

24 PER WEEK...

Het is een bedroevend actueel onderwerp: verkrachting. Per week doen 24 vrouwen in Nederland aangifte. Slechts een fractie van het werkelijke aantal, want de meeste slachtoffers zwijgen. Wij spraken 24 moedige vrouwen die het taboe willen doorbreken.

tekst **TANJA SPAANDER** fotografie **PRIVÉBEELD**



MAUDE (20) is studente criminologie en single. Ze werd verkracht door haar leraar.

“Op de middelbare school kreeg ik hem als leraar. Ik zat vooraan in de klas en merkte dat hij veel naar me keek; ik was duidelijk zijn lievelingetje. Tijdens de klassenreis haalde hij me met een smoes uit de slaapzaal en ik wil niet in details treden over de nacht die volgde, maar ‘het’ gebeurde drie keer. De rest van de reis was een hel. Op school ging het verder, drie jaar lang: ik was vaak in zijn lokaal en daar is werkelijk alles gebeurd. Ik ben zelfs twee keer zwanger van hem geweest en heb uiteindelijk aangifte gedaan. Het onderzoek loopt nog.”

‘Ik zou in de toekomst graag andere vrouwen die gebroken zijn willen ondersteunen, maar dan moet ik eerst zelf hersteld zijn. Daar ben ik voorlopig nog niet.’

ROSA HOPE, SLACHTOFFER

ROSALINDA (52) is webdesigner, getrouwd en heeft twee kinderen (19 en 16). Ze werd vroeger misbruikt door haar oom.

“Ik was een jaar of acht toen het begon: mijn oom was de jongste broer van mijn vader en enkele jaren ouder dan ik. Hij bracht pornoboekjes mee en ‘oefende’ op mij. Toen ik hem twee jaar geleden daarmee confronteerde, zei hij dat ik het ook leuk leek te vinden. Dat was zeker niet zo. Ik mocht het niet aan mijn ouders vertellen en heb me altijd schuldig gevoeld. Vijf jaar geleden kreeg ik veel klachten en nadat ik therapie zocht, kwam alles boven. Jarenlang had ik vol schaamte rondgelopen. Inmiddels ontkent mijn oom dat het gebeurd is. Mijn familie weet van niets.”



KARINA (45) is alleenstaand en huisvrouw. Ze heeft vier zoons en een dochter. Haar ex, de vader van haar zoons, verkrachtte haar stelselmatig.

“Bijna veertien jaar lang heb ik vastgezet in een gewelddadige relatie. Als hij behoefte had aan seks, dan moest het maar gebeuren. De verkrachtingen vonden steeds vaker plaats. Zoals twee dagen na een bevalling: als kraamvrouw had ik even geen behoefte, waarop hij me gewoon met geweld nam. ‘Want,’ zo zei hij, ‘vrouwen in Afrika gingen na de bevalling ook gewoon verder met alle dagelijkse dingen.’ Ik moest me niet aanstellen; de verloskundige had toch gezegd dat alles er goed uitzag. Eén keer verkrachtte hij me midden in de woonkamer. Toen hij klaar was, zei hij dat ik kon uithuilen bij een vriendin en daarna de kinderen uit school kon gaan halen. Dat was de druppel: nog diezelfde avond ben ik gevlucht.”



TED KLOOSTERBOER (53) is directeur van Stichting Praat, hovenier en single.

Ze werd jarenlang misbruikt door haar vader.

“Op de ochtend van mijn 5e verjaardag werd ik voor de eerste keer verkracht door mijn vader. Ik mocht daar natuurlijk niet over praten. Mijn vader zei dat als ik dat wel deed, iedereen boos op mij zou worden, zou verhuizen en mij alleen achter zou laten. Reden genoeg voor mij om stil te blijven. Vanaf dat moment tot mijn 8e ben ik met regelmaat door hem verkracht. Toen mijn ouders gingen scheiden hield het op. Pas in mijn volwassen leven durfde ik erover te praten en ben ik in therapie gegaan. Toen ik mijn trauma’s had verwerkt ben ik Stichting Praat gestart, om met mijn ervaringskennis kindermishandeling en seksueel misbruik bespreekbaar te maken.”

FEMKE EKELHOF (34) is auteur en werkt als ervaringsdeskundige bij PsyQ. Ze is gescheiden en heeft twee kinderen (5 en 3). Als kind werd ze verkracht door een vreemde.

