

Vereniging tegen Seksuele Kindermishandeling VSK

Vereniging tegen Seksuele Kindermishandeling VSK

Meer informatie?

De adviezen en tips in deze folder zijn een handreiking. Het is goed mogelijk dat je na het lezen nog vragen hebt of meer wilt weten. Je kunt dan terecht bij de Vereniging tegen Seksuele Kindermishandeling binnen het gezin, familie en andere vrouwenrelaties (VSK). De VSK helpt je graag als je vragen hebt over dit onderwerp.

Aanvullende informatie

Meer informatie over dit onderwerp kun je lezen in de publicaties:

Niet onverwacht het licht uitdoen
(te bestellen via de VSK: www.vsknederland.nl).

Wat is een goede hulpverlener?
(te bestellen via Movisie: www.movisie.nl).

Andere publicaties van de VSK zijn:

Anders was ik nu misschien wel minister geweest

500 stemmen spreken

Keuringsartsen WAO: De gevolgen van seksueel geweld beoordeeld of veroordeeld?

De straf op zwijgen is levenslang

De VSK is een vereniging voor mensen die in hun jeugd te maken hebben gehad met seksuele kindermishandeling binnen gezin, familie of andere vrouwenrelaties.

De VSK is ontstaan naar aanleiding van een oproep in de Opzij en de VIVA in 1981.

De VSK geeft onder andere het kwartaalblad *Perspectief* uit. Leden van de VSK kunnen hierin anderen deelgenoot maken van hun ervaringen en ideeën. Ook verzorgt de VSK twee keer per jaar een ledenavond.

Vereniging tegen Seksuele Kindermishandeling

Catharijnesingel 47

3511 GC Utrecht

Postbus 641

3500 AP Utrecht

Mail: info@vsknederland.nl

Telefoon: 030 789 22 50

www.vsknederland.nl

VSK vereniging
tegen seksuele kindermishandeling
binnen gezin, familie en
andere vrouwenrelaties

Niet onverwacht het licht uitdoen

Veel mensen die in hun jeugd slachtoffer zijn geweest van seksuele kindermishandeling vinden het later moeilijk om een vertrouwensband op te bouwen met hulpverleners, bijvoorbeeld de huisarts, tandarts, specialist of alternatief genezer. De behandeling en de omgang met de hulpverlener roepen oude herinneringen op. Dat kan bijvoorbeeld gebeuren als de hulpverlener geen tijd voor je lijkt te hebben, je niet serieus neemt, verkeerde vragen stelt of je niet lijkt te begrijpen. Als vanzelf reageer je daarop met oude verdedigingspatronen.

In deze folder vind je tips om hiermee om te kunnen gaan en een goede hulpverleningsrelatie met je hulpverlener op te bouwen.

VSK vereniging
tegen seksuele kindermishandeling
binnen gezin, familie en
andere vrouwenrelaties

TIPS

Vóór je bezoek/afspraak

Wat kun je doen als oude verdedigingspatronen weer tevoorschijn komen? Het eerste wat je moet doen is deze waarschuwingsslampsen serieus nemen: als je bang bent, zeg dan ook tegen jezelf dat je bang bent. Het is belangrijk om in moeilijke situaties het heft weer in eigen hand te nemen.

Dit kan allereerst door je voor te bereiden op je afspraak:

Je kunt een lijstje maken van de belangrijkste dingen die je kwijt wilt of wilt vragen. Dat helpt je als je plotseling overweldigd wordt door de situatie en stilvalt.

Probeer een uitleg over je verleden op papier te zetten.

Als het nodig is kun je dit aan de hulpverlener geven.

Je hebt het recht om te kiezen voor een vrouwelijke of mannelijke hulpverlener. Als je een voorkeur hebt, mag je dit van tevoren aangeven.

Informeel hoe lang de afspraak/behandeling gaat duren, zodat jij je daar op in kunt stellen.

Als steun in de rug kun je een vertrouwd persoon vragen om mee te gaan.

Het helpt als je met een positieve instelling naar je afspraak gaat. Positieve energie levert meer op dan negatieve energie!

Tijdens je bezoek/afspraak

Ook tijdens je bezoek kun je dingen doen. Wees niet bang om vragen te stellen, zodat je weet waar je aan toe bent.

Voorbeelden van gerichte vragen zijn:

- hoe zal de behandeling verlopen, hoe ziet de behandeling eruit?
- welk resultaat kun je van de behandeling verwachten?
- welke risico's of beperkingen kun je tegenkomen?

Probeer in te schatten of je het nodig vindt om jouw ervaringen met seksuele kindermishandeling ter sprake te brengen.

Is dat het geval overleg dan met de hulpverlener hoe hij of zij hier rekening mee kan houden. Je kunt ook vragen of de hulpverlener ervaring heeft met cliënten die in het verleden seksueel mishandeld zijn. Dat voorkomt een hoop uitleg.

Bovendien kan dit het vertrouwen in de hulpverlener vergroten.

Jij bent de regisseur van jouw leven, dus ook van een behandeling door een hulpverlener. Als jij duidelijk aangeeft wat je wel en niet wilt, kan de hulpverlener rekening houden met je behoeften, beslissingen en grenzen.

Spreek een teken af met je hulpverlener om (even) te stoppen met de behandeling. Dit kun je gebruiken als het even te veel wordt.

Als je vindt dat je niet goed geholpen wordt, hoef je dat niet te accepteren. Geef op een rustige en duidelijke manier aan dat je iets niet prettig vindt. Misschien lukt dit niet meteen op het moment zelf; kom er dan telefonisch of tijdens een volgend bezoek op terug.

Na je bezoek/afpraak

Ga na afloop van het bezoek na hoe het volgens jou is gegaan. Ben je wat vergeten, zijn er nog dingen onduidelijk? Welke gevoelens kwamen bij je op? Het opschrijven van deze zaken is meteen een goede voorbereiding op de volgende afspraak.