



## 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 oudere verdedigingspatronen.

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

### Tips

#### **Vóór je bezoek/afspraak**

Wat kun je doen als oude verdedigingspatronen weer tevoorschijn komen? Het eerste wat je moet doen is deze waarschuwingsslampjes 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.

Informeer 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?
- Welke resultaat kun je 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 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 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/afspraak**

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.

**Deze folder is uitgegeven door de voormalige Vereniging tegen Seksuele Kindermishandeling VSK**