bij 2.4. Formuleert letterlijk het eerste chatbericht.
C6	<i>Ik heb misbruik meegemaakt, maar ik ben veel meer dan alleen een slachtoffer.</i>	Als afsluiter van de les. Hoopvol.
C7	<i>Een kind gaat nooit onbevangen naar iemand die eng is. De realiteit is dat de meeste ouders heel gewone mensen zijn. Of beter: schijnbaar heel gewone mensen.</i>	Bij stelling 4 (2.2 D) en bij grooming (2.3.5).

Adjua

Code	Quote	Gebruik in de klas
A1	<i>Het maakt niet uit welke titel het krijgt: misbruik, mishandeling of gewoon een boze ouder. Als het fout voelt voor jou, dan is dat fout genoeg. Niemand kan dat zeggen buiten jezelf.</i>	Bij 2.4. Het antwoord op de twijfelvraag.
A2	<i>Toen ik veertien was, schreef ik een brief en liet die lezen aan een begeleider. Dat was de eerste keer dat er echt woorden waren voor wat er is gebeurd. En de eerste keer dat ik erkenning kreeg.</i>	Bij 2.5 en werkvorm 4. Schrijven als uitweg wanneer praten niet lukt.
A3	<i>Je hebt loyaliteit naar de mensen die voor je zorgen. Ik zei vaak dingen niet omdat ik bang was dat mijn mama in de problemen zou komen.</i>	Bij stelling 1 (2.2 A) en bij geheimhouding (2.3.5).
A4	<i>Met een leerkracht praten, dat is zo'n grote stap. Dat je anoniem kunt babbelen en je hart kunt luchten, op je eigen tempo, zonder grote gevolgen: dat is belangrijk.</i>	Bij 2.5. De drie sterktes van de chatbox in eigen woorden.
A5	<i>Ik geloof niet in erg genoeg. Praten doet sowieso deugd. Als je iets voelt of denkt, is dat het sowieso waard om te delen. Of het nu wereldnieuws is of een ongemak.</i>	Bij 2.4. De meest quotebare zin van beide interviews.
A6	<i>Erover praten verandert niet wat er is gebeurd, maar het maakt dat ik het niet alleen draag. Ik vind heel veel kracht in kwetsbaarheid.</i>	Als afsluiter van de les. Hoopvol.

Waar vind je de videofragmenten?

De korte fragmenten van beide interviews verschijnen op de Instagram- en TikTok-kanalen van nupraatikerover.be. Elk fragment duurt 25 tot 50 seconden en is ondertiteld, dus bruikbaar zonder geluid.

Instagram: [instagram.com/nupraatikerover.be](https://www.instagram.com/nupraatikerover.be) en TikTok: [tiktok.com/@nupraatikerover](https://www.tiktok.com/@nupraatikerover)

3.5 Lesverloop van 50 minuten

Een uitgewerkt voorstel voor wie het pakket in één lesuur wil geven.

Tijd	Onderdeel	Wat doe je
5 min	Kader schetsen	Kondig het thema aan. Spreek de afspraken af uit 3.2. Vermeld de uitstapmogelijkheid.
10 min	Cijfers	Hoofdstuk 2.1. Focus op één cijfer: 2 leerlingen per klas.
15 min	Stellingenspel	Hoofdstuk 2.2. Kies drie stellingen. Toon per stelling het bijhorende fragment achteraf.
10 min	Ervaringsverhaal	Quotecarrousel (werkvorm 2) of een fragment uit artikel 1 of 2.

Tijd	Onderdeel	Wat doe je
10 min	Wat kan je doen	Hoofdstuk 2.4 en 2.5. Eindig met de chatgegevens op het bord.

Heb je twee lessen, geef dan het eerste uur aan hoofdstuk 2 en het tweede uur aan werkvorm 1. De volledige artikels lezen kost ongeveer tien minuten per stuk.

4. Artikel 1: het verhaal van Carolien

Dit artikel is bedoeld om af te drukken en uit te delen. Het verscheen ook als blogpost op nupraatikerover.be. Leestijd: ongeveer tien minuten.

