


# Handreiking voor het herkennen van pro-ana coaches



Deze handreiking is voor hulpverleners in de zorg voor jeugd die te maken hebben met jongeren met (vermoedelijke) eetproblemen

Je vindt hierin informatie over de wereld van pro-ana, een stappenplan met tips voor signalering en vervolgstappen voor hulpverlening.



## Colofon

Deze handreiking is mede mogelijk gemaakt door ministerie van VWS, NJi, Kenniscentrum Kinder- en Jeugdpsychiatrie, Landelijk Kenniscentrum LVB, NAE, WEET, Proud2BMe, Ikookvanmij, 99gram, CKM, politie, OM, Stichting JIJ, PsyQ, GGZ Rivierduinen, Leontienhuis, CKM, GGNet, NAE, Qpido, Level, Jeugdbescherming west

Copyright © 2022 Kenniscentrum Kinder- en Jeugdpsychiatrie

Auteur: Kenniscentrum Kinder- en Jeugdpsychiatrie

Vormgeving en lay-out: Nien design

Jaar van uitgave: 2022

Druk: 1.0

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, geluidsband, elektronisch of op welke wijze dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever.

# Inleiding

De doelgroep van deze handreiking is jeugdhulpverleners die te maken hebben met jongeren met (een vermoeden van) eetstoornisproblematiek. De handreiking kan gebruikt worden zowel voor als na een doorverwijzing voor specialistische hulpverlening bij eetstoornisproblematiek. In beide gevallen kan er sprake zijn van betrokkenheid van een pro-ana coach in het leven van deze jongere. De handreiking is bedoeld om professionals erop te wijzen dat er pro-ana coaches bestaan en dat ze hier bedacht op moeten zijn. Daarnaast biedt de handreiking handvatten voor het vervolgtraject als er sprake blijkt te zijn van contact met een pro-ana coach. Pro-ana coaches zijn er in sommige gevallen op uit om seksueel expliciet beeldmateriaal te bemachtigen of zelfs om jongeren seksueel te misbruiken. Dat blijkt uit onderzoek van het Centrum tegen Kinder- en Mensenhandel (CKM, 2020) naar de aard en omvang van pro-ana coaches in Nederland.

De handreiking is opgebouwd uit de volgende hoofdstukken:

1. Definities
2. Werkwijze van de pro-ana coaches
3. Signalering pro-ana coaches
4. Vervolgstappen voor hulpverlening

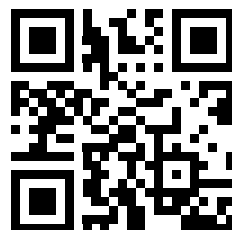
## Inclusie

Het Kenniscentrum spant zich in om deze website voor iedereen toegankelijk en herkenbaar te laten zijn. Welke kleur, afkomst, religie, seksuele geaardheid, genderidentiteit etc. iemand ook heeft. Hierop letten we bij het schrijven van teksten, het gebruiken van beelden en op andere manieren. Om de teksten zo leesbaar mogelijk te houden, staan er niet steeds alle woorden waarmee mensen zich kunnen identificeren. Dus waar u leest 'hij', kunt u ook 'zij' of 'hen' lezen, of iets anders wat in uw situatie past. Waar u 'ouder' leest, kunt u dit natuurlijk door 'verzorger' vervangen.

### TIP

Kijk voor meer publicaties over dit onderwerp en onze factsheet op [www.kenniscentrum-kjp.nl/pro-ana](http://www.kenniscentrum-kjp.nl/pro-ana)

Handreiking LKC LVB: Hoe was jouw dag online?  
Blog Proud2BMe: Dit helpt om eerlijk te zijn in therapie  
Onderzoek CKM: De wereld van pro-ana coaches





# 1. Definities



## Over anorexia

In deze handreiking zullen we ons richten op de problematiek rond anorexia nervosa. Voor meer informatie over andere eetstoornissen verwijzen we door naar de website van het Kenniscentrum Kinder- en Jeugdpsychiatrie.

We beginnen met informatie over anorexia en de wereld van pro-ana. Mocht dit al bekende stof zijn, ga dan door naar het kopje 'pro-ana coaches'.

Een studie uit 1997 naar de prevalentie van eetstoornissen toont dat anorexia voorkomt bij ongeveer 0,3 procent van de 13- tot 18-jarigen (Verhulst e.a., 1997). Kenmerkend aan deze eetstoornis is een verstoord lichaamsbeeld en sterke preoccupatie met eten en gewicht. Er ontstaat een drang om af te vallen, ofwel door het beperken van voedsel- en drankinname, ofwel door het purgeren van eerdere eetbuien. In beide gevallen wordt de energie-inname beperkt ten opzichte van de energiebehoefte waardoor er een te laag lichaamsgewicht ontstaat.

Over de etiologie is weinig bekend, naast dat eetstoornissen het gevolg zijn van een combinatie van factoren. Risicofactoren zijn onder andere de genetische achtergrond van de jongere (bv. het hebben van eetstoornissen en andere psychiatrische problematiek in de familie), de persoonlijkheid (bv. faalangst, obsessieve persoonlijkheidstrekken) en ongunstige omgevingsfactoren (bv. disfunctionele gezinssituatie, pesten met het uiterlijk).

