



SEKSUEEL GEWELD IN JE RELATIE

**& DE EERSTE STAP
NAAR HULP**



in beweging
tegen
geweld

INHOUD

- 03** Inleiding
- 04** Wat is seksueel geweld?
- 06** Wat is het verschil tussen aanranding en verkrachting?
- 07** Niet jouw schuld!
- 08** Je bent niet alleen.
- 10** Wat kan je doen als slachtoffer van seksueel partnergeweld?
- 12** Waar vind je hulp?
- 16** Doe de test: hoe geweldloos/gewelddadig is jouw relatie?
- 18** Seksueel geweld samengevat

SEKSUEEL GEWELD

IN JE RELATIE

In een relatie ben je met twee, ieder blijft een zelfstandig individu. Er zijn echter partners die over seksuele grenzen gaan. **Als iemand seksuele handelingen stelt tegen je wil of onder dwang, dan spreken we van seksueel geweld.**

Seksueel geweld door de partner kan ernstige vormen aannemen. Het feit dat dit zich vaak herhaalt – mogelijk in combinatie met fysiek geweld – kan ernstige gevolgen hebben voor de vrouwen en mannen die het meemaken.

In 2017 werden 137 klachten van seksueel geweld binnen het koppel geregistreerd bij de politie. Dit is maar het topje van de ijsberg. Meestal doet het slachtoffer geen aangifte en wordt er stil over gezweven.

Deze tool wil slachtoffers van seksueel geweld binnen de relatie ondersteunen en concrete hulp bieden: **welke stappen kan je zetten en waar kan je terecht.**

WAT IS SEKSUEEL GEWELD?

Het blijft een hardnekkige fabel: dat aanranding of verkrachting niet bestaan binnen een relatie. Alsof je in een relatie elk moment beschikbaar moet zijn en zelf niet meer mag beslissen wat je wil of niet. Alsof je het recht om 'nee' te zeggen opgeeft zodra je in een relatie stapt.

Seksueel geweld omvat zowel vernederende seksuele voorstellen als (poging tot) gedwongen seksuele handelingen of aanrakingen.

Je partner die je verplicht tot seks bijvoorbeeld, maar ook uitkleden onder dwang, seksuele aanrakingen die je niet wil, gedwongen worden te masturberen terwijl je partner toekijkt, verplicht worden tot het kijken van porno ... **Seksueel geweld is dus een erg ruim begrip.**

Seksueel geweld komt meer voor dan je denkt, maar de slachtoffers zwijgen vaak. Uit angst of schaamte, maar ook omdat ze niet weten dat **seksueel geweld binnen een relatie strafbaar is.**

Binnen een partnerrelatie is seksueel geweld minstens even erg als bij aanranding door een onbekende. Respect en vertrouwen, zo belangrijk binnen een partnerrelatie, worden door de partner die het geweld aanricht zwaar geschonden. De persoon die het dichtst bij jou staat, die jou kent in je kracht en kwetsbaarheden, zet je vertrouwen in anderen en jezelf helemaal op de helling. Het spreekt voor zich dat sommige slachtoffers lang worstelen met gevoelens van woede, schaamte en/of onveiligheid.

WAT IS HET VERSCHIL TUSSEN AANRANDING EN VERKRACHTING?

De term **verkrachting** wordt – in tegenstelling tot ‘aanranding’ – heel precies omschreven door de wet. Het is ‘elke vorm van seksuele penetratie van welke aard en met welk middel ook, gepleegd op een persoon die daar niet in toestemt’.

Bij verkrachting is er dus **altijd sprake van penetratie***, daaronder verstaat de wet ‘elke vorm van binnendringen in het lichaam met om het even welk voorwerp of lichaamsdeel’. Verkrachting wordt zwaarder bestraft dan aanranding.

* Seksuele penetratie is de inbrenging van de penis of een ander lichaamsdeel of voorwerp in een lichaamsopening met als doel het beleven van een seksuele ervaring.

Onder **aanranding** vallen alle afgedwongen of opgedrongen seksuele handelingen met **lichamelijk contact** maar zonder penetratie. Bijvoorbeeld

het betasten van iemands penis of borsten of de verplichting dat het slachtoffer ze zou aanraken.

Voor de wet is aanranding een inbreuk op de **‘seksuele integriteit’** van een persoon. Daarmee wil de wet mensen beschermen tegen ontoelaatbaar seksueel gedrag van anderen. De strafwet maakt een onderscheid tussen aanranding mét en zonder geweld. De leeftijd van het slachtoffer vormt een verzwarende omstandigheid.

