

Huiselijk geweld en misbruik van kinderen

Ik hoop dat je de informatie die hier onder staat, nooit nodig zal hebben, maar weten is beter (dan het niet weten en het wel nodig hebben)

Zelf groeide ik niet op in een fijn gezin: ik had daar vaak ruzie met een vader die losse handjes had en een moeder die vaak wegkeek. Maar door mijzelf te informeren, bijvoorbeeld als kind door het boek *het verrotte leven van Floortje Bloem* van Yvonne Keuls te lezen, een lieve buurvrouw, waar ik terecht kon met mijn zorgen, en een lieve tante waar ik regelmatig logeerde als het thuis lastig werd, ben ik mijn jeugd doorgekomen.

School was ook een ontsnapingsmogelijkheid. Eerst verplicht door de leerplicht en later, omdat ik een beter leven wilde na mijn depressie. Ik leerde om mijzelf te helpen met mijn herstel uit mijn depressie. Bijkomend voordeel: dat lukte en door mijn studies ben ik altijd wijzer geworden, nooit dommer of slechter.

Door op een vechtsport te gaan, waar ik veel over zelfverdediging leerde, kreeg ik ook meer zelfvertrouwen

Misbruik

Slachtoffers van aanranding of verkrachting kunnen terecht bij het Centrum Seksueel Geweld: www.centrumseksueelgeweld.nl. Is je kind (of ben je zelf) NU direct in gevaar (spoed)? Bel dan de **politie via 112**.

Huiselijk geweld

Bij GGZ Delfland kan je terecht bij het Jeugdteam voor advies, trainingen en ondersteuning. Kijk eens op: <https://www.ggz-delfland.nl/jeugd/hulp-en-ondersteuning/kind-jongere/preventie-jeugd/>

Loopt de relatie niet goed? De methode **RELATIE WIJS** kan je misschien verder helpen om huiselijk geweld te voorkomen als hulpverlener en bij **Veilig Thuis** kan iedereen een melding doen van huiselijk geweld.

<https://www.delft.nl/zorg/bezorgd-om-een-ander>

Bij een vermoeden van seksueel misbruik in huiselijk kring kun je – ook anoniem - contact opnemen met Veilig Thuis. Kijk voor contactgegevens op www.ikvermoedhuiselijkgeweld.nl.

Heb je als ouder een 'niet-pluis gevoel' en vermoed je dat je kind seksueel wordt uitgebuit? Dan kun je ook kijken op www.nietmijnkind.nl Kinderen van 8 tot 18 jaar kunnen ook altijd gratis en anoniem de **Kindertelefoon** bellen of ermee chatten (www.dekindertelefoon.nl).

Voor jongvolwassenen (18-24 jaar) is er de **Alles Oke? Supportlijn** (www.allesoke.nl)

Heeft je kind gedragsproblemen, een verslaving of psychische problemen? Vraag dan ondersteuning en advies aan bij **GGZ Delfland** bijvoorbeeld: <https://www.ggz-delfland.nl/jeugd/hulp-en-ondersteuning/ouder-begeleider/een-kind-in-zorg/> er is ook een familievertrouwens persoon bij vragen/klachten over de begeleiding.

Seksualiteit bespreekbaar maken met kinderen, om erger te voorkomen.

Ik heb jaren geleden bij de NVSH (Ned. Vereniging voor Seksuele Hervorming) gewerkt als vrijwilliger en daarom schrijf ik hieronder verder over kinderen en seksualiteit.

Dit wordt aan kinderen vaak niet uitgelegd: wat kan wel/wat kan niet. Er is genoeg informatie over, maar men weet het niet te vinden en te gebruiken.

Daardoor blijven kinderen misbruikt worden door anderen. Met psychische, emotionele en andere (verslavings)problemen tot gevolg. Denk maar aan *lover-boys*, de dikpics via een WhatsApp of lok/sekswebsites op internet bijvoorbeeld.

Zelf ben ik op straat en mijn werk regelmatig last gehad van ongewenst gedrag. Zo leerde ik:

- Als het donker was, alles op de fiets te doen en niet meer alleen over straat te lopen
- Ging ik op **zelfverdedigingscursus** (AIKIDO en Jiujitsu) zo leerde ik waar ik moest trappen/ontwijken / ontsnappen en verdedigen.
- Als er een opmerking gemaakt werd "zal ik je thuis brengen/ mag ik je bed uitproberen" te antwoorden met **humor** en mijn **grenzen tegelijk aan te geven**: "hoeft niet, 2 keer trappen en ik ben thuis / je mag het bed uitproberen, maar mij niet, dat bepaal ik altijd zelf". En "kijken mag, aankomen ho maar; dan weet je dat maar van tevoren"
- Door in het begin van en gesprek bijvoorbeeld te zeggen: "Je kan mij wel een drankje geven, maar ik neem je niet mee naar huis als wisselgeld".

