



## Risicomeiden

Risicomeiden zijn vaak minderjarige meiden met risicovolle contacten, die een verhoogd risico lopen om in een misbruikrelatie terecht te komen.

Meiden met risicovol gedrag:

- ♥ Zijn vaak ontevreden over zichzelf
  - ♥ Zitten midden in hun seksuele ontwikkeling.
  - ♥ Zijn veel bezig met hoe ze overkomen.
  - ♥ Hebben soms problemen op school, zoals spijbelen en desinteresse.
  - ♥ Vinden het contact met hun vriend/vriendin bijna het allerbelangrijkst.
  - ♥ Trekken zich minder aan van wat volwassenen zeggen.
- 
- ♥ Hebben regelmatig problemen thuis.
  - ♥ Lopen soms weg omdat ze zich niet begrepen voelen.
  - ♥ Zijn liever niet al te open over waar ze rondhangen.
  - ♥ Hechten veel waarde aan mooie nieuwe spullen
  - ♥ Hebben geheimen....
  - ♥ Doen zich soms stoer voor, of zijn juist teruggetrokken.
  - ♥ Vinden het belangrijk wat anderen van hen vinden.
  - ♥ Willen graag ergens bij horen, een plekje hebben.
  - ♥ Vinden het niet erg om te experimenteren met drank en/of drugs.

## Wat is een afhankelijkheidsrelatie?

In een afhankelijkheidsrelatie is het eigenlijk zo dat je jezelf een beetje kwijt raakt. Wat de ander wil, gaat voor op wat jij eigenlijk zelf wilt. Soms weet je in zo'n situatie ook niet meer precies wat je zelf wilt. Je hebt er veel voor over om er voor te zorgen dat de ander gelukkig is, vaak omdat je bang bent om diegene kwijt te raken. Na een uitbarsting waarin er ver over je grenzen wordt gegaan, krijg je toch altijd weer hoop. De ander heeft spijt, moet huilen en is lief. Je kent ten slotte ook zijn andere kant. Je blijft. Je houdt van hem. Geweld in afhankelijkheidsrelaties is niet altijd lichamelijk (slaan, schoppen, seks tegen je wil), maar kan ook psychisch zijn (vernederen, kleineren, schelden, bedreigen)

## Wat is een misbruikrelatie?

De puberteit is een kwetsbare en onzekere periode en jongeren lopen dan een grotere kans om in een misbruikrelatie terecht te komen. In een misbruikrelatie wordt je onder druk gezet waarbij je eigen grenzen niet gerespecteerd worden. Zo een situatie kan voorkomen met een persoon of meerdere personen tegelijk. Er gebeuren dan dingen met je die je eigenlijk niet fijn vindt. Soms kom je er pas halverwege achter, en heb je het gevoel dat je niet meer terug kunt. Het kan ook zijn dat je er achteraf een naar gevoel aan over houdt. Misschien wilde je wel zoenen, maar uiteindelijk heb je hem gepijpt omdat hij dat zo graag wilde. Of je hebt iets gestolen, omdat ze je anders bang bent voor afwijzing.

# Pretty Woman

HULPVERLENING BIJ RELATIES EN SEKSUALITEIT



Een ernstigste vorm van een misbruikrelatie is het werken in de prostitutie terwijl je dat eigenlijk niet wilt. Ook volwassenen kunnen vastzitten in een misbruikrelatie. Soms kun je patronen van je ouders herkennen in hoe je dingen doet in je eigen relatie. Bij Pretty Woman is er aandacht voor wat je hebt meegekregen.

## Wat is trauma?

Trauma is een eenmalige of langdurige gebeurtenis zoals pesten, (huiselijk)geweld, bedreiging, of verkrachting die diep ingrijpt op het leven van mensen. Sommige mensen 'verwerken' deze ervaringen op eigen kracht. Dan voelt het gebeurde geleidelijk aan steeds minder heftig en raakt de herinnering steeds meer op de achtergrond.

Het kan ook zijn dat het zich anders gaat ontwikkelen zoals psychische klachten. Het trauma wordt dan telkens herbeleefd in dromen of herinneringen. Een geluid of beeld kan de angst opnieuw oproepen, en je kan daarbij zelfs het gevoel krijgen dat de gebeurtenis opnieuw plaatsvindt. Andere klachten die vaak voorkomen zijn schrik- en vermijdingsreactie.