

CFFLIMITS

A silhouette of a person's head and shoulders, viewed from the back, set against a soft, purple-hued background that suggests a sunset or sunrise. The person's hair is slightly messy, and the overall mood is contemplative and serene.

HANDLEIDING START HET GESPREK

Voor hulpvragers

INTRODUCTIE

Voor wie is onze preventielijn?

De preventielijn van Offlimits is een anonieme en gratis hulplijn voor iedereen die zich zorgen maakt over seksuele gevoelens en/of gedrag richting minderjarigen. Dit kan gaan om mensen die beeldmateriaal van seksueel misbruik van minderjarigen hebben bekeken of hiertoe neigen, mensen die seksueel kindermisbruik hebben gepleegd of hiertoe neigen of om mensen met seksuele gevoelens voor minderjarigen. De preventielijn is er bovendien ook voor iedereen die zich zorgen maakt over de gevoelens en/of het gedrag van een naaste zoals partners, familieleden en vrienden.

Voor veel mensen is het een grote stap hierover te praten. Toch kan het delen van zorgen met iemand die je vertrouwt opluchting geven. Deze handleiding ondersteunt je bij het bespreekbaar maken van je zorgen over jezelf met iemand anders in jouw omgeving.

Wat maakt een gesprek aangaan lastig?

Er kunnen verschillende redenen zijn waarom het lastig voelt om je zorgen met anderen te delen. Zo spelen maatschappelijke stigma's en de angst voor afwijzing, negatieve reacties of een bepaald label vaak een rol. Daarnaast kan het praten over seksualiteit gevoelig of ongemakkelijk aanvoelen, waardoor het moeilijk kan zijn om het gesprek te starten. Het is vaak moeilijk om de juiste woorden te vinden. Ook speelt er vaak onzekerheid over hoe de ander zal reageren. Deze drempels kunnen groot voelen, maar het delen van je zorgen kan helpen om het gevoel van isolatie te verminderen en te ervaren dat je er niet alleen voor staat.

Waarom steun uit je sociale omgeving nodig is

Mensen die worstelen met deze zorgen ervaren vaak gevoelens van schaamte, angst, eenzaamheid en schuld. Je kunt het gevoel hebben nergens terecht te kunnen en het idee dat je zorgen niet begrepen zullen worden. Toch kan het een enorme opluchting zijn wanneer je je zorgen bespreekbaar maakt met iemand die je vertrouwt. Wanneer je iemand in vertrouwen neemt kunnen jullie samen nadenken over veilige keuzes, en wordt het makkelijker om stappen te zetten richting onbevooroordeelde professionele hulp, als dat gewenst of nodig is. Hoe maak je dit bespreekbaar?

OVERZICHT HANDLEIDING

Stap 1: De voorbereiding

- Maak je zorgen concreet voor jezelf
- Praat over je zorgen met een vertrouwenspersoon
- Kies een geschikt moment
- Bereid het gesprek goed voor

Stap 2: Ga het gesprek aan

- Start het gesprek
- Benoem je zorgen
- Houd het doel van het gesprek duidelijk
- Wees voorbereid op emotie bij de ander

Stap 3: Geef de ander de ruimte om vragen te stellen

Stap 4: Bespreek het vervolg

- Geef de ander voldoende ruimte om het te laten bezinken
- Stel voor om op een later moment opnieuw met elkaar af te spreken
- Benoem dat de ander altijd vragen mag stellen
- Geef aan dat de ander contact op kan nemen met de preventielijn van Offlimits
- Maak samen afspraken
- Bespreek – indien passend - wat nodig is om het vertrouwen op lange termijn te herstellen
- Wees voorbereid op het tempo van de ander

Stap 5: Zorg voor jezelf

- Neem de tijd en ruimte om het gesprek te laten bezinken
- Bespreek het gesprek met je vertrouwenspersoon, bijvoorbeeld anoniem met Offlimits

STAP 1: DE VOORBEREIDING

Maak je zorgen concreet voor jezelf

Probeer voor jezelf duidelijk in kaart te brengen waar je je zorgen over maakt. Wat speelt er precies en welke gedachten of gevoelens baren je zorgen? Het kan hierbij helpen om je verhaal op papier te zetten, eventueel in briefvorm aan de ander. Hierdoor kun je je gedachten beter ordenen, de juiste woorden vinden en een helder verhaal neerzetten. Leg het daarna even weg en lees het later opnieuw door. Vraag jezelf af hoe deze informatie zou overkomen op de persoon met wie je dit wilt bespreken, of hoe jij zou reageren als iemand dit aan jou zou vertellen. Dit helpt om te bepalen wat je wilt delen en op welke manier met de persoon die je hierover in vertrouwen gaat nemen.