NIET JOUW SCHULD!

Ben je slachtoffer van seksueel geweld, dan wordt je leven overhoop gehaald. Je bent **gekwetst** op de meest intieme manier.

De gevoelens die gepaard gaan met het geweld verschillen van slachtoffer tot slachtoffer: angst, verwarring, depressie, schaamte, woede, vernedering, verlamming en schuld.

Hoe het ook gebeurd is, jij bent nooit de schuldige. Je partner is dat wel. **Niets dat jij zei of deed, rechtvaardigt het geweld.**

**JE BENT
NIET
ALLEEN.**

13,8 % van alle Belgische vrouwen en 2,4 % van alle Belgische mannen werd sinds de leeftijd van 18 jaar ooit slachtoffer van seksueel geweld. In België worden gemiddeld tien verkrachtingen per dag geregistreerd. Dat is slechts een klein deel van de realiteit, want **meer dan 90% van alle slachtoffers doet geen aangifte.**

Vaak vinden slachtoffers het lastig om aangifte te doen omdat de pleger een bekende is. In drie op de vier gevallen gebeurt seksueel misbruik tegen volwassenen door iemand die het slachtoffer kent. Bij mannelijke slachtoffers is dat 62%. Bij vrouwen is de pleger in 48% van de gevallen de partner of de ex-partner, in 10% een familielid, in 13% een kennis en in 7% iemand van het werk.

WAT KAN JE DOEN ALS SLACHTOFFER VAN PARTNERGEWELD?

PRAAT EROVER

Negeer je gevoel niet. Neem de tijd om de **situatie te begrijpen**. Dat is van groot belang voor het verdere verloop van je relatie.

Soms is het moeilijk om in je eentje na te denken over je situatie. Zoek dan iemand bij wie je terecht kan, iemand die naar je luistert of je bijstaat. Dat kan een vriend of vriendin zijn, een buur, een familielid of een collega. **Praten** is een eerste stap.

Het kan ook goed zijn een **professionele dienst** te contacteren. Deze diensten werken in vertrouwen, sommige anoniem – dan hoeft je je naam of adres niet te geven – en ze verplichten je tot niets. Een eerste contact dient vaak alleen om te begrijpen wat er aan de hand is. Meer informatie over deze diensten lees je verder in deze brochure.

BEHOUD SOCIAAL CONTACT

Sluit je niet af van de buitenwereld. Contact met familie, vrienden en burens is zo belangrijk.

BESCHERM JEZELF

Denk in alle kalmte na over een **beschermings-scenario**. Waar kan je naartoe of wie kan je contacteren als de situatie uit de hand loopt? Denk aan vrienden, burens, meerderjarige kinderen maar ook aan hulpverleningsdiensten.

Fysieke veiligheid komt op de eerste plaats. Naderhand zullen sociale diensten en politie je helpen om je persoonlijke spullen terug te krijgen.

Eens je in veiligheid bent, kan je nadenken over je **eigen toekomst** en die van je relatie.

BESCHERM JE KIND(EREN)

- Vraag je af wat je je kinderen wil en kan **vertellen**;
- Maak hen duidelijk dat het geweld **niet oké** is en dat het **niet hun fout** is;
- Voorkom dat ze getuige zijn van geweld. Misschien lukt dat niet altijd, maar probeer een manier te vinden om hen in **veiligheid** te brengen.

DOE AANGIFTE

HOE DOE JE DAT?

Hoe moeilijk ook, aangifte doen bij de **politie** is heel belangrijk. Ben je slachtoffer van seksueel misbruik, bel dan het noodnummer **101** of ga langs bij een politiekantoor in je buurt. Probeer het zo snel mogelijk te doen, want elk detail in de herinnering of beschrijving van de feiten is belangrijk. Maar ook als er meer tijd is verstreken, kan je de feiten nog aangeven. De **verjaringstermijn** voor aanranding is vijf jaar, voor verkrachting tien jaar.

De politie stelt een **proces-verbaal** op en verhoort alle getuigen en eventuele verdachte(n).

Het proces-verbaal wordt dan door de politie bezorgd aan het parket dat bijkomend onderzoek kan doen zoals een huiszoeking. Daarna beslist het parket welk gevolg het geeft aan de zaak: seponeren, een minnelijke schikking of vervolging via de rechtbank.

Op de website seksueelgeweld.be vind je meer informatie over de procedures, behandelingen en contactgegevens van lokale hulpdiensten. Ook op www.politie.be vind je politiekantoren in je buurt.

