Je staat er niet alleen voor

Voor iedereen die misbruik heeft ervaren binnen de kerk

meldpunt seksueel misbruik in de kerk

Inhoud

1. Partners

- Centrum voor Seksueel Geweld 4
- Slachtofferhulp Nederland 5
- Stichting 'Ik was een kind' 6
- Stichting Perspectief Herstelbemiddeling 7

2. Achtergrondinformatie

Literatuur, podcasts en documentaires over misbruik en de gevolgen daarvan 8

Inleiding

Als je te maken hebt gehad met misbruik binnen de kerk, kan dat veel met je doen. Misschien voel je boosheid, verdriet, schaamte, angst of verwarring. Misschien weet je niet goed hoe je verder moet, of heb je juist behoefte aan erkenning, een luisterend oor of praktische ondersteuning.
Wat je gevoelens of vragen ook zijn: je hoeft er niet alleen mee rond te lopen. Met deze handreiking willen we je laten zien dat er hulp beschikbaar is en dat er mensen zijn die naast je willen staan.

De medewerkers van het meldpunt kunnen je een luisterend oor bieden, ondersteunen bij het doen van een klacht, en helpen naar het zoeken van passende hulp. Het meldpunt werkt namen met verschillende organisaties waar je terechtkunt voor hulp zoals pastorale begeleiding, therapie, juridische ondersteuning, lotgenotencontact of bemiddeling.
Jij bepaalt zelf wat je doet en wanneer je dat doet. Er is geen verplichting en geen vast stappenplan.
Je kunt de tijd nemen die je nodig hebt en kiezen voor de ondersteuning die aansluit bij jouw situatie en behoeften.

Centrum voor seksueel geweld

Centrum **Seksueel Geweld**
www.centrumseksueelgeweld.nl

Het Centrum voor seksueel geweld (CSG) biedt een breed scala aan hulp aan slachtoffers van seksueel geweld. Seksueel geweld is een term die wordt gebruikt voor alle seksuele handelingen die iemand moet uitvoeren of ondergaan in een ongelijkwaardige situatie. Met ongelijkwaardig wordt bedoeld dat de ander meer macht heeft, sterker is, ouder is of dat er een afhankelijkheidsrelatie is. Seksueel geweld kan gaan om seksueel misbruik, aanranding, verkrachting of online misbruik.
Er is aandacht en begrip voor het aspect van geloofsovertuiging in de misbruikervaring.

Bellen met het Centrum Seksueel Geweld is gratis. Komt een slachtoffer naar het Centrum Seksueel Geweld toe voor hulp en behandeling, dan zijn daar in sommige gevallen kosten aan verbonden en gaat het ten koste van het eigen risico bij ggz-behandeling of behandeling door een medisch specialist. Voor kinderen en jongeren tot en met 17 jaar is alle hulp gratis.

De mogelijkheden die het CSG biedt:

- Hulp voor iedereen die een nare seksuele ervaring heeft gehad of seksueel misbruik heeft meegemaakt, kort of lang(er) geleden. Ook als de ervaring online was.
- Forensische, medische en psychische hulp.
- Hulp en begeleiding zowel online (via de chat) als face to face.
- Digitale zelfhulpprogramma's.
- Informatie via onder andere website, ervaringsverhalen en video's.
- Juridisch advies door gespecialiseerde advocaten.
- Hulp bij contact met de politie als het slachtoffer dit wenst.
- Doorverwijzing naar andere organisaties die hulp kunnen bieden, bijvoorbeeld lotgenotengroepen en Perspectief Herstelbemiddeling.
- 16 locaties verspreid over heel Nederland, dus altijd in de buurt.

Je kunt contact opnemen via centrumseksueelgeweld.nl.