Praat over je zorgen met iemand die je vertrouwt

Het kan helpen om het gesprek dat je met iemand uit je omgeving wilt voeren vooraf te bespreken met iemand die je vertrouwt. Dit kan bijvoorbeeld een zorgprofessional zijn als je al ondersteuning krijgt, of een medewerker van de preventielijn van Offlimits. Zij kunnen je ondersteunen bij de voorbereiding en meedenken over hoe je het gesprek veilig en duidelijk kunt voeren.

Kies een geschikt moment

Bedenk vooraf waar en wanneer je het gesprek wilt voeren. Kies een rustige en veilige plek waar je op je gemak voelt en waar jullie niet gestoord worden. Neem voldoende tijd. Het uitnodigen voor het gesprek kan spannend zijn, maar het kan heel simpel zijn. Je kunt bijvoorbeeld zeggen: "Heb je morgen even tijd om langs te komen? Ik zou graag iets met je bespreken." Je kunt aangeven dat je je zorgen maakt en dit wilt delen, zonder dat je meteen in detail hoeft te treden.

Bereid het gesprek goed voor

Denk na over welke boodschap je wilt overbrengen. Kies voor het eerste gesprek een paar van de belangrijkste punten uit. Veel mensen vinden het lastig om te praten over seksuele gevoelens of gedrag ten aanzien van minderjarigen. Je bent hierin zeker niet de enige. Oefen hard op wat je wilt zeggen. Het kan eerst wat vreemd voelen, maar als je jezelf de woorden hebt horen zeggen, zal het gemakkelijker zijn om ze ook tegen iemand anders te zeggen. Je kunt dan ook beter inschatten hoe jouw boodschap zal overkomen. Het kan ook helpen om vooraf mogelijke vragen die de ander kan hebben, voor te bereiden.

STAP 2: GA HET GESPREK AAN

Start het gesprek

Begin het gesprek door aan te geven dat je iets wilt delen wat moeilijk voor jou is. Je mag ook aangeven dat je het spannend vindt of dat het je moeite kost om hierover te praten, en dat het de eerste keer is dat je het bespreekt. Neem de tijd om rustig uit te leggen waar het gesprek over gaat. Mocht je het moeilijk vinden te vertellen, kun je ook de brief die je eerder hebt geschreven laten lezen aan de ander.

Benoem je zorgen

Vertel vervolgens welke zorgen je graag wilt delen. Blijf hierbij algemeen en treed niet te veel in detail.

Houd rekening met hoe je woorden bij de ander kunnen overkomen en wees zorgvuldig in wat je zegt. Nadat je een eerste indruk van de situatie hebt gegeven, kun je vragen hoe het voor de ander is om dit te horen en in hoeverre diegene openstaat om hierover te praten. Als de ander aangeeft even tijd nodig te hebben om het te kunnen verwerken, geef dan de ruimte en spreek met elkaar een ander moment af om verder te praten. In het gesprek helpt het om steeds vanuit jezelf te praten. Beschrijf hoe je je voelt, wat je zorgen zijn en blijf dicht bij je eigen persoon.

Houd het doel van het gesprek duidelijk

Houd het doel van het gesprek voor ogen. Je wilt openheid geven over wat er in je omgaat, verantwoordelijkheid nemen waar dat nodig is en aangeven dat je op zoek bent naar steun. Door dit expliciet te benoemen, help je de ander te begrijpen waarom je dit gesprek voert.

Wees voorbereid op emotie bij de ander

Het is mogelijk dat de ander emotioneel reageert op wat je deelt. Iemand kan bijvoorbeeld geschrokken of verdrietig zijn, of onbegrip tonen. Dit kan voor jou ook lastig zijn. Probeer te onthouden dat deze emoties meestal een reactie zijn op de situatie en de zorgen die hiermee samenhangen, en niet een afwijzing van jou als persoon. Als de emoties te hoog oplopen, rond dan het gesprek af. Maak een nieuwe afspraak wanneer jullie allebei rustiger zijn. Je kunt dan zeggen: "Laten we het gesprek even bezinken en morgen opnieuw het gesprek aangaan". Het is goed dat je het gesprek bent aangegaan, dat een mooie eerste stap.