WAAROM ZOU JE HET DOEN?

- Je maakt aan de politie kenbaar dat je je in een **gevaarlijke situatie** bevindt;

- Het levert **bewijsmateriaal** op in het kader van een gerechtelijke procedure;
- Het herinnert de pleger eraan dat seksueel geweld strafbaar is.

De onderzoeksrechter kan beslissen:

- om de pleger vrij te laten;
- om de pleger vrij te laten onder voorwaarden; bv. uithuisplaatsing, contactverbod, verplichting tot het volgen van een gespecialiseerde begeleiding voor plegers van partnergeweld ...
- een aanhoudingsmandaat uit te vaardigen.

Denk er wel aan: als je klacht neerlegt, dan zal de politie ook altijd de pleger vragen naar zijn versie van de feiten. De **geweldpleger wordt dus van je klacht op de hoogte gebracht**. Neem de nodige maatregelen om je **veiligheid** te verzekeren. Wens je dat de pleger niet gehoord wordt, dan kan je die vraag in het proces-verbaal laten opnemen. Maar het is de magistraat die uiteindelijk beslist of de pleger al dan niet gehoord moet worden door de politie.

Twijfel je of je klacht zou indienen, bespreek het dan met iemand van een **gespecialiseerde hulpverleningsdienst**. Die bekijkt samen met jou je situatie en kan je ondersteunen bij de klachtneerlegging.

WAAR VIND JE HULP?

Aangerand of verkracht worden, kan (zware) **psychische gevolgen** hebben. Het brengt gevoelens van angst, machteloosheid en wantrouwen teweeg. Misschien wil je je herinneringen verdringen.

Het trauma kan ook een **afkeer van seksualiteit** veroorzaken. Ondersteuning en hulp kunnen je helpen om te verwerken wat er gebeurd is. Praat erover met iemand die je kan vertrouwen.

HUISARTS

Een (huis-)arts **luistert** naar je en kan helpen om de situatie uit te klaren. Eventueel kan de arts je **doorverwijzen** naar de gepaste hulpverlening. Aangezien een arts gebonden is door het beroepsgeheim zal hij of zij nooit op eigen initiatief verdere stappen zetten. Jij blijft altijd degene die beslist.

1712

Dit nummer is er voor iedereen die vragen heeft over geweld, misbruik en (kinder-) mishandeling. Professionele medewerkers luisteren naar je vraag, geven **informatie** en/of **verwijzen je door** naar de meest geschikte hulpverlening in je buurt. 1712 is bereikbaar op werkdagen van 9 tot 17u. Een telefoontje is gratis, verschijnt niet op de telefoonrekening en je hoeft niet te zeggen wie je bent.

Meer info: www.1712.be

TELE-ONTHAAL: 106

Heb je nood aan steun? Wil je praten? Bel dan het nummer **106** van Tele-Onthaal.

Je kan er **dag en nacht** terecht. Een telefoontje is gratis, anoniem en verschijnt niet op de telefoonrekening. Tele-Onthaal biedt op vaste momenten in de week ook hulp via **chat**. Ook een online-gesprek is volledig anoniem.

Meer info of chatten: www.tele-onthaal.be

POLITIE: 101

Bij **dringende situaties** kan je dag en nacht terecht bij de politie via het nummer **101**.

Als slachtoffer of als getuige kan je bij de politie **aangifte** doen van de feiten. Het is goed om je daar als slachtoffer in te laten bijstaan door iemand die je vertrouwt.

De politie is verplicht een proces-verbaal (pv) op te stellen en dit over te maken aan het parket.

ZORGCENTRUM NA SEKSUEEL GEWELD

In een Zorgcentrum na Seksueel Geweld (ZSG) kan elk slachtoffer van seksueel geweld zeven dagen op zeven, dag en nacht terecht. Momenteel bestaan er – bij wijze van **pilootproject** – nog maar een paar Zorgcentra na Seksueel Geweld: in de ziekenhuizen **UZ Gent, UMC Sint-Pieter in Brussel en UMC Luik**.

Als slachtoffer - of als steunfiguur - kan je een zorgcentrum bellen, mailen of er (samen) naartoe gaan. Je kan er op één plaats terecht voor zorg en bijstand op alle mogelijke vlakken:

- **Medische zorg:** verzorging van verwondingen, onderzoek en behandeling van allerlei fysieke en seksuele gevolgen maar ook van gevolgen die verband houden met zwangerschap.

