

BACHELORPROEF

Adolescente verkrachtingslachtoffers

Ontwerp van een brochure ter bevordering van veerkracht

Bachelor	Toegepaste psychologie
----------	------------------------

Academiejaar	2016 - 2017
--------------	-------------

Student	Bieke Longeville
---------	------------------

Begeleider	Catherine Barbez
------------	------------------

BACHELORPROEF

Adolescente verkrachtingslachtoffers

Ontwerp van een brochure ter bevordering van veerkracht

Bachelor	Toegepaste psychologie
----------	------------------------

Academiejaar	2016 - 2017
--------------	-------------

Student	Bieke Longeville
---------	------------------

Begeleider	Catherine Barbez
------------	------------------

Dankwoord

Na een intensieve periode is het zover. Met het schrijven van dit dankwoord leg ik de laatste hand aan mijn bachelorproef. Het was een ontzettend boeiende ervaring om te schrijven omtrent een onderwerp waar mijn hart en bekommernis naar uitgaat. Ik wil graag stil staan bij de mensen die me doorheen het schrijfproces hebben gesteund.

Ik wil met heel mijn hart mijn vriendin, Eef Desloovere, en mijn ouders, Linda Vlaeminck en Koen Commeine, bedanken voor hun steun en rotsvaste geloof in mijn kunnen, ook wanneer ik daar zelf niet van overtuigd was. Hun nabijheid en peptalks hebben gedurende mijn studies ontzettend veel voor me betekend. Naast het streven naar persoonlijke ontwikkeling en de wil om iets te betekenen voor anderen, is het verlangen om hen trots te maken steeds mijn grootste drijfveer geweest.

Verder wil ik graag mijn begeleider, Catherine Barbez, bedanken. U hebt me de juiste handvaten aangereikt om de goede richting te kiezen en – wellicht nog belangrijker – moed gegeven om door te zetten.

Verschillende mensen hebben tijd vrijgemaakt om hun expertise met me te delen en me op het juiste spoor te zetten. Nils Vandenbroucke (Rode Kruis Brugge), Kathelijne De Backere (Slachtofferhulp Brugge) en Ninke Werbrouck (Slachtofferonthaal Brugge) mogen niet in dit dankwoord ontbreken.

Eef en mijn schoonmama Brigitte Follebout, hebben hun steentje bijgedragen door het herlezen van de tekst.

Mijn bijzondere dank gaat uit naar Philippe Perneel. Dankzij uw toewijding, enthousiasme, opbouwende kritiek, raad en bevestiging, kan ik vandaag een bachelorproef afleveren waar ik oprecht trots op ben.

Tot slot wil ik ook mijn vrienden bedanken voor hun succeswensen en voor de fijne momenten waarop ik mijn batterijen terug kon opladen.

Verklarende woordenlijst

Adolescent – jongere - slachtoffer

Deze benamingen worden in functie van vlot taalgebruik afwisselend gehanteerd. Er wordt hiermee telkens een adolescent tussen 14 en 18 jaar die het slachtoffer werd van verkrachting bedoeld.

Coping (-gedrag, -vaardigheden, -strategieën)

“Het toepassen van bewuste pogingen om de emoties, cognities en gedragingen die voortvloeien uit stressvolle gebeurtenissen of situaties onder controle te houden of te krijgen. Het is de bedoeling om tot een bepaalde actie te komen teneinde de bedreigende situatie het hoofd te bieden” (van der Ploeg, 2013, p. 229).

Posttraumatische stressstoornis (PTSS) - posttraumatische stressreacties of -symptomen

(Een stoornis die wordt gekenmerkt door) recidiverende en zich opdringende herinneringen, nachtmerries over het trauma, herbelevingen, het vermijden van prikkels die aan het trauma doen denken, afstomping, prikkelbaarheid, slaapstoornissen, concentratieproblemen, overdreven waakzaamheid en overdreven schrikreacties (Hendriks, & van Minnen, 2006)

Trauma – traumatische gebeurtenis of ervaring – schokkende gebeurtenis of ervaring

Bovenstaande termen worden in functie van vlot taalgebruik afwisselend gehanteerd en staan synoniem voor een traumatische gebeurtenis die zich onderscheidt door volgende kenmerken: “het gebeurt plots of onverwacht, het schokkende karakter van de gebeurtenis, bedreiging met dood of verwonding en/of het subjectieve gevoel van hevige angst, ontzetting of hulpeloosheid” (Cohen, Mannario en Deblinger, 2008, p. 20). De traumatische gebeurtenis die in deze bachelorproef centraal staat is een eenmalige verkrachting.

Inhoud

I. Abstract.....	1
II. Inleiding	2
i. Algemene situering.....	2
ii. Literatuurstudie.....	5
1. Motivatie voor de keuze van een brochure	5
2. Bepaling van de doelgroep: De adolescent als slachtoffer van verkrachting.....	7
2.1 Afbakening van de doelgroep.....	7
2.1.1 Afbakening van de leeftijdscategorie	7
2.1.2 Omschrijving van het begrip ‘verkrachting’	7
2.2 Prevalentie van seksueel geweld bij adolescenten	9
2.3 Gevolgen van verkrachting voor adolescenten.....	11
2.3.1 Algemene gevolgen van een traumatische gebeurtenis	11
2.3.2 Specifieke gevolgen van verkrachting kenmerkend voor de adolescentie	15
2.3.3 Betekenis van verkrachting voor adolescenten	16
3. Bepaling van het doel: Psychosociale veerkracht als basis voor de brochure	19
3.1 Het veiligheidsgevoel van het slachtoffer vergroten	21
3.2 Het slachtoffer kalmeren	23
3.3 De zelfredzaamheid van het slachtoffer bevorderen	24
3.4 De verbondenheid vergroten	24
3.5 Het slachtoffer hoop bieden.....	25
3.6 Verwerkingstaken na een schokkende gebeurtenis volgens Slachtofferhulp	27
iii. Onderzoeksvraag	29
III. Methode.....	31
1. Opbouw en tekst van de brochure.....	31
1.1 Voorzijde van de brochure	31
1.2 Colofon	31
1.3 Voorwoord.....	31
1.4 Feiten omtrent verkrachting	31
1.5 Aanmoediging van het slachtoffers om zichzelf feitelijk in veiligheid te brengen	33
1.6 Psycho-educatie over de mogelijke gevolgen van de verkrachting voor de adolescent ...	33
1.6.1 Gevoelens	33
1.6.2 Reacties	35
1.7 Bevordering van constructieve copingvaardigheden.....	35

1.7.1	Vermijdingsgedrag doorbreken	35
1.7.2	Zelfzorg	36
1.7.3	Omgaan met heftige gevoelens	36
1.7.4	Relaxatietechnieken.....	36
1.7.5	Gedachtenonderbreking.....	37
1.7.6	Terug hoop krijgen	37
1.8	Aanmoediging om iemand in vertrouwen te nemen.....	37
1.9	Aanmoediging om aangifte te doen en daar correcte informatie over verschaffen	38
1.10	Organisaties voor lotgenotencontact	39
1.11	Aanmoediging om indien nodig professionele hulp te zoeken.....	40
1.12	Slachtoffergetuigenissen.....	40
2.	Integratie van de voorwaarden om de effectiviteit van de brochure te bevorderen	42
IV.	Resultaten	43
V.	Discussie	44
VI.	Literatuurlijst	48
VII.	Bijlagen	55
1.	Toestemmingsformulier Dspace.....	55
2.	Inlichtingenfiche valorisatiemeter	56
3.	Het beroepsproduct: De brochure.....	57

I. Abstract

Deze bachelorproef onderzoekt welke informatie een brochure voor adolescenten verkrachtingsslachtoffers dient te bevatten opdat deze hun veerkracht bevordert. Dergelijke informatie op maat van adolescenten blijkt tot op heden immers te ontbreken, terwijl zij bijzonder kwetsbaar zijn voor secundaire victimisatie en de ontwikkeling van psychische klachten. De literatuurstudie omschrijft welke gevolgen kenmerkend zijn voor adolescenten verkrachtingsslachtoffers en hoe veerkracht na een schokkende gebeurtenis kan worden gestimuleerd. Vanuit deze ondervindingen worden in het methodedeel de benodigde inhoud en vormgeving afgeleid. Het resultaat bestaat uit een brochure voor adolescenten verkrachtingsslachtoffers die een antwoord biedt op de vragen waar zij mogelijk mee worstelen, die de gevolgen van verkrachting normaliseert, constructieve copingvaardigheden aanreikt en de adolescent aanmoedigt om het stilzwijgen tegenover de omgeving, politie en lotgenoten te doorbreken. De achterliggende doelstelling is het bevorderen van het veiligheidsgevoel, de kalmte, de zelfredzaamheid, de verbondenheid en de hoop van de lezer, oftewel de basisprincipes van veerkracht.

The main purpose of this thesis is to research which information should be in a brochure for adolescent rape victims in order to promote their resilience. Information tailored to adolescents is unavailable, even though this is a vulnerable group for secondary victimization and the development of psychic complaints. The literature study describes which consequences are distinctive for this group and how resilience after a shocking experience can be stimulated. The necessary content and design are deduced from these findings and described in the method section. The result is a brochure for adolescent rape victims which answers questions with which they might be struggling. It normalizes the consequences of rape, supplies constructive coping skills and encourages them to reconnect with the environment, police and others who went through similar experiences. The underlying target is to promote safety, calmness, self-reliance, solidarity and hope of the reader, or the basic principles of resilience.

II. Inleiding

i. Algemene situering

Een recente Belgische studie (Pieters, Italiano, Offermans, & Hellemans, 2010) toont aan dat 3,9% van de meisjes en 1,8% van de jongens vóór de leeftijd van 18 jaar wordt gedwongen tot ongewenste seksuele betrekkingen. Onderzoek van Bicanic en de Jongh (2016) wijst uit dat zelfs een eenmalige verkrachting bij adolescenten behoorlijke psychische lijdensdruk kan veroorzaken; het klachtenniveau (gemeten met de Symptom Checklist, SCL-90) van slachtoffers die een jaar na de verkrachting hulp zoeken, is vergelijkbaar met die van een normgroep van psychiatrische patiënten. Frequent gerapporteerde klachten bij adolescentie verkrachtingslachtoffers zijn posttraumatische stressreacties, angst, nachtmerries, internaliserende en externaliserende gedragsproblemen, aandachts- en concentratieproblemen, seksualiserend gedrag, zelfverwonding en een laag eigenwaardegevoel (van Berlo, & Mooren, 2009).

Ondanks de ingrijpende gevolgen voor het psychisch welbevinden, geeft meer dan 90% van de adolescentie verkrachtingslachtoffers de feiten niet aan bij politiediensten (Federale politie, 2008 en Vynckier, 2012). In gericht onderzoek van Pieters et al. (2010) zette slechts 4,1% van de adolescentie respondenten de stap tot aangifte. Er zijn tal van redenen waarom slachtoffers geen aangifte doen, maar één van de belangrijkste is de overtuiging dat aangifte toch niets uithaalt (Tolsma, 2011). Dat idee is niet geheel ongegrond. Uit onderzoek van Lovett & Kelly (2009) blijkt dat het veroordelingspercentage van daders van seksueel geweld in België slechts 13% bedraagt. 44% van de verkrachtingszaken wordt geseponeerd zonder gevolg, waarbij de opgegeven redenen het lijden van het slachtoffer vaak miskennen of hem/haar zelfs verantwoordelijk lijken te stellen voor het misdrijf. Het betreft uitspraken als ‘jeugdige leeftijd van de dader’, ‘niet brutale verkrachting’, ‘gering nadeel’ of ‘gedrag van het slachtoffer dat verkeerd werd geïnterpreteerd’ (Belgische Senaat, 2013).

Tijdens de zoektocht naar een geschikt bachelorproefonderwerp, stelde ik me vragen over wat deze uitspraken bij slachtoffers van seksueel geweld teweeg hebben gebracht. Het lijden van slachtoffers wordt immers niet enkel veroorzaakt door het misdrijf, maar mogelijk ook door de strafrechtelijke reactie daarop (Wijers & de Boer, 2010). We spreken hier over secundaire victimisatie, door Lünemann en Mein (2014) omschreven als “verergering van het leed of

schade van het slachtoffer door, of in samenhang met, het strafproces” (p. 6). In de literatuur wordt secundaire victimisatie gekoppeld aan twee oorzakelijke factoren, namelijk het politieverhoor van het slachtoffer, wat een gedetailleerde herinnering en beschrijving van de traumatische gebeurtenis vergt, en het ‘blame the victim’-gedrag¹ van rechters, omstanders en verdediging. Secundaire victimisatie kan het oorspronkelijke trauma van het slachtoffer verergeren, kan negatieve effecten op het vertrouwen van het slachtoffer in zichzelf, het rechtssysteem en de wereld hebben, kan het herstel belemmeren en kan het slachtoffer victimiseren door een tweede, nieuw trauma (Wijers & de Boer, 2010).

In de jaren '90 werden bij de politie, de hoven en rechtbanken diensten voor slachtofferonthaal en slachtofferbejegening gecreëerd, die als voornaamste doelstelling hebben secundaire victimisatie te minimaliseren. Een beschermende factor voor slachtoffers is het verstrekken van informatie over rechten en de gerechtelijke procedure (Clark, 2010). Vanuit dat oogpunt werd de brochure ‘U bent slachtoffer’ door de Federale Overheidsdienst Justitie ontwikkeld. Toen ik in gesprek ging met Slachtofferonthaal Brugge om te achterhalen hoe mijn bachelorproef kon bijdragen tot de preventie van secundaire victimisatie, gaven ze te kennen dat dergelijke informatie op maat van adolescenten ontbreekt (N. Werbrouck, persoonlijke communicatie, 14 november 2016). Nochtans vormen zij een bijzonder kwetsbare groep voor de ontwikkeling van secundaire victimisatie (Wijers & de Boer, 2010).

Daarop werd besloten om zelf een brochure voor deze doelgroep te ontwerpen. Onderzoek van Wijers en de Boer (2010) wijst uit dat het in het tegengaan van secundaire victimisatie zinvol is om aandacht aan ‘veerkracht’ te besteden. Een brochure kan niets veranderen aan factoren binnen het strafproces zelf, maar kan wel ingrijpen op factoren die gerelateerd zijn aan het slachtoffer, de lezer van de brochure. Door op veerkracht te focussen, wordt het vermogen om de schade te beperken en het vermogen tot herstel gestimuleerd.

De hoofdonderzoeksvraag van deze bachelorproef luidt dan ook: ‘Welke informatie dient een brochure voor adolescente verkrachtingslachtoffers te bevatten opdat deze de veerkracht van lezers bevordert?’ Aan de hand van uitgebreid literatuuronderzoek zal worden getracht deze onderzoeksvraag te beantwoorden. Het schrijven van een brochure kent verschillende stappen,

¹ Het fenomeen waarbij vragen aan het slachtoffer gesteld worden die de strekking hebben te achterhalen of het slachtoffer zelf niet in hoge mate heeft bijgedragen aan het ontstaan van het delict (Groenhuijsen, 2003)

waaronder het bepalen van het doel, het in kaart brengen van de doelgroep, het verkennen van het onderwerp, het selecteren van informatie en het aantrekkelijk maken van de brochure. Daarom wordt in deze paper omschreven wat kenmerkend is aan adolescenten verkrachtingslachtoffers, hoe het concept 'veerkracht' in de brochure kan worden geïntegreerd, welke informatie de brochure daarvoor dient te bevatten en hoe de inhoud op de doelgroep kan worden afgestemd.

ii. Literatuurstudie

1. Motivatie voor de keuze van een brochure

Een brochure leent zich als een uitstekend communicatiemiddel voor het informeren van lezers (Huigen, 2004).

Versillende auteurs (Herman, 2016 en Slachtofferhulp, 2003) benadrukken het belang van duidelijke, gedetailleerde informatie voor het verwerkingsproces van slachtoffers na een schokkende gebeurtenis. Wanneer verkrachtingslachtoffers worden ingelicht over de posttraumatische reacties en lezen welke copingstrategieën bevorderend zijn, wordt het gevoel van competentie en daadkracht onmiddellijk versterkt. Ze constateren tijdens het lezen dat er taal is voor hun ervaring, merken dat ze niet alleen zijn, leren hun reacties erkennen als normale reacties op een abnormale situatie en krijgen uitzicht op herstel.

Herman (2016) onderschrijft deze ondervinding aan de hand van een voorbeeld over een groep Noorse psychologen die betrokken waren bij de zorg voor de overlevenden van een ramp:

Nadat er psychische eerste hulp was verleend, kregen de overlevenden een uit één pagina bestaand lijstje met gegevens over een posttraumatische stressstoornis. Behalve een overzicht van de meest voorkomende symptomen bevatte dit lijstje ook twee praktische aanbevelingen. In de eerste plaats kregen de overlevenden de raad om met anderen over hun ervaring te praten en niet toe te geven aan de neiging zich af te zonderen, en in de tweede plaats werd hen geadviseerd geen alcohol te gebruiken om hun symptomen te onderdrukken. Een jaar na de ramp werd in het kader van een vervolgonderzoek opnieuw contact met de overlevenden gezocht. Toen bleek dat een groot deel van hen het lijstje dat ze op de dag van hun redding hadden gekregen nog steeds in hun portefeuille had zitten, verfromfaaid door het vele lezen en herlezen. (p. 183)

Deze bachelorproef is ontstaan vanuit de hoop én de overtuiging dat een brochure voor adolescenten een gelijkaardige houvast kan betekenen. Die houvast kan erg letterlijk worden genomen; onderzoek van Schamp et al. (2013) wijst immers uit dat brochures omtrent (geestelijke) gezondheidsthema's jongeren in tijden van digitale overload blijven aanspreken, omwille van het tastbare aspect ervan en het feit dat ze ernaar kunnen teruggrijpen op het moment dat ze daar zelf de gelegenheid toe zien. Focusgroepen binnen dit onderzoek tonen

bovendien aan dat jongeren veel kritischer staan tegenover informatie die wordt aangeboden op het internet.

Om de kwaliteit van de brochure te garanderen, wordt tijdens de ontwikkeling rekening gehouden met de Trusty-kwaliteitsprincipes, een kwaliteitslabel voor digitale en fysieke informatieproducten voor jongeren. De principes van Trusty (De Ambrassade, 2014) zijn de volgende:

1. *Op maat*: Het informatieproduct is aangepast aan de taal en leefwereld van kinderen en jongeren: duidelijk, begrijpbaar, bruikbaar, herkenbaar en aantrekkelijk.
2. *Correct en volledig*: Het biedt een goed overzicht van verschillende, actuele mogelijkheden.
3. *Empowerend*: Het creëert een positieve impact op hun levenskwaliteit en versterkt de positie van kinderen en jongeren in de samenleving. Het helpt de doelgroep om zelf keuzes te maken over 'levensthema's'.
4. *Transparant*: De visie en beweegredenen van de makers van het product worden openlijk gecommuniceerd. De informatie heeft niet als doel om religieus of politiek te beïnvloeden of te overtuigen en heeft geen commerciële doeleinden.
5. *Effectief*: De brochure heeft de beoogde impact op de doelgroep en vervult een wezenlijke behoefte.
6. *Participatief*: De organisatie betreft de doelgroep bij de ontwikkeling van het product.
7. *Evaluatief/reflectief*: De organisatie onderzoekt het bereik en de impact van de eigen werking en stuurt bij waar nodig. (pp. 7-9)

Bij de opzet van de brochure wordt het stappenplan uit het boek 'Zelf brochures schrijven' gehanteerd (Huigen, 2004). Dit boek omschrijft 8 stappen naar een effectieve brochure, namelijk 1) het doel bepalen, 2) de doelgroep in kaart brengen, 3) het onderwerp verkennen, 4) informatie verzamelen, 5) informatie selecteren, 6) het uiteindelijke schrijven, 7) de brochure aantrekkelijk maken en 8) de tekst kritisch bekijken.

In het methodedeelte van deze bachelorproef zal worden omschreven hoe deze richtlijnen concreet werden toegepast.

2. Bepaling van de doelgroep: De adolescent als slachtoffer van verkrachting

2.1 Afbakening van de doelgroep

Deze bachelorproef richt zich op adolescenten binnen de leeftijdscategorie van 14 tot 18 jaar die het slachtoffer werden van een eenmalige verkrachting.

2.1.1 Afbakening van de leeftijdscategorie

De literatuur biedt geen eenduidigheid over de begin- en eindleeftijd van de adolescentie.

In een complexe samenleving waarin de psychosociale ontwikkeling veel tijd vergt omwille van diverse persoonlijke keuzes die moeten worden gemaakt, is het niet eenvoudig om de adolescentieperiode af te bakenen in tijd (Craeynest, 2013).

Jongeren zijn de dag van vandaag onderhevig aan het acceleratieverschijnsel, waarbij ze sneller ontwikkelen in vergelijking met adolescenten van enkele generaties terug. Mogelijke verklaringen zijn voedzamere maaltijden, een meer kwalitatieve gezondheidszorg, de afschaffing van kinderarbeid en het vervagen van seksuele taboes (Struyven et al., 2003).

Bovendien blijft de adolescentie ook langer voortduren. Jongeren blijven langer studeren en gaan bijgevolg later werken, blijven langer bij hun ouders wonen en beginnen pas op latere leeftijd aan een vaste relatie en een eigen gezin, waardoor de volwassenheid wordt uitgesteld (de Wit, Slot en van Aken, 2007).

Daarom werd er in het kader van deze bachelorproef voor gekozen om bij het afbakenen van de leeftijdscategorie het boek ‘Kinderen helpen na een schokkende gebeurtenis’ (Slachtofferhulp, 2003) te volgen, wegens vertrouwen in hun expertise omtrent het werken met deze specifieke doelgroep. De taal, de vorm en de inhoud van het beroepsproduct zal dus op 14- tot 18-jarigen worden afgestemd. Dit is slechts een richtlijn en impliceert niet dat adolescenten die buiten deze leeftijdscategorie vallen, geen baat kunnen hebben bij het lezen van de brochure.

2.1.2 Omschrijving van het begrip ‘verkrachting’

De Wereldgezondheidsorganisatie (2002) omschrijft verkrachting als “physically forced or otherwise coerced penetration – even if slight – of the vulva or anus, using a penis, other body parts or an object.” Wanneer er bovendien sprake is van ongelijkwaardigheid tussen de dader

en het minderjarige slachtoffer omwille van een leeftijds- of machtsverschil, spreekt men ook van seksueel misbruik.

In het Belgische Strafwetboek (Art. 375 Sw.) wordt verkrachting gedefinieerd als volgt:

Elke daad van seksuele penetratie van welke aard en met welk middel ook, gepleegd op een persoon die daar niet in toestemt. Toestemming is er met name niet wanneer de daad is opgedrongen door middel van geweld, dwang [, bedreiging, verrassing], of list of mogelijk is gemaakt door een onvolwaardigheid of een lichamelijk of een geestelijk gebrek van het slachtoffer.

Deze bachelorproef richt zich op het ‘type-I-trauma’², meer bepaald een verkrachting als afzonderlijke traumatische ervaring. Volgens Herman (2016) zijn de symptoombeelden en bijgevolg de behandeling van slachtoffers van langdurig en herhaaldelijk misbruik immers vaak veel complexer; zij beschrijft onder meer kenmerkende persoonlijkheidsveranderingen die buiten het bestek van deze bachelorproef vallen.