## Over pro-ana

Pro-ana staat voor professional-anorexia en is een beweging die anorexia promoot als levensstijl. Er zijn verschillende stromen binnen de pro-ana wereld; sommige claimen slechts een oordeelvrije plek te zijn voor mensen met anorexia; andere ontkennen dat anorexia een stoornis is. De pro-ana websites hebben gemeen dat ze hechte gemeenschappen hebben waar verhalen en ervaringen worden gedeeld over afvallen.

Omdat het voor veel jongeren heel moeilijk is om met hun ouders of vrienden te praten over hun eetproblematiek, kan een eetstoornis heel isolerend zijn. Er hangt helaas nog steeds een stigma aan psychische problemen, waardoor de drempel om hulp te zoeken voor sommigen te hoog is. Sommige bezoekers van pro-ana websites zijn daarom slechts op zoek naar een luisterend oor of lotgenoten. Anderen zijn actief op zoek naar manieren om af te vallen en/of willen hun denkbeelden verspreiden. De anorexia wordt in zulke gevallen onderdeel van de identiteit van de jongere. In sommige gevallen wordt door gebruikers van pro-ana websites zelfs gepronkt met het aantal opnames of het laagste gewicht dat iemand heeft gehad.

De eerste pro-ana websites ontstonden in de jaren '90. In het begin van de 21e eeuw werden de websites en hun doel bekender onder het bredere publiek.

Dat leidde ertoe dat sommige websites offline werden gehaald en andere zich simpelweg verplaatsten naar een nieuwe online locatie. Pro-ana websites zijn niet verboden, maar er wordt sinds 2006 op de meeste websites wel een waarschuwing gegeven voor het bezoeken van de websites. Zo'n waarschuwing is echter niet verplicht.

De afgelopen jaren, met de opkomst van bloggen en social media websites, is pro-ana content bereikbaarder dan ooit.

## Social media

Het gebruik van social media is tegenwoordig dagelijkse kost voor velen. Ook voor jongeren met een eetstoornis. Voor deze groep kan social media een bron van steun zijn, maar het kan ook gevaarlijk zijn. Het gebruik van social media door deze groep brengt verschillende risico's met zich mee. Ten eerste kunnen irrationele gedachten over eetpatronen en gewicht op social media versterkt worden. Jongeren kunnen 'afvaltips' opdoen die gevaarlijk zijn voor hun gezondheid. Een ander risico van het deelnemen aan social media is dat er een competitie in het dun-zijn wordt aangegaan. Apps als Instagram staan vol met foto's van jongeren met – zo het lijkt – perfecte levens. Echter spelen algoritmes van dit soort apps een belangrijke rol als het gaat om het tonen van deze foto's. De algoritmes van social media zijn namelijk speciaal gemaakt om content te suggereren die op basis van bijvoorbeeld leeftijd het meest relevant wordt geacht. Voor jonge vrouwen zijn dit vooral vaak fitgirls; al dan niet gefotoshopte ideaalbeelden. Het zien van dit soort foto's of het lezen van ervaringen kan juist werken als trigger; het kan een verergering of terugval van de eetstoornis faciliteren. Vervolgens zorgt het algoritme voor een negatieve spiraal: hoe meer interactie met een bepaald soort posts, des te meer het algoritme dat soort posts voorschotelt.

Een studie uit 2016 laat zien dat in slechts 20 procent van de eetstoornisbehandelingen het gebruik van social media wordt besproken (Saffran et al., 2016). In veel behandelingen is dus niet bekend of en

hoe de jongere social media gebruikt, terwijl onderzoek uitwijst dat het gebruik van social media het lichaamsbeeld kan beïnvloeden. Blootstelling aan afbeeldingen en berichten die dun-zijn idealiseren, vergoot bijvoorbeeld de ontevredenheid over het eigen lichaam (Perloff, 2014). Daarnaast kunnen er onrealistische ideeën ontstaan over schoonheid.

Van de volgende social media websites en apps is bekend dat er actieve pro-ana groepen zijn:

