

Leer uw kind De Ondergoedregel.

Ongeveer één op de vijf kinderen is slachtoffer van seksueel geweld, waaronder seksueel misbruik. U kunt helpen voorkomen dat het uw kind overkomt. Leer uw kind De Ondergoedregel.

De Ondergoedregel



De Ondergoedregel is een eenvoudige richtlijn die ouders helpt om kinderen uit te leggen waar ze door anderen niet mogen worden aangeraakt, hoe ze kunnen reageren en waar ze hulp kunnen zoeken.

Wat is De Ondergoedregel? Heel eenvoudig: anderen mogen een kind niet aanraken op plekken die normaal gesproken met ondergoed zijn bedekt. En kinderen mogen anderen daar ook niet zomaar aanraken.

De Ondergoedregel helpt ook om kinderen uit te leggen dat zij de baas over hun eigen lichaam zijn, dat er goede en slechte geheimen bestaan en dat er goede en slechte manieren van aanraken bestaan.

Hoe leert u een kind De Ondergoedregel?	2
Waarom De Ondergoedregel?	5
Wat te doen als u misbruik vermoedt	6
Waar vindt u materialen en informatie?	7

Hoe leert u een kind De Ondergoedregel?

De Ondergoedregel is ontwikkeld om ouders en verzorgers te helpen om een gesprek aan te gaan met hun kinderen. Het kan een effectieve manier zijn om seksueel misbruik te voorkomen.

De Ondergoedregel heeft 5 belangrijke aspecten.

1. Je bent de baas over je eigen lichaam

Kinderen moeten leren dat ze de baas zijn over hun eigen lichaam en dat niemand ze mag aanraken zonder hun toestemming. Open en directe communicatie op jonge leeftijd over seksualiteit en "intieme lichaamsdelen", waarbij geslachtsdelen en andere lichaamsdelen bij de juiste naam worden genoemd, kan kinderen helpen om te begrijpen wat wel en niet mag. Kinderen hebben het recht om een kus of een aanraking te weigeren, zelfs van iemand van wie ze houden. Ook moeten kinderen leren om meteen "Nee" te zeggen tegen ongepast lichamelijk contact, om weg te gaan als een situatie onveilig voelt en hierover te praten met een volwassene die ze vertrouwen. Het is belangrijk om te benadrukken dat kinderen moeten aandringen totdat iemand het serieus neemt.

In het boek vraagt de hand steeds om toestemming als hij Kiko ergens wil aanraken. Kiko verleent die toestemming. Maar als de hand onder het ondergoed wil aanraken zegt Kiko "Nee". Als ouder of verzorger kun je deze passage gebruiken om kinderen uit te leggen dat je altijd "Nee" mag zeggen.

2. Goed aanraken en slecht aanraken

Kinderen kunnen niet altijd herkennen wanneer aanraken gepast of ongepast is. Vertel ze dat het niet OK is als iemand naar hun geslachtsdelen kijkt of hun geslachtsdelen aanraakt. Vertel ze ook dat het niet OK is als iemand ze vraagt om naar andermans geslachtsdelen te kijken of ze aan te raken. De Ondergoedregel geeft kinderen een heldere grens die ze makkelijk kunnen onthouden: hun ondergoed. Ook helpt de regel volwassenen om met kinderen in gesprek te gaan. Als kinderen niet zeker zijn of het gedrag van iemand anders acceptabel is, moeten ze een volwassene die ze kunnen vertrouwen om hulp vragen.

In het boek weigert Kiko om zich te laten aanraken onder het ondergoed. Ouders of verzorgers kunnen uitleggen dat bepaalde volwassenen (bijvoorbeeld de ouders, verzorgers of artsen) een kind daar soms moeten aanraken, maar dat ze vooral "Nee" moeten durven zeggen in situaties waarin ze zich ongemakkelijk voelen.



3. Goede en slechte geheimen

Iemand die een kind misbruikt, vraagt het kind vaak om dit geheim te houden. Daarom is het belangrijk dat kinderen het verschil leren kennen tussen goede en slechte geheimen. Als een geheim kinderen angstig, ongemakkelijk, bang of verdrietig maakt, is het een slecht geheim dat ze niet voor zichzelf moeten houden. Ze moeten het delen met een volwassene die zij vertrouwen (ouder, leerkracht, politieagent, arts).

In het boek moedigt de hand Kiko aan om 'Nee' te zeggen als iemand Kiko op een ongepaste manier wil aanraken. Deze passage kan worden gebruikt om het verschil uit te leggen tussen een goed geheim (bijvoorbeeld een verrassingsfeestje) en een slecht geheim (iets wat een kind verdrietig of angstig maakt). Ouders of verzorgers moeten kinderen aanmoedigen om slechte geheimen met ze te delen.

