

Praten over seksueel geweld

op hun kinderen. In groepsapps hielden ouders elkaar dagelijks op de hoogte van rondrijdende 'vreemde' auto's. Vooral dochters mochten niet meer alleen fietsen.

Deze gebeurtenissen kwamen ook bij de kinderen van Saskia Smith 'als een mokerslag binnen'. Het maakte duidelijk dat er ook wel eens iets mis kan gaan.

Een week voor de vermissing, eind september, van de 25-jarige Anne Faber, riep freelance journalist Saskia Smith in een vlammend betoog op het online-platform Tishiergeenhotel ouders op hun kinderen weerbaar te maken. En op te houden met zeggen dat ze voorzichtig moeten zijn. Een advies dat veel jongeren te horen krijgen van ouders die vrezden dat hun kind zal overkomen wat Savannah, Romy en Anne is gebeurd. Smith: 'We moeten onze kinderen leren dat ze hun grenzen moeten aangeven, dat hun 'nee' telt, dat ze hun stem daarbij mogen verheffen.' Toen ze dit met haar kinderen besprak, maakten ze er een lolletje van: 'Mogen we ook schoppen, en in zijn ogen prikken? Mogen we, als hij bij het water staat, hem erin duwen?'

Ga het gesprek over seksualiteit en intimiteit aan,

maar houd het wel luchtig, is het advies van orthopedagoog Yvonne van Pouderoijen, werkzaam bij Veilig Thuis Gooi en Vechtstreek. Zij heeft veel te maken met kinderen die slachtoffer zijn van huise-lijk, fysiek en seksueel geweld. Overmatige bezorgdheid maakt een open gesprek over dit beladen onderwerp moeilijk, ook als ze al een nare ervaring hebben opgedaan, stelt zij. Houd een gesprek daarom kort en benoem naast lastige situaties ook leuke ervaringen die ze kunnen meemaken.

Ouders kunnen hun kinderen al jong, zo rond hun 4de levensjaar, leren dat hun lichaam van hen is en anderen daar niet zomaar aan mogen komen. Dat intimiteit alleen met wederzijdse instemming mag en hun grenzen respect verdienen. 'Bij een klein kind is het belangrijk als ouders respecteren dat het geen zoen wil van die ene tante of oom en bij een puber dat hij of zij de badkamerdeur op slot doet tijdens het douchen. Respect hiervoor van ouders maakt dat kinderen dat ook buitenshuis verwachten en hun grens zullen durven aangeven.'

Met vragen als 'Wat zou je doen als...?' kan een kind leren onderscheid te maken tussen passend seksueel gedrag en grensoverschrijdend seksueel gedrag. Nee zeggen mag altijd, ook als iemand je

iets leuks vraagt of om hulp vraagt, zegt orthopedagoog Van Pouderoijen. 'Je moet het zeker niet doen als het niet goed voelt; intuïtie is de beste raadgever. Door het gesprek aan te gaan, weet je kind dat het onderwerp bespreekbaar is thuis.'

Het RTL-programma *Editie NL* nam twee jaar geleden de proef op de som. Met toestemming van hun ouders - 'Mijn kinderen gaan niet met vreemden mee' - wist verslaggever Steef van Stiphout met gemak jonge kinderen in een speeltuin met een puppy naar zijn auto te lokken, met de belofte dat hij daar nog meer van die schattige jonge hondjes had. Een vreemde blijkt na een kort praatje al geen vreemde meer te zijn.

Uit een Canadees onderzoek in 2015 onder studentes bleek dat concreet oefenen met de 'Wat als-methode' het risico op verkrachting met de helft vermindert. In het onderzoek volgden ruim vierhonderd studentes een cursus waarin ze scenario's kregen voorgeschoteld waarin ze dreigden tot iets te worden gedwongen ('een jongen neemt je mee naar de bioscoop, betaalt je drankje, brengt je naar huis en gaat je zoenen, wat jij niet wilt - wat doe je dan?'). Bij elk scenario kregen ze diezelfde vraag: wat doe je dan? Zo leerden ze zich bewust te worden van hun grenzen en die aan te geven. Deze groep kreeg het jaar na de training de helft minder te maken met seksueel geweld dan een even grote controlegroep die de cursus niet had gevolgd.

Grenzen leren stellen en weerbaarheid zijn belangrijk, maar we weten niet of het seksueel geweld werkelijk helpt voorkomen. De effectiviteit is nauwelijks onderzocht. Bovendien gebeurt het altijd in een situatie van machtsongelijkheid: de dader is machtiger, groter en sterker en maakt daar misbruik van. Dat zegt Iva Bicanic, klinisch psycholoog en landelijk coördinator van het Centrum Seksueel Geweld. In Nederland bestaan meer dan dertig verschillende weerbaarheidstrainingen die bedoeld zijn ter preventie van seksueel geweld, maar van slechts één - Lang leve de liefde - zijn er op basis van onderzoek goede aanwijzingen dat die echt preventief werkt.

Daarom zijn er weinig concrete adviezen te geven, zegt Bicanic, behalve voor de hand liggende tips als: fiets 's avonds in het donker altijd in een groep om verkrachting door een vreemde te voorkomen. 'Maar de meeste kinderen worden misbruikt door een bekende die de ouders vertrouwen, en dat vaker dan één keer.' Daders van seksueel geweld zijn in 85 procent van de gevallen bekenden.