“Op mijn 12e ging ik een stukje fietsen. Een man hield me tegen, trok me de bosjes in en verkrachtte me. Ik kon vanaf die plek mijn ouderlijk huis nog zien. Toen het klaar was, zei hij: ‘Ik heb gezien waar je vandaan komt, dus als je praat, weet ik je te vinden.’ Ik zweeg, maar een mentor op school zag dat er iets aan de hand was, kreeg het door en lichtte mijn ouders in. Die hebben me nog wel meegenomen naar het ziekenhuis voor onderzoek, maar verder werd er niet over gepraat, wat ik destijds wel best vond. Ze wilden geen aangifte doen en ook niet verhuizen. Ik wel; vanuit het raam van mijn slaapkamer zag ik namelijk steeds de plek waar het was gebeurd. Pas twee jaar geleden heb ik mijn verhaal verteld in een boek.”
Lees meer over Femke en haar boeken op www.doorbreekdestilte.nl



ROSA HOPE (29) leeft van een wajong-uitkering en is single. Als kind werd ze misbruikt door haar beide ouders.

“Jarenlang ben ik door zowel mijn vader als moeder verkracht. Soms deden ze het samen, soms apart. Ook mijn zusjes en broertje waren niet veilig. Ik weet nog dat ik een keer tegen mijn vader riep: ‘Neem mij maar,’ om mijn zusje te beschermen. Niet dat het hielp... Door de diagnose DIS* denk ik dat het misbruik vroeg is begonnen, want dat treedt op als er voor je 5e jaar nare dingen met je zijn gebeurd.

Maar ik krijg veel niet helder. Het is ingewikkeld, want er waren thuis ook leuke momenten. Onze omgeving had niets in de gaten.”

* Dissociatieve identiteits stoornis, oftewel het ontwikkelen van meerdere persoonlijkheden die vaak elkaars verleden niet kennen.

‘Nog heel vaak denk ik: wat had ik anders kunnen doen? Maar ik was netjes gekleed, gaf duidelijk aan dat ik bezet was, zat verdorie op een zâkelijke afspraak en was nergens op uit.’

JENNIFER, SLACHTOFFER

BIJNA ALTIJD EEN BEKENDE

In meer dan 85% (!) van alle verkrachtingsgevallen gaat het om een bekende. Zoals misbruik binnen families of iemand anders in de directe omgeving, maar ook mensenhandel, *date rape* (onder leeftijdsgenoten), dates na contacten die zijn gelegd via social media en seksueel geweld binnen relaties.



KARMA (40) is thuismoeder, getrouwd en heeft vier kinderen. Ze werd als kind misbruikt door de buurman.

“Tot mijn 10e werd ik misbruikt door de buurman, die me langzaam inpalmde en steeds verder ging, bij ons en bij hem thuis. Ik weet nog dat hij me op bed legde, bloot en met mijn benen wijd, maar daar stoppen de beelden; ik heb veel verdrongen. Uiteindelijk schreef ik mijn ouders een brief waarin ik alles vertelde. Toen hij daarmee geconfronteerd werd, bekende hij meteen. Verder werd er niet veel over gesproken. Lange tijd lachte ik alles weg; ik voelde me een aansteller. Pas toen een vriendin mijn verhaal hoorde, besepte ik wat er eigenlijk is gebeurd. Nu ben ik hard bezig aan mijn herstel.”

HARDE CIJFERS

- Naar schatting is 1 op de 8 vrouwen en 1 op de 25 mannen ooit verkracht.
- Van de 100.000 slachtoffers per jaar is 90% vrouw, de rest man.
- Het verkrachtingsrisico is tussen de 12 en 24 jaar vier keer zo groot.
- In 6% van de gevallen is de dader een vrouw.
- 7% van de verkrachte vrouwen raakt zwanger.
- Van de misbruikte kinderen vertoont 30% geen signalen.
- 50% van de slachtoffers voelt zich 'verlamd' tijdens de verkrachting.
- Het risico op posttraumatische stressstoornis (PTSS) na verkrachting is 45% bij vrouwen en 65% bij mannen.
- Elk jaar worden 200 meisjes geregistreerd als *loverboys*slachtoffer.