Slachtofferhulp Nederland

Slachtofferhulp Nederland helpt slachtoffers vooruit te komen en verder te gaan. De organisatie werkt op het snijvlak van herstel en recht. Ze biedt praktische, emotionele en juridische ondersteuning aan slachtoffers en nabestaanden van misdrijven, verkeersongevallen, rampen en calamiteiten, en andere ingrijpende gebeurtenissen (zoals vermissing en suïcide). Medewerkers van Slachtofferhulp vervullen een gidsfunctie. Jaarlijks helpen zij honderdduizenden mensen en hebben zij contact met slachtoffers om 1. te horen hoe het met hen is, 2. te inventariseren wat de gevolgen van de gebeurtenis zijn, en 3. het slachtoffer te informeren over de mogelijkheden. Hoe ze vervolgens verder helpen, hangt af van wat er gebeurd is en wat iemand nodig heeft en wenst. Het uitgangspunt is dat je hulp krijgt op het moment dat je dat wilt en op een manier die bij je past. Dat kan offline én online, of in een combinatie daarvan. Zo kort als mogelijk, zo lang als nodig.

Slachtofferhulp faciliteert lotgenotencontact, in face-to-face lotgenotengroepen en online. Er is aangetoond dat deelname aan een lotgenotengroep een belangrijke bijdrage aan herstel na een slachtofferervaring kan bieden. Na een nare seksuele ervaring kan het voelen alsof je er helemaal alleen voor staat. Praten met anderen is vaak lastig. Omdat je je schaamt, twijfelt aan jezelf, of omdat je omgeving het niet begrijpt. Je kunt bang zijn voor de reactie van anderen. In een lotgenotengroep ontmoet je mensen die weten hoe dat voelt. De sfeer is veilig en vertrouwd. Een lotgenotengroep bestaat uit maximaal acht deelnemers en twee getrainde begeleiders. Zij zorgen ervoor dat jij je op je gemak kunt voelen en dat er ruimte is voor ieders verhaal. Je bepaalt zelf wat je deelt en wat niet. Deelnemers ervaren steun bij stappen richting herstel. Voor de een is het een opstap naar verdere hulp, voor de ander een afsluitende stap in het verwerkingsproces.

Voor meer informatie over de lotgenotengroepen, de actuele agenda en om je aan te melden, kijk op slachtofferhulp.nl/lotgenoten. Heb je een vraag? Deze kun je stellen via de website of door te bellen naar 0900-0101. Er is ook een online community, anoniem en 24/7. Kijk op community.slachtofferhulp.nl. Op dit online forum zijn diverse groepen voor slachtoffers van seksueel misbruik en online seksueel misbruik en voor naasten te vinden.

Kijk op slachtofferhulp.nl voor de meest actuele informatie.

Stichting 'Ik was een kind'

Stichting 'Ik was een kind' is ontstaan vanuit het persoonlijke verhaal van oprichter Anneloes van 't Licht. Als kind werd zij slachtoffer van seksueel misbruik. Toen zij daar als jongere over sprak, werd zij niet geloofd. De impact daarvan werkte diep door in haar leven. Stichting 'Ik was een kind' creëert veilige plekken waar het er wél over mag gaan, laagdrempelige ontmoetingen waar je gehoord en gezien wordt. Zonder mening, zonder oordeel en met een open hart. Voor alle bijeenkomsten geldt: delen mág. Als je liever in stilte aanwezig bent, ben je net zo welkom. Ook als je als volwassene slachtoffer bent geworden ben je van harte welkom. Stichting 'Ik was een kind' is er voor lotgenoten (m/v), naasten en betrokkenen. Juist in die gezamenlijkheid schuilt kracht.

De bijeenkomsten zijn geen therapie. Het gaat om ontmoeten in gelijkwaardigheid, van mens tot mens. Er zijn verschillende soorten bijeenkomsten, zoals

- ontmoetingsbijeenkomsten waar de impact van seksueel misbruik bespreekbaar gemaakt wordt;
- themabijeenkomsten rond thema's als schuld, schaamte, loyaliteit en heling;
- vrouwenavonden specifiek voor vrouwelijke lotgenoten in een kleine setting.

De stichting is er niet alleen voor lotgenoten, maar ook voor partners, naasten en betrokkenen. Ook hun verhaal doet ertoe. Veel partners ervaren dat het helpt om te merken dat ze niet de enige zijn. Daartoe zijn er

- partneravonden en
- samen-verder-avonden voor lotgenoten en hun partner.

De avonden worden begeleid door partners die zelf uit ervaring weten wat het kan vragen om naast iemand te staan.

Meer informatie vind je op ikwaseenkind.nl of mail naar impact@ikwaseenkind.nl.