- WhatsApp
- Tumblr
- Facebook
- Instagram
- TikTok
- Kik

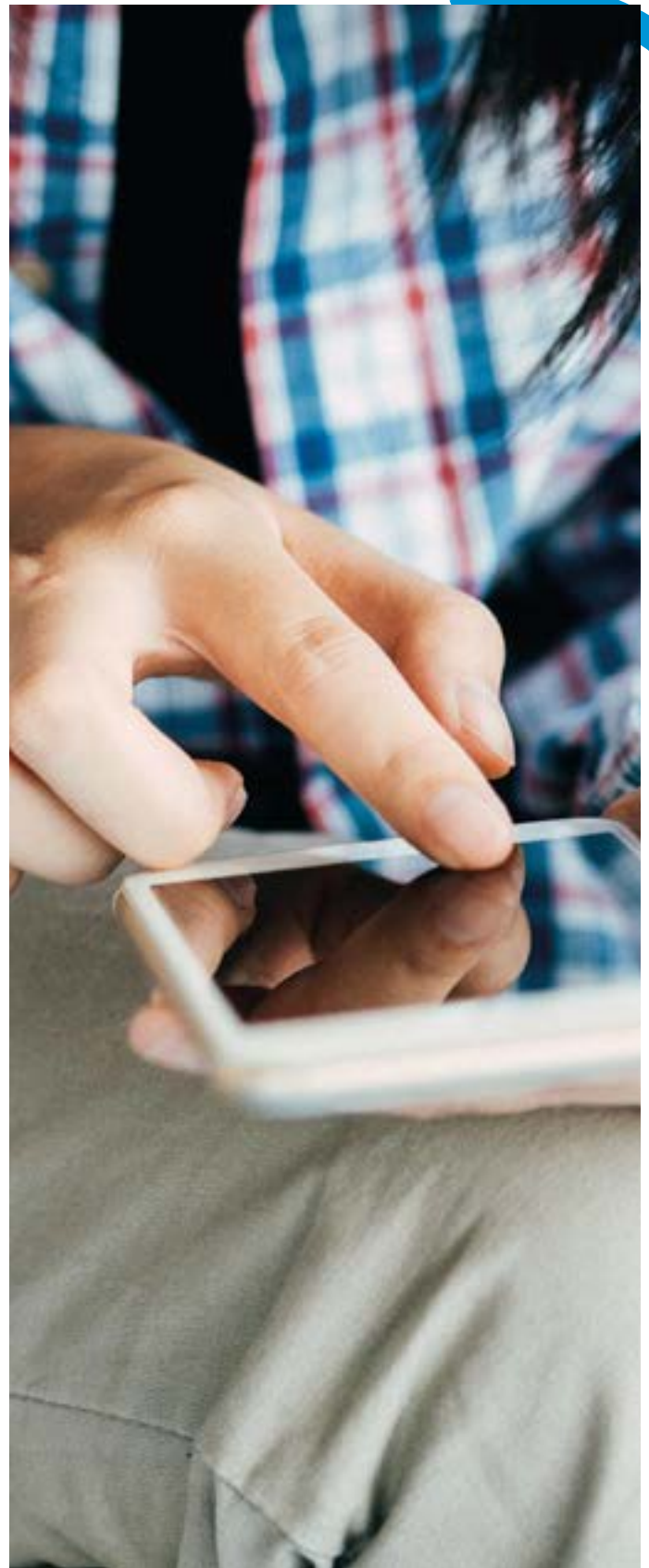
De keuze om via een bepaalde app of website te communiceren heeft mogelijk te maken met de mate van anonimiteit. Voor WhatsApp is bijvoorbeeld een telefoonnummer nodig, voor Tumblr een e-mailadres. Voor Kik is geen van beide nodig om een anoniem account aan te maken.

## Pro-ana coaches

Een gevaarlijke trend die is ontstaan in pro-ana groepen, is de opkomst van de zogenaamde pro-ana coach. Dit zijn meestal mannen die zich voordoen als afvalcoach en via het internet contact zoeken met (minderjarige) jongeren met een eetstoornis. In sommige gevallen doen ze zich ook voor als meisjes. Een deel van de pro-ana coaches is erop uit om seksueel expliciet materiaal te bemachtigen en/of jongeren te misbruiken. Ze maken daarbij misbruik van de kwetsbaarheid van de jongeren met anorexia, die een ziektebeeld hebben waardoor ze niet goed in staat zijn zich te weren tegen (de mooie beloftes van) de coaches.

Dat er een link is tussen eetstoornissen en (online) seksueel misbruik, blijkt uit de volgende voorbeelden. In 2011 verscheen er een artikel in the Guardian<sup>1</sup> waarin meisjes beschrijven hoe ze werden benaderd door pornografische bureaus die specifiek op zoek waren naar 'modellen' met anorexia. Op de websites en fora waar dit type beeldmateriaal wordt geplaatst, wordt ook vaak advies gegeven over het manipuleren van jongeren met anorexia met als doel om seksueel expliciet beeldmateriaal te verkrijgen. In 2013 is een Nederlandse man veroordeeld voor onder andere verkrachting en bedreiging van zes meisjes met een eetstoornis<sup>2</sup>. Ook is hij schuldig bevonden aan mensenhandel en het verkrijgen van pornografisch materiaal van één van de minderjarige slachtoffers.

Uit onderzoek van National Rapporteur Mensenhandel en Seksueel Geweld Tegen Kinderen (2016) blijkt dat jongeren tussen de 14 en 20 jaar met anorexia extra kwetsbaar zijn voor deze pro-ana coaches. De jongeren hebben vaak een laag zelfbeeld en zien zichzelf niet als patiënt. Daarnaast wordt er zelden met familie of vrienden gesproken over de eetproblematiek, omdat er een gevoel van taboe op rust. Er kan een gevoel van isolatie en eenzaamheid ontstaan, waardoor de jongeren geneigd zijn om online informatie en acceptatie te zoeken. In deze gevallen komen ze al snel uit bij pro-ana coaches die diensten aanbieden en zich voordoen als rots in de branding.



- 
1. Anorexia-vrouwen doelwit van 'supermagere' pornowebsites, Nicola Hobbs, 2011' <https://www.theguardian.com/society/2011/apr/06/anorexic-women-targeted-by-porn-websites>
  2. Uitspraak zedenzaak in gerechtshof Arnhem-Leeuwarden, 2013 <https://uitspraken.rechtspraak.nl/inziendocument?id=ECLI:NL:GHARL:2013:9961>





## 2. Werkwijze van de pro-ana coaches



Uit onderzoek van het CKM<sup>3</sup> is gebleken dat de verschillende pro-ana coaches een soortgelijke werkwijze hanteren in het groomen van meisjes met een eetstoornis. Bij grooming legt een volwassene via internet contact met minderjarigen met het doel hen seksuele handelingen te laten verrichten. Allereerst wordt er een slachtofferselectie gedaan. Nadat het eerste contact is gelegd, probeert de coach het vertrouwen van de jongere te winnen. Vervolgens begint het inwinnen van informatie over bijvoorbeeld de behoefte van de jongere. Maar ook over praktische zaken als de woonplaats. Deze informatie wordt gebruikt om zo snel mogelijk een afhankelijkheidsrelatie te creëren. Hierbij wordt ook ingespeeld op de wens om af te vallen en de onzekerheden die daarmee gepaard gaan. Daarna wordt door de coach de druk opgevoerd en volgt het opvragen van beeldmateriaal en eventueel fysiek afspreken.