² Een acute, eenmalige, schokkende gebeurtenis zoals een eenmalige verkrachting (Herman, 2016)

2.2 Prevalentie van seksueel geweld bij adolescenten

Kenmerken van het slachtoffer

Adolescenten met een beperking, met slechts één aanwezige ouder, met een afwezige, weinig ondersteunende of jonge moeder of met ouders die hun ouderrol niet adequaat vervullen, lopen het grootste risico op slachtofferschap (Bal, De Bourdeaudhuij, & Van Oost, 1998).

Aantal slachtoffers

Uit onderzoek naar de prevalentie van (seksueel) geweld binnen België (Pieters et al., 2010) bleek dat 2,8% van de respondenten (3,9% meisjes, 1,8% jongens) vóór de leeftijd van 18 jaar tegen hun wil werd gedwongen tot seksuele betrekkingen.

Kenmerken van de dader

In de meerderheid van de gevallen was de dader een man. Indien het een vrouwelijke dader betrof, was het slachtoffer meestal een mannelijk familielid of een vrouwelijke schoolvriendin. Mannelijke familieleden waren verantwoordelijk voor bijna een kwart van het seksuele geweld gepleegd op minderjarige meisjes, gevolgd door mannen uit de naaste omgeving (18%). Jongens duiden voornamelijk leerkrachten of oversten (27,3%) en mannen uit de naaste omgeving (24,2%) als dader aan. Voor 14,8% van de slachtoffers (14,6% voor meisjes, 15,2% voor jongens) was de dader een onbekende (Pieters et al., 2010).

Frequentie

In bijna de helft van de gevallen (48%) ging het om een éénmalig feit en was er dus geen sprake van herhaaldelijk misbruik (Pieters et al., 2010).

Seksueel geweldervaringen toevertrouwd aan derden

Slechts 60% van de jongens en 77% van de meisjes hebben nadien over de feiten gesproken. Vrienden en ouders werden het vaakst in vertrouwen genomen. Aangifte bij de politie was uitzonderlijk; slechts 4,1% van de respondenten heeft die stap gezet (Pieters et al., 2010).

Gevolgen van seksueel geweld voor minderjarigen

De subjectieve ernst van de feiten werd door 80% van de slachtoffers als 'erg' tot 'zeer erg' ervaren. Bal et al. (1998) stellen dat de gepercipieerde ernst wordt bepaald door objectieve factoren zoals de ingrijpendheid van de seksuele handelingen, de duur van de verkrachting, de

mate waarin geheimhouding werd afgedwongen, het aantal daders, ... en subjectieve factoren zoals de mate van machteloosheid, de mate van angst, ... De mate waarin de verkrachting als traumatisch wordt ervaren, hangt met andere woorden af van hoe het slachtoffer de feiten cognitief en emotioneel heeft beleefd.

Minderjarige slachtoffers van seksueel geweld kregen aanzienlijk vaker te kampen met depressie, angstaanvallen, slapeloosheid en in het bijzonder zelfmoordpogingen dan minderjarige niet-slachtoffers en volwassen slachtoffers van eender welke vorm van geweld. Ze deden ook vaker een beroep op psychofarmaca en psychische hulpverlening. Tabel 1 geeft die verschillen weer:

	Minderjarige niet-slachtoffers	Meerderjarige geweldslachtoffers	Minderjarige slachtoffers van seksueel geweld
Depressie en angst	5,5%	9,6%	15,7%
Slapeloosheid	34,6%	38,8%	47%
Zelfmoordpogingen	2,2%	4,3%	12,4%
Psycholoog, psychiater	4,2%	6,3%	13,9%
Slaapmiddelen en antidepressiva	16,8%	19,3%	23,7%

Tabel 1. Ervaringen met psychische gezondheidsproblemen, psychologische hulpverlening en psychofarmaca gedurende de afgelopen 12 maanden. Aangepast van 'Ervaringen van vrouwen en mannen met psychologisch, fysiek en seksueel geweld' door J. Pieters, P. Italiano, A. Offermans en S. Hellemans, 2010, pp. 37-63.

2.3 Gevolgen van verkrachting voor adolescenten

2.3.1 *Algemene gevolgen van een traumatische gebeurtenis*

De symptomen na een traumatische gebeurtenis kunnen in een viertal categorieën worden onderverdeeld, namelijk hyperactivering, herbeleving, vermijding en vervlakking.

Hyperactivering

Een gevaarsituatie, zoals een verkrachting, brengt bij mensen biologisch bepaalde veranderingen teweeg. Door de bedreiging wordt het sympathische zenuwstelsel geprikkeld, met een verhoogde adrenalineproductie en een alarmtoestand tot gevolg. De aandacht is uitsluitend gericht op de gevaarlijke situatie en door een veranderde waarneming blijkt men soms in staat om pijn te negeren. Het slachtoffer ervaart hevige angst of woede. Deze veranderingen in het prikkelingsniveau, de aandacht, de waarneming en de emoties bereiden de persoon in kwestie voor op een krachtinspanning, namelijk vechten of vluchten. Een jongere die het slachtoffer wordt van seksueel geweld, is omwille van fysiek of psychologisch overwicht van de dader echter zelden in staat om te ontsnappen of zich te verzetten. Op dat moment ontstaan traumatische reacties. Het zelfverdedigingsmechanisme verliest zijn functie en raakt ontregeld. Zelfs lange tijd nadat het gevaar van de verkrachting is geweken, blijven de ‘nutteloze’ normale reacties op gevaar vaak in overdreven mate aanwezig. Het geheugen, het cognitief vermogen, de emotionele beleving en de prikkelingstoestand worden gewijzigd en de integratie van deze functies gaat vaak verloren. Daardoor kan de jongere heftige emoties ervaren zonder zich de verkrachting duidelijk voor de geest te kunnen halen, of net andersom. Veel slachtoffers voelen zich voortdurend prikkelbaar en overdreven waakzaam, maar hebben er geen idee van hoe dat komt (Herman, 2016).

Herbeleving

Met herbeleving worden de terugkerende, onaangename herinneringen aan de verkrachting bedoeld, die gepaard gaan met het opnieuw voelen van de angst die de jongere had tijdens de gebeurtenis. De adolescent ziet de verkrachting of de meest aangrijpende elementen daarvan opnieuw als een film voor zijn/haar ogen voorbijtrekken, tijdens wakende toestand in de vorm van flashbacks en tijdens de slaap in de vorm van nachtmerries. Deze herbelevingen worden

getriggerd door situaties, personen, geuren, geluiden, ... die in de beleving van de jongere verband houden met de verkrachting (Slachtofferhulp, 2003).

Traumatische herinneringen zijn vaak niet voorzien van de verbale, lineaire verhaalstructuur die gewone herinneringen kenmerken. De ervaring duikt in het hoofd van de jongere op als een vaste reeks beelden en fysieke gewaarwordingen. Herman (2016) vermoedt dat de hyperactivering van het sympathische zenuwstelsel ervoor zorgt dat de herinneringen niet talig worden opgeslagen, maar dat er door het centrale zenuwstelsel wordt overgeschakeld op zintuiglijke en iconische herinneringsvormen die kenmerkend zijn voor de kinderjaren.

Ook traumatische dromen lijken niet op gewone dromen. Ze bevatten vaak fragmenten van de verkrachting in ongewijzigde vorm, zonder al te veel bewerking door de fantasie. Dezelfde dromen keren vaak terug. De jongere ervaart deze nachtmerries als erg angstaanjagend en realistisch, alsof het hem/haar op dat moment opnieuw overkomt.

Herbeleving gaat vaak verder dan herinneringen en dromen; vaak hebben adolescenten de behoefte om het angstmoment opnieuw op te roepen. Ze recreëren de verkrachting in gedachten en fantaseren dat die confrontatie met gevaar een andere afloop kent. Sommige jongeren stellen zich zelfs bewust bloot aan risico's. Een verkrachtingsoverlevende in Herman (2016) getuigt:

Ik heb er altijd een vreselijke hekel aan gehad om me door iets op mijn kop te laten zitten. Toen het me overkwam was ik op zo'n kwetsbare leeftijd – ik was zeventien – dat ik vond dat ik moest bewijzen dat ze me er niet onder zouden krijgen. De kerels die me verkrachtten hadden tegen me gezegd dat ze me weer te pakken zouden nemen als ze me daar ooit weer in mijn eentje zouden zien rondlopen. En ik geloofde dat ze dat ook meenden. Dus ik sta altijd min of meer doodsangsten uit als ik door dat straatje loop, want ik ben altijd bang dat ik ze tegenkom. Trouwens, ik ken niemand die 's avonds in zijn eentje door die straat loopt, gewoon omdat het er niet veilig is. Er zijn mensen overvallen en het is er absoluut gevaarlijk. Maar ik heb ergens het gevoel dat ze me eronder hebben gekregen als ik niet door die straat loop. En dus *loop ik wel door die straat*, vaker nog dan andere mensen. (pp. 55-56)

De meeste jongeren streven echter niet bewust naar het herbeleven van de verkrachting en zijn er net erg bang voor. De herbeleving gaat immers met dezelfde intense emoties gepaard als de oorspronkelijke gebeurtenis (Herman, 2016).

Vermijding

Om zichzelf voor deze emotionele pijn van herbeleving te beschermen, gaan slachtoffers prikkels zoals thema's, gedachten, mensen, plaatsen, ... geassocieerd aan de verkrachting vermijden. Zo kan een jongere die verkracht werd op weg naar pianoles haar hobby opgeven en niet langer contact zoeken met de vrienden die ze op de muziekschool heeft gemaakt.

De verwerking van de verkrachting bestaat uit een patroon waarbij herbeleving en vermijding elkaar steeds afwisselen, door Slachtofferhulp (2003) omschreven als een gezond en normaal proces dat er uiteindelijk in resulteert dat de gebeurtenis kan worden geïntegreerd in het dagelijkse leven.

Soms is de angst van slachtoffers echter zo overweldigend dat ze geblokkeerd zijn in hun functioneren op sociaal, psychologisch en zelfs fysisch vlak. Slachtoffers in Herman (2016) vertellen: "Ik durfde nergens alleen op af te gaan [...] Ik voelde me veel te weerloos en bang en dus deed ik maar niets meer [...] Ik bleef gewoon angstig thuis zitten" en "Ik knipte mijn haar af. Ik wilde niet aantrekkelijk zijn voor mannen [...] Ik wilde er gewoon een tijdje geslachtsloos uitzien, want dat gaf me een veiliger gevoel" (p. 63). Hoewel vermijding dient als beschermingsmechanisme, ontzeggen slachtoffers die elk risico of initiatief uit de weg gaan zichzelf de mogelijkheid tot geslaagd copinggedrag.

Vervlakking

Een jongere die het slachtoffer wordt van seksueel geweld, is omwille van fysiek of psychologisch overwicht van de dader zelden in staat om te ontsnappen of zich te verzetten. De intense machteloosheid die hij/zij dan ervaart, leidt er soms toe dat hij/zij niet langer weerstand biedt. Er wordt alsnog aan de situatie ontsnapt door middel van een gewijzigde bewustzijnstoestand (Herman, 2016). Verkrachtingsslachtoffers in Herman (2016) getuigen: 'Heeft u 's nachts in de auto ooit een konijn in het licht van uw koplampen gezien? Vastgenageld – alsof hij weet wat hem te wachten staat – daar lijkt het op' Of "Ik kon niet schreeuwen. Ik kon me niet bewegen. Ik was verlamd [...] alsof ik een lappenpop was" (p. 59). Pijnlijke gewaarwordingen zoals fysieke pijn, woede of angst worden dan naar de achtergrond verdrongen. Elk besef van tijd kan verdwijnen, waardoor de gebeurtenis zich vertraagd lijkt af te spelen. Sommige slachtoffers hebben het gevoel letterlijk afstand te nemen van de situatie, zoals in Herman (2016) door een slachtoffer wordt beschreven:

Op dat moment trad ik uit mijn lichaam. Ik stond naast het bed toe te kijken wat er gebeurde [...] Ik maakte me los van mijn hulpeloosheid. Ik stond naast mezelf, zodat op het bed alleen een leeg omhulsel lag [...] Het was een dof gevoel. Ik was alleen maar aanwezig. Als ik me de kamer weer voorstel, zie ik hem niet vanaf het bed. Ik zie hem vanaf de zijkant van het bed. Daar stond ik toe te kijken. (pp. 59-60)

Het vermogen om ook na afloop te dissociëren blijft bij veel slachtoffers met posttraumatische stressreacties bestaan, zonder dat daarbij sprake is van een bewuste keuze (Herman, 2016). Wanneer een jongere dissocieert, is er sprake van een staat van verminderd bewustzijn. De jongere is als het ware even ‘weg’, omdat de emoties die hij/zij op een gegeven moment ervaart te overweldigend zijn om te reguleren. Emoties, waarnemingen en herinneringen worden losgekoppeld van het bewustzijn. De ervaring wordt niet geïntegreerd en wanneer het bewustzijn terugkeert, kan de jongere zich vaak niet herinneren wat er is gebeurd (Struik, 2010).

Neurobiologisch kan dit verschijnsel worden verklaard doordat extreme stress de aanmaak van morfine en ketamine triggert. Omwille van dit beschermingsmechanisme komt het slachtoffer in een staat van fysieke en emotionele verdoving terecht. Emotionele verdoving zorgt ervoor dat het slachtoffer zich vervreemd en gedepersonaliseerd voelt, alsof hij/zij toeschouwer is van de situatie. Deze ‘breuk’ tussen waarneming en emoties isoleert de amygdala (verantwoordelijk voor sensorische en emotionele reacties) van de hippocampus (verantwoordelijk voor herinneringen), waardoor de emotionele en zintuigelijke herinneringen aan de verkrachting niet kunnen worden opgeslagen in het geheugen. Deze blijven dan onverwerkt in de amygdala ‘gevangen’. Dergelijke traumatische herinneringen worden door triggers geactiveerd, waardoor het slachtoffer op het moment van herbeleving opnieuw door dezelfde angst, dezelfde pijn, dezelfde geuren en geluiden, ... wordt overmand (Felitti & Andra, 2010).

Wanneer emotionele vervlakking niet spontaan ontstaat, proberen slachtoffers in het algemeen, maar nog vaker adolescenten (Edmiston et. al., 2011), een gelijksoortig effect te verkrijgen door middel van alcohol of drugs. Zo trachten ze nachtmerries, slapeloosheid en prikkelbaarheid in de kiem te smoren.

Bewustzijnsveranderingen – of ze nu worden uitgelokt door dissociatie of door middelengebruik – verhinderen de integratie tussen de traumatische ervaring en het normale bewustzijn, waardoor herstel echter wordt belemmerd (Herman, 2016).

2.3.2 *Specifieke gevolgen van verkrachting kenmerkend voor de adolescentie*

Hoewel het merendeel van de bestaande onderzoeken omtrent de gevolgen van seksueel geweld kinderen en adolescenten tegenover adolescenten en volwassenen tot dezelfde populatie rekenen, komen studies die differentiëren tussen beide levensfasen tot meer eenvormige resultaten. Deze studies tonen aan dat bepaalde klachten ten gevolge van seksueel geweld meer voorkomen bij adolescenten dan bij kinderen en volwassenen. Veel van deze klachten zijn het gevolg van het feit dat een traumatische ervaring bepaalde cruciale ontwikkelingen binnen deze levensfase kan versnellen of vertragen (Bal, De Bourdeaudhuij, & Van Oost, 1998).

Edmiston et al. (2011) duidt de adolescentie aan als een bijzonder kwetsbare periode voor de ontwikkeling van stemmings- en angststoornissen en verslavingen. Seksueel geweld kan de kwetsbaarheid voor deze stoornissen verhogen. Bij 14- tot 16-jarigen wordt het volume van de grijze massa in de prefrontale cortex significant ($p < 0.005$) negatief beïnvloed door seksueel geweld. Er werd ook een significante afname ($p < 0.05$) van het volume van de hippocampus vastgesteld (Andersen, Tomada, Vincow, Valente, Polcari, & Teicher, 2008). Een verstoorde ontwikkeling van deze stressgevoelige corticostriatale-limbsche hersenregio's kan bijdragen tot emotieregulatieproblemen, een verhoogd risico op depressie, een moeizamere impulscontrole en een verhoogd risico op middelenmisbruik als vorm van zelfmedicatie (Edmiston et al., 2011). Tyler (2002) vult deze klachtenlijst verder aan met posttraumatische stresssymptomen, internaliserende en externaliserende gedragsproblemen, suïcidale gedachten, zelfmoordpogingen en risicovol seksueel gedrag. Deze klachten zijn vaak ernstiger bij adolescenten die ernstigere verwondingen opliepen en/of een familiale band hebben met de dader (Bal et al., 1998). Daarnaast kunnen veel van deze verstrekkende gevolgen worden verklaard vanuit het feit dat negatieve gevoelens ten gevolge van een verkrachting door adolescenten vaak op een theatrale en uitvergroete manier worden beleefd, maar het hen tegelijkertijd vaak nog ontbreekt aan de copingvaardigheden om deze op een adequate manier te uiten. Hun gedrag verhult vaak hun onmacht (Slachtofferhulp, 2003).

Bovendien mag niet uit het oog worden verloren dat verkrachting bij 5% van de meisjes resulteert in een zwangerschap (WSVO & Vrouwenraad, 2016).

Bicanic en de Jongh (2016) stellen dat een eerste verkrachting bij adolescenten vaak het startpunt vormt van een zich herhalende geweldcyclus, ook wel 'revictimisering' genoemd. Onverwerkte traumatische gebeurtenissen vervullen een mediërende rol tussen seksueel geweld

en herhaald slachtofferschap. Slachtoffers hebben immers te kampen met symptomen als vervlakking, wat ervoor zorgt dat gevaarsignalen in de toekomst minder snel worden opgemerkt, of hyperalertheid, waardoor deze gevaarsignalen verkeerd worden ingeschat (Risser et al., 2006 en Ullman en Vasquez, 2015). Dit onderstreept nogmaals het belang van verwerking van schokkende gebeurtenissen.

2.3.3 Betekenis van verkrachting voor adolescenten

In onderstaande paragrafen wordt dieper ingegaan op de betekenis die adolescenten aan de verkrachting geven en de implicaties daarvan voor hun sociaal-emotioneel welbevinden.

Typerend aan de adolescentie is de drang naar autonomie. Jongeren willen zich losmaken van hun ouders. Peers gaan een belangrijke rol spelen. Door de stressreacties die de verkrachting heeft veroorzaakt, voelen adolescenten zich opnieuw kwetsbaar en afhankelijk, wat hun functioneren en positie zowel bij leeftijdsgenoten als bij hun ouders kwetsbaarder en complexer maakt (Slachtofferhulp, 2003). Adolescenten ervaren de verkrachting immers als een stigma, des te meer omdat ze zo gevoelig zijn voor imperfectie en het oordeel van anderen daaromtrent (Bal et al., 1998). De adolescentie wordt qua cognitieve ontwikkeling gekenmerkt door het intellectuele egocentrisme, waardoor adolescenten voortdurend het gevoel hebben over een imaginair publiek te beschikken (Craeynest, 2013). Vaak spelen slachtoffers met de gedachte dat anderen aan hen zien wat hen is overkomen, maar dat niemand ernaar durft te vragen, wat op zich weer implicaties heeft voor hun zelf- en wereldbeeld (Bal et al., 1998). Ook beschikken adolescenten over een persoonlijke legende; ze hebben het gevoel zo uniek, zo anders te zijn dan anderen, dat niemand ooit kan begrijpen wat zij voelen of hebben meegemaakt. Dit kan tot een gevoel van totale eenzaamheid leiden, wat depressiviteit en zelfs suïcide tot gevolg kan hebben (Craeynest, 2013).

Bij seksueel geweld is er sprake van een ‘appraisal’-proces, waarbij “de adolescent voortdurend de affectieve betekenis van wat met hem gebeurt gaat evalueren” (Bal et. al., 1998, p. 238). In een eerste fase van het appraisalproces tracht de jongere in te schatten in hoeverre een situatie bedreigend is en tot welke gevolgen deze situatie kan leiden. De tweede fase houdt de afweging in tussen enerzijds de bedreiging en anderzijds de vaardigheden waarover de jongere denkt te beschikken om zich te verweren (van der Ploeg, 2013).

Aangezien een verkrachting als extreem bedreigend wordt ervaren en gevoelens van schuld, schaamte, woede, angst of walging bij de adolescent oproepen, wordt de cognitieve en emotionele oriëntatie op de wereld in die mate verstoord dat het zelf- en wereldbeeld wordt verwrongen. Op die manier kunnen disfunctionele cognitieve schema's ontstaan. Bij de interpretatie van latere gebeurtenissen wordt informatie dan zodanig geselecteerd en verdraaid opdat die consistent zou zijn met het schema. Een voorbeeld van een dergelijk schema is het volgende: *'Wanneer ik mensen dicht laat komen, zullen ze me misbruiken'*. Dit schema kan ertoe leiden dat adolescenten sociaal geïsoleerd geraken (Bal et al., 1998).

Negatieve appraisals hebben een sterk negatief effect op de basisveiligheid van de adolescent, waardoor hij/zij de neiging heeft om sterkere controle uit te oefenen over zijn/haar leefwereld om herhaling van het trauma te voorkomen. Dit leidt ertoe dat sommige adolescenten actief alle stimuli die herinneren aan het trauma gaan vermijden.

Fundamentele veronderstellingen over een veilige wereld, het basisvertrouwen en de zin van het leven worden door appraisalprocessen vervormd. De existentiële problematiek die eigen is aan de levensfase neemt daardoor zwaardere vormen aan. Adolescenten anticiperen op hoe het trauma van invloed zal zijn op hun verdere leven, waarbij vaak een fatalistisch beeld wordt ontwikkeld over hun nabije en verre toekomst. Toekomstdromen kunnen wijzigen en de waarde en het nut van hun bestaan wordt in vraag gesteld (Bal et al., 1998).

Naast het 'appraisal'-proces speelt ook de attributiestijl een rol. Net zoals volwassenen proberen adolescenten oncontroleerbare en onvoorspelbare gebeurtenissen voor zichzelf te kaderen door een oorzaak aan het gebeurde te koppelen. (Bal et al., 1998). Anders dan kinderen zijn adolescenten op een leeftijd waarop ze in staat zijn om zich voor te stellen hoe de verkrachting had kunnen worden voorkomen, wat de motieven van de dader mogelijk waren en tot welke gevolgen de ingrijpende gebeurtenis kon leiden. De adolescent heeft neiging tot rumineren; hij/zij vraagt zich voortdurend af waarom het zo gelopen is en wat er was gebeurd indien hij/zij anders had gereageerd (Lindauer et. al., 2012). Door na te denken over de oorzaak van de verkrachting, tracht de jongere de onvoorspelbaarheid en oncontroleerbaarheid van de schokkende gebeurtenis ongedaan te maken.