- **Psychische zorg:** de eerste psychische zorgen (luisteren, uitleg over reacties na een schokkende gebeurtenis, advies) maar ook de verdere begeleiding.
- **Forensisch onderzoek:** het vaststellen van letsels, onderzoek van sporen, verzamelen van bewijsmateriaal voor een eventuele aanklacht en rechtszaak.
- **Klacht neerleggen** bij de politie dankzij de hulp van speciaal opgeleide zedeninspecteurs.
- **Opvolging** nadien: zowel medisch (medicatie, letsels) als psychisch (verwerkingsproces).

Het is bewezen dat slachtoffers die na seksueel geweld kunnen terugvallen op deze **totaalzorg** vaak beter en sneller herstellen. Bovendien is de kans kleiner dat ze opnieuw slachtoffer worden.

Meer info:

<http://www.seksueelgeweld.be/zorgcentra-na-seksueel-geweld-wat-voor-wie-waar>

Contactgegevens:

Zorgcentrum Gent:
09/332.80.80, zsg@uzgent.be
Zorgcentrum Brussel:
02/535.45.42, CPVS@stpierre-bru.be
Zorgcentrum Luik:
04/284.35.11, cpvs@chu.ulg.ac.be

CENTRUM VOOR ALGEMEEN WELZIJSWERK (CAW) - DIENST SLACHTOFFERHULP

Het CAW zet zich in om geweld binnen het gezin te bestrijden. Het begeleidt vrouwen, mannen, koppels, kinderen en gezinnen in het **bespreekbaar** maken van het probleem en bij het zoeken naar **oplossingen**. Ook in erg moeilijke situaties probeert het CAW **perspectief** te bieden. Voor het ene koppel of gezin kan dat samenblijven betekenen, voor het andere uit elkaar gaan. De betrokkenen zelf bepalen wat ze willen bereiken.

Partnergeweld is erg ingrijpend. Professionele hulpverleners van het CAW gaan samen met jou op zoek naar de **meest geschikte hulp in jouw situatie**. Zij kunnen helpen bij de volgende dingen:

- begeleiding van koppels die in een gewelddadige relatie leven;
- luisteren naar en praten over wat je overkomt of overkomen is;
- informatie en advies geven;
- je begeleiden naar de politie, een arts of de rechtbank;
- bemiddelen met een advocaat, verzekering of parket;
- de weg wijzen naar andere diensten of mensen.

Meer info: www.caw.be of bel 078/150 300 voor de contactgegevens van het CAW in je regio.

CENTRUM VOOR GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG (CGG)

Deze centra - verspreid over heel Vlaanderen - verlenen **ambulante zorg** aan mensen met psychische, psychosociale en psychiatrische problemen.

Meer info: www.geestelijkgezondvlaanderen.be

Via de volgende link kom je er rechtstreeks bij de info over CGG (in jouw buurt):
<https://www.geestelijkgezondvlaanderen.be/centrum-geestelijke-gezondheidszorg-cgg>

ZELFSTANDIGE PSYCHOLOGEN, SEKSUOLOGEN EN RELATIETHERAPEUTEN

Ook bij vrij gevestigde psychologen kan je terecht voor psychische hulp. De kostprijs van deze hulpverlening ligt meestal hoger dan in een CGG. Ga op zoek naar een hulpverlener met ervaring en expertise in traumatherapie.

Meer info en contactgegevens:

Psychologen: www.bfp-fbp.be
Seksuologen: www.seksuologen-vlaanderen.be
Gezins- en relatietherapeuten: <https://bvrgs.be/>

JUSTITIEHUIZEN

In elk gerechtelijk arrondissement is er een justitiehuis. Als slachtoffer kan je er terecht voor **informatie over de gerechtelijke procedure**. Op bepaalde dagen zijn er ook advocaten aanwezig die eenmalig juridische informatie verstrekken.

De magistraat die het gerechtelijk dossier behandelt waarbij je betrokken bent, kan een **justitie-assistent slachtofferonthaal** vragen om zijn dienstverlening aan te bieden. In dat geval hoef je zelf het initiatief niet te nemen en kan de dienst slachtofferonthaal je informeren over de gerechtelijke procedure of bijstand bieden op momenten die emotioneel belastend zijn.

Meer info: <http://justitie.belgium.be/nl> en <http://www.justitiehuisen.be/slachtoffer>



**DOE DE TEST:
HOE GEWELDLOOS/
GEWELDDADIG
IS JOUW RELATIE?**

Seksueel geweld kent gradaties, maar altijd is het fout. Wat zijn je grenzen, wat wil je en wat wil je niet? Kan en durf je 'nee' zeggen? Met elkaar praten over seks, over je verlangens en wat je al dan niet fijn vindt is heel hard nodig.

