

Online seksueel misbruik: hoe help je jongeren als het ze overkomt?

Marloes Tervoort

Elk jaar worden honderdduizend kinderen en jongeren het slachtoffer van een vorm van online seksueel misbruik. Fonds Slachtofferhulp lanceert het interactieve platform WTFFF!?, voor jongeren die met online seksueel misbruik te maken hebben. Wat kun je als hulpverlener doen om te signaleren of er online seksueel misbruik speelt? GZ-psycholoog Rik Knipschild deelt adviezen.



Foto Pixabay

Op het interactieve platform WTFFF!? staat informatie over de gevolgen van online seksueel misbruik, wordt verwezen naar professionele hulp en kunnen jongeren zelf anoniem melden. Centraal op WTFFF!? staan vijf ervaringsverhalen van jongeren. Een van die verhalen is van Myriam. We horen haar vertellen dat ze op haar dertiende verliefd wordt op Dimon. Hij is achttien, knap en populair. Myriam heeft een pestverleden. Als ze wordt gezien met Dimon, neemt het pesten af. Ze hebben veel contact via Instagram, Myriam deelt geregeld selfies met Dimon.

Naaktfoto's en chantage

Snapchat bestaat net, Myriam vindt het een veilig idee dat beelden daar maar tien seconden te zien zijn. Dat Dimon een foto van haar neemt terwijl ze hem pijpt, vindt ze

verschrikkelijk, maar omdat ze denkt dat het beeld via Snapchat niet lang bestaat, is ze vergevingsgezind. Myriam echter weet niet van het bestaan van de hack 'Snapsave', waarmee filmpjes en foto's toch worden opgeslagen.

Dimon dreigt de foto te verspreiden en wil vaker naaktfoto's van Myriam. Ook dwingt hij haar langs te komen voor seks. Myriam is doodsbang en ziet geen andere uitweg dan toegeven aan zijn eisen, die steeds groter worden. Ze deelt haar geheim met niemand. Op WTF?? deelt ze de gevolgen voor haar.

'Ik heb al die tijd in stress en angst geleefd met een enorme zelfhaat. Ik had last van woede en paniekaanvallen, op school en thuis. Niemand wist waar het vandaan kwam. Het is inmiddels een aantal jaar geleden, maar ik word nog steeds overvallen door paniekaanvallen.' -Myriam op WTF??-

Angst en schaamte

'De impact van online seksueel misbruik kan heel fors zijn', bevestigt Rik Knipschild, GZ-psycholoog bij Karakter kinder en jeugdpsychiatrie. 'Met name wanneer er zonder toestemming en medeweten foto's en filmpjes worden gemaakt en verspreid, is het gevoel van angst en schaamte groot.'

Knipschild schreef mee aan een [leidraad voor het behandelen van psychische klachten na online seksueel geweld](#). Dat deed hij onder andere samen met klinisch psycholoog Iva Bicanic, hoofd van het Landelijk Psychotraumacentrum UMC Utrecht en landelijk coördinator van het Centrum Seksueel Geweld. Knipschild: 'In onze behandelkamers werden we steeds vaker geconfronteerd met jongeren die te maken hadden met digitaal seksueel geweld. Dat is niet verbazingwekkend: online seksueel gedrag is een onderdeel van de seksuele ontwikkeling van jongeren geworden. Veel aspecten daarvan ervaren ze als spannend, plezierig en fijn. Maar er zit het risico van misbruik aan.'

Victim blaming

Hoewel het verschilt per jongere, ziet Knipschild dat jongeren die online seksueel geweld meemaken ook veerkrachtig zijn. 'Zij gaan wel door een lastige periode. Met name in de eerste dagen en weken na het misbruik neemt de lijdensdruk enorm toe. Maar net als bij andere trauma's, herstellen de meesten met steun van hun familie en vrienden.'

Victim blaming is voor veel slachtoffers van (online) seksueel misbruik heel schadelijk. [En een verkeerde opmerking bij dit soort casussen is al gauw gemaakt, óók door sociaal werkers](#), zeggen experts: 'Luisteren zonder oordeel blijft lastig.'

Vertrouwen in jezelf ernstig geschaad

Een deel van de slachtoffers lukt dat echter niet, benadrukt Knipschild. 'Deze jongeren blijven angstig en trekken zich terug. Ze vrezen dat het online misbruik hen de rest van hun leven zal achtervolgen en gaan door een crisis. Ook is hun vertrouwen in hun eigen inschattingsvermogen ernstig geschaad. Daaruit komt schuld en schaamte voort. Zo proberen ze betekenis te geven aan de gebeurtenis.'

