

Vertellen aan familie of vrienden dat je bent aangerand of verkracht

Het kan moeilijk zijn om te praten over een ervaring met seksueel geweld. En het is vaak het moeilijkst om hierover te beginnen tegen mensen die het dichtst bij je staan, zoals familie, vrienden of je partner. Je bepaalt helemaal zelf of je het anderen meteen, jaren later of niet vertelt. Overweeg je om iemand te vertellen wat er is gebeurd? Dan vind je hieronder een paar vragen die je jezelf van tevoren kunt stellen, tips om je voor te bereiden op het gesprek en manieren om met eventuele vervelende reacties om te gaan.

Denk je erover om je verhaal te doen?

Je bepaalt helemaal zelf of je iemand wilt vertellen dat je slachtoffer bent van seksueel geweld. Er is geen pasklare oplossing voor slachtoffers: iedereen heeft een eigen verhaal en een eigen manier om de gebeurtenissen te verwerken. Er zijn allerlei redenen waarom slachtoffers besluiten om er wel of niet mee naar buiten te komen. Als je **besluit om je verhaal te vertellen, hoef je niet alles tot in detail te vertellen**. Jij bepaalt hoeveel of hoe weinig je kwijt wilt.

Hoe vertel ik het aan anderen?

Praten over een aanranding of verkrachting is nooit makkelijk. Maar als je besluit om iemand te vertellen wat er is gebeurd, kan het handig zijn om een plan te hebben voor hoe je het wilt aanpakken. Hieronder staan een paar suggesties voordat je het aan een familielid of vriend vertelt.

Wat. Jij bepaalt zelf wat je van je verhaal kwijt wilt. Als je gesprekspartner niet weet hoe hij of zij moet reageren en iets probeert te bedenken om tegen je te zeggen, vraagt diegene je misschien wat er precies is gebeurd. Maar dat betekent niet dat je ook meteen alles hoeft te vertellen. Je kunt altijd zeggen: "Ik wilde je vertellen wat me is overkomen, maar ik ga er liever niet verder op in."

Wie. Voor zover je degene kent aan wie je het wilt vertellen, denk je dat deze persoon positief zal reageren? Heb je deze persoon negatieve of veroordelende opmerkingen horen maken over seksueel geweld wanneer het in het nieuws is? Heeft deze persoon je verteld over een eigen ervaring met aanranding of verkrachting? Kent deze persoon de dader? En zo ja, kan dit van invloed zijn op de reactie op je verhaal?

Wanneer. Zorg dat je de volledige aandacht hebt van iemand aan wie je het verhaal vertelt. Geef deze persoon ook de tijd om te verwerken wat je hebt verteld. Als iemand bijna gaat slapen, eigenlijk weg moet of dronken is, kun je beter een later moment kiezen.

Waar. Als je je veilig voelt bij de persoon aan wie je het wilt vertellen, kies dan een privéomgeving om je verhaal te doen. Maar als je bang bent dat de persoon boos of gewelddadig kan worden, is een openbare locatie veiliger. Ook kun je iemand meevragen die je vertrouwt.

Hoe. Vertel je verhaal op een manier waarbij jij je het beste voelt. Dit kan persoonlijk zijn, maar ook telefonisch of via een brief. Elke manier heeft voor- en nadelen, maar het gaat erom wat voor jou het beste voelt. Als je bijvoorbeeld bang bent dat je wordt onderbroken of te veel vragen krijgt, kan het handig zijn om een brief te schrijven.

Hoe je het iemand ook vertelt, het is een goed idee om eerst een paar basisregels op te stellen. Je kunt bijvoorbeeld zeggen: "Ik wil je iets vertellen, maar ik vind het heel moeilijk. Ik zou het heel fijn vinden als je alleen luistert en me niet onderbreekt met vragen."

Praten met je partner over aanranding of verkrachting

Het kan moeilijk zijn om met je partner over aanranding of verkrachting te praten. Daarbij maakt het niet uit of het nu een paar dagen of jaren geleden is gebeurd en of je elkaar net kent of al jarenlang samen bent.

Je hoeft je partner nooit te vertellen over aanranding of verkrachting. Maar als je seks met je partner hebt, kunnen jullie wel beter begrijpen wat je prettig vindt en wat je misschien niet wilt doen vanwege je ervaringen uit het verleden. Als je tijdens het vrijen last hebt van sterke emoties of flashbacks, kan het nuttig zijn om je partner te vertellen hoe deze je kan steunen.

Als je met je partner praat over specifieke seksuele activiteiten of situaties waarbij je je ongemakkelijk voelt, hoef je nog niet precies te vertellen wat er is gebeurd. Als je niet zeker weet hoe je moet beginnen, kun je bijvoorbeeld zeggen: "Ik wil er nog niet verder op in gaan, maar ik vind het niet prettig om ____ te doen. In plaats daarvan doe ik liever ____ vanwege een vervelende ervaring in het verleden."