Stichting Perspectief Herstelbemiddeling

Stichting Perspectief Herstelbemiddeling begeleidt contact tussen betrokkenen na een ingrijpende gebeurtenis. Dit kan een misdrijf zoals een geweldsincident, seksueel misbruik of grensoverschrijdend gedrag zijn. Contact met de andere betrokkene(n) kan helpen bij de verwerking van wat er is gebeurd. Dit heet herstelbemiddeling. Jij en de andere betrokkene(n) komen onder begeleiding van een professionele bemiddelaar met elkaar in contact. Jullie kunnen bijvoorbeeld met elkaar bespreken welke impact het gebeurde heeft gehad, elkaar vragen stellen hoe het heeft kunnen gebeuren en samen afspraken maken over hoe jullie in de toekomst met elkaar om willen gaan. Dat zorgt vaak voor meer begrip, vermindert de spanning en helpt om met meer rust verder te kunnen. Het hoeft bij herstelbemiddeling niet te gaan om verzoening. Soms is het juist een manier om van elkaar los te komen.
De bemiddelaar is er zowel voor degene die het overkwam als voor degene die het veroorzaakte. Ook andere betrokkenen, zoals familie, vrienden, andere naasten of besturen kunnen deelnemen. Het contact kan verschillende vormen hebben, zoals een gesprek, een briefwisseling of berichten via de bemiddelaar. Zo kun je meedoen op een manier die voor jou passend is.

Een bemiddeling is kosteloos voor deelnemers en kan op elk gewenst moment plaatsvinden, kort na de gebeurtenis of jaren later. Deelname aan herstelbemiddeling is altijd vrijwillig en de gesprekken zijn vertrouwelijk.

Heb je vragen of wil je overleggen? Je kunt het Aanmeldpunt elke werkdag van 9.00 tot 17.00 uur bellen: (030) 234 00 45 of mailen: info@perspectiefherstelbemiddeling.nl. Aanmelden kan via de website: perspectiefherstelbemiddeling.nl.

Achtergrondinformatie

Enkele suggesties voor literatuur, podcasts en documentaires over misbruik en de gevolgen daarvan.

Boeken

Iva Bicanic, Miranda Freriks, Esther Verhees: *Ik vraag dit voor een vriendin, 123 vragen over seksueel misbruik* (2024)
Seksueel misbruik is een ontwrichtende ervaring die diepe sporen kan achterlaten. Het is dan ook niet vreemd dat mensen die dit overkomt met veel vragen zitten. Een handboek met praktische vragen en antwoorden.
Uitgeverij Mens! ISBN 9789463160766

Iva Bicanic en Richard Korver: *Dicht bij huis: Hoe steun je een kind na seksueel misbruik?* (2020)
De auteurs werken dagelijks met misbruikte kinderen en hun ouders. Zij delen hun ervaringen uit de praktijk: de verschillende vormen van seksueel misbruik en hoe het tot stand komt, waarom kinderen zwijgen, strafbaarheid, plegers. Bicanic bespreekt de emotionele gevolgen en het psychische herstel. Korver gaat in op de juridische kanten zoals aangifte en rechtszaak. Ouders/verzorgers, familie en vrienden onderschatten vaak hoe belangrijk zij voor kinderen zijn in de verwerking van misbruik. Wat kun je doen of beter laten in de begeleiding van het kind? Wat doe je met je schuldgevoel, met woede? Moet je aangifte doen of niet? En: wordt het leven ooit weer normaal?
Uitgeverij de Arbeiderspers, ISBN 9789029541725

Jaap Bönker, Tom Wintels en Maarten Nota: *Macht en manipulatie... toch niet onder christelijke leiders?!* (2019)
Overal in de christelijke wereld kom je manipulatieve leiders tegen. Ze vallen vaak niet direct op. Ze preken prachtig of hebben visionaire plannen. Tegelijk gebruiken ze Jezus' naam voor hun eigen doelen en is de houdgreep op hun getrouwen groot en schadelijk. Ze tolereren geen lastige vragen of kritisch denken, en ze omringen zich met jaknikkers die het spel (onbewust) meespelen. Jij moet klein en afhankelijk blijven, zodat de ster van de leider kan rijzen – over de ruggen van anderen heen.
In dit boek vertellen slachtoffers anoniem over het spoor van vernieling in hun leven. Het laat zien hoe je uit zo'n ongezonde situatie kunt loskomen.
Uitgeverij Gideon, ISBN 9789060678350