In de literatuur worden verschillende dimensies onderscheiden om de oorzaak van gebeurtenissen te verklaren. Met betrekking tot traumatische gebeurtenissen zijn de dimensie intern versus extern en de dimensie controleerbaarheid van belang. De dimensie intern versus extern gaat over de vraag of de jongere zichzelf of een ander verantwoordelijk acht voor wat er gebeurd is (vb. 'Ik heb hem verleid dus heb ik er zelf om gevraagd' versus 'Die kerel is

gestoord'). Bij de dimensie controleerbaarheid luidt de vraag of men de oorzaak al dan niet kan controleren (vb. 'Als ik me minder opvallend kleeed en zorg dat ik niet langer alleen over straat loop 's nachts, word ik niet nog een keer slachtoffer' versus 'Ik had niets kunnen doen om de verkrachting te voorkomen'). Wanneer de adolescent de verkrachting toeschrijft aan interne en controleerbare in plaats van externe en oncontroleerbare oorzaken, leidt dit tot schuld- en schaamtegevoelens en een hogere vatbaarheid voor depressie en PTSS (Bal et al., 1998). Een verkrachting is immers een aanval op de fysieke integriteit, de waardigheid en de autonomie van het slachtoffer, waardoor deze gebeurtenis als extreem vernederend wordt ervaren. De illusie dat men anders had kunnen handelen is wellicht draaglijker dan te moeten toegeven dat men volstrekt hulpeloos was (Herman, 2016).

Een verkrachting heeft daarnaast een sterke negatieve invloed op de ontluikende seksuele identiteit van de adolescent. Sommigen kunnen een fobische angst ontwikkelen voor alles wat aan seksualiteit gerelateerd wordt en gaan affectie als potentieel gevaarlijk beschouwen. Bij anderen zijn seksuele normen net vervaagd, waardoor seksualiteit een manier kan worden om genegenheid te verkrijgen. (Bal et al., 1998). Onderzoek van Bicanic en de Jongh (2016) toont aan dat adolescente slachtoffers op volwassen leeftijd nog 2,4 keer zo vaak een seksuele disfunctie zoals lubricatieproblemen³ en dyspareunie⁴ en 2,7 keer zo vaak bekkenbodemp Problemen rapporteren dan niet-slachtoffers, ondanks psychotherapeutische behandeling van traumagerelateerde klachten ten gevolge van de verkrachting.

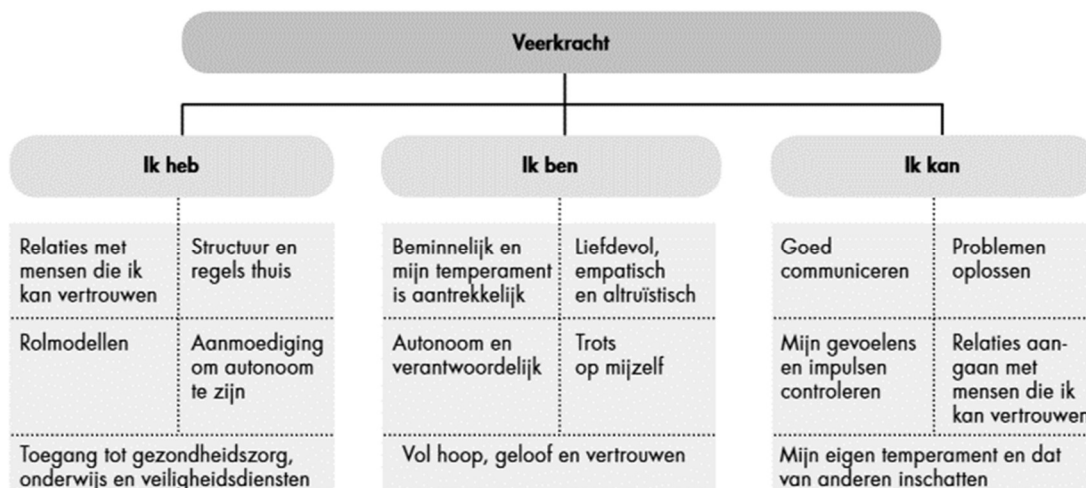
³ Bij lubricatieproblemen wordt de vagina niet (voldoende) vochtig of blijft deze niet vochtig tijdens het seksueel contact (Kedde & de Haas, 2006)

⁴ Bij dyspareunie is er sprake van genitale pijn die optreedt voor, tijdens of na de geslachtsgemeenschap (Kedde & de Haas, 2006).

3. Bepaling van het doel: Psychosociale veerkracht als basis voor de brochure

Verschillende auteurs (Kuiper & Bannink, 2012) houden een pleidooi voor een focus op veerkracht en niet louter op pathologie en risicofactoren wanneer het gaat over problemen waarmee adolescenten worden geconfronteerd. Veerkracht blijkt immers een grote rol te spelen bij het omgaan met schokkende gebeurtenissen zoals verkrachting. Het onderzoek Veerkracht Monitor (Hojtink, te Brake, & Dückers, 2011) heeft getracht het begrip ‘psychosociale veerkracht’ te definiëren. Vanuit de 39 definities die het onderzoek in de literatuurstudie heeft opgenomen, werd volgende definitie voor veerkracht afgeleid: “het terugveren na een schokkende gebeurtenis. Hierbij gaat het om terugkeren naar een beginsituatie, dan wel het creëren van een nieuw evenwicht binnen de veranderde context” (p.20). Specifiek toegepast op kinderen en jongeren geven Leckman en Mayes (2007) volgende definitie voor veerkracht (het Engelse ‘resiliency’ of resilience): “Resiliency is the term applied to children exposed to psychosocial risk factors, such as poverty and violence, who nevertheless thrive and excel” (p. 221).

De laatste jaren hebben onderzoekers uitvoerig gediscussieerd of veerkracht een dispositioneel kenmerk betreft of procesmatig moet worden benaderd (Hojtink et al., 2011). In het eerste geval zouden externe factoren weinig tot geen invloed uitoefenen, maar betreft veerkracht persoonseigenschappen zoals doorzettingsvermogen en zelfvertrouwen bij de adolescent zelf. Kuiper en Bannink (2012) benadrukken echter dat het bij veerkracht geen of-of-verhaal betreft; het is niet iets waar een adolescent wel of niet over beschikt. In hun visie wordt veerkracht ontwikkeld naarmate de jongere daar binnen zijn omgeving de mogelijkheden toe krijgt. De waarheid ligt wellicht ergens in het midden, zoals omschreven door Hoijtink et al. (2011); capaciteiten binnen de persoonlijkheid van een adolescent behoren tot een waaier van factoren die tot veerkracht kunnen leiden. Het International Resilience Project, een onderzoek naar veerkracht bij kinderen uit verschillende landen, wees immers uit dat drie categorieën in combinatie met elkaar leiden tot veerkracht. Onderstaand boomdiagram geeft deze categorieën schematisch weer:



Figuur 1. Veerkracht-boomdiagram van Grothberg. Overgenomen uit “Veerkracht: Bevorderen van veerkracht in de jeugdhulpverlening,” door E. Kuiper en F. Bannink, 2012, *Kind en adolescent Praktijk*, 3, p. 136.

Elke categorie (*‘Ik heb’*, *‘Ik ben’* en *‘Ik kan’*) is onderverdeeld in 5 factoren die van belang zijn voor deze categorie. *‘Ik heb’* betreft de factoren die extern zijn, namelijk hulpmiddelen en ondersteuning van buitenaf, *‘Ik ben’* gaat over factoren die interne capaciteiten betreffen en *‘Ik kan’* duidt de factoren aan die sociale en interpersoonlijke vaardigheden betreffen.

Kuiper en Bannink (2012) raden jeugdhulpverleners aan om in hun begeleiding vanuit bovenstaand schema te vertrekken, door te kijken naar wat al aanwezig is aan hulpbronnen en hoe deze kunnen worden versterkt. Om de veerkracht van de adolescent die het slachtoffer werd van verkrachting te versterken, kan de brochure dus vertrekken vanuit de categorieën die in dit schema aan bod komen. Dit door te verwijzen naar hulpverleningsinstanties (*‘ik heb’*), de jongere aan te moedigen steun te zoeken in zijn/haar eigen netwerk (*‘Ik heb’*), de krachten van de jongere te benadrukken (*‘Ik ben’*), de jongere te helpen zoeken naar constructieve copingvaardigheden om met de emotionele pijn na verkrachting om te gaan (*‘Ik kan’*) en hem/haar te stimuleren om te (her)investeren in doelen en relaties (*‘Ik kan’*).

Ook Hobfoll et al. (2007) hebben onderzocht hoe de psychosociale veerkracht en stressbestendigheid van slachtoffers na een schokkende gebeurtenis kan worden gestimuleerd. Er werden vijf empirisch onderbouwde interventieprincipes onderscheiden, namelijk (1) het veiligheidsgevoel van het slachtoffer vergroten, (2) het slachtoffer kalmeren, (3) de zelfredzaamheid van het slachtoffer bevorderen, (4) de verbondenheid vergroten en (5) het slachtoffer hoop bieden. In de volgende paragrafen wordt bekeken wat deze principes inhouden en hoe ze binnen de brochure kunnen worden geïntegreerd.

3.1 Het veiligheidsgevoel van het slachtoffer vergroten

Om het psychologische veiligheidsgevoel te herstellen, is feitelijke veiligheid een cruciale voorwaarde. De adolescent zal in de brochure worden aangespoord om veiligheidsmaatregelen te nemen wanneer het gevaar op een tweede verkrachting reëel is, doordat de dader bijvoorbeeld een bekende is en het slachtoffer niemand op de hoogte heeft gebracht.

Verder begint het installeren van veiligheid met de verzorging van de eventuele verwondingen die hij/zij tijdens de verkrachting heeft opgelopen. Wanneer de adolescent tot 72 uur na de verkrachting besluit aangifte te doen bij de politie, wordt bovendien een Seksuele Agressie Set (S.A.S.) afgenomen (Geens, 2017). De adolescent zal in de brochure worden ingelicht over het verloop van een dergelijk medisch onderzoek.

Zelfs als de veiligheid feitelijk hersteld is, worden slachtoffers vaak geconfronteerd met herinneringen aan het trauma die onvrijwillig worden getriggerd en gepaard gaan met overweldigende emoties. Ten gevolge daarvan ontwikkelen ze een wereldbeeld waarin voortdurend gevaar dreigt. Deze disfunctionele cognitie draagt rechtstreeks bij aan de ontwikkeling van PTSS. Hobfoll et al. (2007) stellen dat wanneer het psychologische veiligheidsgevoel bij het slachtoffer toeneemt, de posttraumatische stressreacties geleidelijk aan verminderen. Ze omschrijven verschillende interventiestrategieën die dit psychologische veiligheidsgevoel bevorderen.

Een strategie die in de brochure kan worden opgenomen is *exposure*. Bij herbeleving worden onschuldige prikkels gegeneraliseerd tot gevaarlijke stimuli die geassocieerd worden met het trauma. Exposure tracht deze generalisatie te doorbreken door middel van blootstelling aan deze prikkels, zodat deze prikkels, mensen en gebeurtenissen terug worden geassocieerd met veiligheid. (“*Die nacht was onveilig, maar niet alle nachten zijn dat*”). De adolescent kan in de brochure worden aangemoedigd om dagelijkse routines en bezigheden snel terug op te nemen en alert te zijn voor vermijdingsgedrag. Daarnaast kan de jongere worden geadviseerd om hulp te zoeken wanneer hij/zij merkt dat bepaalde situaties in die mate worden vermeden dat hij/zij wordt gehinderd in het dagelijkse leven.

Ook Herman (2016) benoemt het verschaffen van veiligheid als eerste herstelfase. Onderstaande paragrafen geven haar bevindingen omtrent deze herstelfase en de implicaties daarvan voor de brochure weer.

Een cruciale voorwaarde voor het installeren van veiligheid is het benoemen van het probleem; het geven van gedetailleerde en duidelijke informatie over posttraumatische stressreacties en copingstrategieën zorgt ervoor dat slachtoffers zich minder angstig voelen wanneer deze effectief optreden. In de brochure zal deze informatie op maat van adolescenten worden verwoord. Lezers zullen worden geadviseerd om een veiligheidsplan uit te werken waarmee ze posttraumatische symptomen kunnen beheersen.

Wanneer de jongere een gevoel van veiligheid tracht te herwinnen, schommelen relaties met anderen vaak tussen twee uitersten. De adolescent zal zich het ene moment van iedereen willen afzonderen, terwijl hij/zij op andere momenten verlangt door anderen te worden omringd. Herman (2016) stelt dat slachtoffers in het algemeen aangemoedigd moeten worden om mensen in te schakelen die hem/haar steunen, zoals zijn/haar gezinsleden, partner of vrienden, om het veiligheidsgevoel te versterken. De tijd die nodig is voor herstel houdt immers verband met de kwaliteit van relaties van het slachtoffer.

Het creëren van een veilige omgeving houdt ook in dat het slachtoffer moet beslissen in welke mate het gevaar blijft bestaan en of hij/zij klacht indient tegen de dader. Het nemen van een dergelijke beslissing legt vaak veel druk op het slachtoffer. De jongere is dikwijls in tweestrijd en wordt bovendien geconfronteerd met tegenstrijdige opvattingen van mensen uit zijn/haar omgeving. Het is niet ongewoon dat de autonomie van de adolescent wordt ondermijnd doordat anderen hem/haar trachten voor te schrijven wat hij/zij moet doen. Het is uiterst belangrijk dat aan het slachtoffer zelf wordt overgelaten of er al dan niet aangifte wordt gedaan. De brochure zal het belang van aangifte onderschrijven en op maat uitleggen hoe de aangifteprocedure verloopt vanuit een empowerende visie; het is belangrijk dat de jongere hier zelf een weloverwogen keuze maakt.

Ten slotte wil de brochure het veiligheidsgevoel van de lezer versterken door het aanhalen van technieken die de adolescent helpen om zich te oriënteren in het hier en nu. Herbeleving kan door de jongere immers als erg angstaanjagend en realistisch worden ervaren, waardoor hij/zij het gevoel krijgt dat de verkrachting hem/haar als het ware opnieuw overkomt. Wanneer de adolescent technieken beheerst om in het hier en nu te blijven, wordt het gevoel van controle en bijgevolg veiligheid vergroot (Struik, 2010).

3.2 Het slachtoffer kalmeren

De adolescent kan in de periode na de verkrachting overweldigd worden door emoties. Studies tonen aan dat het overgrote deel van verkrachtings-slachtoffers aanvankelijk posttraumatische stresssymptomen ervaren. Deze ernstige staat van emotionaliteit is een normale reactie op de schokkende gebeurtenis. Bij de meeste jongeren zakken deze gevoelens na enkele weken terug naar een meer handelbaar niveau. In tussentijd kan deze hoge mate aan emotionaliteit echter verstorend zijn voor de slaap, het eetpatroon en het dagelijkse functioneren van de jongere, zoals zijn/haar concentratievermogen, prestaties of sociale interacties. Bepaalde technieken kunnen het slachtoffer helpen om enigszins te kalmeren. Zo zijn ademhalingsoefeningen, progressieve spierrelaxatie en gedachtenonderbreking effectief gebleken om angst, stress en hyperventilatie tegen te gaan (Hobfoll et al., 2007). P. Casselman, docente van het keuzevak 'Werken met kinderen en jongeren' binnen de opleiding Toegepaste Psychologie aan Howest Brugge, reikte in haar lessen verschillende van deze technieken aan in het kader van stressmanagement bij jongeren. Deze technieken worden daarnaast ook gebruikt in de traumagerichte cognitieve gedragstherapie (Cohen et al., 2008). Dergelijke oefeningen zullen dan ook in de brochure worden opgenomen.

Zoals eerder aangehaald, is het uiterst belangrijk dat de stressreacties van de jongere genormaliseerd worden. Pathologisering van hun reacties ('Ik word gek', 'Er is iets ernstig mis met me', 'Ik ben een zwakkeling') verhoogt immers enkel de angst waarmee deze reacties gepaard gaan. (Hobfoll et al., 2007). Daarom wil de brochure benadrukken dat hun reacties (indien niet persistent) normale reacties zijn op een abnormale situatie.

Een andere belangrijke interventiestrategie is het aanreiken van probleemgerichte copingstrategieën. Deze helpen niet enkel om de adolescent te kalmeren, maar bevorderen ook de zelfredzaamheid en bieden hoop aan het slachtoffer (Hobfoll et al., 2007). Kenmerkend voor dergelijke strategieën is dat ze zich richten op het actief benaderen van de stresserende situatie. De adolescent denkt na over hoe hij/zij de situatie de baas zal kunnen, maakt daar plannen toe en onderneemt daarna de benodigde stappen. Het gaat om manieren als emotieregulatie, het zoeken naar oplossingen, met anderen praten, plannen maken of steun zoeken bij familie en vrienden (van der Ploeg, 2013).

3.3 De zelfredzaamheid van het slachtoffer bevorderen

Zelfredzaamheid is het geloof van een individu dat zijn daden tot positieve uitkomsten leiden, hoofdzakelijk door middel van zelfregulering van gedachten, emoties en gedrag (Hobfoll et al., 2007). Traumamodellen geven aan dat slachtoffers hun gevoel van competentie na een schokkende gebeurtenis dreigen te verliezen. Dit verlies beperkt zich aanvankelijk tot gebeurtenissen gerelateerd aan het trauma, maar breidt zich vervolgens langzaam uit naar een algemeen gevoel van 'niet kunnen'. Traumabehandelingen streven er dan ook naar om dit negatieve zelfbeeld om te keren. Hobfoll et al. (2007) stelt dat slachtoffers die het gevoel ontwikkelen dat ze in staat zijn om met traumagerelateerde gebeurtenissen om te gaan, het snelst hun zelfredzaamheid herwinnen. Deze traumagerelateerde zelfredzaamheid heeft betrekking op de mogelijkheid om heftige emoties ten gevolge van het trauma te reguleren. De brochure wil daar diverse handvaten voor aanreiken en de adolescent aanmoedigen een plan met copingvaardigheden op te stellen om overweldigende emoties te kunnen hanteren.

3.4 De verbondenheid vergroten

Mensen uit de sociale omgeving van de jongere beschikken over de macht zijn/haar herstel na de verkrachting te beïnvloeden. Terwijl meelevende reacties verzachtend kunnen werken, kan een veroordelende houding net nog meer schade aanrichten. Onbegrip van mensen die in vertrouwen worden genomen, kunnen de angst, het wantrouwen en het isolement van het slachtoffer doen toenemen. De adolescent is het meest kwetsbaar wanneer de dader iemand is bij wie hij/zij normaal veiligheid en bescherming zou zoeken, bijvoorbeeld een ouder of een partner. Als de jongere echter steun krijgt uit de sociale omgeving, kan dit een sterk helend effect hebben. Het vermogen om positieve sociale verbondenheid in stand te houden na afloop van een schokkende gebeurtenis, kan mensen tot op zekere hoogte beschermen tegen de ontwikkeling van PTSS. Na een verkrachting is het slachtoffer vaak erg kwetsbaar. Zijn/haar eigenwaardegevoel kan enkel terug worden aangesterkt zoals het aanvankelijk tot stand is gekomen; in verbondenheid met anderen (Herman, 2016).

De lezer van de brochure zal dus in de eerste plaats aangemoedigd worden om een beroep te doen op zijn/haar eigen netwerk. Daarnaast zal de jongere in de brochure naar eerstelijns hulpverlening worden verwezen. Zowel kinderen, adolescenten en volwassenen hebben immers de behoefte om anderen te beschermen tegen hun lijden. Ze gaan vaak gebukt onder het idee dat ze hun omgeving nog meer pijn doen wanneer zij hun gevoelens uiten.

Sommige jongeren vinden het daarom gemakkelijker om met niet-direct-betrokkenen te praten (Slachtofferhulp, 2003). Bovendien biedt eerstelijns hulpverlening een alternatief aan jongeren die hun eigen omgeving als onveilig of niet steunend genoeg ervaren.

Ook lotgenotencontact kan de verbondenheid bevorderen. Wanneer adolescenten in contact worden gebracht met anderen die vergelijkbare ervaringen hebben doorstaan, verdwijnt het gevoel van isolement, schaamte en stigmatisering (Herman, 2016).

3.5 Het slachtoffer hoop bieden

Zoals eerder aangehaald, ontwikkelt een adolescent die het slachtoffer werd van verkrachting vaak een verwrongen wereldbeeld en een fatalistisch toekomstperspectief. Aangezien een verkrachting zijn/haar copingmechanismen overtreft en de jongere bijgevolg vaak niet weet hoe hij/zij het trauma het hoofd kan bieden, is hoop dikwijls het eerste dat sneuvelt. In de studie van Hobfoll et al. (2007) wordt 'hoop' gedefinieerd als "a positive, action-orientated expectation that a positive future goal or outcome is possible" (p. 298). Jongeren die ondanks het trauma optimistisch blijven, slagen er doorgaans in het trauma sneller te verwerken omdat ze hoop blijven koesteren voor de toekomst.

Een studie van Seligman, Steen, Park en Peterson (2005) onderzocht de werkzaamheid van enkele therapeutische technieken die zich concentreren op het bevorderen van hoop en het weerleggen van fatalistische gedachten. Volgende oefeningen hadden een significant effect en kunnen bijgevolg in de brochure worden opgenomen:

- 'Gratitude visit': Participanten werden gevraagd om een brief te schrijven en deze persoonlijk te bezorgen aan een ontvanger die erg vriendelijk voor hen was geweest maar die ze nog nooit ruimschoots hadden bedankt.
- 'Three good things in life': Participanten werden gevraagd een week lang 3 zaken te noteren die de voorbije dag goed waren gelopen. Daarbij moest een causaal verband worden aangehaald.

Ook de techniek 'jezelf positief toespreken' kan hoopgevend werken (Hobfoll et al., 2007). Op deze manier wordt de aandacht van de adolescent gericht op zijn/haar sterktes. Hoewel er eenvoudig zou kunnen worden gesteld dat traumatische ervaringen niets positiefs met zich meebrengen, komen veel jongeren er nadien wel degelijk sterker uit. Wanneer de schokkende

gebeurtenis is geïntegreerd, zijn ze vaker bekommerd om anderen en dankbaarder voor positieve elementen in hun leven dan peers (Cohen et al., 2008). Het is belangrijk dat de adolescent leert te erkennen en te benadrukken dat hij/zij zich ondanks de verkrachting weet te redden. Om zichzelf positief te kunnen toespreken, moet hij/zij leren onderkennen hoe hij/zij daarin slaagt. De brochure kan de jongere eraan herinneren deze ondervindingen op moedeloze momenten onder woorden te brengen. Cohen et al. (2008) geven voorbeelden van dergelijke positieve uitspraken:

- 'Ik sla me hier wel doorheen'.
- 'Het is moeilijk nu, maar straks gaat het beter'.
- 'Ik heb nog steeds familie en zij zullen me helpen'.
- 'Er zijn een heleboel mensen die om mij geven'
- 'Er zijn wel een paar dingen veranderd, maar er zijn ook een heleboel dingen hetzelfde gebleven als voordat dit gebeurde (bijv. het gaat nog steeds goed op school, ik heb nog steeds vrienden)'. (p. 110).

Daarnaast zullen lezers worden aangemoedigd om opnieuw activiteiten op te nemen die voor de verkrachting positieve emoties oproepen, zoals aanbevolen door Hobfoll et al. (2007). Dergelijke gevoelens werden door Frederickson et al. (2003) immers met effectieve coping in verband gebracht. Nieuwe doelen en relaties kunnen eveneens zin geven aan het bestaan van de adolescent (Slachtofferhulp, 2003).