Emoties van de persoon aan wie je het vertelt

Je verdient het dat er iemand naar je luistert en je steunt wanneer je ervoor kiest om je verhaal te vertellen. Maar het gesprek loopt soms niet zoals je hoopt. Zelfs met de beste bedoelingen weten mensen soms niet hoe ze moeten reageren.

Het is normaal dat familie en vrienden van een slachtoffer verschillende emoties ervaren wanneer ze horen dat iemand van wie ze houden, is aangerand of verkracht. Sommige slachtoffers hebben het gevoel dat ze degene aan wie ze het vertellen, emotioneel moeten steunen. Maar dat helpt niet echt in het verwerkingsproces. Je gesprekspartner kan bijvoorbeeld de volgende emoties hebben:

- **Woede.** Veel mensen aan wie je het vertelt, zullen woedend zijn op de dader en zeggen misschien dat ze namens jou wraak willen nemen. Dat is een natuurlijke reactie, maar helpt niet altijd.
- **Verwarring.** Soms is je gesprekspartner zo bang om het verkeerde te zeggen dat hij of zij tijdrekt door veel vragen te stellen over de aanranding of verkrachting en wat ervoor is gebeurd. Door deze vragen klinkt het vaak alsof jij de schuld krijgt van wat er is gebeurd en wordt de suggestie gewekt dat je de aanranding of verkrachting had kunnen voorkomen door iets anders te doen. Als dat zo bij je overkomt, laat dat dan weten. Wijs de persoon erop dat je nu vooral steun nodig hebt.

- **Angst.** Familie en vrienden kunnen bang zijn voor je veiligheid en je extreem in bescherming nemen. Het is prima dat ze willen helpen. Maar een overdreven beschermende reactie geeft een slachtoffer van seksueel geweld soms het gevoel dat hij of zij geen controle meer heeft over zijn of haar eigen beslissingen.
- **Frustratie.** Iemand die van je houdt, voelt zich misschien niet bij machte om je te helpen. Maar de verwerking verloopt voor ieder slachtoffer anders en kan lang duren. Het is belangrijk dat degenen die je steunen, geduld hebben.
- **Schuldgevoel.** Mensen in je omgeving kunnen zich schuldig of verantwoordelijk voelen voor wat er met je is gebeurd, ook als dat niet zo is. Ze proberen misschien te bedenken hoe ze dit hadden kunnen voorkomen, maar alleen de dader is verantwoordelijk voor de aanranding of verkrachting.
- **Geschokt.** Het is normaal als mensen geschokt en overstuur zijn wanneer iemand van wie ze houden, seksueel geweld heeft meegemaakt. Maar soms lijkt het hierdoor alsof ze het verhaal van het slachtoffer niet geloven.

Positieve en negatieve reacties

Als iemand op een positieve manier reageert, kan dit een belangrijke stap in je verwerking zijn en je helpen om je verhaal aan meer mensen te vertellen. Maar zelfs als je een goede reactie krijgt op je verhaal, kan het nog steeds een emotionele ervaring zijn. En dat is prima. Soms kunnen pijnlijke herinneringen bovenkomen terwijl je je verhaal vertelt. Dit is normaal. Onthoud dat ieder slachtoffer alles op een eigen manier verwerkt.

Voorbeelden van positieve reacties op je verhaal:

- Ze luisteren naar je zonder te oordelen.
- Ze tonen steun door te zeggen:
 - "Ik geloof je."
 - "Het is niet jouw schuld."
 - "Je staat er niet alleen voor."
 - "Wat verschrikkelijk dat dit is gebeurd."
 - "Ik houd van je en sta altijd voor je klaar om te luisteren en je te helpen."

Het kan veel pijn doen wanneer iemand die je vertrouwt, op een negatieve manier reageert. Als je geen positieve reactie krijgt, onthoud dan dat dit iets zegt over deze persoon en niet over jou.

Voorbeelden van negatieve reacties op je verhaal:

- Ze twijfelen aan je verhaal.
- Ze vragen wat je droeg of deed toen je werd aangerand of verkracht, waardoor je je schuldig voelt of je schaamt.
- Ze zeggen dat je het na al die tijd toch wel los moet kunnen laten.

Het kan vooral moeilijk zijn om een familielid te vertellen dat de dader een ander familielid was.

Tips voor het omgaan met negatieve reacties

Je gesprekspartner biedt mogelijk niet de steun die je nodig hebt, maar onthoud dat je er niet alleen voor staat. Als je wilt praten met een professional, bel dan het Centrum Seksueel Geweld.

Als een familielid of vriend je niet steunt, betekent dat niet dat niemand je zal steunen. Maar terwijl je nadenkt over wie en of je je verhaal opnieuw wilt vertellen, adviseren we je om niet over jezelf te oordelen en zo goed mogelijk voor jezelf te zorgen. Ga na wat je voelt en bedenk welke dingen je kunt ondernemen om je beter te voelen.