

ter gaan worden, datzelfde geldt voor het gevoel van zelfhaat. Je kan echt wel weer liefde voor jezelf gaan voelen. Ook al is de weg lang en pijnlijk. Probeer te delen met iemand wat er met je gebeurd is.

Jij hoeft je niet schuldig te voelen, over wat je is overkomen. Er is maar één iemand schuldig en dat is de dader die jou dit heeft aangedaan. Vaak voel je je schuldig, want je deed niks, of je werkte mee. Dit deed je om te overleven. Dit zegt niks over of je wilde dat dit zou gebeuren. De schuld en schaamte kunnen je vaak zo overvallen. Echt, weet dat dit NOOIT JOUW SCHULD WAS!

Tijdens mijn proces op weg naar herstel, heb ik veel van mij afgeschreven. Bij sommige gedichten heb ik ook illustraties gemaakt. Dit schrijven en het erbij tekenen heeft mij ook geholpen om beeld en woorden te geven aan wat mij verbaal soms niet lukte.

Cijfers

Seksueel geweld is een term die wordt gebruikt voor alle seksuele handelingen die iemand moet uitvoeren of ondergaan in een ongelijkwaardige situatie. Met ongelijkwaardig bedoelen we dat de ander meer macht heeft, sterker is, ouder is of dat je van diegene afhankelijk bent. Seksueel geweld kan gaan om aanranding, verkrachting, seksueel misbruik of online misbruik.

- Jaarlijks zijn er in Nederlands honderduizend slachtoffers van seksueel geweld.
- Eén op de acht vrouwen is ooit verkracht. En één op de vijftientig mannen is ooit verkracht.
- Tweederde van de slachtoffers maakt zonder therapie opnieuw seksueel geweld mee.

Heb je kortgeleden een ongewenste seksuele ervaring meegemaakt? Heb je direct hulp nodig, twijfel je of heb je vragen? Dan kun je altijd gratis met het Centrum Seksueel Geweld bellen of chatten. Ze zijn 24/7 telefonisch bereikbaar.

Bel gratis (en anoniem) naar 0800-0188

Bron: <https://centrumseksueelgeweld.nl/seksueel-geweld/>

Stichting wij zijn M

Stichting Wij zijn M is een stichting die het taboe rondom seksueel misbruik wil doorbreken. Wist je dat er in iedere basisschoolklas gemiddeld twee kinderen zitten die seksueel misbruik meemaken? Deze cijfers zijn schrikbarend hoog, dat betekent dat je iemand kent in je omgeving die misbruikt is, groot is.

Wij zijn M staat voor:

M

Misbruikt

48% van de meisjes en 17% van de jongens maakt voor zijn of haar 18e een strafbare vorm van fysiek seksueel geweld mee.

M

Machteloos

Voor de verwerking is het belangrijk dat slachtoffers beseffen dat ze machteloos waren. Een kind is nooit schuldig.

M

Moedig

Er is erg veel moed voor nodig om te vertellen dat je misbruikt wordt of bent.

25% van de meisjes en 36% van de jongens die dit meemaken, vertelt er niemand over.