Ook professionele hulpverlening kan slachtoffers hoop bieden. Alleen al het feit dat een expert gelooft dat zij er bovenop kunnen komen, kan bemoedigend werken. Het is daarbij noodzakelijk dat de hulpverleners in kwestie de klachten van de adolescent normaliseren en benadrukken dat deze na verloop van tijd doorgaans vanzelf afnemen (Hobfoll et al., 2007). Verder is het essentieel dat hulpverleners beklemtonen dat het moedig is om hulp te zoeken en te aanvaarden. Zo worden het erkennen van de realiteit en het ondernemen van actie om herstel te bevorderen tekenen van initiatief en kracht. Hulp zoeken is immers geen overwinning voor de dader, maar helpt het slachtoffer net om zijn/haar macht te herwinnen (Herman, 2016). De brochure wil deze visie onderstrepen en de adolescent verwijzen naar laagdrempelige instanties waarbij hij/zij terecht kan.

Ten slotte zullen ook slachtoffergetuigenissen in de brochure worden opgenomen. Het lezen van ervaringen van anderen, kan de adolescent duidelijk dat er manieren zijn om met pijnlijke

gevoelens om te gaan (Cohen et al., 2008). Getuigenissen verschaffen bewijs dat herstel mogelijk is (Pruitt et al., 2012).

3.6 Verwerkingstaken na een schokkende gebeurtenis volgens Slachtofferhulp

Slachtofferhulp (2003) omschrijft de volgende verwerkingstaken voor kinderen en jongeren na het meemaken van een schokkende gebeurtenis. De verwerkingstaken kunnen in verband worden gebracht met veerkracht. Ze vereisen immers telkens dat de adolescent gebruik maakt van psychosociale veerkracht om de schokkende gebeurtenis te verwerken.

1. Zich realiseren wat er is gebeurd

In functie van zijn/haar verwerkingsproces is het essentieel dat de adolescent zich realiseert wat hem/haar is overkomen. De jongere heeft recht op informatie en moet de kans krijgen om over de gebeurtenis te praten.

De brochure wil hierop inspelen door gedetailleerde en duidelijke informatie over posttraumatische stressreacties te verstrekken en de jongere aan te moedigen om iemand in vertrouwen te nemen (Veerkrachtprincipe ‘Veiligheid bevorderen’).

2. Omgaan met gevoelens

Na een schokkende gebeurtenis wordt een jongere met emotionele pijn (zoals verdriet, schuld, angst, woede) geconfronteerd. Het onderdrukken van deze gevoelens verlengt het verwerkingsproces en zorgt er enkel voor dat deze pijn op andere manieren tot uiting komt, bijvoorbeeld via psychosomatische klachten of slaapproblemen. Daarom is het belangrijk dat de adolescent deze gevoelens kan (h)erkennen en uiten op constructieve wijze in een veilige omgeving.

In de brochure zal de jongere informatie over heftige emoties na een verkrachting terugvinden. Na deze psycho-educatie zullen jongeren worden aangeraden om actief woord en vorm te geven aan hun gevoelens. Het advies om een plan met constructieve copingvaardigheden op te stellen, kan hen helpen om heftige emoties te reguleren (Veerkrachtprincipe ‘Zelfredzaamheid vergroten’).

3. Zich opnieuw aanpassen aan de omgeving

Een schokkende gebeurtenis zoals een verkrachting schaadt het mens- en wereldbeeld van de adolescent. De wereld wordt na de schokkende gebeurtenis mogelijk als bedreigend ervaren, mensen als onbetrouwbaar. Daarom is het belangrijk dat jongeren opnieuw positieve ervaringen opzoeken, zodat het mens- en wereldbeeld opnieuw meer raakvlakken hebben met het beeld dat ze hadden voordat de verkrachting plaatsvond.

De adolescent zal in de brochure worden aangemoedigd om vermijdingsgedrag te doorbreken door middel van exposure, zodat prikkels, mensen en gebeurtenissen terug worden geassocieerd met veiligheid (Veerkrachtprincipe ‘Veiligheid’).

4. Investeren in nieuwe doelen en relaties

Zoals eerder aangehaald, ontwikkelen adolescenten na een verkrachting vaak een fatalistisch beeld over hun nabije en verre toekomst. De waarde en het nut van hun bestaan wordt in vraag gesteld (Bal et al., 1998). Daarom is het belangrijk dat jongeren (her)investeren in nieuwe en vroegere doelen en relaties.

In overeenstemming met het veerkrachtprincipe ‘Hoop bieden’ zal de lezer van de brochure hiertoe worden aangemoedigd.

De jongere is uiteindelijk klaar met verwerken wanneer hij/zij zijn/haar leven terug in eigen handen neemt en opnieuw van alledaagse dingen kan genieten. Herinneringen blijven aanwezig, maar er is opnieuw ruimte voor andere zaken. De jongere kan de confrontatie met moeilijkheden opnieuw aan (Slachtofferhulp, 2003). Herman (2016) voegt daaraan toe dat het trauma verwerkt is wanneer de jongere de gevoelens kan verdragen die verband houden met de verkrachting, hij/zij zelf kan bepalen of hij/zij zich de verkrachting wil herinneren of niet, de herinneringen aan de verkrachting een coherent verhaal vormen en de jongere opnieuw over een adequaat eigenwaardegevoel beschikt.

iii. Onderzoeksvraag

De hoofdonderzoeksvraag van deze bachelorproef luidt: **‘Welke informatie dient een brochure voor adolescenten verkrachtingslachtoffers te bevatten opdat deze de veerkracht van lezers bevordert?’**

De eerste stappen voor het opstellen van een effectieve brochure (Huigen, 2004) zijn na voorafgaande literatuurstudie reeds achter de rug. De doelstelling werd bepaald, de doelgroep werd in kaart gebracht en het onderwerp werd verkend.

Wat de doelstelling betreft, heeft de literatuurstudie uitgewezen dat de focus van de brochure op de 5 veerkrachtprincipes van Hobfoll et al. (2007) dient te liggen om de veerkracht van lezers te bevorderen. Uit deze veerkrachtprincipes konden verschillende doelstellingen voor de brochure worden afgeleid, zoals weergegeven in tabel 2. Deze vertaalslag werd op basis van voorafgaand literatuuronderzoek gemaakt.

<i>Basisprincipes van veerkracht</i>	<i>Doelstellingen van de brochure</i>
Het veiligheidsgevoel van het slachtoffer vergroten	Het slachtoffer aanraden om de feiten kenbaar te maken zodat hij/zij kan worden beschermd
	Het slachtoffer aanraden om politionele, juridische en medische hulp te zoeken
	Het slachtoffer aanmoedigen tot exposure, zodat onschuldige prikkels terug worden geassocieerd met veiligheid
	Het geven van gedetailleerde en duidelijke informatie over posttraumatische stressreacties en copingstrategieën zodat het slachtoffer zich minder angstig voelt wanneer deze effectief optreden
	Het slachtoffer aanraden om steun te zoeken bij anderen
	Het aanreiken van technieken om met herbeleving om te gaan

Het slachtoffer kalmeren	Het aanreiken van relaxatietechnieken
	Stressreacties normaliseren
	Tegenwicht bieden aan schuldinducerende gedachten
De zelfredzaamheid van het slachtoffer bevorderen	Het aanreiken van technieken om heftige emoties en traumasymptomen te reguleren
De verbondenheid vergroten	De adolescent aanmoedigen om steun te zoeken bij zijn/haar omgeving, organisaties en lotgenoten
Het slachtoffer hoop bieden	Het aanreiken van technieken en strategieën die hoop bevorderen
	De adolescent aanmoedigen om indien nodig professionele hulpverlening te contacteren
	Getuigenissen van peers opnemen

Tabel 2. Vertaling van basisprincipes van veerkracht naar concrete doelstellingen.

In het methodegedeelte zal de benodigde informatie door middel van verder literatuurstudie worden verzameld en geselecteerd, zodat deze doelstellingen kunnen worden omgezet en uitgeschreven tot inhoudelijke informatie op maat van adolescenten. Om tot het uiteindelijke beroepsproduct te komen, wordt de brochure daarna aantrekkelijk gemaakt volgens de voorwaarden van Huigen (2004) om de effectiviteit van een brochure te bevorderen.

III. Methode

Deze methodesectie geeft weer hoe de brochure werd geschreven en opgemaakt. Om de inhoud te bepalen en uit te schrijven, werd vertrokken vanuit de vooropgestelde doelen uit tabel 2. Door middel van verdere literatuurstudie werd vervolgens informatie omtrent deze doelstellingen verzameld en geselecteerd.

1. Opbouw en tekst van de brochure

1.1 Voorzijde van de brochure

De titel “vertelt in het kort waar de brochure over gaat, is bedoeld als aandachtstrekker en zet aan tot lezen” (Huigen, 2004, p. 7). In functie van aantrekkelijkheid en duidelijkheid werd voor een woordspeling tussen ‘Ik ben verkracht’ en ‘Ik heb veerkracht’ gekozen. De afbeelding op de omslag wil duidelijk maken dat de brochure zowel voor vrouwelijke als voor mannelijke adolescenten bestemd is.

1.2 Colofon

De achterzijde van de omslag bevat het colofon waarin de naam en de beweegredenen van de tekstschrijver worden vermeld (Huigen, 2004). In dit colofon tracht de brochure tegemoet te komen aan het Trusty-principe ‘transparantie’: de beweegredenen van de maker van de brochure worden openlijk gecommuniceerd (De Ambrassade, 2014).

1.3 Voorwoord

In het voorwoord wordt aan de lezer duidelijk gemaakt waaraan hij/zij zich tijdens het lezen van de brochure kan verwachten. Er wordt aandacht besteed aan de ernst van de feiten én de klemtoon op veerkracht wordt reeds gelegd. Op die manier wordt de lezer zowel erkenning als uitzicht op herstel geboden.

1.4 Feiten omtrent verkrachting

De eerste stap bestaat uit het verstrekken van informatie over de schokkende gebeurtenis. Volgens Cohen et al. (2008) dient deze informatie betrekking te hebben op het specifieke

trauma dat de jongere heeft meegemaakt en wie er gewoonlijk slachtoffer van is. Dergelijke informatie kan bestaande verkrachtingsmythes doorprikken.

Het begrip ‘verkrachting’ werd op maat van de jongere gedefinieerd met behulp van de website allesoverseks.be, de jongerenwebsite van het Vlaams Expertisecentrum voor Seksuele Gezondheid (Sensoa). Vervolgens worden er enkele feiten over slachtoffer- en daderkenmerken meegegeven die in de literatuurstudie aan bod kwamen.

Omdat veel slachtoffers na een verkrachting met schuldgevoelens kampen (Herman, 2016), tracht de brochure schuldinducerende gedachten te ontcrachten door middel van wetenschappelijke feiten. Schuldgevoelens worden in de literatuur verklaard door interne attributies, tonische immobiliteit en onvrijwillige lichamelijke opwinding.

Om tegenwicht te bieden aan interne attributies, omschrijft de brochure dat de jongere de verkrachting onmogelijk zelf kon uitlokken. De brochure stelt dat, wanneer er geen uitdrukkelijke toestemming werd verkregen van het slachtoffer, zonder middel van dwang of macht, de verantwoordelijkheid uitsluitend bij de dader ligt.

Bijna de helft van de slachtoffers wordt tijdens een verkrachting letterlijk verlamd door angst (Landelijk Psychotraumacentrum voor kinderen en jongeren, z.d.). Deze toestand heet tonische immobiliteit, door Kalaf et al. (2017) omschreven als “an involuntary motor and vocal inhibition reaction associated with analgesia, tremors and preserved awareness of the environment” (p. 3). Tonische immobiliteit doet zich voor wanneer alle andere zelfverdedigingsmechanismen en ontsnappingspogingen hebben gefaald. Studies met dieren tonen aan dat dieren in een staat van tonische immobiliteit hogere overlevingskansen hebben. Een roofdier gelooft immers dat een dier in een staat van tonische immobiliteit reeds overleden is, waarna het loslaat en het prooidier een kans krijgt om te ontsnappen. Veel slachtoffers van seksueel geweld voelen zich schuldig omdat ze zich niet hebben verweerd of niet om hulp hebben geroepen, terwijl ze daar in een staat van tonische immobiliteit simpelweg niet toe in staat waren (Kalaf et al., 2017).

Ook seksuele lichamelijke opwinding kan schuldgevoelens oproepen. Slachtoffers geven niet vaak toe dat ze seksuele opwinding ervoeren tijdens de verkrachting, omdat het de indruk wekt dat ze ervan hebben genoten of erin hebben toegestemd. Ensink en van Berlo (1999) hebben slachtoffers geïnterviewd over traumatische klachten na seksueel geweld. 21% van de

respondenten gaf aan dat ze seksuele opwinding ervoeren terwijl ze het vreselijk vonden wat hen overkwam. Levin en van Berlo (2004) verklaren dat autonome mechanismen in de subcorticale hersenregio's seksuele opwinding kunnen veroorzaken, zelfs wanneer het slachtoffer de verkrachting op bewust niveau als weerzinwekkend ervaart. Stress kan op zich al een erectie uitlokken en bovendien kan een vochtige vagina het slachtoffer beschermen tegen verwondingen. In de brochure wordt dus benadrukt dat seksuele opwinding en orgasme bij het slachtoffer niet betekenen dat hij/zij met de verkrachting heeft ingestemd.

1.5 Aanmoediging van het slachtoffers om zichzelf feitelijk in veiligheid te brengen

Om het psychologische veiligheidsgevoel bij het slachtoffer te herstellen, is feitelijke veiligheid een cruciale voorwaarde. In deze paragraaf wordt de adolescent aangemoedigd om de feiten kenbaar te maken, medische hulp en steun in de omgeving te zoeken. Deze aanbevelingen worden ook gegeven in de brochure '*Seksueel geweld: Wat nu?*' (Instituut voor de gelijkheid van vrouwen en mannen, 2013) die bestemd is voor volwassen slachtoffers van seksueel geweld.

1.6 Psycho-educatie over de mogelijke gevolgen van de verkrachting voor de adolescent

Om met heftige emoties om te leren gaan, is het essentieel dat de adolescent leert onderkennen wanneer hij/zij overstuur dreigt te geraken en wanneer hij/zij moet ingrijpen zodat hij/zij er niet door overweldigd wordt (Cohen et al., 2008). In het brochure-onderdeel '*gevolgen*' worden de emoties en traumatische reacties die een adolescent na een verkrachting kan ervaren, omschreven en genormaliseerd. Hoewel de intensiteit van de emoties gewoonlijk afneemt na verloop van tijd, kan het leed op moeilijke, stresserende momenten terug worden geactiveerd. De datum waarop de verkrachting plaatsvond, kan voor veel slachtoffers bijvoorbeeld jaarlijks een moeilijk moment zijn waarop de gevoelens in alle heftigheid terugkeren (ter Horst, 2016).

1.6.1 Gevoelens

Schuldgevoelens

Eén van de meest ingrijpende gevoelens na verkrachting is het schuldgevoel waar veel slachtoffers mee kampen. Velen voelen zich gedeeltelijk verantwoordelijk voor wat hen overkomen is. Ze worden geplaagd door schuldinducerende 'Wat als'-gedachten: 'Wat als ik niet alleen met hem was geweest', 'Wat als ik dat jurkje niet had gedragen', ... Daarnaast voelen slachtoffers zich dikwijls 'vuil', gebruikt en beschadigd. Ze vrezen dat anderen hen zullen

veroordelen als ze zouden weten tot welke vernederende handelingen zij werden gedwongen (McDowell en Hostetler, 1996).

Verdriet

Een verkrachting gaat onvermijdelijk gepaard met verlies. De integriteit en het wereldbeeld van de adolescent werden geschonden. In de nasleep van de verkrachting wordt hij/zij dus geconfronteerd met intens verdriet. Vaak verzet de jongere zich tegen het rouwproces dat met dit verdriet gepaard gaat. Hij/zij kan bang zijn dat het verdriet nooit meer ophoudt eens hij/zij het toelaat te bestaan, of hij/zij wil de dader de overwinning ontzeggen. Herman (2016) stelt dat het belangrijk is om het rouwen voor te stellen als een moedige daad en niet als iets vernederends. Zonder verdriet raakt men afgesneden van een deel van zichzelf en slaat men een cruciaal deel van het herstelproces over. Ze omschrijft het als volgt: “Het vermogen herwinnen om het volledige scala aan emoties te ervaren, met inbegrip van verdriet, moet als een daad van verzet worden beschouwd, niet als toegeven aan de bedoelingen van de dader” (p. 219). Deze visie wordt in de brochure beklemtoond.

Woede

Woede ontstaat wanneer de adolescent beseft dat hij/zij niets heeft misdaan waardoor hij/zij de verkrachting zou hebben verdiend (Cohen et al., 2008). Hij/zij kan dan gaan fantaseren over magische oplossingen voor alle problemen door middel van wraak. Bij wraakfantasieën gelooft het slachtoffer dat hij/zij het eigen machtsgevoel kan herstellen door het de dader betaald te zetten, of denkt hij/zij dat wraak de enige manier is om de dader duidelijk te maken wat hij hem/haar heeft aangedaan (Herman, 2016). Veel slachtoffers vinden die wraakfantasieën weerzinwekkend. Sommigen zijn bang dat ze de controle kunnen verliezen en echt zouden overgaan tot het uitvoeren van hun wraakfantasieën, waardoor hun boosheid erg angstaanjagend voor hen is. Daarom wordt in de brochure het verschil tussen gevoel en gedrag aangehaald. Het is belangrijk dat de adolescent zijn/haar woede kan laten ‘stromen’ (Struik, 2010). Wanneer de jongere zijn/haar woede in een veilige omgeving kan uiten, verandert de machteloze razernij in heilige verontwaardiging, een meer effectieve en bevredigende vorm van boosheid (Herman, 2016).

Angst

Wanneer jongeren omwille van herbeleving opnieuw aan het trauma worden herinnerd, kunnen zij dezelfde angstreacties vertonen als tijdens de verkrachting. Op zich ongevaarlijke mensen,

plaatsen, situaties, ... die herbeleving triggeren, kunnen dan ontzettende angst oproepen. Veel slachtoffers zijn bijgevolg steeds op hun hoede. Ze ontwikkelen een wereldbeeld waar voortdurend gevaar dreigt, wat tot vermijdingsgedrag kan leiden (Cohen et al., 2008).

Ook pathologisering van posttraumatische reacties ('Ik word gek', 'Er is iets ernstig mis met me') kunnen tot angstgevoelens leiden. Daarom is het belangrijk om deze reacties te normaliseren (Hobfoll et al., 2007).

Eenzaamheid

De persoonlijke legende van adolescenten geeft hen het gevoel dat niemand ooit kan begrijpen wat zij voelen of hebben meegemaakt. Dit kan tot een gevoel van totale eenzaamheid leiden (Craeynest, 2013). Herman (2016) omschrijft dat mensen in een situatie van doodsangst teruggrijpen naar hun eerste bron van troost en bescherming: hun moeder. Omdat er tijdens de verkrachting geen antwoord komt op deze roep, wordt het basisvertrouwen geschonden. Slachtoffers kunnen zich daardoor volstrekt alleen en in de steek gelaten voelen. Elke relatie wordt dan doortrokken door een gevoel van vervreemding. Een verkrachting schendt de integriteit van het slachtoffer, waarna men niet langer gelooft dat men zichzelf kan zijn in relatie tot anderen.

1.6.2 Reacties

Herbeleving, vermijding, vervlakking en verhoogde prikkelbaarheid werden in de brochure omschreven op basis van de omschrijvingen die eerder in de literatuurstudie aan bod kwamen.

1.7 Bevordering van constructieve copingvaardigheden

Na het onderkennen van zijn/haar gevoelens moet de jongere een vaardigheid (of een combinatie van vaardigheden) kunnen kiezen die voor die voor deze situatie geschikt zijn. De adolescent moet gestimuleerd worden om een lijst op te stellen met verschillende manieren om lastige emoties te hanteren (Cohen et al., 2008).

1.7.1 Vermijdingsgedrag doorbreken

Vermijdingsgedrag kan de adolescent belemmeren in zijn/haar dagelijks functioneren. Doordat vermijding zichzelf bevestigt, gaat de adolescent geloven dat vermijding de enige manier is om met angst om te gaan (Cohen et al., 2008). Constructief copinggedrag, en bijgevolg herstel, worden daardoor belemmerd.

Een manier om vermijding geleidelijk aan te overwinnen is in vivo exposure. De jongere moet zichzelf blootstellen aan de onschuldige mensen, plaatsen, prikkels, ... die angst oproepen. Als blootstelling niet uitmondt in de gevreesde gevolgen, zal de angst geleidelijk aan afnemen. Het is niet de bedoeling om de adolescent te overweldigen, maar kleine stappen te nemen om met de angstaanjagende situatie te leren omgaan (Cohen et al., 2008). Daarom wordt de jongere in de brochure aangeraden om een stappenplan op te stellen om het vermijdingsgedrag stapsgewijs en met steun van belangrijke anderen te overwinnen.

1.7.2 Zelfzorg

Zelfzorg kan de kwetsbaarheid voor overweldigende emoties verminderen. Daarom is het belangrijk dat het slachtoffer een evenwichtig eetpatroon aanhoudt, stemmingsveranderende drugs vermijdt, zorgt voor een evenwichtig slaappatroon, voldoende beweegt en dagelijks iets onderneemt dat hem/haar een gevoel van competentie en beheersing geeft (Leahy, Tirsch en Napolitano, 2012).

1.7.3 Omgaan met heftige gevoelens

De adolescent wordt in de brochure gestimuleerd om een plan op te stellen om heftige emoties te hanteren (Cohen et al., 2008). Het is aanvankelijk belangrijk dat de jongere zijn/haar gevoel kan uiten. De tips die daaromtrent in de brochure werden opgenomen, zijn afkomstig uit het boek van Struik (2010). Daarna moeten activiteiten worden ondernomen om de intensiteit van de emotie terug te doen afnemen. Daarvoor werden afleidende methoden uit het boek 'Emotieregulatie' van Leahy et al. (2012) geselecteerd: activiteiten uitvoeren, aandacht aan anderen besteden, tegengestelde emoties oproepen, intense andere sensaties en het koesteren van de vijf zintuigen.

1.7.4 Relaxatietechnieken

Relaxatietechnieken kunnen de nadelige fysiologische en psychologische uitwerking van stressreacties bij adolescenten neutraliseren (Cohen et al., 2008). De scripts voor gecontroleerde ademhaling en progressieve spierrelaxatie werden uitgeschreven volgens de aanbevelingen uit het boek 'Behandeling van trauma bij kinderen en adolescenten' van Cohen et al. (2008) en eigen cursusmateriaal uit de lessen 'Werken met kinderen en jongeren' van P. Casselman, docente aan Howest Brugge. Sommige jongeren kunnen alle vormen van ontspanningsoefeningen weigeren. Cohen et al. (2008) raden in dat geval aan om de jongere

rustgevende muziek te laten beluisteren en hem/haar te stimuleren om tegelijkertijd een ontspannende bezigheid uit te voeren.