In het onderzoek van het CKM werd onder andere gewerkt met nepprofielen (NP) die in gesprek gingen met pro-ana coaches. Onderstaande fragmenten illustreren hoe het eerste contact met een coach kan verlopen.

*“Coach: Ben je al lang ana?”*

*NP2: Nee, ik weet eigenlijk niet of ik mij al ana kan noemen. Want ik ben echt nieuw en alleen maar aangekomen de laatste weken in plaats van afgevallen.*

*Coach: Ow das niet best*

*NP2: Ben er ook echt verdrietig en onzeker door*

*Coach: ja snap ik meis*

*NP2: [...] Dat is echt nieuw voor mij*

*Coach: Ah geeft niet, ik neem je daarin mee.”*

*“Coach 1: Ik wist niet dat het zo erg was, met dat vet van je”*

*“Coach 2: Kijk nou eens naar wat er moet gebeuren, dit kan toch niet langer”.*

- Quotes uit rapport CKM

Om het vertrouwen te winnen van de jongere, kan de coach verschillende strategieën inzetten. Enerzijds kan de coach zich begripvol opstellen ten opzichte van de wens om af te vallen. Anderzijds kan de coach zich zakelijk opstellen en zich voordoen als deskundig afvalcoach. Daarbij worden bijvoorbeeld afslankpillen en sportschema's aangeboden. Door het creëren van een vertrouwensband ontstaat er een afhankelijkheidsrelatie tussen de jongere en de pro-ana coach. Een belangrijk aspect van de afhankelijkheidsrelatie is dat de jongere akkoord moet gaan met een aantal specifieke voorwaarden die de coach opstelt. De coach claimt dat hij de jongere kan helpen om af te vallen, maar dan moet de jongere wel zijn instructies opvolgen. Deze instructies kunnen bijvoorbeeld gaan over de hoeveelheid eten, het soort eten of sporten. Een ander voorbeeld is dat de jongere aan niemand mag vertellen dat hij of zij contact heeft met een pro-ana coach. Ook kunnen de instructies gepaard gaan met straffen als de regels niet goed worden nagevolgd. De straffen kunnen variëren van nog meer voedselrestricties tot automutilatie. Hierbij probeert de coach ook steeds de grenzen van de jongere te verleggen zodat de stap naar het sturen van beeldmateriaal of fysiek afspreken kleiner wordt.

---

3. Onderzoek CKM: De wereld van pro-ana coaches. Anorexia nervosa en de kwetsbaarheid op slachtofferschap van (online) seksueel geweld (2020).

*“Coach: Eten is straf. Dit is echt afvallen voor mensen die er alles voor over hebben. Ana voor gevorderden. [...] Alles mag een straf worden. Denk zo extreem mogelijk, alles mag qua straf. [...] Ik ga dan een straf bedenken, zo erg als ik wil en dat moet jij uitvoeren.*

*NP1: Wat zijn dat voor straffen?*

*Coach: En dat is ook met snijden, wurgen, naakt en overige.*

*NP1: wow*

*Coach: Ik zei toch extreem streng. Ana voor de mensen die er alles voor over hebben, maar echt alles.”*

Een alarmerende bevinding is dat coaches vervolgens vaak vragen om **beeldmateriaal**. Ze claimen dat het noodzakelijk is om foto's en/of video's van het lichaam te zien zodat er goed passend advies gegeven kan worden. Ook claimt de coach op deze manier in de gaten te kunnen houden in hoeverre het slachtoffer afvalt. Dit beeldmateriaal wordt ook wel een bodycheck genoemd. In sommige gevallen wordt er specifiek gevraagd naar foto's in ondergoed of naaktfoto's. Ook jongeren zonder pro-ana coach kunnen bodychecks gebruiken. De foto's of video's worden dan op internet in pro-ana groepen geplaatst om onderling te beoordelen hoe de jongeren eruitzien of elkaar tips te geven.

Nadat het vertrouwen is gewonnen en bodychecks zijn opgevraagd, wordt door de coach de **druk opgevoerd**. Als de jongere zich niet houdt aan de eerdergenoemde instructies en/of geen bodychecks (meer) wil sturen, krijgen de gesprekken vaak een dwingend karakter. De coach kan dreigen om te stoppen met coachen of straffen opleggen. Chantage met betrekking tot het beeldmateriaal komt ook voor, de coach dreigt dan met het online zetten van de foto's en/of video's.

De laatste stap, **fysiek afspreken**, wordt niet in alle gevallen bereikt. Niet alle coaches stellen dit voor. Degenen die het wel doen, hebben vaak een seksueel motief. Er wordt bijvoorbeeld gesteld dat seks helpt bij het afvallen. Het gebeurt ook dat de coach wil afspreken om bijvoorbeeld dieetpillen te overhandigen. Ook hierbij wordt weer misbruik gemaakt van de kwetsbaarheid van de jongere, die door de anorexia uit raedeloosheid kan ingaan op dit verzoek.