(Bron: Centrum Seksueel Geweld, Rutgers, vraaghetdepolitie.nl)



JOËLLA (17) doet een zorgopleiding en is single. Ze werd én wordt gedwongen tot seks met meerdere mannen.

“Op mijn 12e ontmoette ik een jongen op de sportvereniging. Hij werd al snel opdringerig, achterhaalde mijn chatnaam en vroeg me naakt voor de webcam te gaan staan, wat ik weigerde. Op de volgende sportavond is hij me naar de kleedkamer gevolgd en heeft me daar verkracht. Daarna werd ik zijn bezit; elke week was het weer raak. Stoppen met sporten bleek geen oplossing: hij zat op dezelfde school en haalde zelfs zijn vriend erbij. Die laatste misbruikt me nog steeds: hij haalt me op, brengt me naar zijn huis en daar moet ik seks hebben met andere, meestal oudere mannen.”

‘Het gedwongen zwijgen is net zo pijnlijk als het geweld zelf. Het liefst zou ik erkenning zien voor een ieder die met seksueel geweld te maken heeft gehad. Dat het onderwerp net zo bespreekbaar wordt als een gebroken been.’

BRECHTJE, SLACHTOFFER



MEREL (20) is single en heeft geen kinderen. Jarenlang werd ze misbruikt door haar vader en zijn ‘vrienden’.

“Op mijn 9e verjaardag gaf mijn vader me een ‘cadeau’ dat mijn leven zou veranderen: op de enige nog veilige plek in huis raakte hij me aan. Overdag werden we geslagen, ’s nachts kwam hij langs en mijn moeder deed niets om haar kinderen te beschermen. Het was elke keer weer alsof hij iets van mij afnam; steeds meer ging ik geloven dat dit normaal was. Mijn vader maakte foto’s van me en haalde zelfs zijn ‘vrienden’ erbij: zij mochten dan van alles met me doen in kamers waar alleen een matras lag en de ramen waren afgeplakt. Of ze keken, lachend, toe.”



THEA (45) was werkzaam in de zorgsector. Ze is single.

“Omdat mijn ouders niet voor me konden zorgen, ben ik op mijn vierde in een pleeggezin geplaatst. Daar werd ik een aantal jaren door de vader van mijn pleegvader misbruikt. Op mijn 12e ben ik uit dat gezin geplaatst en twee jaar later – ik woonde net drie weken in een jeugdopvanghuis – vroeg een meisje me mee naar vriendinnen. In werkelijkheid was het een huis met mannen, waarvan één me verkrachtte. Ik heb kunnen ontsnappen en leerde later dat dat meisje me had geronseld voor pooierboys. Omdat ik pas vier jaar later aangifte durfde te doen, was er niet voldoende bewijs meer om de dader te veroordelen. Maar door mij heeft hij toch drie maanden vastgezeten! Ik word nog steeds behandeld voor chronische PTSS, maar het gaat steeds beter.”

WIES DE WIN (63) is met pensioen en single.

Ze werd in haar eigen huis verkracht door een tbs-er.

“Ik lag te slapen toen er opeens iemand bovenop me sprong. Hij had een mes en ik mocht niet gillen, anders werd ik vermoord. De man deed een kussen-sloop over mijn hoofd, zodat ik hem niet kon herkennen; het was iemand die in de buurt woonde. De gijzeling in mijn eigen huis duurde zes uur. Mijn handen en voeten waren vastgebonden, mijn T-shirt met het mes kapotgesneden. Aan wat hij allemaal met me heeft gedaan, wil ik liever niet meer denken. Steeds als hij even wegliep, dacht ik dat het afgelopen was, maar dan kwam hij terug en ging de nachtmerrie weer verder. Achteraf had ik nog geluk: een volgend slachtoffer heeft hij zelfs vermoord.”

NICOLE (32) is werkzoekend en single met een zoon (7). Ze werd meerdere malen verkracht.

“Op mijn 19e kwam een date me ophalen. Ik liet hem binnen en hij stelde voor om thuis te blijven met pizza en een film. Tijdens het kijken dook hij opeens bovenop me, hield me vast en verkrachtte me. Het jaar erna was een andere relatie net uit, maar bleef mijn ex me stalken en ook vaak langskomen op mijn werk. Dus ging ik naar zijn huis om hem te vragen op te houden. Toen ik daar was, gooide hij me op zijn bed en werd ik weer verkracht. Mensen die ik in vertrouwen nam, geloofden me niet. Dus ben ik maar opgehouden met het te vertellen.”