1.7.5 Gedachtenonderbreking

De controletechniek ‘gedachtenonderbreking’ is afkomstig uit het boek van Struik (2010), de ‘dvd-oefening’ uit het boek van Cohen et al. (2008). Dergelijke technieken helpen de adolescent om terug controle te verkrijgen over eigen gedachten en herinneringen. Ze leren dat hij/zij de baas is over zijn/haar gedachten: de technieken geven de jongere de keuze op *welke* gedachten hij/zij de aandacht wil richten en wanneer hij/zij zich op die gedachten concentreert. Hoewel het de voorkeur krijgt om herinneringen niet uit de weg te gaan maar net te leren beheersen, kunnen dergelijke technieken handig zijn wanneer de adolescent zich moet concentreren op dingen om hem/haar heen, zoals op school of in contacten met vrienden. Wanneer jongeren zich overweldigd voelen door indringende herinneringen aan het trauma of vertekende, gedramatiseerde ideeën hebben over de werkelijkheid (bijvoorbeeld ‘Ik word nooit meer gelukkig’) kunnen deze technieken erg nuttig zijn (Cohen et al., 2008).

De ‘5321 game’ is een grounding techniek die de adolescent kan helpen om in het hier en nu te blijven wanneer hij/zij dreigt te dissociëren (Leahy et al., 2012).

1.7.6 Terug hoop krijgen

Om het veerkrachtprincipe ‘Het slachtoffer hoop bieden’ in de brochure te verwerken, werden de technieken opgenomen waarvan het effect reeds in de literatuurstudie werd aangetoond. Het gaat om de technieken ‘gratitude visit’, ‘three good things in life’, ‘jezelf positief toespreken’ en het (her)investeren in nieuwe en oude doelen en relaties.

1.8 Aanmoediging om iemand in vertrouwen te nemen

Om de verbondenheid met anderen te vergroten, wordt de adolescent in de eerste plaats aangemoedigd om steun te zoeken in zijn/haar eigen netwerk. Omdat de drempel voor jongeren om iemand in hun omgeving in vertrouwen te nemen erg hoog kan zijn, ze anderen willen sparen voor hun gevoelens of hun omgeving mogelijk als onveilig of weinig ondersteunend ervaren, werden ook organisaties voor eerstelijns hulp opgenomen. Daarvoor werd de sociale kaart grondig geëxploreerd. In overeenkomst met het Trusty-principe werd geprobeerd om een volledig overzicht gegeven van alle mogelijkheden (De Ambrassade, 2014).

1.9 Aanmoediging om aangifte te doen en daar correcte informatie over verschaffen

Hoewel meer dan 90% van de slachtoffers nooit de stap zet naar politiediensten, is aangifte van verkrachting ontzettend belangrijk.

Herman (2003) haalt aan dat de juridische procedure ervoor kan zorgen dat het slachtoffer in een grotere staat van veiligheid verkeert en beter wordt beschermd. Ook de veiligheid van andere personen wordt verhoogd, doordat de dader wordt afgeschrikt om zijn daden te herhalen. Een juridische interventie kan ervoor zorgen dat het slachtoffer publieke erkenning voor zijn of haar lijden, een vergoeding krijgt voor het leed dat hem/haar werd aangedaan en (in eerder zeldzame gevallen) ook een verontschuldiging krijgt. Een rechtvaardig ingrijpen van autoriteiten kan het vertrouwen van het slachtoffer in een eerlijke wereld herstellen, terwijl dat vertrouwen beschadigd blijft zolang de dader straffeloosheid geniet.

Orth en Maecker (2004) voegen daaraan toe dat de angst voor een nieuw vergrijp door de dader kan worden gereduceerd als het slachtoffer concludeert dat de dader niet langer een bedreiging vormt. Deze conclusie kan zowel ontstaan doordat de dader naar de gevangenis wordt gestuurd als door de bevestiging dat het slachtoffer iets ergs is overkomen.

Deze ondervindingen werden op maat van de jongere in de brochure vertaald. De lezer van de brochure wordt vanuit de empowerment-gedachte niet dwingend aangesproken, maar wordt wel aangemoedigd om goed over zijn/haar keuze na te denken en eventuele twijfels met anderen te bespreken.

Vervolgens wordt het verloop van de aangifte- en de juridische procedure geschetst. Onderzoek van Clark (2010) wijst uit dat correcte informatie over hun rechten en de gerechtelijke procedure secundaire victimisatie bij slachtoffers kan verminderen, doordat zij hun verwachtingen kunnen afstemmen op de realiteit. Dit verband wordt door deelnemers van focusgroepen in het onderzoek van Wijers en de Boer (2010) bevestigd; zij wijzen op het belang van een goede informatievoorziening in functie van voorspelbaarheid.

De praktische informatie over het verloop van de aangifte- en de juridische procedure die in de brochure wordt omschreven, is verkregen uit volgende bronnen:

- De website www.seksueelgeweld.be, een initiatief van Staatssecretaris voor gelijke kansen Elke Steurs, de politie en het Instituut voor de gelijkheid van vrouwen en mannen, copyright 2016-2017.

- De brochure *'Seksueel geweld. Wat nu?'* van het Instituut voor de gelijkheid van vrouwen en mannen, uitgave 2013.
- De brochure *'U bent slachtoffer'* van de Federale Overheidsdienst Justitie, uitgave 2016.
- De brochure *'t Zitemzo... met minderjarigen en de politie'*, uit de *'t Zitemzo Jeugdrecht-*reeks van de Kinderrechtswinkel, uitgave 2013.
- De brochure *'t Zitemzo... als je slachtoffer bent van een misdrijf'* uit de *'t Zitemzo Jeugdrecht-*reeks van de Kinderrechtswinkel, uitgave 2005.
- De flyer *'Heb jij een vertrouwenspersoon?'* van de Kinderrechtswinkel, uitgave 2014.
- De ministeriële richtlijn betreffende de Seksuele Agressie Set (S.A.S.), door minister van Justitie Koen Geens, 2017.

Tot slot wordt de lezer ook ingelicht over het bestaan van de dienst Slachtofferonthaal en de mogelijkheid om beroep te doen op een advocaat. Juridische bijstand helpt slachtoffers om zich voor te bereiden op het verhoor en de zitting en geeft hen een beter beeld van het rechtssysteem en de juridische (on)mogelijkheden (Wijers & de Boer, 2010). Wanneer het strafrecht hen weinig kansen biedt, kunnen zij dit gemakkelijker verwerken omdat zij het gevoel hebben dat alle opties benut zijn. Wanneer er wel juridische mogelijkheden zijn, kunnen ze deze mogelijkheden echter vlot aanwenden. Door juridische bijstand te verlenen aan slachtoffers, wordt het strafproces voor hen minder verwarrend, minder beangstigend en soms ook minder vernederend (Herman, 2003).

1.10 Organisaties voor lotgenotencontact

Herman (2016) stelt dat slachtoffers zich vaak vervreemd voelen van anderen na wat ze hebben meegemaakt. Wanneer ze in contact worden gebracht met anderen die vergelijkbare ervaringen hebben doorstaan, verdwijnt het gevoel van isolement, schaamte en stigmatisering. Zoals in de literatuurstudie werd aangehaald, beschikken adolescenten vaak over een persoonlijke legende, waarbij ze er van overtuigd zijn dat niemand kan begrijpen wat zij voelen. Dit isolement kan ernstige gevolgen hebben, zoals depressie en suïcidegedachten (Craeynest, 2013). In de brochure worden dan ook websites opgenomen waar jongeren creatief vorm kunnen geven aan hun beleving en de bijdragen van andere slachtoffers kunnen doornemen. Zo ervaren ze dat ze niet alleen zijn, dat anderen met soortgelijke problemen worstelen.

Het gevaar schuilt echter in het feit dat het aanhoren van verhalen van anderen triggerend kan werken. Het is dan ook niet verwonderlijk dat lotgenotencontact tot de laatste herstelfase

behoort die Herman (2016) beschreef. Vooraleer lotgenotencontact aan de orde is, moet het slachtoffer reeds een rudimentair gevoel van veiligheid hebben opgebouwd en moet hij/zij gebruik kunnen maken van constructieve copingstrategieën om met overweldigende gevoelens om te gaan. Het eigen traumaverhaal werd reeds gereconstrueerd en roept niet langer extreem heftige emoties op. De raad van Hobfoll et al. (2007) om jongeren te waarschuwen om dergelijke exposure te vermijden wanneer deze de lijdensdruk verhoogt, werd dan ook opgevolgd.

1.11 Aanmoediging om indien nodig professionele hulp te zoeken

Terwijl posttraumatische reacties bij de meeste slachtoffers na verloop van tijd afnemen (Hobfoll et al. 2007), blijft 15,7% van de adolescente verkrachtingslachtoffers lange tijd na de verkrachting met depressie en angst kampen. 12,4% van de adolescente verkrachtingslachtoffers onderneemt één of meerdere zelfmoordpogingen. 13,9% doet beroep op een psycholoog of een psychiater (Pieters et al., 2010). De brochure raadt de lezer dan ook ten stelligste aan om professionele hulp te zoeken wanneer het klachteniveau niet afneemt. Volgens de aanbeveling van Herman (2016) wordt de adolescent daarbij duidelijk gemaakt dat het aanvaarden van hulp een moedige daad is. Het treffen van maatregelen om de situatie te veranderen, moet gezien worden als een teken van veerkracht en initiatief.

De indicaties voor het zoeken van professionele hulp zijn gebaseerd op de brochure ‘Omgaan met een schokkende gebeurtenis’ van het Rode Kruis Vlaanderen. Ze werden verder aangevuld met indicaties die werden gebaseerd op de DSM-5 criteria voor posttraumatische stressstoornis (PTSS) en depressie (American Psychiatric Association, 2013).

1.12 Slachtoffergetuigenissen

Om aan de Trusty-principes voor kwalitatieve jongereninformatie (De Ambrassade, 2014) te voldoen, moet de brochure op herkenbare en participatieve wijze opgesteld zijn. Getuigenissen kunnen tegenwicht bieden aan het idee van adolescenten dat niemand kan begrijpen wat zij hebben meegemaakt. Het maakt hen duidelijk dat hun gevoelens te verwachten zijn gezien de verkrachting en dat er manieren zijn om met die pijnlijke gevoelens om te gaan (Cohen et al., 2008). Getuigenissen verschaffen bewijs dat herstel mogelijk is, in tegenstelling tot de ideeën die traumaslachtoffers er vaak zelf op nahouden, zoals ‘*Ik kom hier nooit meer overheen*’ en ‘*Als ik erover praat, val ik uit elkaar*’ (Pruitt et al., 2012).

Ethische dilemma's maakten de overweging tot het opnemen van slachtoffergetuigenissen echter niet eenvoudig. Het verzamelen van dergelijke getuigenissen zou jongeren kunnen revictimiseren, aangezien pijnlijke herinneringen en gevoelens opnieuw zouden worden opgerakeld. Toen Wij Spreken Voor Onszelf, een project voor overlevers van seksueel geweld waar men anoniem getuigenissen kan delen, werd gecontacteerd in functie van deze bachelorproef, omschreven zij de adolescenten die WSVO volgen als heel kwetsbare meisjes (persoonlijke communicatie, 9 juli 2017). Getuigenissen van jongeren die nog in gevaar verkeren, zouden mij bovendien in een lastig parket brengen. De artikels 458bis en 422bis uit het Strafwetboek leggen mij immers op om in dergelijke noodsituaties in te grijpen. Om niet onbedoeld bij te dragen aan de retraumatisering die ik door middel van de brochure net tracht te bestrijden, werd besloten om deze getuigenissen niet zelf te verzamelen.

De getuigenissen in de brochure zijn dan ook fictief, maar zijn wel gebaseerd op ervaringen van adolescent slachtoffers van seksueel geweld. Ze werden geschreven op basis van de informatie uit de literatuurstudie en getuigenissen uit het boek 'Ik krijg het moeilijk uit mijn hoofd: Getuigenissen van kinderen, jongeren en ouders na een misdrijf of een plots overlijden' (Vande Walle en Willems, 2013) en online getuigenissen. Namen, omstandigheden en de bewoording werden aangepast. Door de beleving en de gedachten van jongeren te combineren, werden nieuwe, waarheidsgetrouwe 'getuigenissen' geschreven.

2. Integratie van de voorwaarden om de effectiviteit van de brochure te bevorderen

Huigen (2004) omschrijft volgende voorwaarden:

Aantrekkelijkheid

Door middel van illustraties wordt de lezer nieuwsgierig gemaakt naar de rest van de brochure. Er werd gebruik gemaakt van foto's van mannelijke én vrouwelijke adolescenten, in de hoop dat de lezer zich in de afgebeelde jongeren kan herkennen. De afbeeldingen zijn vrij van auteursrechten en dus vrij voor gebruik.

Selectie

Het is de bedoeling dat de belangrijkste passages in de tekst daadwerkelijk worden gelezen. Daarom wordt gebruik gemaakt van (tussen)koppen, zodat de lezer zelf kan bepalen wat voor hem/haar interessant is. De belangrijkste informatie uit een bepaalde alinea wordt telkens weergegeven in vetgedrukte kernzinnen. Dergelijke kernzinnen zijn bedoeld om deze belangrijke informatie te accentueren

Begrip

De tekst werd zo eenvoudig mogelijk omschreven. Mogelijk ingewikkelde woorden werden vetgedrukt en verder uitgelegd.

Toepasbaarheid

De informatie omtrent copingvaardigheden, hulpverlening en aangifte die in de brochure aan bod komt, werd zo praktisch mogelijk omschreven en geïllustreerd met voorbeelden.

IV. Resultaten

Het beroepsproduct van deze bachelorproef, de brochure voor adolescenten van 14-18 jaar die het slachtoffer werden van een eenmalige verkrachting, werd in bijlage toegevoegd. In de methodesectie werd reeds omschreven hoe de inhoud van het werk vertaald werd naar dit beroepsproduct.

V. Discussie

Deze bachelorproef heeft onderzocht welke informatie een brochure voor adolescente verkrachtingsslachtoffers dient te bevatten opdat deze de veerkracht van lezers bevordert.

Om de onderzoeksvraag te beantwoorden, werden de verschillende stappen voor het schrijven van een effectieve brochure (Huigen, 2004) doorlopen. De impact die een eenmalige verkrachting heeft op adolescenten als doelgroep werd uitgebreid omschreven. Vervolgens werd bestaande theorie omtrent het bevorderen van veerkracht bij slachtoffers van een schokkende gebeurtenis verkend. Deze literatuurstudie wees uit dat de focus van de brochure op de vijf veerkrachtprincipes van Hobfoll et al. (2007) dient te liggen om de veerkracht van lezers te stimuleren. Vanuit deze veerkrachtprincipes konden verschillende doelstellingen voor de brochure worden afgeleid, waaronder normalisering van posttraumatische stressreacties, de aanbeveling om steun en bescherming te zoeken bij anderen en het aanreiken van constructieve copingvaardigheden. Door middel van verdere literatuurstudie werd vervolgens inhoudelijke informatie omtrent deze doelstellingen verzameld, geselecteerd en uitgeschreven. Ten slotte werd de brochure aantrekkelijk gemaakt, in overeenstemming met de voorwaarden voor effectieve brochures van Huigen (2004).

Het resultaat bestaat uit een brochure voor adolescenten tussen 14-18 jaar die het slachtoffer werden van eenmalige verkrachting. In de brochure...

- vinden lezers informatie terug omtrent verkrachting en de prevalentie ervan.
- worden schuldinducerende gedachten ontkracht door middel van wetenschappelijke tegenargumenten.
- worden lezers aangemoedigd om zichzelf in feitelijke veiligheid te brengen.
- worden de gevoelens en stressreacties na een verkrachting omschreven, in functie van normalisering en psycho-educatie.
- worden constructieve copingvaardigheden aangehaald die lezers kunnen gebruiken om heftige emoties te reguleren, stressreacties het hoofd te bieden en terug hoop te krijgen in de toekomst.
- worden lezers aangemoedigd om iemand in hun omgeving en/of een organisatie in vertrouwen te nemen over wat hen is overkomen.
- worden lezers een overzicht geboden van alle organisaties waar ze terecht kunnen.

- worden lezers aangemoedigd om de feiten aan te geven bij de politie en wordt omschreven hoe de aangifte- en de juridische procedure verloopt.
- wordt de mogelijkheid tot lotgenotencontact besproken.
- worden lezers aangemoedigd om professionele hulp te zoeken wanneer zij depressie- en angstklachten ontwikkelen.
- vinden lezers (fictieve) slachtoffergetuigenissen die de herkenbaarheid vergroten en hen uitzicht bieden op herstel.

Tijdens de ontwikkeling van de brochure werd geprobeerd om deze te doen beantwoorden aan de Trusty-kwaliteitsprincipes voor kwaliteitsvolle jeuginformatie (De Ambrassade, 2014). In onderstaande paragrafen wordt geëvalueerd of de brochure aan deze kwaliteitsvereisten voldoet.

Een product dat zich toespitst op deze doelgroep met deze specifieke problematiek, werd nog niet eerder ontwikkeld. Reeds bestaande brochures zijn niet uitsluitend op adolescenten gericht of behandelen schokkende gebeurtenissen in het algemeen. De brochure vervult dus een wezenlijke behoefte; een eenmalige verkrachting kan bij adolescenten psychische lijdensdruk veroorzaken (Bicanic en de Jongh, 2016). Aangezien de brochure gebaseerd werd op de vijf interventieprincipes van Hobfoll et al. (2007), kan deze positief bijdragen aan de psychosociale veerkracht van lezers, waardoor herstel wordt gestimuleerd (Wijers & de Boer, 2016). Om lezers te empoweren, worden verschillende actiemogelijkheden aangereikt omtrent copingvaardigheden, aangifte, steun zoeken bij anderen, ...

De brochure werd op maat van adolescenten ontworpen. Door middel van literatuurstudie werd een duidelijk beeld verkregen van de doelgroep. De informatie in de brochure werd zo eenvoudig en duidelijk mogelijk omschreven, rekening houdend met het taalniveau van jongeren. Bovendien werden inspanningen geleverd om de brochure ook toegankelijk te maken voor moeilijker bereikbare subdoelgroepen. In tegenstelling tot het overgrote deel van literatuur omtrent verkrachting dat uitsluitend op vrouwelijke slachtoffers is gericht, tracht de brochure door middel van afbeeldingen en getuigenissen van jongens ook mannelijke slachtoffers aan te spreken. In het kader van diversiteit worden in de getuigenissen fictieve namen van allochtone jongeren gebruikt. Omwille van ethische en juridische tegenindicaties werd de doelgroep echter niet betrokken bij de ontwikkeling van het product. De doelgroep kan zich wel herkennen in de

slachtoffergetuigenissen die werden opgenomen, omdat deze gebaseerd werden op bestaande getuigenissen van adolescenten.

De vorm van het informatieproduct, een brochure, leent zich als een ideaal communicatiemiddel om duidelijke en gedetailleerde informatie te geven omtrent het verwerken van een schokkende gebeurtenis. Verschillende auteurs (Herman, 2016 en Slachtofferhulp, 2003) hebben het belang van dergelijke informatie benadrukt. Onderzoek van Schamp et al. (2013) heeft bovendien uitgewezen dat jongeren brochures omtrent (geestelijke) gezondheidsthema's betrouwbaarder vinden dan informatie die wordt aangeboden op het internet.

De informatie in de brochure werd gebaseerd op wetenschappelijke literatuur en kan bijgevolg als correct worden beschouwd. Er werd geprobeerd een volledig overzicht te geven van de verschillende ondersteuningsmogelijkheden na verkrachting. Seksueel geweld zal altijd een relevant en actuele thema blijven, maar specifieke informatie over de aangifteprocedure en contactgegevens van organisaties kan mogelijk gedateerd geraken. Er zijn bijvoorbeeld plannen om referentiecentra voor seksueel geweld op te richten, waar hulpverlening, politie en justitie samenwerken. Wanneer deze referentiecentra er effectief komen, moet de brochure geactualiseerd worden.

Hoewel de brochure is gericht op adolescente verkrachtingslachtoffers, kan het lezen anderen helpen om de reacties van adolescenten na een verkrachting beter te begrijpen. Bovendien worden verkrachtingsmythes ontkracht, wat bij steunfiguren tot een minder veroordelende houding kan leiden. De informatie over copingstrategieën, hulpverleningsmogelijkheden, de aangifte- en juridische procedure, ... is nuttige kennis voor iedereen die met adolescente verkrachtingslachtoffers in aanraking komt.

De beweegredenen voor de ontwikkeling van het product werden openlijk gecommuniceerd in het colofon. De informatie heeft niet als doel om lezers commercieel, religieus of politiek te beïnvloeden. De brochure voldoet dus aan het Trusty-principe 'transparantie'.

De effectiviteit van de brochure werd niet nader onderzocht. Dergelijk vervolgonderzoek valt buiten het bestek van deze bachelorproef. In de toekomst kan wellicht een beter product worden gerealiseerd in samenwerking met een organisatie. Een organisatie beschikt mogelijk over de financiële middelen om de vormgeving uit te besteden aan professionele vormgevers, wat de

aantrekkelijkheid van de brochure ten goede zou komen. Inhoudelijke analyse van experts binnen die organisatie zou eveneens tot verbeteringen kunnen leiden. De brochure die het resultaat vormt van deze bachelorproef, moet gezien worden als een prototype. Na indiendatum wordt contact opgenomen met de instanties die interesse hebben getoond in het beroepsproduct (Slachtofferhulp en Slachtofferonthaal) en mogelijke andere geïnteresseerden (zoals het JAC en de Jeugdinfotheek). Wanneer zij interesse hebben om de brochure te verspreiden, kan dit eerste prototype worden geëvalueerd en gereviseerd.

Algemeen kan worden besloten dat er een kader voorhanden is om de veerkracht van adolescente verkrachtingsslachtoffers te bevorderen. Door de integratie van de vijf interventieprincipes van Hobfoll et al. (2007) kon een brochure worden ontwikkeld waarvan op basis van wetenschappelijk vooronderzoek kan worden verwacht dat deze het herstel van jongeren na een eenmalige verkrachting stimuleert. Vervolgonderzoek kan nagaan of dit gewenste effect ook in de praktijk wordt bereikt.