De werkwijze van pro-ana coaches toont overeenkomsten met de werkwijze van mensenhandelaren (voorheen loverboys genoemd). Deze mensenhandelaren beginnen ook bij het opbouwen van een vertrouwensband met de jongere en gaan dan over tot chantage en het opvoeren van de druk. Lees voor meer informatie over de werkwijze van mensenhandelaren [het dossier mensenhandel-slachtoffers loverboys van het Nationaal Jeugdinstituut](#). Meer informatie over uitbuiting van jongeren met een LVB is te vinden in het dossier [LVB & uitbuiting](#) van het Landelijk Kenniscentrum LVB.

### 3. Signalering en het online leven



Zoals hierboven beschreven, is uit onderzoek gebleken dat het online leven zelden wordt besproken tijdens een behandeling. Uit gesprekken met professionals is daarnaast gebleken dat sommige behandelaars het lastig vinden om dit onderwerp bespreekbaar te maken. Voor een open gesprek over pro-ana (coaches) is het echter belangrijk om te weten wat er speelt in het online leven van jongeren. We hebben daarom aan jongeren die een eetstoornis hebben (gehad) gevraagd wat zij professionals hierover willen meegeven. Uit hun suggesties hebben we een aantal handvatten op een rij gezet:

- Maak jezelf bekend met de werkwijze van pro-ana coaches.
  - Wees nieuwsgierig en niet veroordelend. Het is belangrijk om het onderwerp niet uit de weg te gaan. Maak het online leven vanaf de intake een terugkerend thema. Probeer op een oprechte manier, zonder oordeel, het gesprek te voeren.
  - Erken het taboe en de schaamte rond het hebben van een eetstoornis, de pro-ana beweging en het contact met de coaches. Voor veel jongeren is het moeilijk om daarover te praten. Zeker als er een coach in het spel is die heeft gezegd dat het contact geheim moet blijven.
  - Leer de relevante media kennen. Hier vallen onder de social media apps zoals Kik, TikTok, Instagram, Reddit en Tumblr. Maar ook chatgroepen bij online games en pro-ana websites. Bij alle games waar een chatfunctie is, kunnen groomers actief zijn.
  - Houd een lijstje bij met zorgwekkende signalen. Dit kan helpen om het overzicht te bewaren en geeft handvatten om in latere gesprekken op terug te komen. Zorgwekkende signalen zijn bijvoorbeeld het zoeken naar of deelname aan pro-ana groepen.
- Uiterlijke veranderingen zoals in korte tijd veel afvallen of tekenen van zelfbeschadiging zijn ook zorgelijke signalen.
- Ook kan het krijgen van online hulp een signaal zijn, of het contact hebben met een coach. Houd daarbij in gedachten dat social media negatieve en positieve kanten heeft. Er zijn ook fora waar jongeren op een positieve manier gedachten en ervaringen kunnen delen, zoals bijvoorbeeld op Proud2Bme.nl. Deelname aan chatgroepen en social media is niet per definitie een risico.
- Maak een genogram over de online vrienden, om een overzicht te creëren van het online leven van de jongere en de relaties uit te vragen.
- 

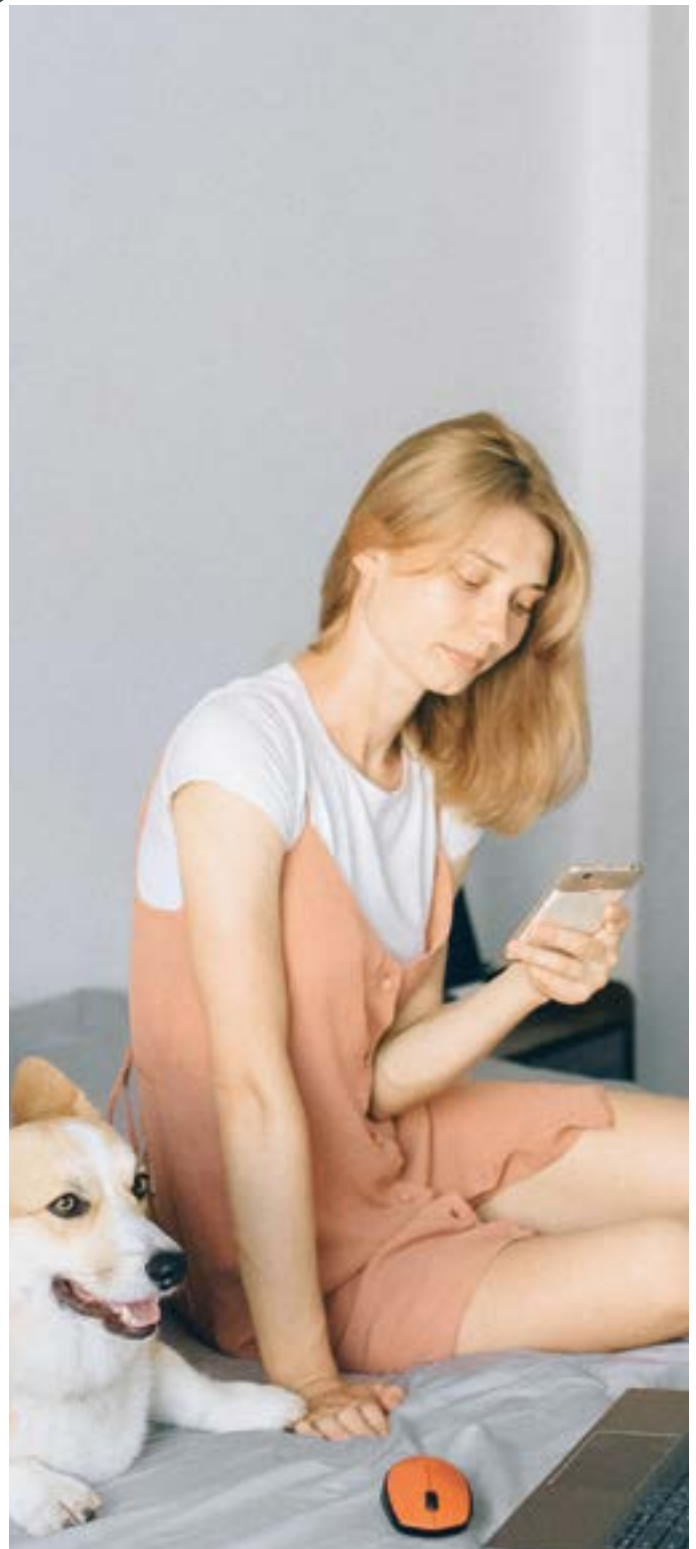
## Hoe ga je het gesprek aan?

