

# THUIS IN GESPREK OVER SHAME SEXTING

Het zal je maar gebeuren... beelden waarop je naakt te zien bent gaan de school rond. Dat was natuurlijk nooit de bedoeling. Die beelden zijn gemaakt voor iemand die je volledig vertrouwd en van wie je nooit had verwacht dat hij of zij die beelden niet voor zichzelf zou houden. Nu zijn ze zichtbaar voor iedereen en sta je letterlijk en figuurlijk te kijk voor de hele school.

Wanneer dit jou overkomt ben je verdrietig, boos en durf je nauwelijks anderen onder ogen te komen. Veel slachtoffers krijgen te maken met een sterk negatief groepsproces waarin hard geoordeeld wordt: had je maar niet zo stom moeten zijn. Dat voelt heel onveilig. Slachtoffers kunnen juist nu wel wat steun van leeftijdgenoten gebruiken. Fijn als u daar thuis met uw zoon of dochter over wilt praten: zet ze aan het denken en help hen zich te verplaatsen in anderen. Hierbij enkele tips voor dat gesprek.

**Kies een goed moment** Soms praat het makkelijker als je elkaar niet aankijkt. Tijdens het eten, de hond uitlaten of samen in de auto onderweg kunnen goede momenten zijn. Vermijd tijdsdruk. Als er weinig tijd is omdat er huiswerk, sport of andere verplichtingen op de agenda staan, is een ander moment handiger.

**Ouderbrief van school als haakje** Door te vertellen dat u een informatiebrief van school heeft ontvangen, heeft u een makkelijk opstapje voor het gesprek. U kunt vragen wat uw kind daarvan meegekregen heeft.

**Vraag naar de mening van uw kind** Soms zijn tieners uiterst kritisch over anderen. Dat is een mooie gelegenheid voor een gesprek. 'Wat vind je daarvan?', 'Hoe zou jij dat doen?', 'Kun je je voorstellen waarom die ander dat gedaan heeft?' Vraag door naar de mening van uw kind. Zo ontwikkelt uw kind voor hem of haar belangrijke waarden en normen en voelt het zich serieus genomen.

**Stel vragen die uw kind aan het denken zetten** Vraag rustig door na een antwoord en stel commentaar zo lang mogelijk uit. Bij een vraag waar je kind 'ja' of 'nee' antwoordt, vraag je door: 'Hoezo?', 'Leg eens uit?', 'Heb je dat al eens meegemaakt?', 'Waarom denk je dat?', 'Waarom vindt je dat?' Alles is goed, als je maar voorkomt dat er al een oordeel in je vraag zit. Pubers willen best praten, als ze maar niet bekritiseerd worden. Geen antwoord is overigens niet altijd een teken dat ze niet nadenken. Goede vragen sudderen door op de achtergrond.

**Stimuleer empathie** Veel tieners hebben de neiging om slachtoffers van sexting te veroordelen. 'Had hij/zij maar niet zo stom moeten zijn.' Probeer dan om uw kind zich te laten verplaatsen in die ander. 'Wat is stommer: wat hij/zij gedaan heeft of wat degene gedaan heeft die de beelden stiekem doorgestuurd heeft?' U kunt het ook over een andere boeg gooien door te vragen hoe het slachtoffer zich moet voelen en vervolgens wat uw kind voor hem/haar kan doen. Ze zijn slimmer dan je denkt, maar soms helpt het om ze nog beter te laten nadenken door vragen te stellen. Luister eerst en geef pas daarna aan wat u er zelf van vindt.

**Help hen reflecteren op de eigen gedrag via sociale media** Het doorsturen van beelden gebeurt vaak gedachteloos en als onderdeel van groepsdynamiek. Datzelfde geldt voor het geroddel en het veroordelen. Alles is vaak sneller gedeeld dan dat er over nagedacht is. U kunt uw kind vragen: 'wat zou jij doen als je een naaktfoto ontvangt?' 'wat zijn je afwegingen om iets wel of niet door te sturen?', 'wat zou jij doen als je weet dat er van iemand een naaktfoto rondgaat?', 'wat zou jij doen als je hoort dat iemand gepest wordt om een naaktfoto?'

