

Waarschuwingssignalen voor tieners

Als je tieners kent, kun je waarschuwingssignalen leren herkennen die erop kunnen duiden dat ze zijn aangerand of misbruikt. Als je aanranding of misbruik leert herkennen, kun je ingrijpen.

Signalen dat een tiener mogelijk is misbruikt

Sommige signalen die erop duiden dat een tiener is aangerand of misbruikt, kun je makkelijk verwarren met de dagelijkse problemen waar tieners mee te maken krijgen wanneer ze hun lichaam, leeftijdgenoten en omgeving leren begrijpen. Als iets niet in de haak lijkt, vertrouw dan op je gevoel. Het is beter om ernaar te vragen en het mis te hebben dan een tiener te laten worstelen met de gevolgen van aanranding. Laat tieners weten dat je hen gelooft als ze naar je toekomen. En als er iets is gebeurd, is dat niet hun schuld.

Als je de volgende waarschuwingssignalen opmerkt bij tieners, is het een goed idee om met hen in gesprek te gaan:

- Ongebruikelijke gewichtstoename of ongewoon gewichtsverlies
- Ongezonde eetpatronen, zoals een gebrek aan eetlust of juist te veel eten
- Signalen van fysiek geweld, zoals blauwe plekken
- Seksueel overdraagbare infecties (SOI's) of andere infecties van de geslachtsdelen
- Signalen van depressie, zoals aanhoudende somberheid, gebrek aan energie, veranderingen in slaappatroon of eetlust, niet meedoen aan normale activiteiten, of zich 'down' voelen
- Angsten of zorgen
- Slechte cijfers
- Slechtere zelfverzorging, zoals minder aandacht voor hygiëne, uiterlijk of mode dan gewoonlijk
- Zelfbeschadigend gedrag
- Het uiten van gedachten over zelfmoord of zelfmoordgedrag
- Drank- of drugsgebruik

Waarschuwingssignalen dat een tiener mogelijk in een gewelddadige relatie zit

Tieners die geen ervaring hebben met daten, zien soms moeilijk in dat aanranding en misbruik onderdeel van een gewelddadige relatie kunnen zijn. Als buitenstaander kun je beter waarschuwingssignalen oppikken waaruit blijkt dat iemand in een gewelddadige relatie zit of de kans loopt te worden aangerand.

Wees alert op signalen waaruit blijkt dat de vriend, vriendin of partner van een tiener:

- de tiener probeert over te halen tot seksuele activiteiten waar hij of zij niet klaar voor is;
- de tiener aanrandt of dwingt tot ongewenste seksuele handelingen;
- weigert om voorbehoedsmiddelen te gebruiken die beschermen tegen SOI's;
- de tiener slaat of op een andere manier fysiek pijn doet;
- niet wil dat de tiener tijd doorbrengt met vrienden en familie;
- dreigementen uit en controle uitoefent;
- drugs of drank gebruikt waardoor de tiener situaties niet naar behoren kan inschatten of niet goed "ja" of "nee" kan zeggen.

Het gebruik van technologie om anderen pijn te doen

Tieners kunnen ook seksuele intimidatie of ander ongewenst gedrag ervaren via technologie en online-interacties. Sommige mensen gebruiken technologie (zoals digitale foto's, video's, apps en social media) om intimiderende, ongevraagde of seksuele contacten zonder wederzijdse instemming aan te gaan. Hierdoor kan de andere partij zich gemanipuleerd, onveilig en kwetsbaar voelen, bijvoorbeeld wanneer iemand een sms, foto of 'sext' doorstuurt die alleen was bestemd voor de oorspronkelijke ontvanger. De wetgeving voor deze situaties varieert per land en per platform en ontwikkelt zich in een rap tempo.

Actie ondernemen is niet makkelijk, maar wel van groot belang

Open communicatie kan een uitdaging zijn bij tieners, maar het is belangrijk voor hun veiligheid. Naarmate tieners onafhankelijker worden en meer tijd besteden aan vrienden en andere activiteiten, is het belangrijk om de communicatie open te houden en tieners te laten weten dat ze je kunnen vertrouwen. Onthoud dat je niet alleen staat. Als je misbruik vermoedt, kun je met iemand praten die een training heeft gevolgd om hulp te bieden, zoals bij het Centrum Seksueel Geweld.