VI. Literatuurlijst

- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Washington, DC: Author.
- Andersen, S.L., Tomada, A., Vincow, E.S., Valente, E., Polcari, A., & Teicher, M. H. (2008). Preliminary evidence for sensitive periods in the effect of childhood sexual abuse on regional brain development. *The journal of neuropsychiatry and clinical neurosciences*, 20(3), 292-301.
- Bal, S., De bourdeaudhuij, I., & Van Oost, P. (1998). Modererende factoren na seksueel trauma bij adolescenten. *Kind en adolescent*, 19, 234-245. doi: 10.1007/BF0306714.
- Belgische Senaat. (2013). *Colloquium over seksueel geweld*. Geraadpleegd op http://www.senate.be/event/20130308-sexual_violence/programme.pdf
- Bicanic, I., & de Jongh, A. (2016). Het psychologisch, neurobiologisch en seksueel functioneren van adolescente slachtoffers van een eerste verkrachting. *Tijdschrift voor seksuologie*, 40(1), 28-33.
- Clarck, H. (2010). What is the justice system willing to offer? Understanding sexual assault victim/survivor's criminal justice needs. *Family Matters*, 85, 28-37.
- Cohen, J. A., Mannarino, A. P., & Deblinger, E. (2008). *Behandeling van trauma bij kinderen en adolescenten met de methode traumagerichte cognitieve gedragstherapie*. Houten, Nederland: Bohn Stafleu van Loghum.
- Craeynest, P. (2013). *Psychologie van de levensloop: Inleiding in de ontwikkelingspsychologie*. Leuven, België: Acco.
- De Ambrassade (2014). *Infobundel Trusty-label*. Geraadpleegd op https://ambrassade.be/sites/default/files/pagina/trusty_infobundel_2014.pdf

- de Wit, J., Slot, W., & van Aken, M. (2007). *Psychologie van de adolescentie: Basisboek*. Baarn, België: HB Uitgevers.
- Edmiston, E. E., Wang, F., Mazure, C.M., Guiney, J., Sinha, R., Mayes, L. C., & Blumberg, P. (2011). Corticostriatal-limbic gray matter morphology in adolescents with self-reported exposure to childhood maltreatment. *Pediatrics and adolescent medicine journal*, *165*(12), 1069-1077. doi:10.1001/archpediatrics.2011.565
- Ensink, B., & van Berlo, W. (1999). *Indringende herinneringen: De ontwikkeling van klachten na een verkrachting*. Delft, Nederland: Eburon.
- Federale politie. (2008). *Veiligheidsmonitor 2008 – 2009: samenvatting van de grote tendensen*. Geraadpleegd op <http://www.moniteurdesecurite.policefederale.be/veiligheidsmonitor>
- Felitti, V. J., & Andra, R. F. (2010). The relationship of adverse childhood experiences to adult health, well-being, soial function and health care. In R. Lanius, E. Vermetten en C. Pain (Red.), *The effects of early life trauma on health and disease: The hidden epidemic* (pp. 77-87). doi: 10.1017/CBO9780511777042.010
- Frederickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Samanez-Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crises? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on september 11th, 2001. *Journal of personality and social psychology*, *84*(2), 365-376. doi: 10.1037//0022-3514.84.2.365
- Geens, K. (2017). *Ministeriële richtlijn betreffende de seksuele agressie set (S.A.S.)*. Geraadpleegd op https://www.kennisplein.be/Documents/Pages/Seksuele-Agressie-Set-COL04-2017/min_richtlijn_sas_20170208.pdf
- Groenhuijsen, M. S. (2003). De positie van slachtoffers van misdrijven in de marge van de forensische psychiatrie en psychologie. In M.S. Groenhuijsen, & T. I. Oei (Eds.), *Actuele ontwikkelingen in de forensische psychiatrie* (pp. 49-65). Deventer: Kluwer.

- Hendriks, G. J., & van Minnen, A. (2006). Posttraumatische stressstoornis bij adolescenten na seksueel misbruik: Goed te behandelen. *Nederlands Tijdschrift Geneeskunde*, *150*(6), 281-285.
- Herman, J. H. (2016). *Trauma en herstel: De gevolgen van mishandeling thuis tot politiek geweld* (Rev. Ed.). Amsterdam, Nederland: Wereldbibliotheek.
- Herman, J. L. (2003). The mental health of crime victims: impact of legal intervention. *Journal of traumatic stress*, *16*, 159-166.
- Hobfoll, S.E., Watson, P., Bell, C.C., Bryant, R.A., Brymer, M.J., Friedman, M., ... Ursano, R.J. (2007). Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: Empirical evidence. *Psychiatry*, *70*(4), 283-315. doi: 10.1521/psyc.2007.70.4.283.
- Hojtink, L., te Brake, H., & Dückers, M. (2011). *Veerkracht monitor: Ontwikkeling van een meetinstrument voor psychosociale veerkracht*. Geraadpleegd op de website van het Landelijk kennis en adviescentrum psychosociale zorg en veiligheid bij schokkende gebeurtenissen: <http://www.impact-kenniscentrum.nl/sites/default/files/domain-26/documents/veerkracht-monitor-26-143378481457714283.pdf>
- Huigen, M. (2004). *Zelf brochures schrijven*. Alphen aan den Rijn, Nederland: Kluwer.
- Kalaf, J., Coutinho, E. S. F., Vilete, L. M. P., Luz, M. P., Berger, W., Mendlowicz, M., . . . Figueira, I. (2017). Sexual trauma is more strongly associated with tonic immobility than other types of trauma: A population study. *Journal of affective disorders*, *215*, 71-76. doi: 10.1016/j.jad.2017.03.009
- Kedde, H., & de Haas, S. (2006). Problemen met het seksueel functioneren. In F. Bakker & I. Vanwesenbeeck (Red.), *Seksuele gezondheid in Nederland 2006* (pp. 123-138). Delft, Nederland: Eburon.
- Kuiper, E., & Bannink, F. (2012). Veerkracht: Bevorderen van veerkracht in de jeugdhulpverlening. *Kind en adolescent Praktijk*, *3*, 134-139.

- Landelijk Psychotraumacentrum voor Kinderen en Jongeren (z.d.). Tonic immobility [Factsheet]. Geraadpleegd op <https://www.hetwzkz.nl/getmedia/97107e90-8d03-4edf-a676-d0c53d591dc7/Factsheet-Tonic-Immobility.pdf.aspx>
- Leahy, R., Tirsch, D., & Napolitano, L. (2012). *Emotieregulatie: Een praktische gids voor professionals: Technieken en interventies voor therapie*. Amsterdam, Nederland: Hogrefe.
- Leckman, J.F., & Mayes, L.C. (2007). Nurturing resilient children. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 48, 221-223. doi: 10.1111/j.1469-7610.2007.01743.x
- Levin, R., & van Berlo, W. (2004). Sexual arousal and orgasm in subjects who experienced forced or non-consensual sexual stimulation: A review. *Journal of clinical forensic medicine*, 11(2), 82-88. doi: 10.1016/j.jcfm.2003.10.008
- Lindauer, R., & Boer, F. (2012). *Trauma bij kinderen: Kinderpsychologie in praktijk*. Tielt, België: Lannoo.
- Lovett, J., & Kelly, L. (2009). *Different systems, similar outcomes? Tracking attrition in reported rape cases across Europe*. Geraadpleegd op de website van de Europese commissie: <http://ec.europa.eu/justice/grants/results/daphne-toolkit/en/content/different-systems-similar-outcomes-tracking-attrition-reported-rape-cases-eleven-countries>
- Lünnemann, K. D., & Mein, A. G. (2014). *Maatregelen ter voorkoming van secundaire victimisatie en herhaald slachtofferschap*. Geraadpleegd op de website van het Verwey-Jonker Instituut: http://www.verwey-jonker.nl/publicaties/2014/maatregelen_ter_voorkoming_van_secudaire_en_herhaald_slachtofferschap
- McDowell, J., & Hostetler, B. (1996). *Handbook on counseling youth*. Nashville, TN: Thomas Nelson.
- Orth, U., & Maercker, A. (2004). Do trials of perpetrators retraumatize crime victims? *Journal of interpersonal violence*, 2, 212-227.

- Pieters, J., Italiano, P., Offermans, A., & Hellemans, S. (2010). *Ervaringen van vrouwen en mannen met psychologisch, fysiek en seksueel geweld*. Geraadpleegd op de website van het Instituut voor Gelijkheid van Vrouwen en Mannen: http://igvm-iefh.belgium.be/nl/publicaties/ervaringen_van_vrouwen_en_mannen_met_psychisch_fysiek_en_seksueel_geweld
- Pruitt, L.D., Zoellner, L. A., Feeny, N. C., Caldwell, D., & Hanson, R. (2012). The effects of positive patient testimonials on PTSD treatment choice. *Behaviour Research and therapy*, 50(12), 805-813. doi: 10.1016/j.brat.2012.09.007
- Risser, H. J., Hetzell-Riggin, M. D., Thomsen, C.J., & McCanne, T.R. (2006). PTSD as a mediator of sexual revictimization: the role of reexperiencing, avoidance, and arousal symptoms. *Journal of traumatic stress*, 19, 687-698. doi: 10.1002/jts.20156
- Schamp, J., Jongbloet, J., van der Kreeft, P., Van Havere, T., Reynaert, D., Steel, R., ... Coone, A. (2013). *Een onderzoek naar informatiezoekgedrag bij kinderen, tieners en jongeren*. Geraadpleegd op https://ambassade.be/sites/default/files/pagina/infoscan_onderzoeksrapport.pdf
- Seligman, M. E. P., Steen T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410-421.
- Slachtofferhulp (2003). *Kinderen helpen na een schokkende gebeurtenis: Praktische gids na een misdrijf of plots overlijden*. Tiel, België: Lannoo.
- Struik, A. (2010). *Slapende honden? Wakker maken! Een stabilisatiemethode voor chronisch getraumatiseerde kinderen*. Amsterdam, Nederland: Pearson.
- Struyven, K., Sierens, E., Dochy, F., & Janssens, S. (2003). *Groot worden: de ontwikkeling van baby tot adolescent*. Tiel, België: Lannoo Campus.
- Ter Horst, W. (2016). *Over troosten en verdriet* (12^{de} ed.). Kampen, Nederland: Kok.

- Tolsma, J. (2011). Aangiftebereidheid: Welke overwegingen spelen een rol bij de beslissing om wel of niet aangifte te doen? In L. Smets et al. (Red.), *Proces-verbaal, aangifte en forensisch onderzoek* (pp. 11-32). Antwerpen, België: Maklu.
- Tyler, K. A. (2002). Social and emotional outcomes of childhood sexual abuse: A review of recent research. *Aggression and violent behavior*, 7, 567-589.
- Ullman, S. E., & Vasquez, A. L. (2015). Mediators of sexual revictimization risk in adult sexual assault victims. *Journal of child sexual abuse*, 24, 300 – 314. doi: 10.1080/10538712.2015.1006748
- van Berlo, W., & Mooren, T. (2009). Seksueel geweld: Gevolgen en behandeling. In L. Gijs (Red.), *Seksuologie* (pp. 419-435). Houten, Nederland: Bohn Stafleu van Loghum.
- van der Ploeg, J. (2013). *Stress bij kinderen*. Houten, Nederland: Bohn Stafleu van Loghum.
- Vande Walle, I., & Willems, L. (2013). *Ik krijg het moeilijk uit mijn hoofd: Getuigenissen van kinderen, jongeren en ouders na een misdrijf of een plots overlijden*. Culemborg, Nederland: Witsand.
- Vynckier, G. (2012). Sociale percepties over jongeren en geweld: Adolescenten als vergeten groep (potentiële) slachtoffers? In G. Vynckier, W. de Haan, O. Addang en F. Goossens (Red.), *Geweld en politie* (pp. 13-32). Antwerpen, België: Maklu.
- Wijers, M., & de Boer, M. (2010). *Een keer is erg genoeg: Verkennend onderzoek naar secundaire victimisatie van slachtoffers als getuigen in het strafproces*. Geraadpleegd op de website van het Wetenschappelijk Onderzoek- en Documentatiecentrum: https://www.wodc.nl/images/volledige-tekst_tcm44-264510.pdf
- Wij Spreken Voor Onszelf, & Vrouwenraad. (2016). Seksueel geweld [Factsheet]. Geraadpleegd op <https://www.kennisplein.be/Pages/Factsheet-Seksueel-geweld.aspx>

Wittouck, C., Audenaert, K., & Vander Laenen, F. (2015). *Handboek forensische gedragswetenschappen*. Antwerpen, België: Maklu

World Health Organisation (2002). Sexual violence. In E.G. Krug, L.L. Dahlberg, J.A. Mercy, A.B. Zwi and R. Lozano (Eds.), *World report on violence and health* (pp. 147-174).

Geraadpleegd op http://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/world_report/en

VII. Bijlagen

1. Toestemmingsformulier Dspace

howest.be

**Howest, De Hogeschool
West-Vlaanderen
Bibliotheek
Sint-Jorisstraat 71
8000 Brugge**

Luik in te vullen door de student:

Ik, ondergetekende, Bieke Longeville, geef de Hogeschool West-Vlaanderen hierbij uitdrukkelijk en onvoorwaardelijk

de toelating om:

de volledige tekst

de samenvatting

de bibliografische informatie (titel, auteur, stagebedrijf, ...)

GEEN toelating om:

het eindwerk met als titel: 'Adolescente verkrachtingslachtoffers: Ontwerp van een brochure ter bevordering van veerkracht' evenals alle nuttige en praktische informatie omtrent dit eindwerk op te nemen in een daartoe speciaal opgezette databank (<http://dspace.howest.be>) en deze databank via het internet toegankelijk te maken voor alle mogelijke geïnteresseerden. Ik geef de hogeschool eveneens de toelating het hierboven aangekruiste te gebruiken voor afgeleide producten, zoals daar zijn: abstractenverzamelingen en catalogi.

Voor de opname van de samenvatting van mijn eindwerk in de databank en voor het gebruik van de afgeleide producten vraag ik geen vergoeding aan de Hogeschool West-Vlaanderen. Mijn toestemming geldt voor de hele beschermingsduur van mijn eindwerk.

Ik verklaar dat mijn werk onuitgegeven is en garandeer aan de Hogeschool West-Vlaanderen het volle en onbezwaarde genot van de afgestane rechten, tegen welke verstoring, vordering of ontzetting ook, zowel voor de teksten als voor de documenten die ze illustreren. Ik zal de Hogeschool West-Vlaanderen vrijwaren tegen alle aanspraken van derden.

Datum + Plaats: Handtekening (student):

2. Inlichtingenfiche valorisatiemeter

howest.be

Bachelor Toegepaste Psychologie

INLICHTINGENFICHE VALORISATIEPETER OF -METER

Naam student: Bieke Longeville

Titel bachelorproef: Adolescente verkrachtingslachtoffers: Ontwerp van een brochure ter bevordering van veerkracht

Naam valorisatiemeter: Ninke Werbrouck

Organisatie: Slachtofferonthaal

Functie: Justitieassistent

Werkadres: Kazernevest 3, 8000 Brugge

Telefoon: 050 47 34 36

e-mailadres: ninke.werbrouck@wvg.vlaanderen.be

Korte toelichting bij de keuze voor deze valorisatiepeter of -meter:

Na 'Inleiding op de bachelorproef', waarin ik voornamelijk schreef over secundaire victimisatie, kreeg ik de feedback dat ik mijn onderzoeksvragen meer moest afbakenen en de relevantie van mijn onderwerp moest aftoetsen in overleg met het werkveld. Slachtofferonthaal begeleidt slachtoffers gedurende de hele gerechtelijke procedure en leek me dus de uitgewezen instantie.

Korte omschrijving van het resultaat van het overleg met de valorisatiepeter of -meter voor de bachelorproef:


Slachtofferonthaal Brugge gaf me talloze voorbeelden van hoe zij in de praktijk met secundaire victimisatie worden geconfronteerd, waardoor de relevantie van mijn onderwerp werd bevestigd. Vervolgens zijn we samen op zoek gegaan welk beroepsproduct van nut zou kunnen zijn, waarna we uiteindelijk kwamen bij het ontwerpen van een brochure voor adolescenten die het slachtoffer werden van verkrachting.

3. Het beroepsproduct: De brochure

De brochure werd afzonderlijk toegevoegd.



HEB
IK ~~BEN~~
VERKRACHT



EEN BROCHURE VOOR
JONGEREN VAN 14-18 JAAR
DIE HET SLACHTOFFER WERDEN
VAN SEKSUEEL GEWELD



Deze brochure werd in 2017 ontwikkeld door Bieke Longeville, studente Toegepaste Psychologie aan de hogeschool West-Vlaanderen, in het kader van haar bachelorproef.

VOORWOORD

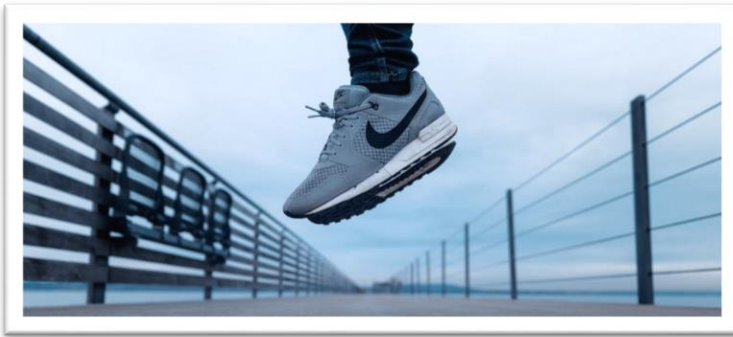
Als je deze brochure in handen krijgt, werd je het slachtoffer van een verkrachting. De brochure wil jou een antwoord bieden op de vragen, gevoelens en twijfels waar je mogelijk mee worstelt. Het is erg ingrijpend wat jou is overkomen. Het kan lijken alsof je wereld is ingestort. Het is normaal en logisch dat je je niet goed voelt.

Toch zijn wij ervan overtuigd dat jij als jongere over **veerkracht** beschikt. Dankzij veerkracht kun je 'terugveren' na een schokkende gebeurtenis. Deze brochure wil jou helpen om jouw veerkracht te 'trainen', zodat je op een goede manier met de gevolgen van de verkrachting om kunt gaan. *Een verkrachting hoeft immers niet de rest van jouw leven te bepalen.*



Deze brochure werd geschreven voor jongeren van 14- tot 18-jaar. Dat betekent niet dat het geen zin heeft om ze te lezen als je iets jonger of net ouder bent. Je zult merken dat ook dan heel veel dingen herkenbaar en bruikbaar voor je zijn.

Misschien interesseert deze brochure je op dit moment niet echt. Hou ze toch bij, misschien heb je er later nog iets aan. Door ze aan anderen te laten lezen, kunnen ze jouw reacties en gevoelens beter begrijpen.



INHOUD

OVER VERKRACHTING	5
Wat is verkrachting?	5
Feiten over verkrachting.....	5
Is het mijn schuld?	6
Wat moet ik doen?.....	8
GEVOLGEN	9
Heftige gevoelens.....	10
Reacties.....	14
HOE KAN IK ERMEE OMGAAN?.....	17
Vermijding doorbreken.....	17
Zorg voor jezelf.....	18
Omgaan met heftige gevoelens	19
Relaxatietechnieken.....	21
Gedachten en herinneringen onderbreken.....	23
Terug hoop krijgen	26
WAAR KAN IK TERECHT MET MIJN VERHAAL?.....	28
Bij iemand die je vertrouwt	28
Bij een organisatie.....	29
AANGIFTE BIJ DE POLITIE.....	34
Moet ik aangifte doen?.....	34
Hoe doe ik aangifte?	35
Het lichamelijk onderzoek	37
Wat na de aangifte?	38
WAAR VIND IK ANDERE JONGEREN DIE DIT HEBBEN MEEGEMAAKT?	39
WANNEER MOET IK PROFESSIONELE HULP ZOEKEN?	41



OVER VERKRACHTING

Wat is verkrachting?

Bij een verkrachting wordt iemand zonder zijn/haar toestemming gepenetreerd tijdens een seksueel getint contact.

Verkrachting is ernstig en de dader is strafbaar.

Penetratie betekent dat de vagina, de anus of de mond wordt binnengedrongen met een penis, vinger, tong of voorwerp.

Zonder toestemming wil zeggen dat het slachtoffer tegen zijn/haar wil gepenetreerd is en dat er op de een of andere manier sprake was van dwang. De dader heeft geweld, dreigementen, een list of macht gebruikt.

Feiten over verkrachting

3,9% van de meisjes en 1,8% van de jongens in België worden vóór hun achttiende gedwongen tot seksuele betrekkingen. Het grootste deel van de daders zijn mannen, maar ook vrouwen kunnen dader zijn.

Soms heb je de dader(s) nooit eerder ontmoet, maar vaak is de dader een bekende: een familielid, een vriend, iemand uit je omgeving, ...

! In de brochure wordt telkens over 'hij' gesproken wanneer we het over de dader(s) hebben, maar we kunnen er dus ook een vrouwelijke dader of meerdere daders mee bedoelen.

Is het mijn schuld?

Het antwoord is altijd, in elke situatie: **née, het is niet jouw schuld. Het is onmogelijk om een verkrachting uit te lokken.** Zolang jij niet je uitdrukkelijke toestemming hebt gegeven voor wat er gebeurde, is het volledig de verantwoordelijkheid van de dader, zelfs wanneer je onder invloed was, zelfs als je wel met kussen of strelen had toegestemd, zelfs als je later op je beslissing om seks te hebben bent teruggekomen, zelfs wanneer je je niet hebt verdedigd of niet hebt gezegd dat je het niet wilde. Ook als je wel hebt ingestemd omdat de dader jou of anderen bedreigde of macht over jou had, werd je gedwongen. Als je jonger bent dan 16 is het wettelijk gezien zelfs niet mogelijk om in te stemmen met seksueel contact en is de dader strafbaar.

“Maar ik heb me niet verdedigd/ ik heb niet geschreeuwd...”

Bijna de helft van de slachtoffers wordt tijdens de verkrachting letterlijk verlamd door angst. Deze toestand wordt **tonische immobiliteit** genoemd. Het is een natuurlijke en onvrijwillige reactie van het lichaam waar je zelf geen invloed op hebt. Omdat je tijdens de verkrachting in een extreem gevaarlijke en beangstigende situatie verkeerde, is het mogelijk dat je je lichaam niet meer kon bewegen en dat je er niet in slaagde om nog geluid te maken. Ook bij dieren komt deze passieve verdedigingsvorm voor. Roofdieren denken dat een dier in een staat van tonische immobiliteit een ‘dode’ maaltijd is, waardoor het dier wordt losgelaten en het de kans krijgt om te ontsnappen. Tonische immobiliteit helpt je om te overleven. Je hoeft je dus niet schuldig te voelen omdat je je niet kon verweren of niet om hulp kon schreeuwen. Je was simpelweg niet in staat om iets te doen.



“Maar de vader zei dat ik ervan genoot...”

Extreme stress kan ervoor gezorgd hebben dat je een erectie of een orgasme kreeg. Dit is een lichamelijke reactie die erg verwarrend kan lijken, maar ook dit betekent niet dat je ervan genoot, dat je hebt toegestemd of dat het jouw schuld is. Een vochtige vagina kan je beschermen tegen ernstige verwondingen. Stimulatie van de geslachtsorganen of extreme stress kunnen voor een erectie of een orgasme zorgen, zelfs als je hoofd dat helemaal niet wil.

'Mijn lichaam reageerde anders dan ik zelf wilde. Daardoor ben ik me lang blijven afvragen of het wel écht misbruik was. Het was zo vies, en toch kreeg ik een stijve. Ondertussen weet ik wel dat die erectie niets meer dan een lichamelijke reactie was, maar soms komt die vraag toch nog bij me op'
Hassan - 14 jaar



ZORG DAT JE VEILIG BENT.

Het is ontzettend belangrijk dat je probeert te voorkomen dat jij of iemand anders nogmaals slachtoffer wordt. Laat je niet tegenhouden door chantage of intimidatie van de dader: hij is bang voor de gevolgen omdat hij beseft dat het verkeerd is wat hij deed.

Vertel aan iemand die je vertrouwt of aan een organisatie (eventueel anoniem!) wat je overkomen is. Op p. 28 lees je waar je terecht kan met je verhaal.

Overweeg ook om zo snel mogelijk aangifte te doen bij de politie. Zij kunnen je beschermen. Hoe langer je wacht met aangifte, hoe groter de kans dat er kostbaar bewijsmateriaal verloren gaat. Meer informatie over aangifte bij de politie vind je op p. 34.

ZOEK MEDISCHE HULP.

Laat eventuele verwondingen verzorgen en laat je testen op seksueel overdraagbare aandoeningen (soa's) en als meisje op zwangerschap. Hiervoor kun je terecht bij je huisarts of bij een ziekenhuis.

ZOEK STEUN.