Hieronder noemen we voorbeelden van concrete vragen. Deze kunnen tijdens een behandeltraject worden gesteld, maar ook daarbuiten. Bijvoorbeeld door een mentor op school of telefonist van de Kindertelefoon. Uit feedback van jongeren bleek dat het goed is om directe vragen te stellen, zoals:

- Op welke manier gebruik je apps en social media? Mag ik eens meekijken met wat je online post of welke pagina's je volgt?
- Zoek je op internet wel eens naar mensen die met hetzelfde worstelen als jij? Waar vind je die?
- Krijg je hulp van iemand? Vraagt diegene om het contact geheim te houden? Wat gebeurt er als je het contact zou verbreken?
- Heb je online wel eens foto's gepost, verstuurd of ergens over gepraat waarvan je achteraf denkt dat je dat niet meer zo snel zou doen? Of waar je je voor schaamt?

Voor een algemener gesprek over het online leven van de jongere kun je de volgende vragen gebruiken:

- Wat doe je online?
- Met wie ben je online?
- Waar spreek je over online?
- Hoe zorg je dat je online veilig bent?
- Met wie deel je privé informatie of foto's?



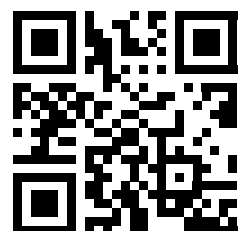
### TIP

Kijk voor meer publicaties over dit onderwerp en onze factsheet op [www.kenniscentrum-kjp.nl/pro-ana](http://www.kenniscentrum-kjp.nl/pro-ana)

Handreiking LKC LVB: [Hoe was jouw dag online?](#)

Blog Proud2BMe: [Dit helpt om eerlijk te zijn in therapie](#)

Onderzoek CKM: [De wereld van pro-ana coaches](#)



## 4. Vervolgstappen na signalering van een pro-ana coach

Wanneer er door een jeugdzorgprofessional is gesignaleerd dat er sprake is van contact tussen een jongere (met eetproblematiek) en een pro-ana coach zijn er verschillende stappen die ondernomen kunnen worden. Het eerste gedeelte van dit hoofdstuk richt zich op het onderscheiden van de zedendelicten waar mogelijk sprake van kan zijn. Dit is voor een jeugdzorgprofessional nuttig om te weten, zodat ze weten wanneer er daadwerkelijk ergens aangifte voor gedaan kan worden.

In het tweede gedeelte van het hoofdstuk volgt een stappenplan wanneer er vermoedens zijn van een zedendelict. En een stappenplan voor wanneer er bewijs is van een zedendelict. Ook worden er suggesties gegeven voor passende hulpverlening en ondersteuning van de jongere.

### Terminologie zedendelicten

Seksualiteit dient gelijkwaardig en vrijwillig te zijn. Is dit niet het geval dat kan er sprake zijn van een zedenmisdrijf. Ook het bezit of vervaardigen van kinderporno is strafbaar. Als een volwassene via internet contact legt met een jongere onder de 16 jaar met het oogmerk om een afspraak te maken voor seks of het vervaardigen van kinderporno, kan er sprake zijn van grooming. Als iemand gedwongen wordt naakt foto's af te staan is er sprake van sextortion. Ook kan er sprake zijn van een ander strafbaar feit (niet zeden) zoals bijv dwang, afdreiging of afpersing. Sexchatting<sup>5</sup> met een jongere onder de 16 jaar is op dit moment nog niet strafbaar in Nederland.

### Vermoedens van een zedendelict tussen een jongere en een pro-ana coach?

#### 1. Overleg met de jongere

Ga met de jongere in gesprek over de vermoedens die je hebt. Als je vermoedens kloppen, maak dan samen een plan. Bij jongeren boven de 16 jaar is het belangrijk om te bespreken of de ouders/verzorgers betrokken mogen worden bij de vervolgstappen.

#### 2. Overleg met de ouders/verzorgers

Overleg met haar ouders/verzorgers wat zij graag als vervolgstap zouden willen zien. Let hierbij op dat er bij jongeren boven de 16 jaar toestemming aan ze gevraagd moet worden of de ouders betrokken mogen worden.