De meeste kinderen staan niet stil bij de gevolgen voor de persoon op de foto. Of ze denken 'wat maakt het uit, iedereen doet het toch?!' Door te laten merken hiervoor begrip te hebben, verlaagt u de drempel voor uw kind om te bekennen de beelden ook ontvangen en doorgestuurd te hebben. Als dat het geval is, oordeel dan niet. Zeg hoe moedig het is om dat toe te geven en dat je ervan kunt leren dat je het de volgende keer anders kunt doen.

**Inventariseer met uw kind hoe te handelen** In het gesprek zal uw kind vast zelf al ideeën hebben over wat je kunt doen in verschillende situaties. Met betrekking tot een actuele situatie op school zou dit zijn:

- Stuur niets door
- Verwijder de beelden van je telefoon
- Meld het aan iemand op school als je weet dat er beelden rondgaan
- Wees aardig voor het slachtoffer: jouw medeleven kan veel betekenen
- Negeer het slachtoffer niet, ook al vind je het moeilijk iets aardigs te zeggen
- Zeg tegen het slachtoffer: 'Wat rot voor je', of: 'Kan ik iets voor je doen?'
- Zeg anderen het slachtoffer ook te steunen en niet te veroordelen
- Spreek anderen aan als ze de foto doorsturen. Dat kan online en offline
- Als je dat niet in je eentje durft, vraag dan hulp om dat te zeggen.

Wees trots op uw kind als het inziet dat het slachtoffer steun nodig heeft en laat dat zien.

**Een gesprek over shame sexting raakt uiteraard sexting en daarmee gaat het gesprek ook over seksuele ontwikkeling van uw kind. Hierbij enkele aanvullende tips:**

**Stimuleer uw kind na te denken over eigen wensen en grenzen** Jongeren doen soms dingen die ze eigenlijk nog niet willen. Praat daarover. Bespreek situaties waarin groepsdruk een rol speelt, of waarin je je onder druk gezet voelt door de ander die verder wil gaan dan jij met seks. Erken dat het soms moeilijk is om 'nee' te zeggen, maar versterk uw kind in het gevoel dat hij of zij daar alle recht toe heeft.

**Vertel uw kind dat het altijd bij u terecht kan.** Ook om over lastige onderwerpen te praten of als hij of zij ergens mee zit. Het lijkt vanzelfsprekend, maar het is toch goed om het af en toe te zeggen. Zeg gewoon eens hardop: 'ik zal er altijd voor je zijn en niet boos worden als je iets gedaan hebt waar je spijt van hebt. Bedenk dat je mij altijd om hulp kunt vragen, ook als er iets is met een vriend of vriendin waarover je wilt praten.'

'Hoe kún je zo dom zijn!' Mogelijk is dat ook uw eerste reactie wanneer er een naaktfoto rondgaat. Voorkom dat u dit nadrukkelijk uitspreekt. Uw kind zal aannemen dat uw oordeel over anderen, ook uw oordeel over hem/haar is en daarmee niet makkelijk naar uw toe komen als het in de problemen zit.

**Wees zover het kan, open over seks.** Vertel het ook gewoon als u het moeilijk vindt om erover te praten. Het mag ook best lacherig zijn. Als de onderliggende boodschap maar duidelijk is: 'aan mij heb je wat, ik ben beschikbaar om alles te bespreken wat jij wilt. En: ik vind het fijn om de waarden en normen door te geven die ik belangrijk vind, maar uiteindelijk is het jouw leven, leven we in een andere tijd, en neem jij je eigen beslissingen.

**Vindt u het fijn om voor het gesprek eerst meer te weten over sexting en hoe je daarover kunt praten?**

- [Hier](#) vindt u drie voorlichtingsfilmpjes voor ouders over sexting
- [Hier](#) vindt u 25 manieren om aan pubers te vragen wat ze van sexting vinden
- Op [www.uwkindenseks.nl](http://www.uwkindenseks.nl) staan oefenfilmpjes over hoe u als ouder een gesprek kunt voeren met uw kind. U vindt er ook meer nog meer informatie en tips