“Als kind heb je liever pijn dan onzichtbaar te zijn”

Carolien (33) over seksueel misbruik, het belang van gezien worden en waarom een anonieme chat het verschil kan maken

Carolien is 33. Ze drinkt graag een latte met een zwaan in het melkschuim, houdt van paarden, van haar man, van kunst en van haar hond Toto. En ze maakte van haar negen tot haar dertien seksueel misbruik mee, binnen haar eigen gezin. Op haar veertiende werd ze uit huis geplaatst en groeide ze verder op bij haar oma. Twintig jaar later vertelt ze haar verhaal, niet als slachtoffer, maar als iemand die jongeren wil tonen dat erover praten alles kan veranderen. “Ik heb misbruik meegemaakt, maar ik ben veel meer dan alleen een slachtoffer.”

Veel personen in één lichaam

Wie Carolien ontmoet, ziet niet meteen wat ze heeft meegemaakt. Dat is precies haar punt. “Ik ben veel personen in één lichaam, zoals we dat eigenlijk allemaal een beetje zijn”, zegt ze. Het trauma is een deel van haar verhaal, maar niet het hele verhaal.

Toch is in het vandaag leven voor haar een dagelijkse oefening. “Ik sta soms met één voet in vroeger en met een halve voet in vandaag. De andere halve voet staat in wat morgen zou kunnen zijn.” De kleine dingen, een koffie, een wandeling, een pizza, zijn voor haar geen luxe maar noodzaak. “Die kleine dingen zijn ankers in het vandaag.”

Haar hond Toto speelt daarin een hoofdrol. “Toto is een meester in genieten van het leven. Hij kent geen vreemde mensen: iedereen is een vriend die hij nog nooit heeft gezien. Mijn vorige hond was angstig, en ik was toen ook angstig. Misschien is Toto wel een spiegel van hoe ik gegroeid ben.”

“Daders zijn geen enge, creepy figuren”

Carolien wil één hardnekkig beeld doorprikken: dat van de pleger als enge onbekende. “Een kind gaat nooit onbevangen naar iemand die eng is. Kinderen hebben instinct: als iets eng is, nemen ze er afstand van. De realiteit is dat de meeste daders heel gewone mensen zijn. Of beter: schijnbaar heel gewone mensen.”

De cijfers bevestigen wat zij meemaakte: in de overgrote meerderheid van de gevallen is de dader een bekende. Een vader, een broer, een buurvrouw, een vertrouwenspersoon. Iemand uit de inner circle. “Dat is net het erge. Je leert als kind: zelfs mensen dicht bij mij zijn niet te vertrouwen.”

En daar ligt ook de eenzaamheid van slachtoffers. “Wij horen op familiefeesten hoe geliefd die persoon is. Wij zien zelf ook zijn goede kanten. Dat maakt ons speelveld heel klein om er iets over te zeggen. We zijn van elke dader verrast, en net dat maakt het voor ons eenzamer.”

Woorden doen ertoe

Ook over taal is Carolien scherp. De term seksueel misbruik vindt ze te vaag, bijna een eufemisme. “Seksueel misbruik raakt ons minder. Maar het gaat over heel erge dingen met kinderen. Als ik de juiste woorden moet geven aan wat mij is overkomen, dan is het enige juiste antwoord: een man had seks met mij als kind.”

Tegelijk benadrukt ze dat de ernst niet afhangt van wat er precies gebeurde. “Ook al is het maar een hand in de onderbroek: dat is ook heel erg. Het is altijd gruwelijk. Want het gaat over volwassenen die inspelen op de onbevangenheid van kinderen.”

De gijzeling van je geest

Wat misbruik met een kind doet, gaat veel verder dan de feiten zelf. Carolien beschrijft hoe alles wat ze deed of voelde tegen haar gebruikt kon worden. “Als ik vandaag mezelf was, kon dat morgen gepresenteerd worden als reden. Er is nooit een juist antwoord. Op een bepaald moment weet je niet meer wat juist is om te doen. Het is een gijzeling van je geest, van je handelen, van je begrippenkader over wat goed of fout is.”

Het schuldgevoel komt daarbij stevast op de verkeerde plek terecht. “Een dader heeft veel baat bij schuldgevoel dat ligt waar het niet thuishoort: bij zijn slachtoffer. Maar een kind kan per definitie niet schuldig zijn aan iets wat een volwassene doet. Kinderen hebben het redeneervermogen en de levenservaring niet om te voorzien wat er gebeurt.”

