



Familie & relatie



Seksueel misbruik: maak het bespreekbaar!

Publicatiedatum: 25 februari 2016

Seksueel misbruik; de cijfers liegen er niet om. Eén op de zes jongens en één op de vier meisjes wordt voor hun 18e levensjaar slachtoffer van seksuele intimidatie. En deze cijfers zijn nog maar het topje van de ijsberg. Van de meeste gevallen van seksueel misbruik, aanranding en verkrachting wordt namelijk geen aangifte gedaan.

Schokkende cijfers

Eén op de vier meisjes en één op de zes jongens krijgt voor het achttiende levensjaar te maken met incest of seksuele intimidatie. Het overgrote deel (95%) van de incestdaders is van het mannelijk geslacht. In de meeste gevallen zijn ooms en broers de dader, gevolgd door stiefvaders en vaders. Maar een heel klein deel van de slachtoffers van seksueel misbruik doet aangifte en het duurt gemiddeld 5 jaar en 30 incidenten voordat iemand hulp zoekt.

Veel slachtoffers van seksueel misbruik of geweld zwijgen uit angst niet geloofd te worden. Erover praten is niet makkelijk, maar wel noodzakelijk. Er niet over praten maakt de innerlijke strijd namelijk alleen maar groter. Juist door te praten, te delen en ervaringen uit te wisselen, komt het in de openheid en kunnen wonden worden geheeld.

Project Speak Now

Marianne Kimmel is tot haar tiende jaar seksueel misbruikt door haar vader. Ze heeft geen bewijs, geen getuigen en heeft nooit aangifte gedaan. Jarenlang zweeg ze uit angst voor een aanklacht wegens smaad of laster. Haar ervaringen brachten haar ertoe om samen met Herman Harms de Stichting **Project Speak Now** op te richten.

Project Speak Now staat voor datgene waar ieder individu recht op heeft: vrijheid van meningsuiting. Het doel is het meer bespreekbaar maken van seksueel misbruik, om zo bestaande taboes te doorbreken en te helpen bij de verwerking. Praten over uw ervaringen een belangrijke stap is op weg naar heling, hoe oud u ook bent en wanneer dit ook maar plaats heeft gevonden. Het zorgt ervoor dat u en andere lotgenoten weer meer vertrouwen krijgen, in uzelf en de omgeving.

Voor volwassenen zijn er talloze boeken over seksuele intimidatie en seksueel misbruik te vinden. Maar hoe maak je aan een kind duidelijk of en wanneer iets seksuele intimidatie is? Kindertherapeut Ilona Lammertink schreef het boek *Voor dit geheim ben ik te klein*. Met dit aangrijpende verhaal probeert ze seksueel misbruik met de woorden van kinderen bespreekbaar te maken. Samen met Marianne Kimmel is zij op donderdag 25 februari 2016 te gast in **Tijd voor MAX**.

Chat met Marianne Kimmel van Project Speak Now

Op donderdag 25 februari 2016 kunt u van 17.30 uur tot 19.00 uur hieronder met Marianne Kimmel van Project Speak Now chatten over seksueel misbruik en geweld. Na 19.00 uur mag u uiteraard een reactie achterlaten, maar deze wordt niet meer door Marianne Kimmel beantwoord.

Dit betreft geen persoonlijk consult! Marianne Kimmel helpt u in deze chatsessie graag met algemene informatie en achtergronden over seksueel geweld en misbruik. Voor een persoonlijk gesprek raden wij u altijd aan contact op te nemen met uw huisarts of een andere professional. U moet zich eerst registreren en inloggen om uw vraag te stellen. Uw e-mailadres is niet zichtbaar voor anderen en u kunt een fictieve naam opgeven. De naam die u achterlaat is wel zichtbaar. Ter bescherming van uw privacy verzoeken wij u persoonlijke gegevens niet te vermelden in uw bijdrage.

Ilona Lammertink Marianne Kimmel misbruik Project Speak Now seksueel geweld
seksueel misbruik Tijd voor MAX

Geef een reactie

U moet **inloggen** om een reactie te kunnen plaatsen.

Reacties (11)

 iriss23
25 februari 2016 om 18:05

Hoe kunnen mensen in het onderwijs signalen herkennen en wat kunnen eventuele signalen zijn?

[Log in om te reageren](#)

 Marianne Kimmel Project Speak Now
25 februari 2016 om 18:19

Beste Iriss23,
Het herkennen van signalen is lastig, omdat signalen die erop kunnen duiden ook anders kunnen worden uitgelegd. Mijn advies is; volg je onderbuikgevoel. Als je het gevoel hebt dat er bij een kind mogelijk iets aan de hand is, meld dat dan bij bv de politie. En een plotselinge verandering in gedrag, of praten over seksualiteit dat niet past bij de leeftijd zijn ook belangrijke aanwijzingen. Hopelijk heb je hier iets aan. Groetjes, Marianne

 Dominique Tol
25 februari 2016 om 18:05

Hallo
Ik heb problemen gehad met mijn neef vroeger en heb er nu super veel last van 😞 Kunt u mij helpen

[Log in om te reageren](#)

 Marianne Kimmel Project Speak Now
25 februari 2016 om 18:16

Beste Dominique, Wat naar om te horen dat jij ook seksueel misbruik hebt meegemaakt. Mijn stichting Project Speak Now ondersteunt lotgenoten. Op <http://www.talkingcircles.nu> kun je ons hulpaanbod zien. Je mag me ook altijd een mailtje sturen op Marianne@projectsspeaknow.nl, dan neem ik contact met je op. Groetjes, Marianne