Hoe geweldloos of gewelddadig is jouw relatie?
Doe de online-test op www.vzwzijn.be en op www.vrouwenraad.be.

Heb je na het invullen van de test vragen?
In deze brochure vind je antwoorden die je helpen in je zoektocht naar een oplossing.

SEKSUEEL GEWELD SAMENGEVAT

1 /

Bij **seksueel geweld** denken mensen vaak meteen aan **verkrachting**. Maar ook **ongewenste aanrakingen of seksuele handelingen onder dwang** (bv. gedwongen worden te kijken naar porno of naar de ander die masturbeert ...) vallen onder seksueel geweld.

2 /

Met 'verkrachting' bedoelt men seksuele **penetratie** zonder toestemming van het slachtoffer. Het gaat daarbij om alle vormen van penetratie: met de penis, de tong, de vingers of een voorwerp.

3 /

Ook **binnen een relatie** of huwelijk is onvrijwillige penetratie verkrachting. Je hebt altijd en overal het **recht om seks te weigeren**.

4 /

Verkrachting of aanranding is een gewelddadige en beangstigende gebeurtenis. Je kan niet voorspellen hoe jij zou reageren én iedereen reageert anders in zo 'n situatie. **Geen enkele reactie is juist of fout**.

Misschien verweert een slachtoffer zich niet in de hoop het geweld te beperken. Of misschien raakt het lichaam van het slachtoffer verlamd door angst. Dan is het gewoonweg onmogelijk om je te verzetten of 'nee' te zeggen. Dit heet **'tonic immobility'**, het is een natuurlijke en onvrijwillige reactie van het lichaam op situaties van extreme stress. Tonic immobility betekent dat je tijdens het geweld niet meer kan bewegen, niets meer kan zeggen, minder of niet reageert op prikkels van buitenaf en geen pijn meer voelt. Het is een reactie van het lichaam om zichzelf te beschermen.

Dat het slachtoffer zich niet verzet, betekent dus niet dat de pleger onschuldig is. Zolang iemand geen duidelijke toestemming geeft voor seks, gaat het om verkrachting.

5 /

In twee derde van de gevallen heeft seksueel geweld een blijvende impact op de (geestelijke) gezondheid van de slachtoffers. Experts beschouwen de gevolgen van verkrachting als een **posttraumatische stress-stoornis**. De gebeurtenissen komen steeds terug in de gedachten of dromen van het slachtoffer. Deze stoornis kan meteen nadien of pas (veel) later tot uiting komen. Dat laatste is vaak het geval bij mensen die als minderjarige het slachtoffer werden van seksueel geweld.

De **verschijnselen** zijn erg uiteenlopend: prikkelbaarheid, woede-uitbarstingen, slaapstoornissen, concentratieproblemen, overmatige waakzaamheid, heftige schrikreacties, psychische en lichamelijke reacties bij gelijkaardige gebeurtenissen, het herbeleven van de gebeurtenissen, dissociatie, nachtmerries, bepaalde situaties of activiteiten mijden, geheugenverlies, problemen om gevoelens te uiten, het gevoel van vervreemding, drank- en drugsverslaving, seksuele en relationele problemen.

Waar kan je terecht als slachtoffer van seksueel geweld?

In een Zorgcentrum na Seksueel Geweld (ZSG) kan elk slachtoffer van seksueel geweld zeven dagen op zeven, dag en nacht terecht.

Als slachtoffer - of als steunfiguur - kan je een zorgcentrum bellen, mailen of er (samen) naartoe gaan. Je kan er op één plaats terecht voor zorg en bijstand op alle mogelijke vlakken:

- **Medische zorg**
- **Psychische zorg**
- **Forensisch onderzoek**
- **Klacht**
- **Opvolging**

Het is bewezen dat slachtoffers die na seksueel geweld kunnen terugvallen op deze **totaalzorg** vaak beter en sneller herstellen. Bovendien is de kans kleiner dat ze opnieuw slachtoffer worden.

Contactgegevens:

Zorgcentrum Gent: 09/332.80.80, zsg@uzgent.be

Zorgcentrum Brussel: 02/535.45.42, CPVS@stpierre-bru.be

Zorgcentrum Luik: 04/284.35.11, cpvs@chu.ulg.ac.be



in beweging
tegen
geweld



Vlaanderen
verbeelding werkt.