Veel slachtoffers zwijgen over wat er met hen is gebeurd. Ze willen niet dat het ooit naar buiten komt en proberen te doen alsof er niets aan de hand is. Als je het voor jezelf houdt, blijft het je achtervolgen en komt het vroeg of laat tóch naar buiten, in de vorm van andere problemen. Met anderen praten kan ervoor zorgen dat je je opgelucht, gesteund en veiliger voelt. Meer informatie over waar je terecht kan, vind je op p. 28.



GEVOLGEN



Als je het slachtoffer werd van verkrachting, kan dit heel wat bij je teweegbrengen. De gevolgen die op de volgende pagina's beschreven zijn, zijn **normale reacties op een abnormale gebeurtenis**. Misschien herken je sommige gevoelens en reacties wel en andere niet.

Het kan erg overweldigend voor je zijn wat je allemaal doormaakt, maar dit betekent niet dat er iets ernstigs mis met je is of dat je zwak bent. Het is normaal dat je je niet goed voelt na wat je hebt meegemaakt. Je zult merken dat de reacties die je ervaart na enkele weken of maanden vaak dragelijker worden.



Heftige gevoelens

In de periode na de verkrachting kun je heel wat heftige emoties ervaren. De heftigheid van die emoties neemt na enkele weken of maanden gewoonlijk af, maar ze kunnen op moeilijke, stresserende momenten terug de kop opsteken. Op p.19 lees je hoe je met heftige gevoelens om kunt gaan.



SCHULD EN SCHAAMTE

Veel jongeren voelen zich schuldig of schamen zich over wat hen overkomen is. Ze denken dat ze het zelf hebben uitgelokt, vragen zich af waarom ze het niet zagen aankomen of nemen zichzelf kwalijk dat ze zich niet genoeg verweerd hebben. Ze schamen zich voor de vernederende dingen die ze moesten doorstaan of omdat net zij slachtoffer werden. Het is ook mogelijk dat je jezelf erg 'vies' voelt, hoe vaak je ook doucht. Hoewel veel slachtoffers dergelijke gevoelens en gedachten hebben, zijn de ideeën die deze gevoelens veroorzaken onterecht. Op p. 6 van deze brochure wordt uitgelegd waarom verkrachting nooit jouw schuld is.



VERDRIET

Een verkrachting kan ervoor zorgen dat jouw beeld op de wereld verandert. Je gelooft misschien niet meer dat jij de enige bent die kan beslissen wat er met jouw lichaam gebeurt, je vertrouwen in andere mensen is niet langer vanzelfsprekend of je ziet de toekomst even niet meer zo rooskleurig in. Dat verlies van overtuigingen die zo belangrijk voor je waren, kan je erg verdrietig maken.

Veel jongeren vinden het moeilijk om te rouwen om wat hen is overkomen. Misschien ben je bang dat het verdriet nooit meer ophoudt eens je eraan toegeeft of denk je dat de dader van je wint als je laat merken dat het je raakt. Verdriet hebben doet pijn, waardoor het makkelijker kan lijken om het weg te duwen.

Als je verdriet hebt, betekent dit dat je in staat bent om emoties te ervaren. De dader heeft dit vermogen niet van je kunnen afpakken. Rouwen zorgt ervoor dat je de schokkende gebeurtenis een plaats kan geven. Je kunt verdriet het beste vergelijken met een golf in de zee. Het zwelt aan, bereikt een piek en neemt vervolgens weer af. Als je de golf probeert te negeren, word je uiteindelijk overspoeld en kun je het gevoel hebben te verdrinken. Door je verdriet toe te laten kun je met de golf meezwemmen en wordt het uiteindelijk minder heftig.

WOEDE

Schuld- en schaamtegevoelens waar je eerder over las, zorgen er misschien voor dat je ontzettend boos bent op jezelf. Wanneer je gaat beseffen dat je onrechtvaardig werd behandeld, kun je ook erg kwaad worden op de dader.



Sommige jongeren geloven dat ze de angst, de schaamte en de pijn kwijt kunnen raken door het de dader betaald te zetten. Ze fantaseren over wraak nemen. Weet dat deze gevoelens en gedachten erg menselijk zijn. Jouw verlangen naar gerechtigheid is bovendien terecht. **Het is ontzettend normaal dat het je boos maakt als je grenzen werden overschreden.** Er is een groot verschil tussen wraakgedachten hebben en ze ook effectief uitvoeren.

Je hoeft je boosheid dus niet 'weg te stoppen'. Jouw kwaadheid mag bestaan, zolang je jezelf of anderen maar niet kwetst. Door je woede op een goeie manier te uiten, voorkom je dat de woede zich opstapelt en dat je 'ontploft'.

ANGST

Wanneer je herinnerd wordt aan de verkrachting, kun je je net zo angstig voelen als toen je het hebt meegemaakt (zie **herbeleving**, p. 14) Het kan daarom erg beangstigend voor je zijn om nog dingen te doen, met mensen in contact te komen of naar plaatsen te gaan die jou aan de verkrachting doen denken. Om jezelf voor nare herinneringen te beschermen en ervoor te zorgen dat het je niet opnieuw overkomt, is het mogelijk dat je bepaalde zaken gaat vermijden (zie **vermijding**, p. 15)

Ook de gevolgen van de verkrachting, zoals heftige emoties of flashbacks, kunnen op zich erg beangstigend voor je zijn. Je kunt immers het gevoel krijgen dat er iets ernstigs mis met je is, of dat je geen controle hebt over wat er met je gebeurt. Het is goed dat je erover aan het lezen bent. Zo leer je dat jouw reacties normale reacties zijn op een abnormale situatie. Verder in deze brochure leer je hoe je met je reacties om kunt gaan.



EENZAAMHEID

Soms kan het erg eenzaam voelen om een verkrachting te hebben meegemaakt. Misschien denk je dat niemand écht kan begrijpen hoe jij je voelt en wat je hebt doorstaan. **Weet dat je niet de enige bent.** 3,9% van de meisjes en 1,8% van de jongens in België worden nog vóór hun achttiende verjaardag geconfronteerd met seksueel geweld.

Praten over wat je is overkomen en hoe je je daarbij voelt, kan je helpen ervaren dat je er niet alleen voor staat. Daarvoor kun je terecht bij iemand die je vertrouwt of bij organisaties die jou een luisterend oor willen bieden (zie p. 29). Ook lotgenotencontact kan je helpen beseffen dat je je helemaal niet 'anders' hoeft te voelen. Meer informatie daarover vind je op p. 39.

'Er ging vanalles door me heen. Ik voelde me verdrietig, depressief zelfs. Het was zo vreselijk wat er gebeurd is. Ik dacht vaak dat het allemaal geen zin meer had. Iedereen zei me constant dat het niet mijn schuld was, maar ik vond het toen moeilijk om dat te geloven. Ook was ik vaak erg bang. Als ik iemand zag die op hem leek of in dezelfde auto reed, wilde ik het op een lopen zetten. Zelfs nu voel ik me nog steeds ongemakkelijk als ik in de buurt moet komen van waar het gebeurd is. Nu voel ik me vooral kwaad. Ik zou hem kunnen vermoorden als hij voor me zou staan. Gelukkig denk ik er niet iedere dag meer aan. Ik moet niet meer huilen als ik eraan terugdenk. Ik denk dat ik het min of meer verwerkt heb. Ik wil doorgaan met leven.'

Yasmine - 18 jaar



Reacties

Onderstaande reacties komen vaak voor in de eerste weken tot maanden na de verkrachting. Je zult merken dat je er na verloop van tijd minder last van hebt.



HERBELEVING

Je kunt last hebben van onaangename herinneringen aan de verkrachting die steeds terugkeren.

Wanneer je een **flashback** hebt, zie je de verkrachting of de meest aangrijpende elementen daarvan opnieuw als een film voor je ogen voorbijtrekken. Flashbacks worden vaak **getriggerd** (uitgelokt) door situaties, personen, geuren, geluiden, ... die je aan de verkrachting herinneren.

Je kunt de verkrachting ook herbeleven in de vorm van nachtmerries.

Flashbacks en nachtmerries kunnen erg realistisch lijken. Je kunt je dan haast net zo angstig voelen als toen de verkrachting plaatsvond.

Op p. 23 leer je hoe je herbeleving kunt onderbreken.



VERMIJDING

Om overweldigende gevoelens te ontlopen, probeer je misschien om alle gedachten, mensen, plaatsen en situaties te vermijden die je aan de verkrachting herinneren. Door te vermijden probeer je jezelf te beschermen voor de angst die bij herbeleving hoort. In het verwerken van schokkende gebeurtenissen wisselen herbeleving en vermijding elkaar af.

Het gevaar schuilt echter in het feit dat vermijding zichzelf bevestigt. Hoe meer je iets vermijdt, hoe meer je het gevoel krijgt dat vermijding de enige manier is om met je angst om te gaan. Wanneer je bijvoorbeeld verkracht werd terwijl je op weg was naar de jeugdbeweging, is het mogelijk dat je die hobby opgeeft en geen contact meer wil met de vrienden die je daar hebt leren kennen. Dan zorgt vermijding ervoor dat je je leven niet meer kan leiden zoals jij dat wilt. Op p. 17 kun je lezen hoe je van je vermijdingsgedrag af kunt komen.

VERHOOGDE PRIKKELBAARHEID

In de periode na de verkrachting kun je erg prikkelbaar zijn. Je voelt je dan vaak gespannen en onrustig. Je bent voortdurend waakzaam en op je hoede, waardoor je sneller schrikt. Verhoogde prikkelbaarheid kan ervoor zorgen dat je moeite hebt om je te concentreren en dat je slechter slaapt. Je kunt ook merken dat je sneller geïrriteerd geraakt en vaker boos wordt. De relaxatietechnieken op p. 21 kunnen je helpen.

VERVLAKKING

Sommige jongeren voelen zich af en toe 'gevoelloos'. Je reageert dan alsof je verdoofd bent. Je voelt en denkt even



weinig of niets meer. Door je emotioneel terug te trekken, kun je met overweldigende stress omgaan.

Vervlakking kan er ook voor zorgen dat je een tijdje minder zin en belangstelling hebt voor zaken die je voordien nog wel heel erg aanspraken, zoals sport, muziek, afspreken met vrienden, ...

Ook is het mogelijk dat je je bepaalde aspecten van de verkrachting niet meer kunt herinneren. Sommige jongeren krijgen last van **dissociatie**. Dan ben je even 'weg'. Niets dringt dan nog tot je door, alsof je niet meer bij bewustzijn bent. Als je terug 'bijkomt', kun je je niet meer herinneren wat er is gebeurd. De oefening op p.25 kan je helpen om in het hier en nu te blijven.

Sommige jongeren proberen zichzelf te verdoven door middel van alcohol of drugs om hun emoties onder controle te houden. Het is begrijpelijk dat je soms even niets meer wilt voelen. Middelengebruik verhindert je echter om met nare gevoelens te leren omgaan, waardoor je de kans niet krijgt om de verkrachting te verwerken. Je moet er doorheen. Op p. 19 vind je betere manieren om heftige emoties te verdragen.

LICHAMELIJKE REACTIES

Spanning en emotionele pijn kunnen ervoor zorgen dat je last krijgt van lichamelijke klachten die geen medische oorzaak hebben. Je kunt last hebben van hartkloppingen, trillen, zweten, moeite met ademen, misselijkheid, buikpijn, hoofdpijn, vermoeidheid, ... Omdat deze klachten een emotionele oorzaak hebben, verdwijnen ze doorgaans vanzelf wanneer je je beter in je vel voelt. De tips op p. 18 kunnen je daarbij helpen.



HOE KAN IK ERMEE OMGAAN?

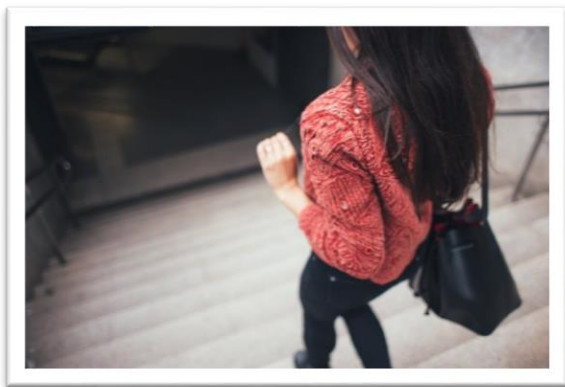
Vermijding doorbreken

Om **vermijding** (zie p. 15) te overwinnen, is het belangrijk dat je **je dagdagelijkse bezigheden snel terug opneemt** en **je n t wel doet waar je bang voor bent**. Wanneer je dan ervaart dat er niet opnieuw iets verschrikkelijks gebeurt, zal je angst afnemen.

Probeer kleine stapjes te zetten. Als je bijvoorbeeld bang bent om ergens heen te gaan, kun je de eerste paar keren iemand meenemen die jou kan steunen en er maar korte tijd blijven. De volgende stap kan er dan uit bestaan dat je er iets langer probeert zijn, dat je er even alleen bent, ... Je zult dan merken dat je het steeds minder bedreigend gaat vinden.

Zet een plan op papier waarin staat hoe, waar, wanneer, met wie, ... je de vermijding stapsgewijs wilt aanpakken.

Gecontroleerd ademhalen (zie p. 21) kan je helpen om de heftige emoties die je ervaart de baas te kunnen.



Zorg voor jezelf

Als je goed voor jezelf blijft zorgen, ben je beter opgewassen tegen moeilijke gevoelens. Ze zullen je dan minder snel overspoelen.

- Blijf gezond en voldoende **eten**. Probeer de hoeveelheid en het soort voedsel te eten dat je normaal helpt om je goed in je vel te voelen. Eet er niet te veel, maar ook niet te weinig van.
- **Vermijd alcohol en drugs**. Middelengebruik kan maken dat je gevoeliger wordt voor heftige emoties.
- Probeer de hoeveelheid **slaap** te krijgen waar je je normaal energiek door voelt. Slaap niet te weinig, maar ook niet te veel. Als je moeite hebt met slapen, kunnen de relaxatietechnieken op p. 21 je helpen.
- Zorg voor voldoende **beweging**.
- **Blijf dingen doen** die je voor de verkrachting zelfvertrouwen gaven, je het gevoel gaven dat je nuttig bezig was, dat je er goed in was, ...

'Ik ben nadien beginnen fitnesssen en deed aan krachttraining. Onbewust deed ik dat misschien om te tonen dat ik me niet meer wilde laten doen, maar het hielp ook om mijn gedachten te verzetten. Mijn lijf voelde weer van mij. De klik kwam er pas echt toen ik verliefd werd. Ik was trots dat ze met me wilde samen zijn en ik ging weer zorgen voor mezelf. Ik nam m'n leven terug in handen.'

Stan - 17 jaar



Maak voor jezelf een plan op waarin staat wat je kunt doen als je je niet goed voelt. Het is belangrijk om je gevoelens niet weg te stoppen en ze eerst te uiten. Daarna kun je afleiding zoeken om je gevoelens terug minder sterk te laten worden.

UIT JE GEVOELEN

- **Als je je kwaad voelt:** Sla op een boksbal of kussen, draai harde muziek, scheld in je kamer, ga hard rennen of fietsen, gooi met kussens, trap een voetbal tegen de muur, verscheur een telefoonboek, ...
- **Als je je down voelt:** Praat met iemand over hoe je je voelt, schrijf of teken erover, huil, knuffel iemand anders, knuffel met je huisdier,

ZOEK AFLEIDING

- **Doe een activiteit:** ga sporten, ruim je kamer op, spreek af of bel met een vriend(in), speel games, kijk een film of een serie, ga wandelen, ...
- **Doe iets voor iemand:** help in het huishouden, verras een vriend(in), maak iets voor iemand, ...
- **Roep tegengestelde emoties op:** doe iets dat voor een ander gevoel zorgt. Kijk naar een grappige film, lees een eng boek, luister naar vrolijke muziek, ...



- **Intense andere sensaties:** Houd ijs in je hand, knijp hard in een rubberen bal, neem een warme douche, luister naar harde muziek, ...
- **Concentreer je op je zintuigen:** Maak een leuk hoekje in je kamer, gebruik je mooiste spullen, kijk en luister naar de natuur, loop door een mooi deel van de stad, zing mee met je favoriete muziek, speel een muziekinstrument, gebruik je favoriete parfum of lotion, neem een warm bad of een douche, eet of drink iets dat je lekker vindt (geen alcohol!), aai je huisdier, ...



'Ik schrijf gedichten over mijn gevoelens en ik teken ook. Het lucht me op om dingen op papier te zetten. Ik sms of bel ook vaak met m'n beste vriendin als ik down ben. Soms vertel ik haar wat ik voel en dan steunt ze me, maar we praten ook gewoon over leuke dingen. Daar word ik terug vrolijker van. Voor de rest probeer ik vooral bezig te blijven. Als ik ga dansen of paardrijden moet ik er niet steeds aan denken.'

Ashley - 14 jaar



Relaxatietechnieken kun je het beste oefenen wanneer je enigszins kalm bent. Wanneer je weet hoe ze werken, kunnen ze je helpen om je op moeilijke momenten rustiger te voelen en om in slaap te vallen.

GECONTROLEERD ADEMHALEN

1. Ga comfortabel in een stoel zitten, met je voeten op de grond en je armen naast je. Plaats één hand op je buik onder je ribben en plaats de andere hand op je borstkas.
2. Probeer je nu te concentreren op je ademhaling. Adem diep in, zodat je onderbuik tijdens de inademing naar voren steekt en bij de uitademing terugvalt. Probeer ervoor te zorgen dat je borstkas niet meebeweegt. Soms is het makkelijker om neer te gaan liggen en een licht voorwerp op je buik te leggen. Als dit voorwerp op en neer beweegt, doe je het goed.
3. Wanneer dit lukt, probeer je trager uit te ademen dan in te ademen. Dit kun je doen door in je hoofd mee te tellen. Probeer langer te tellen tijdens het uitademen dan tijdens het inademen, minstens tot 5.
4. Als je het traag uitademen onder de knie hebt, kies je een relaxerend woord dat je in je hoofd herhaalt terwijl je uitademt, zoals *'kalm'* of *'relax'*. Probeer enkel aan je ademhaling en aan dit woord te denken. Als er andere gedachten in je opkomen, beeld je je in dat deze samen met je adem terug wegdrijven.



PROGRESSIEVE SPIERRELAXATIE

1. Probeer een lichaamshouding aan te nemen die voor jou ontspannend is, bijvoorbeeld onderuitgezakt in een comfortabele stoel of al liggend op bed.
2. Probeer je eerst te concentreren op je tenen. Span ze zoveel mogelijk op door ze naar je hoofd toe te richten. Houd de spanning even aan en laat dan terug los door je tenen te laten terugkeren naar hun normale positie. Voel het verschil in je voeten, enkels en onderbenen. Waar het zonet nog gespannen was, is er nu een gevoel van ontspanning.
3. Herhaal deze oefening met je andere lichaamsdelen, zoals je onderbenen, je bovenbenen, je vingers, je armen, je buik, nek, gezicht, ...



Op [YouTube](#) kun je filmpjes vinden die je tijdens de relaxatie kunnen begeleiden, als je dat gemakkelijker vindt. Zoek naar '*progressieve spierontspanning*' of '*-relaxatie*'.

MUZIEK BELUISTEREN

Luister naar muziek die jij ontspannend vindt. Kies dus geen muziek uit die down klinkt of een tekst heeft die je raakt, maar wel iets dat jou een fijn en rustiger gevoel geeft. Eventueel kun je je ook met een ontspannende activiteit bezighouden terwijl je luistert, zoals tekenen, puzzelen, iets bouwen, een boek of een tijdschrift lezen, ...



Gedachten en herinneringen onderbreken

Wanneer je last hebt van vervelende gedachten of herinneringen die zich ongewild aan je opdringen, kunnen volgende oefeningen je helpen om ze te onderbreken. Ook hier geldt dat je ze best kunt oefenen op een moment waarop je emoties niet al te heftig zijn en je enigszins ontspannen bent. Het kost wat tijd om ze onder de knie te krijgen.

Het is niet *altijd* goed om herinneringen aan de verkrachting uit de weg te gaan. Op veilige momenten moet het mogelijk zijn om over de verkrachting te praten. Daarom spreken we over 'onderbreken' en niet over 'onderdrukken'. Als je je moet concentreren op de dingen rond je heen, bijvoorbeeld op school of als je uitgaat met vrienden, kunnen de technieken wél handig zijn. Zo leer je zelf terug te beslissen op *welke* gedachten je je aandacht wilt richten en *wanneer* je je op bepaalde gedachten wilt concentreren.

GEDACHTENONDERBREKING

1. Denk aan een moment of een plek waar je je écht gelukkig hebt gevoeld, of beeld je in dat je iets geweldigs meemaakt. Probeer het je levendig voor te stellen. Denk na over wat je er allemaal ziet, wat je voelt, wie er bij je is, welke geluiden je hoort, welke geuren er zijn, ... Houd dat beeld stevig vast.
2. Wanneer je erin slaagt om zo'n moment of plek te visualiseren, kun je met gedachtenonderbreking gaan oefenen. Denk aan een gedachte die je overstuur maakt of die je onaangenaam vindt. Oefen met een gedachte die niet met de verkrachting te maken heeft.



3. Probeer de onaangename gedachte vervolgens te stoppen. Dat kun je bijvoorbeeld doen door *'ga weg'* of *'rot op'* te zeggen, of een elastiekje rond je pols te dragen en eraan te trekken.
4. Probeer nu de onaangename gedachte te vervangen door de fijne gedachte uit stap 1. Probeer het je opnieuw levendig voor te stellen.

DE DVD-OEFENING

1. Denk aan een leuke herinnering (zoals een feestje) en beeld je in dat het een film is die je in de dvd-speler stopt. Je pakt de afstandsbediening en de film speelt af op een denkbeeldig tv-scherf.
2. Experimenteer met het pauzeren, herstarten, vooruit spoelen, geluid uit- en aanzetten, zwart-wit maken... van de film. Door middel van je fantasie ben je in staat om het afspelen van de film te controleren.
3. Kijk naar de film. Beeld je in dat je je stoel naar achter schuift, waardoor het beeldscherm steeds kleiner wordt. Ga naar buiten en kijk door het raam verder naar de film. Het beeld is er wel, maar je wordt er door het glas van afgeschermd. Jij bepaalt hoe dichtbij of hoe veraf de tv staat.
4. Herhaal de oefening met een film die minder aangenaam voor je is, maar nog niet is gelinkt aan de verkrachting. Haal de film dan uit de dvd-speler. Je stopt de dvd pas terug als jij het wilt. De film kan niet uit zichzelf afspelen.



THE 5321 GAME

Deze oefening kan je helpen om in het hier en nu te blijven.

1. Noem 5 dingen die je ziet, hoort, proeft of ruikt en voelt (geen gevoelens, maar lichamelijke waarnemingen zoals bijvoorbeeld een leuning tegen je rug).
2. Herhaal deze oefening met 4, 3, 2, 1 ding(en).

'Mindfulness helpt me om rustig te worden en lastige gevoelens de baas te kunnen. Zo vind ik een middenweg tussen leven en verwerken'
Emma - 17 jaar



Terug hoop krijgen

Wanneer je erin slaagt om ondanks de verkrachting optimistisch te blijven, kun je sneller verwerken wat jou is overkomen. We beseffen natuurlijk dat dat makkelijker gezegd dan gedaan is. Van onderstaande technieken werd bewezen dat ze kunnen helpen om je terug hoopvoller te voelen.