4. Preventie en bescherming: de verantwoordelijkheid van volwassenen

Als een kind misbruikt wordt, voelt het schaamte, schuld en angst. Volwassenen moeten daarom voorkomen dat er bij kinderen taboes rond seksualiteit ontstaan en zorgen dat kinderen weten waar ze terecht kunnen als ze zich bezorgd, angstig of verdrietig voelen. Kinderen kunnen aanvoelen dat ze iets hebben meegemaakt dat niet in orde is. Volwassenen moeten hier alert op zijn en open staan voor de gevoelens en het gedrag van kinderen. Er kunnen goede redenen zijn waarom een kind contact met een bepaalde volwassene of een ander kind uit de weg gaat. Dit moet gerespecteerd worden en kinderen moeten weten dat ze hierover altijd met hun ouders of verzorgers kunnen praten.

De hand in het boek is Kiko's vriend. Volwassenen zijn er om kinderen in hun dagelijkse leven te helpen. De preventie van seksueel geweld is in de eerste plaats de verantwoordelijkheid van volwassenen. Het is belangrijk te vermijden dat de last hiervan niet op de schouders van kinderen terecht komt.





5. Andere nuttige tips bij De Ondergoedregel

Vertellen en melden

Kinderen moeten weten op welke volwassenen ze kunnen vertrouwen en tegen wie ze kunnen praten als dat nodig is. Help kinderen om deze volwassenen uit te kiezen. Eén van deze volwassenen dient bij het kind te wonen. De andere dient buiten de directe gezinssituatie te staan. Kinderen moeten weten hoe ze hulp kunnen zoeken bij deze groep van vertrouwenspersonen.

Bekende daders

Als een kind wordt misbruikt dan gebeurt dat meestal door een bekende van het kind. Voor jonge kinderen is het extra moeilijk om te bevatten dat een bekende misbruik zou kunnen plegen. Wees bewust van de subtiele manieren die mensen, die een kind willen misbruiken, gebruiken om langzaam het vertrouwen van een kind te winnen. Leer kinderen dat ze het hun ouders of verzorgers vertellen als iemand ze kadootjes geeft, vraagt om dingen geheim te houden of probeert om met ze alleen te zijn.

Onbekende daders

In enkele gevallen is iemand die een kind misbruikt een onbekende. Leer kinderen eenvoudige regels over de omgang met vreemden: stap nooit bij een vreemde in de auto en neem nooit geschenken of uitnodigingen van een vreemde aan.

Hulp

Kinderen moeten weten dat er professionals zijn die speciale steun kunnen bieden (leerkrachten, maatschappelijk werkers, ombudspersonen, artsen, schoolpsychologen, de politie) en dat er telefonische hulplijnen zijn waar kinderen om advies kunnen vragen.

Waarom de Ondergoedregel?

Ongeveer één op de vijf kinderen is slachtoffer van een vorm van seksueel geweld of seksueel misbruik. Dit overkomt kinderen van elk geslacht, elke leeftijd, elke huidskleur, elke sociale klasse en elke religie. De dader is vaak iemand die het kind kent en vertrouwt. De dader kan ook een kind zijn.

U kunt helpen voorkomen dat dit uw kind overkomt.

Goede communicatie met kinderen is essentieel. Hiervoor zijn openheid en duidelijkheid belangrijk evenals een vriendelijke, niet-bedreigende sfeer.

De Ondergoedregel kan u hierbij helpen.

Kinderen zijn nooit te jong om De Ondergoedregel te leren, omdat misbruik op elke leeftijd kan plaatsvinden.

As u het ongemakkelijk vindt om over dit onderwerp met een kind te praten, bedenk dan dat het voor u als volwassene waarschijnlijk moeilijker is dan voor een kind.





Wat te doen als u misbruik vermoedt?

Als u vermoedt dat uw kind is misbruikt, is het heel belangrijk dat u niet kwaad wordt en dat u uw kind niet het gevoel geeft dat het iets fout heeft gedaan.

Geef uw kind ook niet het gevoel dat het ondervraagd wordt. U kunt vragen wat er is gebeurd, wanneer er iets is gebeurd en met wie er iets is gebeurd. Maar vraag niet waarom het is gebeurd.

Probeer niet overstuur te raken waar het kind bij is. Kinderen voelen zich gemakkelijk schuldig en kunnen dan informatie achterhouden.

Trek niet te snel conclusies uit beperkte of onduidelijke informatie. Stel uw kind gerust door te zeggen dat u er iets aan gaat doen en neem contact op met bijvoorbeeld een psycholoog, een specialist in zorg of bijstand aan kinderen, een arts, een maatschappelijk werker) of de politie..

In sommige landen bestaan speciale hulplijnen en –centra voor kinderen die slachtoffer zijn geworden van seksueel geweld. Ook u kunt hier terecht voor advies. Neem contact op als u seksueel geweld tegen uw kind vermoedt.

Waar vindt u materialen en informatie?

De Raad van Europa heeft materialen ontwikkeld om ouders te helpen bij het aanleren van de Ondergoedregel. Dit bestaat uit:

- Een spotje (animatiefilmpje)
- Een voorleesboek voor kinderen van 3 t/m 7 jaar
- Posters en ansichtkaarten

Al deze materialen kunnen worden gedownload op www.underwearrule.net
De Ondergoedregel maakt deel uit van de campagne 'Een op de Vijf' van de Raad van Europa tegen seksueel geweld tegen kinderen. Meer informatie over de overige preventie maatregelen die de Raad stimuleert vindt u op: www.coe.int/oneinfive