#### 3. Overleg met Team Zeden van de politie

Overleg bij vermoedens van een zedendelict met de politie via 0900-8844. Zij kunnen je als professional adviseren over de te nemen stappen. Indien het een zedendelict betreft kan een melding worden gedaan bij het Team Zeden. Ook kan (desnoods anoniem) advies worden gevraagd. Soms twijfelt het slachtoffer over vervolgstappen als een melding of aangifte. Bijvoorbeeld omdat ze denken dat het geen zin heeft om aangifte te doen, ze niet zeker weten of het vergrijp ernstig genoeg is, ze bang zijn voor de dader of ze zich schamen voor wat er is gebeurd. Kijk eventueel samen naar de informatie over seksueel misbruik op [politie.nl](http://politie.nl).

---

5. Dit is wel in het wetsvoorstel seksuele misdrijven opgenomen: <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/seksuele-misdrijven/wetsvoorstel-seksuele-misdrijven>

#### 4. Advies en consultatie [Centrum Seksueel Geweld \(CSG\)](#)

Overleg met het CSG voor consultatie en advies bij vermoedens van een zedendelict. Het CSG is 24 uur per dag, 7 dagen per week bereikbaar voor consult, advies en begeleiding voor slachtoffers van seksueel misbruik en hun naasten. Er zijn 16 CSG locaties in Nederland. Het CSG is telefonisch bereikbaar via 0800-0188 of via een gratis en anonieme chat.

#### 5. Advies en consultatie [Qpido](#)

Ook Qpido kan door professionals geraadpleegd worden als er vermoedens zijn van een zedendelict. Zij kunnen helpen bij het adviseren wat de juiste vervolgstappen zijn. Dit kan door te bellen of whatsappen op 06-29338064. Je kunt ook mailen naar [info@qpido.nl](mailto:info@qpido.nl).

### **Bewijs dat er daadwerkelijk een zedendelict heeft plaatsgevonden tussen een jongere en een pro-ana coach?**

#### 1. Ontschuldigen

De eerste reactie van een professional na het onthullen van (online) seksueel misbruik dat een jongere is aangedaan is heel belangrijk. Tijdens dit gesprek moet het vooral gaan over ontschuldigen. Het is van belang dat de professional zich ervan bewust is dat (onbewuste) victim blaming heel schadelijk kan zijn. Voorkom het stellen van vragen als "Waarom ben je dan toch gegaan?" of "Waarom heb je toch die foto gestuurd?".

#### 2. Veiligheid waarborgen

Daarna is het van belang om na te gaan of de jongere veilig is. In hoeverre heeft de pro-ana coach nog grip op de jongere? Zo ja, wat voor acties moeten er dan genomen worden om dat patroon te doorbreken. Beoordeel hierbij of er ondersteuning nodig is van ouders/verzorgers en/of andere hulpverleningsinstanties als het CSG.

#### 3. Bezoek het Centrum Seksueel Geweld

De jongere bezoekt bij voorkeur het CSG in de eerste 7 dagen na het misbruik. Je hebt binnen deze tijd betere kans op psychisch herstel, op het voorkomen van zwangerschap en geslachtsziekten en op het veiligstellen van sporen. Dit laatste maakt de kans om de pleger te vinden groter. Ook na 7 dagen kun je natuurlijk nog geholpen worden. Bel bij spoed: 0800-0188.

#### 4. Naar de zedenpolitie

Na toestemming van het slachtoffer: doe eventueel samen een melding of aangifte bij de zedenpolitie. Als het slachtoffer geen aangifte wilt doen is het volgende belangrijk om te weten:

Iedereen die een strafbaar feit heeft zien gebeuren of erover heeft gehoord mag aangifte doen. Als u getuige was van een misdrijf, of als u vermoedt dat een naaste van u het slachtoffer is van een strafbaar feit, kunt u daar dus aangifte van doen (Slachtofferhulp Nederland, 2021).

Alsnog is het belangrijk om dit natuurlijk zorgvuldig af te wegen wanneer het slachtoffer dit zelf niet wil. Blijf daarover goed met elkaar in gesprek. Wellicht is in eerste instantie een bezoek aan het CSG al een hele goede stap. De professional heeft ook de mogelijkheid om anoniem met de politie te overleggen over de noodzakelijke stappen.

**Tip:** bekijk samen met de jongere het filmpje van de zedenpolitie Wat kan de zedenpolitie voor u doen bij seksueel misbruik

Bekijk het filmpje hier:

<https://www.politie.nl/informatie/animatiefilm-ik-ben-seksueel-misbrikt.-wat-nu.html>



## 5. Hulpverlening

Als slachtoffers van seksueel misbruik ervoor kiezen om te praten over wat hen is overkomen, dan komt er veel los. Het slachtoffer komt dan in een verwerkingsproces. Dat proces bestaat uit verschillende fases.

### 1) Zorgen dat het slachtoffer veilig is

Dit betekent dat het slachtoffer niet meer onder druk staat van de dader. Zowel fysiek (bijvoorbeeld dat de dader het slachtoffer niet meer kan aanraken) als psychisch (het slachtoffer heeft niet meer het gevoel dat de dader haar iets aan kan doen).

### 2) Het slachtoffer gaat proberen te begrijpen wat er nou écht is gebeurd

Wat voor soort seksueel geweld was het precies?

In deze fase ligt de nadruk niet op emoties die het slachtoffer voelt; de gebeurtenis wordt ontleed zoals een zin wordt ontleed bij Nederlands.

### 3) De gebeurtenis wordt door het slachtoffer emotioneel verwerkt

We noemen dat het rouwproces. Alle gevoelens die het slachtoffer heeft na deze gebeurtenis, mogen besproken worden.