3 GOOD THINGS IN LIFE

Probeer elke dag voor jezelf 3 dingen op te schrijven die goed zijn gelopen, hoe klein die ook mogen lijken. Misschien kreeg je wel een leuk sms'je van een vriend(in) of heb je gelachen om een grappige film. Schrijf er ook telkens bij waarom ze zijn gebeurd en/of waarom het goede momenten waren. Op moeilijke momenten kun je herlezen wat je hebt opgeschreven.

GRATITUDE VISIT

Schrijf eens een brief, een mail, een bericht, ... naar iemand die belangrijk voor je is, maar die je al een tijdje niet meer hebt gezien of die je nog nooit écht hebt bedankt.

JEZELF POSITIEF TOESPREKEN

Het is belangrijk om voor jezelf te benadrukken dat je je ondanks alles weet te redden. Denk eens na over hoe jij daarin slaagt en probeer die positieve gedachten onder woorden te brengen als je de moed even verliest. Voorbeelden van positieve opmerkingen over jezelf zijn:

- *'Ik sla me er wel doorheen.'*
- *'Nu is het moeilijk, maar het gaat binnenkort beter.'*



- *'Er zijn heel wat mensen die om me geven en me steunen.'*
- *'Er zijn een paar dingen veranderd, maar er zijn ook een heleboel dingen hetzelfde (bijv. het gaat nog steeds goed op school, ik heb nog steeds vrienden)'*

Je kunt jouw positieve gedachten opschrijven en op lastige momenten herlezen.

ONDERNEEM DINGEN DIE JE LEUK VINDT

Probeer de dingen die je voor de verkrachting nog een goed gevoel bezorgden te blijven doen, zelfs als je er nu geen zin in hebt. Het kan gaan om activiteiten zoals sporten, afspreken met je vrienden, gaan shoppen, een leuke film of serie bekijken, ...

NIEUWE DOELEN EN RELATIES

Als je al altijd hebt willen leren om een muziekinstrument te bespelen, je lang getwijfeld hebt of die sport of die jeugdbeweging wel iets voor jou was, ... is dit hét moment om het uit te proberen. Onderneem nieuwe dingen en ontmoet nieuwe mensen.



WAAR KAN IK TERECHT MET MIJN VERHAAL?

Bij iemand die je vertrouwt

Vertellen over wat je is overkomen en hoe je je daarbij voelt is erg belangrijk. Veel slachtoffers blijven er te lang mee zitten, omdat ze zich schamen of zo snel mogelijk willen vergeten wat er gebeurd is. Ze willen niet dat dit ooit naar buiten komt. Toch is het beter dat je seksueel geweld niet alleen blijft dragen. De enige die zich hoeft te schamen is de dader en erover praten helpt je net om de verkrachting uiteindelijk te verwerken.

Een luisterend oor kan ervoor zorgen dat je je opgelucht, gesteund en veiliger voelt. Zoek die steun in de eerste plaats bij iemand die je kan vertrouwen, zoals een goede vriend(in), je lief, je ouders, je huisarts, een leerkracht, een leider van een jeugdbeweging, ... Als het moeilijk voor je is om je verhaal onder woorden te brengen, kun je een dagboek of een brief schrijven die je vertrouwenspersoon kan lezen.

'Ik heb het lang aan niemand verteld. Ik was boos dat ik het had laten gebeuren en ik schaamde me te pletter. Ik had schrik voor de reacties van anderen. Ik wilde het gewoon wegsteken en probeerde normaal te doen. Toch ging het niet om het van me af te zetten. Na een paar maanden is het eruit gekomen. Toen ik vertelde aan mijn ouders dat ik verkracht was, luchtte dat heel erg op. Ze reageerden anders dan ik had verwacht. Ze waren niet boos op mij, maar wel op degene die me dit heeft aangedaan.'

Evelien - 16 jaar



Bij een organisatie

Als de drempel om iemand uit je omgeving in vertrouwen te nemen momenteel nog te hoog voor je is, of je het makkelijker vindt om met iemand te praten die je niet persoonlijk kent, kun je ook terecht bij de organisaties die op de volgende pagina's beschreven staan. Ze kunnen je **gratis en vaak ook anoniem** ondersteunen. Alle medewerkers van deze organisaties zijn gebonden aan het beroepsgeheim en mogen dus niet aan anderen vertellen dat jij hen hebt gecontacteerd. Daar is maar één uitzondering op: als er in een noodsituatie ernstig gevaar dreigt en er geen andere manier is om dat gevaar te stoppen. Hulpverleners zetten echter geen stappen zonder dat jij daarvan op de hoogte bent.



'Iemand die naar je luistert, maar je niet kent, heeft dit voordeel: je gaat makkelijker vrijuit praten. Die persoon kun je niet belasten of kwetsen. Toch wist ik eerlijk gezegd niet zo goed hoe ik eraan moest beginnen. Ik heb mijn verhaal met horten en stoten verteld. De persoon aan de andere kant van de lijn zei me dat ik mijn tijd mocht nemen, dat ik niet meteen alles hoefde te zeggen. De antwoorden en de vragen van de luisteraar maakten dat ik me veilig voelde. Die persoon bleef heel rustig, ging er zachtjes op door zonder iets te forceren en vroeg me geregeld hoe ik me bij alles voelde. Het voelt zooo goed wanneer er iemand is die luistert en je begrijpt.'

Lieze - getuigenis over Awel



Bij **SLACHTOFFERHULP** van het Centrum voor Algemeen Welzijnswerk (CAW) kun je gratis en in vertrouwen praten over wat je overkomen is. Als je nood hebt aan meerdere gesprekken, kan je door Slachtofferhulp begeleid worden om de schokkende gebeurtenis te verwerken. Bovendien kunnen ze je informatie en advies geven en kunnen ze met je meegaan naar de politie, een dokter of de rechtbank als je dat wilt. Je vindt de adressen en contactgegevens van Slachtofferhulp op www.caw.be/zoek-je-hulp



Het JAC (Jongerenadviescentrum) helpt jongeren tussen 12 en 25 zoeken naar een antwoord op hun vragen en problemen. Je bent er welkom met om het even welke vraag. Of je nu wilt praten over wat er jou is overkomen of enkel vragen hebt over je rechten, het JAC helpt je ermee. Er zijn verschillende *onthaalpunten* voor jongeren in Vlaanderen en Brussel. Je stapt gewoon binnen met je vraag, maakt een afspraak of belt hen op. Op www.jac.be/zoek-je-hulp vind je de adressen en contactgegevens. Als je dat wilt kun je ook anoniem contact met hen opnemen via *mail* (www.jac.be/mail) of *chat*, elke werkdag van 13-19u (www.jac.be/chat).





AWEL is een laagdrempelige hulplijn voor kinderen en jongeren. Je kunt Awel gratis en anoniem contacteren met elke vraag, verhaal of probleem. De beantwoorder zal er voor je zijn door naar je te luisteren, met je mee te voelen en mee te denken. Enkel jij en Awel zijn ervan op de hoogte dat jij contact met hen opneemt. Ze brengen niemand op de hoogte en telefoongesprekken verschijnen niet op de factuur.

- *Bellen* met Awel kan elke dag tussen 16 en 22u, behalve op zon- en feestdagen, op het gratis nummer 102.
- Je kunt *mailen* naar Awel op het e-mailadres brievenbus@awel.be. Je mailtje wordt binnen de week beantwoord.
- Elke dag, met uitzondering van zon- en feestdagen, kun je tussen 18 en 22u *chatten* met een medewerker van Awel. Je vindt de chatknop op www.awel.be/chat
- Op het *forum* kun je een vraag posten waar een Awel-beantwoorder en andere jongeren vervolgens op kunnen reageren. Je vindt het forum op www.awel.be/forum





Iedereen die geweld meemaakt of getuige is van geweld, kan contact opnemen met **1712** (teens.1712.be), een hulplijn voor iedereen die vragen heeft over geweld, misbruik of kindermishandeling. Je kunt hen *mailen* op teens.1712.be/mail-ons of *bellen* op het gratis nummer 1712, van maandag tot vrijdag tussen 9 en 17u. Ze zullen naar je luisteren en samen met jou nadenken wat je zou kunnen doen in jouw situatie. Je hoeft niet te zeggen wie je bent en als je belt staat het nummer daarna niet op de telefoonrekening. Niemand hoeft dus te weten dat je met 1712 contact hebt opgenomen.



Als je minderjarig bent en seksueel wordt lastiggevallen, kun je *chatten* met een van de gespecialiseerde medewerkers van het Vertrouwenscentrum op nupraatikerover.be. De medewerkers zijn gebonden aan het beroepsgeheim en je kunt ervoor kiezen om anoniem te blijven.





Wanneer je het even niet meer ziet zitten, kun je bij **TEJO** binnen springen en je verhaal doen. Je kunt bellen of mailen naar een TEJO-huis bij jou in de buurt om een afspraak te maken, of langsgaan tijdens de openingsuren. Je bent er alleen welkom, maar je mag ook iemand meebrengen: een ouder, een vriend(in), iemand van je school, ... Vanaf het eerste gesprek krijg je een *vaste therapeut waar je wekelijks of tweewekelijks mee mag afspreken*, ongeveer een tiental keer. Heb je met minder of met één gesprek voldoende, dan is dat ook prima. Samen bekijken jullie hoe ze jou het beste kunnen verder helpen. Tijdens de gesprekken mag je vertellen waar je mee zit, maar soms lukt tekenen of schilderen makkelijker. Ook dat kan. TEJO is volledig gratis en noteert enkel je voornaam, geboortedatum en een telefoonnummer van jezelf of van iemand die je vertrouwt. Je hebt geen toestemming van je ouders nodig om naar TEJO te gaan. Meer informatie en de adressen en contactgegevens van de TEJO-huizen vind je op www.tejo.be



AANGIFTE BIJ DE POLITIE

Moet ik aangifte doen?

De twijfel om al dan niet met je verhaal naar de politie te stappen, kan je erg veel stress bezorgen. Misschien ben je bang voor de dader, heb je schrik dat je niet zult worden geloofd of voel je je schuldig en beschaamd. We kunnen niet vaak genoeg herhalen dat **jij niet degene bent die iets hebt misdaan**. Enkel de dader is verantwoordelijk voor zijn gedrag. **Verkrachting is een ernstig misdrijf**.

Aangifte kan ervoor zorgen dat **jij en anderen terug veilig** zijn. Wanneer de dader wordt gestraft, wordt hij afgeschrikt of verhinderd om zijn daden te herhalen. Je hoeft dan niet langer bang te zijn dat het jou of anderen opnieuw overkomt.

Wanneer de dader gestraft wordt, krijg jij de **rechtvaardigheid** die je verdient. Rechtvaardigheid kan jou helpen om de verkrachting een plaats te geven.

Zelfs wanneer de dader niet (meteen) kan worden gevat, kan de **erkenning** van de politie dat jou iets ergs is overkomen veel voor je betekenen.

De verjaringstermijn van de feiten begint pas te lopen vanaf het moment dat je 18 wordt. Dat wil zeggen dat je na je 18^{de} verjaardag nog 15 jaar de tijd hebt om aangifte te doen. Toch geldt dat hoe langer je wacht, hoe groter de kans is dat er kostbaar bewijsmateriaal verloren gaat. **Vaak hebben slachtoffers achteraf spijt dat ze geen aangifte hebben gedaan**. Probeer dus goed over je keuze na te denken en er met anderen over te praten. Met de organisaties op p. 29 kun je je twijfels gratis en anoniem bespreken.

Hoe doe ik aangifte?

De kans is waarschijnlijk klein, maar als je deze brochure leest onmiddellijk na de verkrachting, nog voordat je hebt gedoucht, naar het toilet bent gegaan, gegeten of gedronken hebt, je tanden hebt gepoetst of je kledij hebt gewassen, is het beter om deze dingen niet te doen. **Elk stofje, haartje of ander spoor van de dader dat kan worden gevonden, is belangrijk bewijsmateriaal.** Neem ook eventuele juwelen die je droeg op het moment van de verkrachting mee naar het politiekantoor. Vergeet ook niet om je identiteitskaart mee te nemen.

Als minderjarige heb je het recht om je tijdens de aangifte te laten bijstaan door een **meerderjarige vertrouwenspersoon van jouw keuze**. Je mag dus je ouder, je leerlingenbegeleider, iemand van een hulporganisatie, ... meenemen naar het politiekantoor. Slechts in heel uitzonderlijke gevallen kan je vertrouwenspersoon in het belang van het onderzoek worden geweigerd, maar dan heb je het recht om een andere persoon voor te stellen. Je bent trouwens niet verplicht om een vertrouwenspersoon mee te nemen.

In het politiekantoor meld je je aan bij de balie en zeg je dat je aangifte wilt doen. Een agent zal dan naar je toekomen om naar je verhaal te luisteren. **Wanneer je je comfortabeler voelt om je verhaal te doen aan een agent van je eigen geslacht, mag je dit vragen.** Alle agenten hebben tijdens hun opleiding geleerd over de opvang van slachtoffers van seksueel geweld en veel politiediensten hebben **specifiek daarvoor opgeleide mensen die jou goed kunnen opvangen.**

Als je minderjarig bent, zal je worden gevraagd of je ermee akkoord gaat dat het verhoor wordt opgenomen. Door het



audiovisuele verhoor hoef je je verhaal later niet steeds tot in detail opnieuw te vertellen. De opname kan eventueel jouw aanwezigheid tijdens de rechtszaak vervangen, zodat je de dader niet opnieuw onder ogen hoeft te komen in de rechtbank. Tijdens het verhoor mag je steeds vragen om de opname te onderbreken.

Weet dat de agent je een paar pijnlijke vragen zal stellen en zal doorvragen naar details over de verkrachting. Dit is nodig om bewijsmateriaal te verzamelen. Normaal gezien zal de agent je steeds uitleggen waarom hij/zij bepaalde vragen stelt, maar je mag daar zelf ook steeds naar vragen. De agent stelt een **proces-verbaal (P.V.)** op van de aangifte. Daarin wordt genoteerd wat er precies gebeurd is. Je kunt een gratis kopie vragen van dit P.V.

Na het verhoor zal de agent je vertellen wat er verder gaat gebeuren. Wanneer je op het moment van de aangifte nog steeds in gevaar verkeert, zal de politie je beschermen, bijvoorbeeld door je tijdelijk ergens anders te laten logeren. De agent zal je ook doorverwijzen naar hulpverleningscentra, zoals Slachtofferhulp (zie p.30).

'Voordat het verhoor begon, hebben ze me uitgelegd hoe alles zou verlopen. Ze probeerden me gerust te stellen en waren erg vriendelijk voor me. Ik had het gevoel dat ik serieus genomen werd, iets waar ik voordien aan twijfelde. Echt klaar om naar de politie te gaan was ik niet, maar ik denk niet dat je daar ooit klaar voor kunt zijn. je kan gewoon niet anders als je wilt dat de dader gepakt wordt.'

Sander - 17 jaar



Het lichamelijk onderzoek

Als de agent vindt dat het nuttig kan zijn om bewijs te verzamelen, zal hij je vragen om een lichamelijk onderzoek te laten uitvoeren door een hiervoor speciaal aangestelde arts. Het onderzoek gebeurt best binnen de 72 uur na de verkrachting, maar ook later kan het nuttig zijn. De agent zal je hiervoor, indien dat mogelijk is in burgerkledij en in een anonieme wagen, naar de arts brengen. Als je je daar veiliger bij voelt, mag je huisarts bij het onderzoek aanwezig zijn.

Het onderzoek gebeurt met een **Seksuele Agressie Set (S.A.S.)**, die materiaal bevat om sporen van seksueel geweld te verzamelen die de dader op jouw lichaam heeft achtergelaten. De dokter zal je informeren over hoe het onderzoek zal verlopen en zal jouw akkoord vragen. Er zullen staaltjes worden genomen die nadien naar een laboratorium worden gestuurd om bewijsmateriaal te verzamelen en/of de dader te identificeren. Het onderzoek kan erg moeilijk voor je zijn, maar het is ontzettend belangrijk om ervoor te zorgen dat de dader gevat wordt.

Na het onderzoek bezorgt de arts je een brief die je aan je huisarts kunt geven als je dat wilt, zodat hij/zij weet wat je overkomen is. [Als je wilt weten of je een zwangerschap of een seksueel overdraagbare aandoening \(soa\) hebt opgelopen, kun je hiervoor het beste bij je huisarts of in het ziekenhuis laten onderzoeken.](#)



Wat na de aangifte?

De politie stuurt jouw aangifte door naar **de procureur des Konings**. Hij beslist of er voldoende bewijzen zijn om de zaak door te geven aan de **rechtbank**. Hij vraagt dan aan de rechter om een straf op te leggen. Tijdens de rechtszaak zal de rechter het bewijs bekijken en beslissen of dit voldoende is om de dader schuldig te verklaren.

Het is ook mogelijk dat de procureur beslist om jouw zaak te **seponeren**. Dat betekent dat er verder niets gebeurt omdat vervolging niet mogelijk is. Dit wil niet zeggen dat je niet wordt geloofd of dat je niet ernstig wordt genomen. Er moeten voldoende bewijzen zijn om een zaak naar de rechtbank door te sturen, en in het geval van seponering is dit helaas niet zo. De beslissing om te seponeren is voorlopig. Wanneer de procureur later nieuwe bewijzen krijgt, kan het onderzoek terug worden gestart.

Van zodra jouw dossier behandeld wordt bij het parket, heb je recht op hulp van de dienst **Slachtofferonthaal**. Zij geven je informatie over de zaak en over je rechten, ze ondersteunen je tijdens de procedure en ze helpen je met je contacten met het gerecht. Hun hulp is volledig gratis. Meer informatie over Slachtofferonthaal en de adressen van de justitiehuizen vind je op justitiehuizen.be/slachtoffer

Ook heb je recht op de bijstand van een **advocaat**. Een advocaat kan je juridisch advies geven en kan je rechten verdedigen. De contactgegevens van jeugdadvocaten vind je op www.jeugdadvocaat.be. Als minderjarige heb je gratis recht op hun bijstand. Als je meerderjarig bent, kun je best op voorhand checken of je recht hebt op zo'n "gratis" advocaat. Je kunt terecht bij dewetswinkel.be voor vrijblijvend advies.



WAAR VIND IK ANDERE JONGEREN DIE DIT HEBBEN MEEGEMAAKT?

Lezen over de ervaringen en gevoelens van anderen kan je helpen beseffen dat je je helemaal niet 'anders' hoeft te voelen en dat jouw reacties normaal zijn. Zien hoe anderen omgaan met wat hen is overkomen, kan misschien een steun voor je zijn.

Pas op je eigen grenzen. Als je nog erg vaak last hebt van heftige emoties en niet goed weet hoe je daarmee om kunt gaan, is het geen goed idee om het verhaal van iemand anders erbij te nemen. Pas wanneer je niet meer overspoeld wordt door je eigen herinneringen, kun je overwegen om de websites op de volgende pagina te bezoeken, films of boeken over het thema door te nemen of ervaringen met lotgenoten in je omgeving te delen. Stop er voorlopig mee als je merkt dat je je toch slecht voelt bij wat je ziet, leest of hoort.





WIJ SPREKEN VOOR ONSZELF is een project voor overlevers van seksueel geweld dat het zwijgen en de taboes over het thema wil doorbreken. Je kunt er op een creatieve manier een getuigenis delen aan de hand van collages, tekeningen, gedichten, teksten, ... en de getuigenissen van anderen lezen. Je vindt WSVO via hun website (wijsprekenvooronzelf.be) en op Facebook (facebook.com/wijsprekenvooronzelf).

STUK

STUK is een project voor en door jongeren die verwaarlozing, seksueel misbruik of huiselijk geweld hebben meegemaakt. Allen dachten ze ooit dat ze de enige waren, maar dat bleek niet zo te zijn. Omdat ze dat niet normaal vinden, maken ze filmpjes, doen ze aan theater, schreven ze een boek en geven ze workshops. Ook jij kan je eigen filmpje insturen, op voorwaarde dat het maar niet *zielig* is. Filmpjes met dramatische muziek van Dolly Parton en lege schommels kom je er dus niet tegen, steun en hoop wel. Je vindt STUK op hun website, stukonline.com.



WANNEER MOET IK PROFESSIONELE HULP ZOEKEN?

Vaak nemen de gevolgen stilaan af en voel je je geleidelijk aan terug beter. Toch blijft meer dan 15% van de jongeren zich maanden na de verkrachting depressief en angstig voelen. Als je geen verbetering opmerkt of als je merkt dat het steeds slechter met je gaat, is het goed om professionele hulp te zoeken. **Ook dat is veerkracht. Het is moedig van je dat je initiatief neemt om er terug bovenop te komen.**

Je kunt best hulp zoeken wanneer je merkt dat je na een maand last blijft hebben van één of meerdere klachten:

- Nare dromen en herinneringen komen steeds terug.
- Het lukt je niet om vermijdingsgedrag te doorbreken.
- Je hebt heel negatieve gedachten over jezelf en/of anderen (bijvoorbeeld *'Ik ben niets waard'*, *'Ik kan niemand vertrouwen'*)
- Je wordt nog steeds overspoeld door heftige emoties (angst, verdriet, woede, schuld, schaamte).
- Je hebt nergens meer zin in.
- Je kunt niet meer ontspannen en je kunt nergens meer van genieten.
- Je voelt je leeg en uitgeput.
- Je voelt je vaak geïrriteerd of wordt boos zonder duidelijke reden.
- Je schoolresultaten gaan erop achteruit.
- Je zondert je af of hebt problemen met familie, vrienden, leerkrachten, ...
- Je kunt niet meer slapen zonder slaap- of kalmeringsmiddelen.
- Je stelt zelf grensoverschrijdend gedrag.



- Je probeert met je emoties om te gaan op manieren die schadelijk voor je zijn (bijvoorbeeld jezelf pijn doen, overmatig alcoholgebruik, drugs, overeten, extreem diëten, ...)
- Je denkt aan zelfmoord.

Waar vind ik hulp?

Je kunt terecht bij de organisaties die eerder in de brochure werden vermeld (p. 30 – 34). Ook bij de [Zelfmoordlijn](#) op het telefoonnummer 1813 is er 24/24u iemand die naar je wil luisteren. Elk gesprek is anoniem en gratis. Via de website zelfmoord1813.be kun je ook chatten of mailen.

'Na de verkrachting leefde ik tussen vier muren. Ik zat meer op de computer dan ik naar buiten ging en ik sneed mezelf. Ann van Slachtofferhulp heeft me toen enorm gesteund. Het heeft tijd nodig gehad, maar de gesprekken met haar hebben me er doorheen geholpen. Ik voel me nu weer goed in m'n vel, maak plezier met mijn vriendinnen en doe het goed op school. Ik weet dat ik Ann steeds kan bereiken als het opnieuw moeilijk gaat.'

Emily - 15 jaar

'Ik begon stevig te drinken, soms tot ik niet meer op mijn benen kon staan. Eigenlijk had ik echt overal genoeg van. Ik vroeg me af of het iemand iets zou kunnen schelen als ik er niet meer zou zijn. Toen mijn ouders merkten dat het niet goed met me ging, hebben ze een afspraak voor me gemaakt bij een psycholoog. Ik ga er nog steeds heen. Het is soms nog moeilijk, maar ik geloof nu dat het wel weer goed komt met me.'

Maarten - 16 jaar