En toch blijven kinderen loyaal, vaak zelfs aan hun dader. Carolien legt uit waarom: “Als kind ben je volledig afhankelijk van wie voor je zorgt. In mijn geval was mijn dader de enige persoon die mij zag als kind. Gezien worden is een basisbehoefte. Als we onzichtbaar zijn, sterven we een klein beetje van binnen. Als kind heb je liever aandacht dan geen aandacht. Liever pijn, ellende en zelfs verraad, want dat is allemaal beter dan niet bestaan.”

Oprah, en eindelijk woorden vinden

Carolien was dertien toen ze bij toeval een aflevering van Oprah Winfrey zag over seksueel misbruik. “Ik dacht: wat die meisjes vertellen, is exact wat bij mij gebeurt.” Op school had ze enkel klinische seksuele opvoeding gekregen, over anatomie en voortplanting. “Dus ik dacht: dit is niet wat er bij mij aan de hand is, want ik heb geen kind. Een grote oproep aan leerkrachten: leg dit breder uit, ook aan jonge kinderen. Zeker aan jonge kinderen.”

Op haar veertiende vond ze de moed om het aan haar mama te vertellen. Al was moed een groot woord. “Hoe vind je moed als je dertien bent, eenzaam, zonder woorden, zonder vangnet? Op school werd ik raar bekeken. Ik droomde weg in de klas, ik zocht uitvluchten om niet mee te moeten zwemmen. De juf ergerde zich daaraan. Maar een echt klankbord had ik nergens.”

Wat een anonieme chat had kunnen betekenen

Was er toen een anonieme chat geweest zoals nupraatikerover.be, dan had Carolien die met beide handen gegrepen. “Ik denk dat ik die mensen gestalkt had”, lacht ze. “Iemand die anoniem bereikbaar was geweest, dat had een heel groot verschil gemaakt. Om minder eenzaam te zijn, en om een volwassen blik te hebben op mijn situatie. Zelfs een lief woord of een troostende gedachte van iemand die vijf minuten tijd voor mij maakte, had al geholpen.”

Voor haar was de fysieke drempel destijds onoverkomelijk: naar de juf stappen, naar een familielid, naar de politie. Een chat haalt die drempel weg. En de anonimiteit is essentieel. “Slachtoffers willen heel graag onzichtbaar zijn en niemand tot last zijn. Een chat biedt daar een antwoord op.”

Minstens even belangrijk: het kind houdt zelf de controle. “Kinderen en jongeren in zo’n situatie hebben al zo weinig zelf te beslissen. In een chat beslissen ze zelf wat ze delen, en wanneer ze klaar zijn voor een volgende stap. Dat is de veiligheid.”

Bij twijfel: praat erover

Aan jongeren die twijfelen of wat hen overkomt wel erg genoeg is, geeft Carolien een helder advies. “Als je nog maar het idee hebt dat er iets niet klopt: het kan geen kwaad om dat even te toetsen in een anonieme chat. Wat je zelf voelt dat niet oké is, is vaak ook echt niet oké. En uit mijn ervaring in lotgenotengroepen weet ik: het is vaak erger dan jongeren zelf willen toegeven.”

Haar kernboodschap: “Erover praten met iemand is echt beter dan het in eenzaamheid met je meedragen. Het is de eenzaamheid die op lange termijn moordend is. Letterlijk en figuurlijk.”

En wat kunnen volwassenen doen?

Ook voor volwassenen die een vermoeden hebben dat het bij een kind thuis niet goed zit, heeft Carolien raad. Niet de held spelen die het kind komt redden, wel de held zijn in de kleine dingen. “Wees lief en doe iets extra. Lak de nagels in glitterlak, koop een kleurboek, geef een schouderklopje. Zeg: wat ben jij een fijn kind. Geef het kind een anker, het besef dat er ook andere mensen zijn die om hem of haar geven.”

En verwacht niet dat een kind meteen alles vertelt. “Dat gaat niet gebeuren, en dat is geen persoonlijke aanval. Kinderen uiten het op heel verschillende manieren. Sommigen kruipen in zichzelf, anderen zetten de klas op stelten. Net bij die laatste groep zijn we vaak bestraffend, iets wat ze van thuis al kennen. Ook die kinderen verdienen een beetje extra zachtheid. Kijk door het niet begrepen gedrag, want iedereen heeft zijn eigen taal.”