- Door bij een kano en motorclub te gaan (daar hou ik nu eenmaal van) leerde ik ook veel jongens/mannen kennen. En iedereen denkt dat motorrijders criminelen zijn (zijn ze niet) maar dat imago hebben ze wel. Daar maakte ik wel eens gebruik van: “ik zit bij een motorclub, en als je mij lastig valt, weten ze je te vinden. Ik ben niet bang voor jou, kijk jij liever maar uit als je mij iets aandoet”. Op mijn werk in de psychiatrie en daklozen opvang waar wel eens agressief gedrag was naar de hulpverleners toe, maakte ik daarvan graag gebruik. En: het werkte ook nog: dreigen met de gevolgen.....

Zwanger, wat nu

Vlak voor mijn studie werd ik ongepland zwanger van mijn vriend. Omdat ik al 3 jaar bezig was met de VWO opleiding en we beide geen kinderen wilde opvoeden, hebben we voor een abortus gekozen. Gelukkig kan dat in Nederland veilig en hygiënisch in een abortus kliniek. Ik heb er geen spijt van; voor mij was dit de juiste beslissing.

<https://www.abortuskliniek-den Haag.nl/>

Je kunt je baby als je er niet voor wil/kan zorgen, tegenwoordig na de zwangerschap ook anoniem afstaan in vondelingenkamers die door heel Nederland staan, meestal in de grote steden. <https://beschermdeWieg.nl/> in de buurt in Den Haag: <https://beschermdeWieg.nl/den Haag-julianakinderziekenhuis/> daar kan je je baby veilig achterlaten, als je er niet voor kan zorgen.

Als ouder kan je dit voor een deel voorkomen door je kinderen hierover (op tijd) te informeren. Ook voor jonge kinderen is er genoeg te vinden over voorlichting door ouders over dit onderwerp.

Erover praten; en meer lezen

Seksuele opvoeding houdt veel meer in dan je kinderen het verschil aanleren tussen aanvaardbaar en grensoverschrijdend seksueel gedrag. Wil je meer weten over wat seksuele opvoeding is en hoe je dat aanpakt, lees dan een van de seksuele voorlichtingsboeken van Sanderijn van der Doef (www.sanderijnvanderdoef.nl).

Martine Delfos (www.mdelfos.nl/kinderboeken/) heeft verschillende kinderboeken geschreven over seksuele voorlichting en ook over misbruik

Rutgers

In de webshop van Rutgers kunnen ouders verschillende brochures gratis downloaden over seksuele ontwikkeling en seksuele opvoeding (verschillende

leeftijdsgroepen). Op www.zanzu.nl geeft Rutgers informatie over seksuele gezondheid in maar liefst 16 talen.

Sense

Sense is het centrum voor seksuele gezondheid. Jongeren kunnen er, als ze willen anoniem, terecht met vragen over soa, zwangerschap, anticonceptie en seksualiteit. De site van Sense biedt informatie voor jongeren over seksualiteit, maar ook over verliefdheid, relaties en liefde. Heb je als jongere een vraag over seks, heb je een probleem of is iemand over jouw grens gegaan? Dan kun je je vraag stellen aan deskundigen, per telefoon, mail of chat. Ook kun je een afspraak maken voor een persoonlijk gesprek. Dit kan ook in de regio waar je woont. Voor meer informatie: www.sense.info. Sense heeft een informatielijn voor jongeren, daarnaast kunnen jongeren ook met Sense chatten of een vraag stellen per e-mail (www.sense.info/nl/hulp-advies).

Hulp en advies na misbruik

Voor kinderen en jongeren tot 26 jaar is er **Helpwanted.nl** (www.helpwanted.nl): een website over online seksueel misbruik. Heb je daarmee te maken (gehad), dan biedt Helpwanted.nl advies. Ook staat op de website informatie over wat het is, hoe je het kunt voorkomen en wat je kunt doen wanneer het je is overkomen.

Kinderen, jongeren en volwassenen die te maken hebben (gehad) met geweld, misbruik of uitbuiting kunnen chatten met **Fier** (www.fier.nl/chat).

Tref jij of je kind kinderporno aan, dan kun je dit melden bij het **Meldpunt Kinderporno** (www.meldpunt-kinderporno.nl). Dit is een stichting die zich bezighoudt met de bestrijding van (online) seksueel kindermisbruik op en via het internet of in een **appgroep**.