Judith Lewis Herman: *Trauma en herstel, de gevolgen van geweld van mishandeling thuis tot politiek geweld* (1992)
Wat doet trauma met mensen en hoe is herstel mogelijk? De auteur beschrijft op toegankelijke wijze hoe ingrijpende ervaringen doorwerken in het dagelijks leven, maar ook hoe mensen stap voor stap weer grip kunnen krijgen op hun leven.
Uitgeverij Wereldbibliotheek, ISBN 9789028416536

Judith L. Herman: *Waarheid, eerherstel en gerechtigheid, een onderbelichte fase in het proces van traumaheling* (2024)
De auteur laat zien dat herstel na misbruik verder gaat dan het individu. Ze benadrukt hoe belangrijk erkenning, waarheid en rechtvaardigheid zijn in het helingsproces. Een actueel boek dat de blik verbreedt van persoonlijke verwerking naar maatschappelijke verantwoordelijkheid.
Uitgeverij Mens! ISBN 9789463160919

Bessel van der Kolk: *Traumasporen in lichaam, brein en geest* (2022)
Een baanbrekend boek dat uitlegt hoe trauma het lichaam, het brein en de geest herstructureert.
Trauma is niet alleen een psychologische herinnering, maar nestelt zich diep in het zenuwstelsel en het lichaam. Getraumatiseerde mensen ervaren een continu gevoel van fysieke onveiligheid en alertheid. Stresshormonen blijven het alarmsysteem van de hersenen overprikkelen, lang nadat het gevaar is geweken. Het is gebleken dat tijdens een traumatische ervaring het spraakcentrum in de hersenen vaak uitgeschakeld wordt, waardoor praten alleen vaak onvoldoende helpt.
Uitgeverij Mens! ISBN 9789463160827

Iris Koops: *Herstellen van narcistische mishandeling* (2014)
Werkboek dat concreet ingaat op wat emotioneel misbruik met een persoon doet en hoe je stap voor stap jezelf terugvindt. Het combineert inzichten, uitleg over de dynamiek van narcisme en praktische oefeningen voor herstel.
EAN 9789082392500

Iris Koops: *Je leven in eigen hand, verder na narcistische mishandeling* (2017)
Het boek beschrijft de effecten van psychisch en emotioneel geweld en hoe dit zich kan uiten in persoonlijke relaties en organisaties. De auteur bespreekt thema's zoals PTSS, complex trauma en dissociatie, en laat zowel ervaringsdeskundigen als professionals aan het woord. Het boek biedt zo inzicht en handvatten voor herstel en helpt slachtoffers weer regie over hun leven te nemen na emotioneel geweld.
EAN 9789082392517

Marion Lutke: *Loskomen, uit de greep van narcisme* (2020)
Wat is narcisme precies en wat betekent het om vast te zitten in de greep van zo iemand? Wat gebeurt er met je en welke gevolgen heeft dat voor je leven? Hoewel het iedereen kan overkomen, hebben sommige mensen meer kans om in de ban van iemand met een narcistische persoonlijkheidsstoornis te komen.
In dit boek, geschreven vanuit een bijbels perspectief, vind je veel praktische vragen, bemoedigingen en tips.
Uitgeverij Sestra, ISBN 9789492831606

Reinier Sonneveld: *Reli-detox, genezen van religieuze manipulatie* (2022)
Het boek analyseert hoe religieuze gemeenschappen ongezonde structuren kunnen ontwikkelen en hoe mensen verstrikt raken in de macht van een leider of groep. De auteur introduceert het STRIK-model om eigenschappen van manipulatie inzichtelijk te maken. Hij benoemt ook hoe deskundigheid kan ontsporen. Het boek biedt hulp bij het herkennen van geestelijke manipulatie en adviezen voor herstel.
Uitgeverij Buijten & Schipperheijn Motief, ISBN 9789463691963