Transformeren, niet uitgommen

Genezen is voor Carolien niet hetzelfde als doen alsof het nooit gebeurd is. “Je kan niet uitgommen wat er is geweest. De littekens blijven. Zoals bij kanker: je kan het wegsnijden, maar je blijft de littekens zien, en je blijft op controle gaan. Emotioneel onderhoud, noem ik dat.”

Vandaag staat ze op een punt dat lang ondenkbaar leek. “Een van de dingen die jongeren met trauma wordt afgenomen, is tijd. Tijd om zichzelf te leren kennen, te falen, te experimenteren. Ik ben heel goed in overleven, dat is echt een talent van mij gebleken. Maar het is niet mijn passie. Vandaag heb ik eindelijk de emotionele ruimte om na te denken over morgen. Ik sta niet meer met twee voeten in vroeger. En er is veel meer ruimte om de wereld te zien als een leuke plek.”

Zit jij met iets waar je niet over durft te praten? Op nupraatikerover.be kan je anoniem en gratis chatten met iemand die naar je luistert. Jij beslist wat je vertelt, en wat er daarna gebeurt.

5. Artikel 2: het verhaal van Adjua

Dit artikel is bedoeld om af te drukken en uit te delen. Het verscheen ook als blogpost op nupraatikerover.be. Leestijd: ongeveer tien minuten.

“Als iets fout voelt voor jou, dan is dat fout genoeg”

Adjua (26) over opgroeien zonder veiligheid, de kracht van kwetsbaarheid en waarom praten altijd de moeite waard is

Wie Adjua vandaag ziet, ziet een student, een artiest, iemand die muziek maakt en af en toe op een podium staat. Maar Adjua is ook ervaringsdeskundige. Hij groeide op in armoede en in de jeugdzorg, zonder de veiligheid die elk kind nodig heeft, en werd als kind herhaaldelijk slachtoffer van seksueel misbruik. Vandaag, op zijn 26ste, zet hij die ervaringen om in muziek, in gesprekken op scholen en in dit interview. Niet omdat praten gemakkelijk is, maar omdat hij weet wat zwijgen kost. “Erover praten verandert niet wat er is gebeurd. Maar het maakt wel dat ik het niet alleen draag.”

Veel dingen in één mens

Adjua stelt zichzelf voor als “veel dingen”: student, muzikant, vrijwilliger, ervaringsdeskundige. Die muziek is voor hem meer dan een hobby. “Muziek helpt mij om mijn gevoelens te vertalen en te uiten waar ik mee zit, zonder dat ik een lastig gesprek moet hebben. Ik kan kwetsbaar zijn en daar kunst van maken.”

Wat het hem oplevert? Vooral herkenning, en opluchting. “Anders zit dat in je hoofd en blijft dat in je hoofd. Dat is niet gezond. Kunnen delen en op die manier gehoord worden, dat heelt.”

Nooit weten wat er komt

Vraag Adjua wat hij als kind het meest heeft gemist, en het antwoord komt zonder aarzelen: een veilige thuis. “Ik had veel nood aan veiligheid en geborgenheid. Gewoon kind kunnen zijn, zonder dat dat gevolgen heeft.”

Wat onveiligheid precies betekent, is voor wie veilig opgroeide moeilijk te vatten. Adjua vat het in één woord: onvoorspelbaarheid. “Ik woonde thuis met mijn mama, die mentaal ziek was. Zij kon mij heel veel liefde en warmte bieden, maar ze kon ons ook pijn doen. Ik wist nooit op voorhand of ik liefde ging krijgen of pijn.”

Op zijn vijfde werd hij in een instelling geplaatst, omdat thuis niet veilig was. Maar ook daar vond hij geen veiligheid. “Dat hoorde een veilige plek te zijn. Maar ook daar gebeurden dingen die niet correct waren. Ik wist nooit of ik een goede dag ging hebben, of dat er pijn ging zijn.” Als kleuter werd hij er herhaaldelijk misbruikt door een begeleider. Later, tussen zijn negende en elfde, gebeurde hetzelfde bij een babysitter waar hij vaak op weekend ging. Het misbruik werd gefilmd. “Ik ben ook slachtoffer van kinderporno. Het heeft heel lang geduurd.”