### 4) Het slachtoffer krijgt het gevoel dat hij/zij/hen de gebeurtenis achter zich kan laten

Angst voor de dader zal verdwijnen en de gebeurtenis zal het dagelijkse leven van het slachtoffer niet meer beïnvloeden. Het slachtoffer krijgt weer zin om sociaal te doen en gaat zich veiliger voelen. Het slachtoffer kan en durft weer vooruit te kijken.

Om ervoor te zorgen dat de jongere goed kan verwerken wat haar is overkomen, zijn er verschillende vormen van hulp beschikbaar.

### **Anonieme chatmogelijkheden**

Sommige jongeren willen in eerste instantie anoniem met anderen delen wat hen is overkomen, voordat ze er met naasten en/of betrokken hulpverleners verder over willen praten.

Daarvoor zijn verschillende chatrooms beschikbaar die hieronder staan opgesomd:

- [Chat](#) met Fier
- [Chat](#) van Proud2BMe
- [Chat](#) van Qpido
- [Chat](#) van Stichting JIJ

Jongeren kunnen naast anoniem chatten ook hun verhalen over seksueel grensoverschrijdend gedrag delen via:

- [wtfff](#): platform voor (h)erkenning en hulp na online seksueel misbruik

### **Centrum Seksueel Geweld**

Het CSG biedt medische hulp, maar ook forensische en psychische ondersteuning. Zij kunnen doorverwijzen of zelf behandelen.

### **Jeugd-ggz**

Er zijn over heel Nederland verschillende jeugd-ggz instellingen die psychologische ondersteuning bieden bij het verwerken van trauma's. Wellicht wordt er bij de instelling waar je als professional op dit moment werkzaam bent ook traumabehandeling geboden en kan de jongere daarvoor in aanmerking komen. Mocht dat niet zo zijn, dan kun je als professional samen op zoek gaan naar een geschikte jeugd-ggz instelling.

### **[HelpWanted](#)**

Deze instantie kan helpen als er ongewenst beeldmateriaal online staat van een jongere. Dit kan bijvoorbeeld het geval zijn als pro-ana coaches naaktfoto's of -video's online hebben geplaatst tegen de wil van de jongere in.

### **[Slachtofferhulp Nederland](#)**

Je kunt bij slachtofferhulp Nederland terecht voor emotionele steun en hulp bij het strafproces.

### **[Stichting Landelijk Advocaten Netwerk Gewelds- en Zeden Slachtoffers](#)**

Deze advocaten bieden ondersteuning aan slachtoffers van gewelds- en zedenmisdrijven. Als professional kun je de jongere erop wijzen dat ze hier ondersteuning kunnen krijgen bij een eventueel strafrechtelijk proces.



# Referenties

Perloff, R. M. (2014). Social media effects on young women's body image concerns: Theoretical perspectives and an agenda for research. *Sex roles*, 71(11), 363-377.

Saffran, K., Fitzsimmons-Craft, E., Kass, A., Wilfley, D., Taylor, B., & Trockel, M. (2016). Facebook usage among those who have received treatment for an eating disorder in a group setting. *International Journal of Eating Disorders*(49 (8)), 764-777. doi:10.1002/eat.22567

Simons, E.I., Noteboom, F. & Van Furth, E.F. (2020). De wereld van pro-ana coaches. Anorexia nervosa en de kwetsbaarheid op slachtofferschap van (online) seksueel geweld.

Verhulst, F.C., Ende, J. van der, Ferdinand, R.F., Kasius, M.C. (1997). 'De prevalentie van psychiatrische stoornissen bij Nederlandse adolescenten'

## Lees verder

Het dossier mensenhandel-slachtoffers love-boys van het Nationaal Jeugdinstituut. <https://www.nji.nl/mensenhandel>

Het dossier LVB & uitbuiting. <https://www.kenniscentrumlvb.nl/lvb-uitbuiting/>

Handreiking LKC LVB: Hoe was jouw dag online? <https://www.wijkteamswerkenmetjeugd.nl/licht-verstandelijke-beperking/hoe-was-jouw-dag-online>

Blog Proud2BMe: Dit helpt om eerlijk te zijn in therapie. <https://www.proud2bme.nl/Artikelen-over-hulpverlening/Dit-helpt-om-eerlijk-te-zijn-in-therapie>

Onderzoek CKM: De wereld van pro-ana coaches. <https://www.hetckm.nl/mediadepot/1852cb7dca4b/FactsheetDewereldvanpro-anacoaches.pdf>

Informatie over seksueel misbruik op politie.nl <https://www.politie.nl/onderwerpen/seksueel-misbruik.html>

Centrum Seksueel Geweld <https://centrum-seksueelgeweld.nl/>

Qpido <https://www.qpido.nl/thema/seksueel-geweld/>

Video van de zedenpolitie <https://www.politie.nl/informatie/animatiefilm-ik-ben-seksueel-misbruikt.-wat-nu.html>

Chat met Fier <https://www.fier.nl/chat>

Chat van Proud2BMe <https://chat.proud2bme.nl/>

Chat van Qpido <https://www.qpido.nl/>

Chat van Stichting JIJ <https://www.stichting-jij.nl/iaspunt/chat-2/>

HelpWanted <https://www.helpwanted.nl/>

Slachtofferhulp Nederland <https://www.slachtofferhulp.nl/gebeurtenissen/seksueel-misbruik-geweld/>

Stichting Landelijke Advocaten Netwerk Gewelds- en Zeden Slachtoffers <https://langzs.nl/>



kenniscentrum  
kinder-en  
jeugdpsychiatrie