

CFFLIMITS



HANDLEIDING START HET GESPREK

Voor naasten

INTRODUCTIE

Hoe maak je je zorgen over de seksuele gevoelens en/of het gedrag van een naaste richting minderjarigen bespreekbaar?

De preventielijn

De preventielijn van Offlimits is een anonieme, gratis hulplijn die ondersteuning biedt aan iedereen die zich zorgen maakt over seksuele gevoelens 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 ook voor iedereen die zich zorgen maakt over de gevoelens of het gedrag van een naaste zoals partners, familieleden en vrienden.

Wat maakt een gesprek aangaan lastig?

Het is voor partners, familie en vrienden vaak erg schrikken wanneer ze ontdekken dat iemand uit hun omgeving afbeeldingen van seksueel misbruik bekijkt, seksueel kindermisbruik pleegt of seksuele gevoelens heeft voor minderjarigen. Vaak weten mensen niet bij wie ze terecht kunnen om hun zorgen te delen. Bovendien is het zoeken van ondersteuning vaak een grote stap die niet altijd makkelijk is om te nemen. Mensen ervaren het bespreekbaar maken van hun zorgen met de persoon waarover zij bezorgd zijn, vaak als de meest lastige stap. Om verschillende redenen kan het moeilijk zijn om het gesprek te starten. Niet iedereen vindt het bijvoorbeeld makkelijk om over seksualiteit te praten. Misschien ben je bang een dierbare te kwetsen, of om iemand vals te beschuldigen.

Waarom steun uit je sociale omgeving nodig is

Partners, familie en andere naasten hebben recht op ondersteuning bij het omgaan met zorgen over (online) seksueel misbruik en vragen hierover. Het is erg belangrijk om zorgen bespreekbaar te maken zonder iemand meteen te veroordelen. De preventielijn heeft ervaring in het bespreekbaar maken van deze zorgen en kan de omgeving handvatten bieden voor het aangaan van een gesprek hierover. Daarnaast ervaren mensen met seksueel gedrag of gevoelens richting minderjarigen vaak gevoelens van schaamte, angst en eenzaamheid. Ze ervaren een groot stigma en hebben het gevoel nergens terecht te kunnen. Het kan daarom ook voor hen een groot verschil maken dat de zorgen door een familielid, partner of vriend bespreekbaar gemaakt worden. Samen kan er dan op zoek worden gegaan naar goede ondersteuning en hulp indien dit gewenst en nodig is.

*Deze handleiding is gebaseerd op de handleiding *Start het Gesprek* die is ontwikkeld in samenwerking met *Stop it Now Vlaanderen* en steunt op de 'Onder 4 ogen methode' van *Sensoa*.*

OVERZICHT HANDLEIDING

Stap 1: De voorbereiding

- Kies een geschikte plaats en tijdstip
- Vertrouw op je gevoel
- Verdiep je in het thema
- Maak je zorgen duidelijk voor jezelf (schrijf het op)
- Praat over je zorgen met een vertrouwenspersoon
- Bereid het gesprek goed voor

Stap 2: Ga het gesprek aan

- Start het gesprek
- Kijk hoe het gesprek loopt en probeer te vertellen wat jouw zorgen zijn op een open, niet veroordelende manier

Stap 3: Stimuleer de ander om zelf te vertellen

- Stel open vragen en laat de ander zelf vertellen

Stap 4: Vat het gesprek samen

- Vat samen wat jullie besproken hebben

Stap 5: Bespreek het vervolg

- Maak afspraken met elkaar
- Deel het nummer/website van de preventielijn
- Bespreek opties voor hulpverlening
- Wanneer het nodig is kan je samen een veiligheidsplan maken
- Rond het eerste gesprek goed af
- Probeer een inschatting te maken van de situatie en de veiligheid (voor degene die je spreekt en eventueel betrokken minderjarigen)
- Als jij denkt dat het nodig is kan je ook een melding maken of met de politie overleggen of aangifte mogelijk is