Altijd op je hoede

Als kind verdween Adjua vaak in zijn fantasie, een manier om niet constant angstig te zijn. “Maar ik was wel heel vaak angstig.” En omdat de onveiligheid de norm werd, besepte hij lang niet wat correct was en wat niet. “Pas toen ik begon te puberen en mijn emoties moest leren reguleren, ging het mis.

Ik vertrouwde geen volwassenen meer. Ik besepte nooit dat ik wel veilig was. Ik bleef altijd op mijn hoede en liet niemand echt dichtbij, uit angst dat het zich zou herhalen.”

Dat wantrouwen uitte zich in zijn gedrag. “Volwassenen horen veiligheid en geborgenheid te bieden. Maar ik was heel achterdochtig en bang van iedereen. Ik ging als kind al duwen om mensen op afstand te houden. Ik was mensenschuw geworden.”

De impact reikt tot vandaag. Nachtmerries, flashbacks, angsten, depressies. “Ik kan niet altijd onderscheiden wat een herinnering is en wat echt is. Een simpele aanraking of een schouderklop kan een trigger zijn. Het misbruik schaadt je op elk vlak van je ontwikkeling: emotioneel, mentaal en fysiek. Het maakt dat je niet gewoon kind kunt zijn, kunt ontdekken, leren, leven en liefhebben. Ik moest altijd eerst iets overwinnen voordat ik iets kon beleven.”

Overleven is een talent, geen leven

Adjua heeft lang enkel kunnen overleven. “Het heeft heel lang geduurd voordat ik gewoon kon beginnen met leven. Daardoor sta ik achter tegenover leeftijdsgenoten. Zij konden al veel sneller leven en ontdekken, zich druk maken over studies en werk, over wie ze wel en niet zijn. Terwijl ik nog heel lang bezig was met: hoe blijf ik in leven, en hoe vind ik levenslust?”

Zijn trauma kan hij niet loskoppelen van wie hij is. Maar dat ziet hij niet alleen negatief. “Het maakt ook dat ik echt ben, dat ik gevoelig ben, dat ik heel veel geef om de mensen rondom mij en dat ik sociaal geëngageerd ben.”

Een brief als eerste woorden

Als kind wist Adjua wel wat fout voelde, maar niet wat echt fout was. “Die grens is heel dun, zeker omdat het om volwassenen gaat. Als kind leer je heel snel: volwassenen zijn juist, kinderen moeten volgen. Er was ook niemand bij wie ik kon toetsen: dit gebeurt, klopt dat wel?”

De eerste keer dat er echt woorden kwamen voor wat hem was overkomen, was hij een jaar of veertien. Hij schreef een brief en gaf die aan een begeleider. “Dat was de eerste keer dat ik herkenning kreeg: dit is niet oké, dit is heel erg.” Iemand had hem gelezen.

Die erkenning blijkt essentieel. “Ik verlang altijd naar erkenning, ik heb daar veel nood aan. Maar het heeft lang geduurd voor ik leerde dat ik geen erkenning kan krijgen als ik niet deel wat ik voel of heb ervaren.”

Praten zonder grote gevolgen

Bij nupraatikerover.be kunnen kinderen en jongeren anoniem en gratis chatten met een medewerker, op hun eigen tempo. Wat zou dat betekend hebben voor de kleine Adjua? “Ik denk dat de kleine ik dat heel hard heeft gemist. Ik vind het mooi om te horen dat dat bestaat.”

Wat hem het meest aanspreekt, is de combinatie van anonimiteit en vrijblijvendheid. “Met een leerkracht praten, dat is zo’n grote stap. Anoniem kunnen babbelen, je hart luchten, op je eigen tempo, zonder dat er iets wordt verwacht en zonder grote gevolgen: dat is belangrijk.”

Die angst voor gevolgen verdient uitleg, vindt hij. “Soms zijn de mensen die je pijn doen mensen dichtbij. Je hebt een loyaliteit naar je ouders of naar wie voor je zorgt. Ik zei vaak dingen niet, omdat ik bang was dat mijn mama in de problemen ging komen. Je bent ook niet altijd klaar voor de

stappen die zouden worden ondernomen. Soms is het gewoon fijn om te kunnen zeggen: ik voel me klein en onveilig wanneer er tegen mij wordt geroepen, zonder dat daar grote gevolgen aan hangen. Op die manier kan nupraatikerover.be een oor bieden zonder dat je iets moet doen waar je nog niet klaar voor bent.”