Het beste wat je als ouders volgens Bicanic kunt doen, is je kind laten opgroeien in een omgeving zonder geweld, zonder verwaarlozing en met sensitieve ouders die de behoeftes van kinderen zien en daar op reageren. Dan is de kans

groot dat je kind zich veilig hecht en opgroeit met zelfvertrouwen, zonder negatief zelfbeeld. Aangenomen wordt dat dit de kans verkleint slachtoffer maar ook dader te worden, zegt de klinisch psycholoog. Deze kinderen durven makkelijker hun grenzen te stellen. 'Maar ook opgroeien in een warm gezin geeft geen garantie dat een kind niks kan overkomen, hoe graag we dat ook geloven.'

Wat Iva Bicanic belangrijk vindt om kinderen te vertellen,

is dat ze zich niet schuldig moeten voelen als ze te maken krijgen met seksueel overschrijdend gedrag als aanranding of verkrachting. Het schuldgevoel komt vaak voort uit het feit dat ze niets hebben gedaan, geen weerstand hebben geboden aan hun belager, niet om hulp hebben geschreeuwd of tot hun schrik een genitale respons kregen.

Dat zijn volstrekt normale reacties; 70 procent van de slachtoffers van aanranding en verkrachting doet niets of werkt uit lijfsbehoud mee. Een alarmknop op je smartphone, een gemene traptechniek die je hebt geleerd op een cursus zelfverdediging, je belager verjagen met een oorverdovend fluitje; mooi bedacht van tevoren, maar in een bedreigende situatie zijn de meesten niet in staat om ook maar iets te doen. De verlamming die vaak optreedt, is een automatische reactie van het lichaam op gevaar. Het is een overlevingsreactie. Slachtoffers van seksueel geweld die dit niet weten, kunnen uit schuldgevoel - ik had het kunnen voorkomen - hun mond houden en daardoor de hulp ontberen die ze juist nodig hebben om blijvende psychische

klachten te voorkomen, zoals een post-traumatische stressstoornis (pts).

Jongens worden minder vaak slachtoffer van seksueel geweld dan meisjes, maar hebben als het toch gebeurt vaker last van pts. 'Vergeet in de discussie die nu wordt gevoerd de jongens niet; ook zij kunnen worden aangerand of verkracht', benadrukt Bicanic. Uit een representatief onderzoek dat kenniscentrum Rutgers in juni presenteerde over seksuele ervaringen van 12- tot 25-jarigen, bleek dat 3 procent van de jongens en 14 procent van de meisjes zijn verkracht. Overigens een lichte daling ten opzichte van vijf jaar daarvoor. Vooral jongens (38 procent) zwijgen over deze ervaring. Van de meisjes houdt 24 procent haar mond. Bicanic: 'Veel jongens houden er geen rekening mee dat ook zij kunnen worden verkracht, omdat het hun nooit is verteld. Maar hoe dan, vragen ze. Ze hebben nooit van anale verkrachting gehoord. Dat zij er geen rekening mee houden, maakt de schaamte en zwijgzaamheid groter.'

Saskia Smith is ervan doordrongen dat ze haar zoon van 16 anders benadert dan haar dochter. 'Ze zijn allebei blonde hertjes, maar ik stuur mijn zoon zonder zorgen de wijde wereld in, bij mijn dochter ben ik beschermend.' Dat geldt ook voor Julia (50), moeder van twee pubers in het midden van het land, die uit privacy-overwegingen haar achternaam ongenoemd wil laten. 'Mijn 19-jarige zoon laat ik zonder zorgen 's avonds na een feest door het bos naar huis fietsen. Bij mijn dochter sta ik er op haar met de auto op te halen. Daarmee beknot ik haar in haar vrijheid en geef ik haar de boodschap dat ze kwetsbaar is.'

Haar zoon schudde haar wakker toen hij onlangs vertelde zich onveilig gevoeld te hebben toen hij 's avonds een leuke band kreeg en lopend naar huis moest. Een auto remde af en reed langzaam voorbij. 'Voor het eerst realiseerde ik me dat ook hem iets kan overkomen. Toch ben ik bij hem minder bang, omdat hij fysiek sterk is.'

Het was haar 15-jarige dochter die vorige week aan de avondmaaltijd een dosis relativering in de discussie gooide. De spreekwoordelijke man in de bosjes komt maar zelden voor, wist ze. Daders van seksueel geweld zijn meestal bekenden. 'Voor mijn familie hoeft ik ook al niet bang te zijn,' zei ze, en daarop barstte het hele gezin in lachen uit.

Saskia Smith heeft het roer helemaal omgegooid. Ze heeft haar angsten opgeborgen en zegt haar dochter niet meer dat ze moet oppassen als ze in de vroege ochtend alleen naar de bushalte loopt, op weg naar school. Ze benadrukt dat ze sterk is, zichzelf kan redden. En altijd kan bellen als er iets is. 'Ik hoop dat ik de ballen heb om haar, net zoals haar broer, op haar 16de alleen naar Amsterdam te laten gaan.'



We moeten onze kinderen leren dat ze hun grenzen moeten aangeven, **dat hun nee telt**, dat ze hun stem daarbij mogen verheffen

Saskia Smith

Moeder van een tienerzoon en -dochter