Stap 6: Zorg voor jezelf

- Neem de tijd en ruimte om het gesprek te laten bezinken
- Bespreek het gesprek met je vertrouwenspersoon
- Je kunt je opgeven voor onze lotgenotengroepen

STAP 1: DE VOORBEREIDING

Kies een geschikte plaats en tijdstip

Denk na over waar en wanneer je het gesprek wilt voeren. Kies een plek waar je rustig, op je gemak en veilig kan praten. Opper dan waar jij je zorgen over maakt en vraag of diegene bereid is om af te spreken. Dit klinkt heel officieel, maar het kan zo simpel zijn als: 'Kan je morgen langskomen voor een kopje koffie? Hoe laat zou jou het beste uitkomen?' Of 'Ik wil graag iets met je bespreken, zal ik langskomen nadat de kinderen in bed liggen?'.

Vertrouw op je gevoel

Als je vermoedens hebt en aanvoelt dat er iets niet oké is, ben je misschien geneigd om dat te negeren. Maar jouw gevoel is meestal een reactie op iets wat je hebt gezien, wat je is overgefallen of wat je gehoord hebt. Jouw gevoel is geen bewijs dat er iets aan de hand is, maar wel belangrijk genoeg om serieus te nemen en te bespreken.

Verdiep je in het thema

Misschien heb je het gevoel dat je dingen ziet die er niet zijn, dat je overdrijft of dat niemand in je buurt de situatie serieus neemt. Het is hoe dan ook belangrijk om niet in paniek te raken. Wanneer iemand zich mogelijk seksueel aangetrokken voelt tot minderjarigen, hoeft dit niet te betekenen dat die persoon een gevaar is voor minderjarigen. Ook wanneer iemand misbruikbeelden van minderjarigen bekijkt, betekent dit niet dat iemand ook in het echt overgaat tot seksueel kindermisbruik. Probeer je voor het gesprek in te lezen over de verschillen tussen het hebben van seksuele gevoelens voor minderjarigen, seksueel kindermisbruik en het kijken van afbeeldingen van seksueel misbruik van minderjarigen. Maar ook welk gedrag strafbaar en schadelijk is en wat niet. Kijk voor meer informatie op onze website of bel met ons op 0800 - 266 64 36.

Maak je zorgen duidelijk voor jezelf

Probeer voor jezelf duidelijk te krijgen waar je zorgen vandaan komen. Waar zit je mee en waar maak je je zorgen om? Schrijf ook voorbeelden op, laat ze even liggen en lees ze later nog eens door. Stel jezelf de vraag hoe dit zou overkomen als je deze zorgen deelt met degene waar je bezorgd over bent. Of hoe het voor jou zou voelen als iemand deze zorgen aan jou zou vertellen. De voorbeelden die je opschrijft, kun je ook gebruiken in het gesprek.

Praat over je zorgen met een vertrouwenspersoon

Voordat je een gesprek begint, kan het helpen om met iemand anders te praten die je vertrouwt. Een familielid of een hechte vriend heeft misschien wel dezelfde zorgen. Je zou ook een reactie kunnen krijgen zoals 'bemoei je met je eigen zaken' of 'zoek toch geen problemen'. Deze antwoorden betekenen niet dat jouw zorgen niet echt zijn. Andere mensen kunnen het een ongemakkelijk onderwerp vinden. Ze hebben misschien wat meer tijd nodig. Maar het kan ook zijn dat het gesprek met die vertrouwenspersoon jou weer een ander beeld over de situatie geeft. Het is goed om tenminste één iemand in vertrouwen te nemen. Deze persoon kan met je praten over je zorgen, kan je steun geven bij het voorbereiden van het gesprek en kan je opvangen na het gesprek. Want goed voor jezelf zorgen is ook belangrijk. Het is natuurlijk ook altijd mogelijk om te bellen of chatten met de preventielijn. De preventielijn kan jou ondersteunen bij de voorbereiding van het gesprek en na afloop een luisterend oor bieden.