GETALLEN WORDEN KLEINER

Per week doen zo’n 24 vrouwen in Nederland aangifte van verkrachting; een fractie van het werkelijke aantal slachtoffers. Het aantal aangiftes gaat de laatste jaren wel omlaag, al is niet geheel duidelijk waarom. Een van de factoren kan internet zijn, waar bepaalde behoeftes bevredigd kunnen worden. Hoewel er anderszijds ook meer contacten worden gelegd die slecht aflopen en waarop de politie geen zicht heeft. Een andere mogelijke factor is dat vrouwen mondiger worden en zich beter kunnen verweren.



YVONNE (38) is huismoeder en getrouwd met vier kinderen tussen de 1 en 14. Ze werd in haar leven meerdere keren verkracht.

“De eerste keer was rond mijn 5e, door de oudere buurman. Het klassieke verhaal: hij had jonge katjes. Ik keek daarnaar, hij naar mij, en ik mocht niemand iets vertellen. Op mijn 19e werkte ik in Schotland en zocht een huisgenoot om de huur te kunnen betalen. Het werd



MAARTJE (29) is cliëntenraadslid bij vrouwenopvang de Blijf Groep en alleenstaande moeder van een dochter (10). Als kind werd ze misbruikt door haar moeder en haar oom.

“In de tweede van de middelbare school kregen we bij biologie een filmpje over incest te zien. Ik ben misselijk de klas uitgerend en heb op de wc overgegeven: opeens herkende ik dingen die ik had weggestopt. Vroeger wilde mijn moeder vaak ‘vrijen’: onder de douche deed ze haar vingers in mijn vagina en ik moest dat bij haar doen. Ook bracht ze me vaak bij een oom om te logeren; hij verkrachtte me dan. Ik wist dat het fout was, maar was weerloos. Op mijn 14e ben ik zwanger geraakt en bevallen. Mijn kind is weggehaald, er werd daarna nooit meer over gepraat. Vijf jaar geleden heb ik alle contact met mijn familie verbroken en ben verhuisd.”



JENNIFER DELANO (32) runt een pr-bureau en woont samen. Ze werd verschillende keren verkracht.

“Op mijn 17e werd ik gezoend door een jongen die vervolgens meer wilde. Ik zei ‘nee’, hij vond ‘ja’ en het gebeurde. Ik was vooral versteend, dacht: wat gebeurt hier? De eerste volwassene die ik het vertelde, een jongerenwerker, zag het als uitnodiging om hetzelfde te doen. Jaren later had ik een zakelijke afspraak in een openbare gelegenheid. Ik ging naar het toilet, kwam terug en weet nog steeds niet wat hij toen in mijn drankje heeft gegoooid, maar ik was niet meer mezelf. Hij sleepte me mee naar een hotel aan de overkant. Net op tijd kwam ik bij zinnen en ben er vandoor gegaan. Inmiddels zie ik in dat mijn ervaringen alles zeggen over die mannen en weinig over mij. Dat maakt het hun probleem, niet het mijne – dat vertik ik.”



ANNEMIEK (57) is medebeheerder van de website seksueelgeweld.nl. Ze is single en heeft twee kinderen (24 en 22). Ze werd in haar eigen

huis aangevallen door een ontsnapte tbs-er.

“Het was weekend en heel laat toen ik in bed stapte. Vaag merkte ik dat mijn vriend ook in bed kwam en bovenop me kwam liggen voor seks, maar ik was al in diepe slaap. Ik werd wakker omdat hij me pijn deed en hoorde gehijg dat me niet bekend voorkwam. Het was niet mijn vriend, maar een vreemde man. Hij probeerde me te verstikken en te wurgen. Ik vocht voor mijn leven. Heb keihard gegild. Toen de buurman kwam aanrennen, ging hij er vandoor. Later bleek het een ontsnapte tbs-er te zijn geweest, die me al een week in de gaten had gehouden.”



SANNE (54) werkt in de zorg, is gescheiden en heeft twee kinderen (20 en 18).

Ze werd jarenlang gedwongen tot betaalde seks.