Schuldgevoel

Het schuldgevoel wordt vaak ook nog eens door victim blaming versterkt: 'hoe kon je nou zo dom zijn' en 'had je dat maar niet moeten doen!'. Victim blaming is een recept voor ellende, zegt Knipschild. 'Hoe kun je nou dader zijn van iemands anders grensoverschrijdingen? Er is nog een wereld te winnen door hier uitleg over te geven en vooral iemand te verontschuldigen.'

'Sinds anderhalf jaar durf ik wat mij is overkomen onder ogen te komen. Ik heb zo lang ontkend dat ik misbruikt ben en hoe meer ik het wegdruchte, hoe vaker ik werd overvallen door paniekaanvallen. (...) Ergens geloof ik nog steeds dat ik dit zelf heb veroorzaakt.' - **Myriam op WTF??!**

Belang voorlichting over online relaties

Wat verstaan we onder seksualiteit? Wat is er prettig aan, hoe zorg je ervoor dat je niet over andermans grenzen gaat? Dit zijn vragen waarover we het in een brede setting moeten blijven hebben, stelt Knipschild. 'Goede en vroege voorlichting is van belang, ook over online relaties. 'Een belangrijk deel van de opvoeding is leren hoe je grenzen respecteert en bespreekbaar maakt. Natuurlijk kunnen we hiermee online seksueel misbruik niet voorkomen, maar je creëert er hopelijk wel een klimaat mee waarmee victim blaming minder voorkomt.'

'Ik denk dat het belangrijk is dat er meer bewustwording komt onder jongeren over hoe vaak dit voorkomt en hoe schadelijk dit is. (...) Dat dit strafbaar is en maatschappelijk wordt afgekeurd. (...) Tegen de mensen die het meemaken, wil ik zeggen: praat erover. Leg de feiten op tafel. Ook al schaamt je je en denk je dat alles jouw schuld is. Als je vijftien bent en je verstuurt een foto, doe jij niets verkeerd. Ook niet als je er zelf voor hebt gekozen. De persoon die jou bedreigt en misbruikt is strafbaar.' - **Myriam op WTF??!**

Nooit veroordelen

Angst en schaamte zijn helaas ook emoties die belemmerend werken in het praten over het probleem. Hoe kun je als hulpverlener online seksueel misbruik eerder signaleren? Ernaar vragen is cruciaal, zegt Knipschild. 'Als jongeren met een hulpvraag naar de jeugdhulpverlening verwezen zijn is het belangrijk een goed beeld van iemand te vormen.'

Daar hoort ook bij dat je vraagt naar eventuele nare dingen die iemand in zijn of haar leven heeft meegemaakt. Doe dit op een open, niet sturende en vooral niet veroordelende manier. Aangezien een groot deel van het leven van jongeren online plaatsvindt is het belangrijk om ook online ervaringen te bespreken: vertel eens hoe je online leven verloopt?'

'Ken de route naar specifieke expertise'

Bespreek je online seksueel misbruik met jongeren, dan is het belangrijk dat je goed op de hoogte bent van de hulp die er is op de verschillende domeinen, zegt Knipschild.

'Jongeren en ouders hebben vaak vragen over verschillende kanten van het verhaal: het

juridische aspect, de cyberkant, de psychische en de medische ondersteuning. Op die vragen hoef je niet zelf alle antwoorden te hebben. Belangrijker is de route kennen naar de plekken waar die expertise aanwezig is.'

Ervaringen van anderen helpend en noodzakelijk

Het Centrum Seksueel Geweld, Helpwanted.nl en Fier Fryslan **hebben de krachten gebundeld**. Jongeren die slachtoffer zijn kunnen bij hen ondersteuning op al deze domeinen krijgen. 'Een geïntegreerde en multidisciplinaire samenwerking', onder andere het stappenplan waar Knipschild en collega's aan gewerkt hebben, zit in deze werkwijze vervlochten. 'Ervaringen van anderen kunnen daarbij helpend en vaak noodzakelijk zijn. Mede daarom ben ik erg blij met het WTFFF!?-platform'.

'Hulp moet op een bepaalde manier naar je toe komen. Ik ontkende het voor mezelf en ik had te weinig informatie over online seksueel misbruik. Pas vanaf het moment dat je in kunt zien en kunt toegeven dat er sprake is van online seksueel misbruik, ga je misschien op zoek naar hulp.' -Myriam op WTFFF!?-

 [Reageer op dit artikel](#)  [Deel dit artikel](#)

Marloes Tervoort