Bereid het gesprek goed voor

Denk goed na over welke boodschap je wilt overbrengen. Kies voor het eerste gesprek een paar van de belangrijkste punten uit. Je moet in staat zijn om jouw zorgen over de seksuele gevoelens en/of het (online) gedrag dat je hebt opgemerkt te beschrijven. Onthoud hierbij dat veel mensen het lastig vinden om te praten over seksuele gevoelens of gedrag ten aanzien van minderjarigen. Je bent hierin zeker niet de enige. Je zou aan je vertrouwenspersoon kunnen vragen om het gesprek samen voor te bereiden. Als je nog geen vertrouwenspersoon hebt gevonden, oefen dan hardop 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.

STAP 2: GA HET GESPREK AAN

Start het gesprek

Je kunt bij de start zeggen dat je om de persoon geeft en dat je je zorgen maakt. Leg uit waarover je wilt praten en waarom je erover wil praten. Je mag ook aangeven dat je het gesprek niet makkelijk vindt. Een goed begin is bijvoorbeeld: 'Ik geef veel om jou', 'Ik maak me zorgen om je' of 'Ik zou je graag willen helpen... daarom heb ik je gevraagd tijd vrij te maken voor ons gesprek'. 'Ik heb lang nagedacht over hoe ik hier met je over moet praten.' 'Laat me beginnen met te zeggen dat ik om je geef, maar dat ik me zorgen maak over... Zouden we het hier samen over kunnen hebben?'

Laat de ander voelen dat je altijd openstaat om hier verder over te praten.

Kijk hoe het gesprek loopt en probeer op een open, niet veroordelende manier te vertellen wat jouw zogen zijn

Denk goed na over wat je zegt en hoe het kan overkomen. Vraag je af of het niet veroordelend klinkt. Praat vooral vanuit jezelf en vul niet de gedachten van de ander in. (Bijvoorbeeld: 'ik heb het gevoel dat', 'ik denk dat', 'ik vind dat'). Bespreek je zorgen en geef een aantal voorbeelden als het niet duidelijk is.

Wat als ...

De ander boos wordt

De ander het gesprek afhoudt

Je merkt dat je te emotioneel wordt

Je kwaad wordt...

Rond het gesprek dan af. Voorkom dat de emoties hoger oplopen en maak een nieuwe afspraak wanneer jullie allebei rustiger zijn. Bedenk wat de volgende stappen zouden kunnen zijn. Misschien kun je wel iemand uit de familie die jullie beiden vertrouwen bij betrekken? Je kunt ook zeggen: 'Laten we het morgen opnieuw proberen'. Dit is zeker niet je enige kans. Het is normaal dat zo'n gesprek moeilijk verloopt. Het is goed dat je het gesprek bent aangegaan, dat is het begin.

STAP 3: STIMULEER DE ANDER OM ZELF TE VERTELLEN

Stel open vragen en laat de ander zelf vertellen

Stimuleer de ander om zelf te vertellen door bijvoorbeeld te vragen: 'Wat vind je er zelf van?', of 'Wat wil je hier zelf over vertellen?'. Stel een aantal open vragen over hoe de ander de situatie ziet of hoe het voelt. Stel altijd vragen zonder aannames te doen of het gesprek te algemeen te maken. Het is belangrijk dat jouw vragen gaan over de zorgen die jij hebt. Geef de ander voldoende ruimte voor een reactie waarin de ander diens verhaal kwijt kan. Als de ander begint te vertellen, kunnen onderstaande vragen je helpen om meer duidelijkheid te krijgen:

Zorgen: Stel de vraag of en waarover iemand zich zorgen maakt.