“Ik geloof niet in erg genoeg”

Aan jongeren die twijfelen of wat hen overkomt wel ernstig genoeg is om over te praten, geeft Adjua het meest ontwapenende antwoord uit het hele gesprek. “Ik geloof niet in erg genoeg. Praten doet sowieso deugd. Het is gezonder om te babbelen over wat er in je hoofd zit dan het op te kroppen en er alleen mee te zijn. Als je dingen voelt of denkt, dan zijn die het sowieso waard om te delen. Het maakt niet uit of dat wereldnieuws is of een ongemak.”

En over de twijfel zelf, of het nu misbruik heet of mishandeling of iets anders: “Het maakt niet uit welke titel het krijgt. Als het fout voelt voor jou, dan is dat fout genoeg. Dan verdien je erkenning en mag je gevoel er gewoon zijn. Niemand kan dat zeggen buiten jezelf.”

Van rugzak naar toolbox

Iemand zei Adjua ooit dat je van je rugzak een toolbox kunt maken. Waar staat hij vandaag in dat proces? “Al heel ver, denk ik. Door te delen, door muziek te maken, door te praten op scholen, door therapie en door een netwerk rond mij. Maar het blijft zoeken welke de juiste tools zijn. Niet alles werkt voor iedereen.”

Het is hard werk, geeft hij toe. Maar: “Het beloont ook. Ik ben aan het genieten van de zoektocht.”

Zit jij met iets waar je niet over durft te praten? Op nupraatikerover.be kan je anoniem en gratis chatten met een medewerker, op je eigen tempo. Ook als je twijfelt of het wel over misbruik gaat. Jij beslist wat je vertelt, en wat er daarna gebeurt.

6. Extra's

Filmpjes

- Thee vs. toestemming (stelling 6): <https://www.youtube.com/watch?v=7K0RsGR7f9o>
- Voorbeeld van emotionele mishandeling: <https://www.youtube.com/watch?v=VHGwBqsbmcc>
- Videofragmenten uit de interviews met Carolien en Adjua: op de Instagram- en TikTok-kanalen van [nupraatikerover.be](https://www.nupraatikerover.be)

Nuttige websites

- Uitleg rond een aantal mythes rond seksueel geweld:
<https://zsg.belgium.be/nl/veelgestelde-vragen?menu=menu-0-2>
- Vlaggensysteem om seksueel grensoverschrijdend gedrag in te schatten:
<https://www.sensoa.be/vlaggensysteem-hoe-reageren-op-seksueel-grensoverschrijdend-gedrag>
- FlirterTwister om al spelend te praten over seksueel grensoverschrijdend gedrag:
<https://www.allesoverseks.be/flirtertwister-spel>
- Extra informatie rond seks en grenzen: <https://www.allesoverseks.be/seks-en-grenzen>
- Extra lespakketten over relaties en seksualiteit:
<https://www.sensoa.be/vorming/opleiding-lesgeven-over-relaties-en-seksualiteit>
- Brochure over de reacties en langetermijngevolgen op en van seksueel geweld:
https://zsg.belgium.be/sites/default/files/documents/SLACHT_NL.pdf
- Brochure 'Nooit meer zwijgen', hoe omgaan met seksueel grensoverschrijdend gedrag:
<https://www.vlaanderen.be/publicaties/nooit-meer-zwijgen-hoe-omgaan-met-seksueel-grensoverschrijdend-gedrag>
- Wegwijzer naar websites en apps voor welzijn en geestelijke gezondheid:
<https://www.onlinehulp-apps.be>

Wetteksten

- Strafwet: <https://justitie.belgium.be/en/node/5942#tab-1>

7. Bronnen

- www.zsg.belgium.be
- www.sensoa.be
- www.allesoverseks.be
- www.kimiwa.be
- www.nupraatikerover.be

De interviews met Carolien Vekemans en Adjua werden afgenomen in opdracht van nupraatikerover.be. De artikels en de videofragmenten zijn gebaseerd op die gesprekken. Beide getuigen gaven toestemming voor publicatie.