STAP 3: GEEF DE ANDER DE RUIMTE OM VRAGEN TE STELLEN

Geef de ander tijdens het gesprek de ruimte om vragen te stellen. Het kan helpen om vooraf alvast na te denken over mogelijke vragen, zodat je rustiger en duidelijker kunt reageren. Probeer open en eerlijk te blijven in je antwoorden, maar probeer niet te veel in detail te treden. Zo blijft het gesprek veilig.

STAP 4: BESPREEK HET VERVOLG

Geef de ander voldoende ruimte om het te laten bezinken

Vraag hoe het met de ander gaat en geef ruimte voor eventuele emoties. Gun de ander de tijd en ruimte om alles te laten bezinken en stel voor om op een later moment opnieuw met elkaar te praten. Zo kan iedereen tot rust komen, gedachten ordenen en eventuele vragen opschrijven die naar boven komen. Benoem daarbij dat de ander altijd vragen mag stellen, ook na afloop van het gesprek of in de tussentijd naar het volgende gesprek toe. Hoe spannend dit ook kan zijn, probeer altijd eerlijk te reageren.

Geef aan dat de ander contact op kan nemen met de preventielijn van Offlimits

Het gesprek kan veel emoties losmaken of vragen oproepen bij de ander. Daarom kan het voor die persoon ook fijn zijn om te praten met een professional die kennis en ervaring heeft met dit onderwerp. Een medewerker van de preventielijn van Offlimits kan een luisterend oor bieden en meedenken over hoe de ander deze informatie kan verwerken.

Maak samen afspraken

Bespreek samen wat nodig is om een situatie te creëren waarin iedereen zich veilig voelt. Zet de afspraken op papier zodat je daarop terug kunt vallen. Evalueer de afspraken regelmatig en pas ze aan indien nodig. Mogelijke afspraken kunnen bijvoorbeeld gaan over hoe je risicosituaties kunt vermijden. Maak ook afspraken over de vertrouwelijkheid van het gesprek. Het is goed mogelijk dat je gesprekspartner hier met iemand, bijvoorbeeld een goede vriend, over wilt praten.

Bespreek -indien passend- wat nodig is om het vertrouwen op lang termijn te herstellen

Het is mogelijk dat het vertrouwen in de relatie die je met de ander hebt onder druk is komen te staan. Erken de mogelijke vertrouwensbreuk en valideer de gevoelens van de ander. Bespreek samen wat er op de lange termijn nodig is om het vertrouwen stap voor stap te kunnen herstellen. Het kan zijn dat de ander hier wat meer tijd en ruimte voor nodig heeft. Ga respectvol met deze grenzen om.

Rond het eerste gesprek goed af

Om het gesprek goed af te ronden, raden we aan om altijd nog even te vragen hoe de ander zich nu voelt. Maak daarna samen vervolgafspraken, bijvoorbeeld om later opnieuw te praten of om terug te komen op de mogelijkheden die jullie hebben besproken. Hoe moeilijk het gesprek ook is geweest: je hebt belangrijke stappen gezet richting openheid en verantwoordelijkheid.

5 STAP 5: ZORG VOOR JEZELF

Neem de tijd voor jezelf om het gesprek te laten bezinken

Na afloop van het gesprek kunnen verschillende emoties naar boven komen. Je kunt je schuldig voelen, schamen of angstig zijn. Maar het kan ook zijn dat je opgelucht en blij bent of dankbaarheid en steun ervaart. Welke gevoelens of emoties er ook zijn: geef ze de ruimte en gun jezelf tijd om alles te verwerken.

Bespreek het gesprek met je vertrouwenspersoon

Het is belangrijk om goed voor jezelf te zorgen. Het kan een zwaar gesprek zijn geweest. Neem daarom contact op met de preventielijn van Offlimits om te bespreken hoe het gesprek is verlopen. Mocht er verdere (professionele) hulp nodig zijn dan kan Offlimits daarin ondersteunen.

CONTACT

Contact met de preventielijn is anoniem en gratis. Je kunt met ons bellen of chatten.

preventielijn.offlimits.nl

0800 - 266 64 36

De preventielijn is een initiatief van Offlimits en De Waag. Ondersteund door het ministerie van Justitie en Veiligheid, Gemeente Amsterdam, Utrecht en Den Haag.