- Bijvoorbeeld: 'Waar maak jij je vooral zorgen over?', 'Wat is je grootste zorg?'
Ideeën: Informeer hoe iemand er zelf over denkt.
- Bijvoorbeeld: 'Hoe zit het volgens jou in elkaar?', 'Welke gedachten komen er bij je op?'
Verwachtingen: Vraag wat iemand zelf verwacht of hoopt.
- Bijvoorbeeld: 'Waar hoop jij zelf op?', 'Wat verwacht jij dat er zal gebeuren?', 'Hoe zie jij de toekomst, hoe gaan we nu verder?'
Ondersteunende factoren: bespreek welke dingen zouden kunnen helpen.
- Bijvoorbeeld: 'Wat helpt je nu al om met je gevoelens om te gaan?', 'Wat biedt jou ondersteuning?', 'Wat kan afleiding geven?', 'Wat kan helpen om niet naar misbruikbeelden te kijken'

STAP 4: VAT HET GESPREK SAMEN

Vat samen wat jullie besproken hebben

Vat goed samen wat jullie hebben besproken en welke afspraken jullie hebben gemaakt. Bespreek ook hoe jullie deze afspraken gaan nakomen en wanneer volgens jullie aan de afspraak is voldaan. Door het gesprek samen te vatten kun je het langzaam afronden. Het is het beste om het gesprek niet te lang door te laten gaan. Ook als je merkt dat het voor één van jullie genoeg is geweest.

Do's	Don'ts
Problematiseer het gedrag, niet de persoon	Veroordeel de persoon niet
Geef voorbeelden van het gedrag waar je bezorgd over bent	Vul de antwoorden niet in voor de ander
Vertel duidelijk wat dit met jou doet of heeft gedaan	Maak geen overhaaste beslissingen
Stel duidelijke en open vragen	Ga niet uit van je eigen aannames
Durf door te vragen	
Geef ruimte voor emoties	

STAP 5: BESPREEK HET VERVOLG

Maak afspraken met elkaar

Je bespreekt altijd samen het vervolg, hoe je nu verder gaat. Als je niet samen op zoek gaat naar ondersteuning of hulp en geen nieuwe afspraak maakt met elkaar, is het belangrijk om te benoemen dat iemand altijd bij jou terecht kan.

Mogelijke afspraken kunnen bijvoorbeeld gaan over:

- Waar kan je terecht?
- Wat zijn moeilijke situaties voor jou?
- Met wie ga je dit bespreken?
- Hoe ga je risicosituaties vermijden?
- Hoe ga je om met minderjarigen in jouw omgeving?
- Hoe kunnen we jou helpen?
- Hoe gaan we hiermee verder?

Geef het nummer van de preventielijn

Geef het nummer van de preventielijn door. Dat geeft de ander de kans om zelf contact op te nemen. Het is mogelijk dat iemand meer durft te vertellen in een anoniem gesprek. Daarnaast kan de preventielijn kijken welke hulpverlening passend zou zijn en doorverwijzen naar geschikte en/of gespecialiseerde hulp.

Stel - indien nodig - samen een veiligheidsplan op

Als jullie er samen in het gesprek over eens zijn dat de zorgen terecht zijn, zou je een veiligheidsplan kunnen maken. Dit veiligheidsplan kan gaan over de veiligheid van minderjarigen en over de veiligheid van degene waar je bezorgd over bent. In dit veiligheidsplan staan bindende afspraken om voor een veilige situatie zorgen.

Een veiligheidsplan:

- Maak duidelijke afspraken, afhankelijk van je zorgen. Bespreek deze afspraken, zodat iedereen weet wat er verwacht wordt.
- Neem je verantwoordelijkheid en bespreek het wanneer je dingen opmerkt die niet oké lijken.
- Betrek er anderen bij, zoals een partner, familie of vrienden om het veiligheidsplan goed te kunnen regelen.

Als degene waar je bezorgd over bent niet bereid is om samen een oplossing te zoeken en een minderjarige daardoor gevaar loopt, kun je zelf stappen ondernemen. Het is belangrijk om eerst samen naar oplossingen en passende hulpverlening te zoeken. Mocht je het idee hebben dat dit niet voldoende werkt, kun je overwegen om een melding te maken bij de politie en daar ook te bespreken of een aangifte mogelijk is.