“*Loverboy* klinkt zo lief, ik noem het liever pooierboy. Op mijn 17e leerde ik hem kennen, na een verleden van misbruik en kindertehuizen. Hij was mijn eerste vriendje en ik was verliefd. Maar al snel veranderde hij in een tiran die me duidelijk maakte dat niemand anders me wilde. Ik moest maar geld gaan verdienen, zei hij, en nam

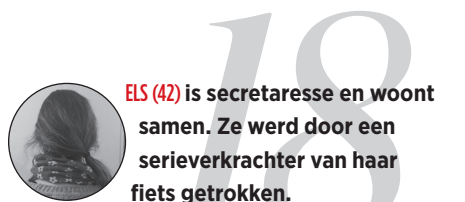
‘Door een ervaring als deze verlies je je onbevangenheid. Het moeilijkste vind ik om weer vertrouwen in mensen durven te hebben. Gelukkig gaat het steeds beter.’

THEA, SLACHTOFFER

me mee naar een huis in Amsterdam. Daar werd ik door meerdere mannen verkracht terwijl hij toekeek. Twee jaar heb ik in bordelen moeten werken, toen ben ik gevluht. Nu geef ik voorlichting om te voorkomen dat andere vrouwen en meisjes hetzelfde moeten meemaken.”

AANGIFTE DOEN, ANDERS DAN VROEGER

De politie heeft aparte teams **Zeden** waar speciaal opgeleide zedenrechercheurs werken. Bij hen kunt u terecht om melding te maken, aangifte te doen of vragen naar hulpverlening. “Dat begint met een informatief gesprek, waarin kort wordt gevraagd wat er is voorgevallen, en uitgelegd wat de procedure verder inhoudt,” aldus Yet van Mastrigt en Lidewijde van Lier, zedenexperts bij de politie. Het proces van aangifte doen is sinds kort veranderd. “Waar eerst een standaard bedenktijd van twee weken werd gehanteerd tussen het eerste politiecontact en de mogelijkheid tot aangifte doen, wordt tegenwoordig meer maatwerk geleverd, afhankelijk van wat het slachtoffer wil. Daarnaast is het eerste oriënterende gesprek, waarin de politie ook praktische informatie verstrekt, verkort omdat bleek dat slachtoffers soms overladen werden met informatie.”



ELS (42) is secretaresse en woont samen. Ze werd door een serieverkrachter van haar fiets getrokken.

"Ik kwam laat terug van een bruiloft en fietste naar mijn studentenhuus aan de rand van het bos, toen een man me tegenhield en aan mijn stuur trok. Vreemd genoeg was ik heel scherp en intuïtief; ik keek meteen of hij geen mes had. Hij greep me, probeerde me van mijn fiets te trekken en stak zijn vingers in me. Ik heb me hevig verzet: geslagen en geschopt, net zo lang tot hij opgaf en wegrende. Toen ik aangifte deed, bleek het een serieverkrachter te zijn. Doordat alle slachtoffers zijn opvallende sjaal omschreven, is hij uiteindelijk opgepakt en veroordeeld. Het bleek een jongen van 17."

'Na vijf jaar schaam ik me nog altijd en het is zo moeilijk om erover te praten. Maar praten helpt echt! Daarom zou het mooi zijn als het taboe doorbroken wordt. Dat er meer over gepraat wordt zodat de drempel voor slachtoffers niet zo hoog ligt.'

NAOMI, SLACHTOFFER



DEIRDRE BOUWMAN (46) is loopbaancoach, woont samen en heeft een dochter (6). Ze werd misbruikt door haar vader en later twee keer verkracht door anderen.

"Mijn vader had twee kanten: een lieve, maar ook een agressieve. Bij ons thuis heerste daardoor veel angst. Hij betastte me en manipuleerde me tot orale seks; als ik lief voor hem was, deed hij mama niets. Op mijn 16e werd ik verkracht door een jongen die me thuisbracht; hij wilde seks, ik niet, toen heeft hij me tegen mijn wil ontmaagd. Later dat jaar heeft nog iemand anders me verkracht, heel hardhandig, met mijn hoofd vastgezet tussen de spijlen van een trap. Heftige ervaringen, ja. Maar ik geloof dat je je kunt ontwikkelen door wat je meemaakt in het leven en ik heb mijn ervaringen kunnen omdraaien tot iets positiefs. Nu coach ik zelf mensen: vooral slachtoffers van seksueel misbruik en huiselijk geweld, die ik leer om uit oude patronen te stappen en vertrouwen te hervinden."