Fleur Soomers: *Wie zal haar vinden* (2021)
Een autobiografisch verhaal over het overwinnen van een jeugd vol liefdeloosheid en seksueel misbruik. De auteur beschrijft haar reis naar volwassenheid, moederschap en innerlijke kracht, waarbij ze zichzelf herontdekt als de 'sterke vrouw' uit de titel.
EAN 9789402820997

Manon Uphoff: *Vallen is als vliegen* (2017)
Een autobiografische, psychologische roman waarin de auteur het seksueel misbruik en de incest binnen haar ouderlijk gezin reconstrueert. De plotselinge dood van haar oudere halfzus vormt de katalysator om het traumatische verleden onder ogen te zien en op te schrijven. De auteur vermijdt platte, sensationele taal. Ze gebruikt sprookjesachtige elementen en Griekse mythologie om het onbeschrijfelijke trauma toch een vorm te geven.
Uitgeverij Querido, EAN 9789021422961

Rinke Verkerk: *Het hele dorp wist het* (2024)
Een verhaal over seksueel misbruik in een klein dorp en de rol van omstanders. Als Lenneke 12 jaar is, wordt ze seksueel misbruikt door haar opa. Omdat Lenneke er niet met haar familie over kan praten, probeert ze dat met de rest van het dorp. Ook met Rinke, die al langer weet dat er 'iets' met Lenneke is – en dat het hele dorp dat ook weet, vindt of voelt. Terwijl Lennekes opa, de dader, zijn leven weer oppakt na zijn veroordeling, wordt Lenneke door het dorp gemeden. Hoe kan dit?
Uitgeverij de Correspondent, ISBN 9789493254602

Podcasts/documentaires

Vloeken in de Kerk
De podcastserie van BNNVARA belicht verhalen over seksueel misbruik door gezagsdragers binnen de Protestantse Kerk in Nederland. Zie bnnvara.nl/vloekenindekerk.

Documentaire 'Ik was een kind'
In de EO-documentaire 'Ik was een kind' keert Anneloes van 't Licht terug naar haar jeugd binnen een streng religieuze gemeenschap, getekend door seksueel misbruik, ontkenning en collectief stilzwijgen. Zie eo.nl/artikel, zoek op 'Ik was een kind'.

Podcast Speak Xperience
Ervaringsdeskundige Jeanet van 't Licht spreekt in deze podcast met verschillende specialisten over seksueel misbruik. Zie speakxperience.nl/podcast-2.

Deze handreiking wordt je aangeboden door het meldpunt SMPR, een onafhankelijk meldpunt voor alle vragen rond misbruik binnen de aangesloten geloofsgenootschappen. Meer informatie over wat SMPR voor jou kan betekenen en hoe je het meldpunt kunt bereiken vind je op protestantsekerk.nl/onderwerp/smpr.

HELING

Heling is minder mooi dan we vaak denken.
Lange tijd dacht ik dat heling betekende dat het ooit klaar zou zijn.
Dat er een moment zou komen waarop het verleden geen pijn meer deed.
Waarop ik het achter me kon laten.
Gaandeweg werd me duidelijk: het is nooit af of klaar.
Heling is geen romantisch proces. Veel meer rauwe rouw.
Rouw om wat er gebeurd is en om wat er ontbrak. Om veiligheid die er niet was.
Om delen van jezelf die je onderweg bent kwijtgeraakt.

We leven in een tijd waarin herstel vaak wordt verteld als een succesverhaal.
Alsof je ergens doorheen gaat en er daarna sterker uitkomt.
Alsof er een punt komt waarop het afgerond is en de cirkel rond.
Maar sommige ervaringen verdwijnen niet. Ze blijven.
Wat verandert, is hoe je ze leert dragen. Hoe ze langzamerhand minder allesbepalend worden, zonder ooit helemaal weg te zijn.
Niet af. Niet klaar.
En dat is geen mislukking, maar precies wat heling is.

Heling zit niet in afsluiten.
Veel meer in insluiten.
Leren leven met wat blijft.

Anneloes van 't Licht



tel. (030) 303 85 90
Postbus 6028, 3503 PA Utrecht
Bezoekadres:
Joseph Haydnlaan 2a, Utrecht
info@smpr.nl
smpr.nl