Rond het eerste gesprek goed af

Om het gesprek echt af te ronden raden we aan om altijd nog even te vragen hoe de ander zich nu voelt. Dit zijn woorden om mee te eindigen: 'Ik heb nu wel veel gezegd. Misschien heb je wat tijd nodig om erover na te denken'. 'Ik kom snel nog eens langs om verder te praten'. Of 'Kunnen we allebei

nadenken over wat er gezegd is en afspreken om over een paar dagen verder te praten?'. Soms is één gesprek niet genoeg om iemand echt te bereiken en samen tot een oplossing te komen. Maak gerust een nieuwe afspraak met elkaar. Wat belangrijk is, is dat je de tijd neemt om met elkaar te praten en dat je eventueel plannen maakt voor een tweede gesprek.

STAP 6: ZORG VOOR JEZELF

Neem de ruimte om het gesprek te laten bezinken

Verschillende emoties kunnen door dit gesprek naar boven komen: je kunt je schuldig voelen, angstig, boos of in de war zijn. Misschien voel je je wel bedrogen. Je hebt mogelijk nog niet alle vragen gesteld die je wilde stellen. Het kan ook zijn dat je opgelucht en blij bent. In het beste geval heb je het gevoel dat het gesprek goed verlopen is. Dat jullie samen de goede kant op gaan. Laat het even bezinken en gun jezelf de tijd.

Bespreek het gesprek met je vertrouwenspersoon

Het is belangrijk om goed voor jezelf te zorgen. Ook voor jou was dit een lastig gesprek. Je maakt je immers oprecht zorgen. Praat met iemand over hoe het gesprek is gegaan en hoe jij je hierbij voelt. Je zult misschien tijd nodig hebben om te bedenken wat je er verder mee wilt doen. Wanneer nodig kan ook voor jou naar (professionele) hulp worden gezocht. Je kunt na het gesprek altijd contact opnemen met de preventielijn om te bespreken hoe het is gegaan is of hoe nu verder.

Lotgenotengroep

Als er tijdens het gesprek duidelijk wordt dat de ander seksueel misbruikbeelden bekijkt of dat er seksueel kindermisbruik heeft plaatsgevonden, kan dit veel impact hebben op jezelf en mogelijk ook op anderen in de omgeving. Daarnaast kan het veel vragen oproepen: 'Waarom heb ik dit niet gezien?', 'Hoe kon het zo ver komen?'. Juist omdat (online) seksueel kindermisbruik een lastig onderwerp is, kan het fijn zijn om met mensen te praten die in eenzelfde situatie zitten. Daarom heeft de preventielijn ook lotgenotengroepen. Deze praatgroepen vinden meerdere keren per jaar op verschillende plekken in Nederland plaats.

In vijf bijeenkomsten komen onderstaande thema's aan bod:

- Hoe komt iemand tot seksueel kindermisbruik en/of het bekijken van afbeeldingen van seksueel misbruik van minderjarigen
- De functies van het bekijken van afbeeldingen van seksueel misbruik van minderjarigen en de rol van internet hierin
- Risicosignalen
- De impact van dit gedrag op jou en jouw omgeving
- Het opstellen van een veiligheidsplan/huisregels en positieve doelen
- Seksualiteit en intimiteit binnen de partnerrelatie

In de groep is het mogelijk om deze thema's te bespreken. Maar er is ook ruimte voor wensen en vragen van deelnemers. Samen bepalen we de inhoud van een bijeenkomst. De lotgenotengroepen worden gegeven in samenwerking met de Waag. De gesprekken vinden plaats op verschillende locaties van de Waag. Wil jij meer informatie hierover, dan kan je bellen of chatten met de preventielijn. Als jij

jezelf wilt inschrijven voor de groep, kun je het aanmeldformulier op de website van de preventielijn invullen.

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.