 Marjolein Pronk-Huisman
25 februari 2016 om 18:08

Ik wil graag chatten met Marianne

[Log in om te reageren](#)

 Marianne Kimmel Project Speak Now
25 februari 2016 om 18:15

Hoi Marjolein, ik ben nu een half uur hier online. Maar je mag me ook altijd mailen op marianne@projectsspeaknow.nl en dan neem ik contact met je op. Groeten, Marianne

 Marjolein Pronk-Huisman
25 februari 2016 om 18:23

Ik wil een gedeelte van mijn verhaal niet openbaar. Wellicht moet ik daar een keer over mailen. Ik las op FB van de uitzending bij omroep Max. Ik was net te laat thuis om het hele gesprek te zien. Het is voor mij voor het eerst dat ik op deze manier hoor over seksueel misbruik door minderjarigen. Ik ben zelf van mijn 8e tot mijn 11e misbruikt door een neef. Ik dacht dat ik dit redelijk verwerkt had, maar recente gebeurtenissen hebben gemaakt dat e.e.a. weer getriggerd werd.
Ik heb het afgelopen jaar EMDR behandeling gehad, dit heeft veel goeds gedaan. Maar ik ben al voor meer dan een jaar mijn 'echte' ik wel weer kwijt. Ik kan niet lang genoeg concentreren om te leren, waardoor taal leren en koor muziekstukken uit het hoofd leren, moeizaam gaat.

 Marianne Kimmel Project Speak Now
25 februari 2016 om 19:00

Hoi Marjolein,
Bedankt voor je reactie en ik begrijp natuurlijk goed dat je hier niet openbaar je verhaal wil doen. Je mag me natuurlijk altijd mailen als je wil. Ik herken wat je schrijft. Dat je er al veel aan hebt gedaan, en het dan toch ineens weer zo trigger door omstandigheden. EMDR heeft mij ook heel goed geholpen. Mochten we vanuit de stichting of ik persoonlijk als coach (www.mariannekimmel.nl) iets voor je kunnen doen, schroom dan niet contact met me op te nemen. Groetjes en veel sterkte, Marianne

 Rene Oostrum
25 februari 2016 om 18:47

Hoe moet je he kind verdedigen als "men" maar blijft zeggen warmom heeft ze het zolaat verteld... Ze is tot haar 12 betast door haar vader, bang om het te vertellen en om mij als moeder te beschermen tegen ..tja een boel narigheid.. Maar toen zij 42 was kon ze niet meer ...ze moest het vertellen ...
En steeds kom je mensen tegen ...waarom. enz. ...zelfs de familie van beide zijden
Ik kan er wanhopig van worden

[Log in om te reageren](#)

 Marianne Kimmel Project Speak Now
25 februari 2016 om 19:05

Beste Rene,
Ik begrijp heel goed wat je zegt. Ook ik ben er pas op veel latere leeftijd over gaan praten. Dat is helemaal niet ongebruikelijk voor mensen die dit hebben meegemaakt. Het heeft zo'n enorme impact op je hele zijn en leven, en het is vaak zo omgeven door geheimzinnigheid en schaamte en angst, dat erover praten en het benoemen, meestal pas op latere leeftijd lukt. Mocht je er nog eens over willen praten met een coach van mijn stichting, dan kun je daar informatie over vinden op de website [talkingcircles.nu](http://www.talkingcircles.nu). Veel sterkte. Groeten, Marianne

 Marianne Kimmel Project Speak Now
25 februari 2016 om 18:53

Hallo allemaal,
Ik begrijp dat het misschien niet heel veilig en comfortabel voelt om hier over een onderwerp als seksueel misbruik of seksueel geweld te praten.
Mocht je de behoefte voelen om in een veilige omgeving, meer prive je verhaal te delen of een vraag te stellen? Dan verwijs ik je graag naar de website van mijn stichting Project Speak Now: <http://www.projectsspeaknow.nl>. Daar vind je ook manieren om met mij of één van de vrijwilligers in contact te komen.
Op onze website <http://www.talkingcircles.nu> kun je ons hulpaanbod vinden. We houden maandelijks op acht plaatsen in Nederland gespreksgroepen voor lotgenoten (zogenoemde Talking Circles). Je bent daarbij van harte welkom. Mocht je liever (eerst) individueel met een coach spreken, dan kun je je ook daarvoor aanmelden.
Heb je andere vragen of kunnen we je ergens mee helpen? Dan kun je me mailen op Marianne@projectsspeaknow.nl.
Ik hoop echt dat als je op welke manier dan ook met seksueel misbruik of seksueel geweld te maken hebt (gehad), je een manier vindt om dit geheim te delen. Praat, praat, praat. Zoek iemand die je vertrouwt en praat. Daarmee help je jezelf. En anoniem hulp zoeken kan natuurlijk ook. Doe wat goed voelt.
Warme groeten, Marianne

[Log in om te reageren](#)

[→](#) Tijd voor MAX



 Marianne Kimmel

Ervaringsdeskundige Marianne Kimmel is initiator en voorzitter van de stichting *Project Speak Now*. De stichting heeft als doel het taboe rondom seksueel misbruik te doorbreken. Marianne geeft op een positieve manier inzicht in hoe dit trauma kan worden geheeld.

[→](#) Laatste artikelen

Tarte Tatin van verse appeltjes van Robert

Langs de oevers van de Yangtze

Oldtimers ouder dan 40 in trek

Producten met suiker minder populair

Zachte, zonnige en natte wintermaanden

Word lid van MAX