THERAPIE

Slachtoffers van verkrachting hebben een relatief grote kans op posttraumatische stressstoornis (PTSS, zie ook het kader rechts). Een goede traumabehandeling biedt in de meeste gevallen uitkomst. Dat is méér dan alleen een luisterend

oor: de twee therapieën waar het meeste succes mee wordt geboekt zijn cognitieve gedrags-therapie en Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR-therapie). Wat dat laatste precies is, en wanneer en voor wie het geschikt is, leest u op www.emdr.nl



ALIANNE LOOLJENGA (30) is zelfstandige en eigenaar van lifesurfer.nl. Ze is bewust single en heeft twee kinderen (9). Ze werd verkracht door haar ex-partner.

"Als 14-jarige kreeg ik een relatie met een man van 21. Hij wilde seks. Ik was daar nog niet aan toe, maar hij wilde niet langer wachten. Ondanks dat hij wist dat ik jarenlang was misbruikt door een oom, zette hij door en heeft me tegen mijn wil ontmaagd. In eerste instantie had ik niet eens door dat ik was verkracht, pas later kwam het besef dat dit ook binnen een relatie niet was hoe het hoorde te gaan. Het bleef niet bij die eerste keer. Daarna werd ik regelmatig aangerand, 'overgehaald' tot seks en zowel geestelijk als lichamelijk mishandeld, ook toen ik zwanger was. Uiteindelijk ben ik met mijn kinderen gevluht."

BRECHTJE (37) is huisvrouw en heeft een relatie. Ze werd misbruikt op het blindeninternaat.

"Ik ben vanaf mijn geboorte blind. Omdat er geen school voor blinden en slechtzienden bij ons in de buurt was, verbleef ik in een internaat. Daar ben ik misbruikt door een groepsleidster: in het kader van 'biologieles' liet zij jongens dingen met mij uitproberen. Wat ik wilde was totaal niet van belang. Ik heb toen niets gezegd. Tegen wie had ik iets moeten zeggen? En dit deden mensen als ze van elkaar hielden. Ik besloot toen dat ik nóóit meer wilde dat iemand van me hield. Daar ben ik later wel op teruggekomen. Op dit moment gaat het redelijk met me, de ene dag beter dan de andere."



NAOMI (20) is studente kinderverzorging en heeft vijf jaar een relatie. Ze werd verkracht door een schoolgenoot en zijn vrienden.

"Ik zat op een nieuwe school en had weinig vrienden. Eén jongen, een paar klassen hoger, praatte tegen me. Al snel wilde hij een relatie, maar ik wilde alleen vrienden zijn en hij werd daar boos om. De dag erop liep ik naar huis en wachtte hij me op met twee vrienden. Een van hen had een mes en alle drie hebben ze me misbruikt. Nog heel lang bleef ik liggen voordat ik durfde op te staan. De dagen erna voelde ik me zó vies. Leeg en toch vol met gedachten, schuldgevoel, schaamte, walging. Pas anderhalf jaar later heb ik het aan mijn vriend verteld. Ik heb nooit aangifte durven doen."

KARMA, SLACHTOFFER

'Voor alle meiden die denken dat wat hen gebeurde 'niet zo erg was', zoals ik lange tijd: als iemand jou aanraakt op een plek waar je dat niet wil, is dat misbruik. En nóóit jouw schuld!'



EVELIEN (31) werkt in de zorg- en welzijnssector en is single. Ze werd misbruikt door haar achterneef.

"Tijdens het verstoppertje spelen wist mijn oudere achterneef altijd de beste verstoppplaatsen, waar hij alleen mij mee naartoe nam. Meerdere malen werd ik door hem misbruikt. Elke keer een stapje verder en meer. De allerlaatste keer verkrachtte hij mij. Zijn grote menslichaam en mijn kleine kinderlichaampje... Ik was een jaar of acht en begreep amper wat er gebeurd was. Op dat moment wist ik ook nog niet dat ik nu, ruim twintig jaar later, nog steeds moet 'dealen' met de gevolgen ervan. Ik heb van tijd tot tijd nog steeds last van herbelevingen. Ook het vertrouwen in anderen en mezelf blijft moeilijk."

ANA (32) is sterilisatie-assistente en single. Ze werd (en wordt!) verkracht door de buschauffeur.

"De buschauffeur zag ik vaak; het leek een lieve man. Totdat ik mijn halte had gemist en hij zei: 'Rijd maar met mij mee, ik ga straks toch weer terug.' Tijdens de wachttijd op de volgende rit waren alle lichten in de bus uit en heeft hij me verkracht. Later zette hij me af bij mijn huis. Ik was bang: hij wist dus waar ik woonde. Op een avond stond hij opeens voor de deur, drong binnen en verkrachtte me weer. Hoewel ik verhuisd ben, vindt hij me steeds weer. Ik heb geprobeerd aangifte te doen, maar de politie geloofde me niet: het is mijn woord tegen het zijne." ■



'Elke keer als ik iemand in vertrouwen nam, kreeg ik te horen dat ik er vast zelf om had gevraagd. Het voelde alsof ik het verdiende, dus heb ik nooit aangifte durven doen.'

NICOLE, SLACHTOFFER

DIRECT NAAR CENTRUM SEKSUEEL GEWELD

Iva Bicanic is psycholoog en een van de initiatiefnemers van het in 2012 opgerichte Centrum Seksueel Geweld (CSG) in Utrecht. Onder haar leiding wordt het aantal CSG's nog dit jaar uitgebreid tot 16.



oftewel PTSS, komt vaak voor. Dat betekent dat iemand er niet in slaagt om zelf de gebeurtenissen te verwerken en last krijgt van bijvoorbeeld nachtmerries, concentratie- en/of slaapproblemen, herbelevingen, enzovoort. Het goede nieuws: dat is meestal te verhelpen met de juiste traumabehandeling."

Even heel simpel: wat moet je doen als je bent verkracht?

"Ik zou willen zeggen: kom zo snel mogelijk naar een CSG. Het is niet zo dat na de zeven dagen die we noemen alle kansen verkeken zijn, maar na een bepaalde tijd zijn sporen van de dader in of op het lichaam niet meer terug te vinden. Dus niet eten, drinken, plassen of handen schudden, maar meteen bellen en langskomen."

Het Centrum Seksueel Geweld is 24 uur per dag bereikbaar op telefoonnummer 0800-0188. Meer info: www.centrumseksueelgeweld.nl

Wat is er zo bijzonder aan het Centrum Seksueel Geweld?

"Wij richten ons op acute slachtoffers van seksueel geweld, korter dan zeven dagen geleden. Het innovatieve aan onze centra is dat de politie er samenwerkt met artsen, verpleegkundigen en hulpverleners. Als je een verkrachting hebt meegemaakt, moet een aantal dingen gebeuren. Als je aangifte wil doen, haalt de politie er een forensisch arts bij

'Bij een CSG krijgen slachtoffers ook PSYCHISCHE HULP'

voor een sporenonderzoek en een letselduiding, beide belangrijk bij een eventuele strafzaak. Dan volgt medische zorg, omdat je zwanger kunt zijn of besmet met een soa of hiv. Tenslotte komt de psychische hulp; een psycholoog, zoals ik, of maatschappelijk werker. Die drie disciplines (medisch, forensisch, psychologisch) zijn in een CSG verenigd. Beter, want mensen willen niet meerdere malen de vraag krijgen wat er is gebeurd of twee keer uit de kleren moeten."

Waarom is het belangrijk dat slachtoffers ook psychische hulp krijgen?

"Mensen die een verkrachting meemaken, lopen meer risico op het krijgen van psychische problemen dan slachtoffers van andere traumatische gebeurtenissen. Met name posttraumatische stressstoornis,

NUTTIGE WEBSITES

- www.seksueelgeweld.nl: Website met veel informatie over seksueel geweld en een goed bezocht forum voor contact met lotgenoten.
- www.helpwanted.nl: Over online seksueel misbruik van kinderen en jongeren.
- www.verbreekdestilte.nl: Een goede hulplijn, initiatief van de overheid en Slachtofferhulp.
- www.seksueelmisdrijf.nl: Goede website van een zedenrechercheur met veel informatie.
- www.vraaghetdepolitie.nl: Voor middelbare scholieren, breder dan alleen seksueel geweld.

MET DANK AAN WWW.SEKSUEELGEWELD.NL, LANDELIJKE POLITIE, CENTRUM SEKSUEEL GEWELD, CBS