

Addendum bij *Tem je Draak* Voor kinderen die seksueel misbruik hebben meegemaakt

Nathalie Schlattmann, Marjolijn Fuchs-van Dijk,
Melissa Goris, Samantha Regoli-Bakker en
Ramón Lindauer

Mede-auteur: Yvette de Nijs

En met dank voor het kritisch meelezen: Iva Bicanic en Lisa van Osch
van het psychotraumacentrum van het UMC in Utrecht

Illustraties: Marcel Jurriëns, Boxtel

Het boek *Tem je draak* is te bestellen via de webshop www.bsl.nl:
<https://www.bsl.nl/shop/versterkende-groepstraining-voor-getraumatiseerde-pleegkinderen-9789036828833>




media & learning

Houten 2025

Vignetten voor kinderen die seksueel misbruik hebben meegemaakt



Inleiding

In de Tem je Draak-training wordt in bijeenkomsten 2, 4 en 7 een verhaal voorgelezen over drie kinderen, die verschillende soorten trauma's hebben meegemaakt. Door de verhalende vorm wordt niet alleen op een heldere en toegankelijke manier psycho-educatie gegeven over trauma, maar wordt ook besproken hoe trauma- en stressorgerelateerde klachten, zoals posttraumatische stressklachten, gehechtheidsproblemen en loyaliteitsproblemen, er bij kinderen kunnen uitzien.

De vignetten die in de Tem je Draak-handleiding worden gebruikt, gaan over getraumatiseerde pleegkinderen. In de Tem je Draak-handleiding vind je een uitgebreide beschrijving voor het gebruik van deze vignetten (p. 23, 26, 52, 53).

We hebben gemerkt dat pleegkinderen zeer veel herkenning vinden in de vignetten en hebben daarom de Tem je Draak-training uitgebreid voor een bredere doelgroep. Bijgaand vind je drie nieuwe vignetten voor kinderen die seksueel misbruikt zijn. We bieden deze vignetten ter introductie aan of indien je de Tem je Draak-handleiding al hebt, ter aanvulling.

Onderstaand een overzicht van de te gebruiken afbeeldingen bij de vignetten voor seksueel misbruik.

Daan (nr. 2 in bijlage 11 van de handleiding)

Zaira (nr. 2 in bijlage 11 van de handleiding)

Yaro (nr. 2 in bijlage 11 van de handleiding)

Daan Klachten en Triggers: toegevoegd in huidig addendum (zie miniatuur afbeelding naast het verhaal)

Zaira Klachten en Triggers: toegevoegd in huidig addendum (zie miniatuur afbeelding naast het verhaal)

Yaro Klachten en Triggers: (nr. 2 in bijlage 11 van de handleiding)

Daan Hechting: toegevoegd in huidig addendum (zie miniatuur afbeelding naast het verhaal)

Zaira Hechting: (nr. 4 in bijlage 11 van de handleiding)

Yaro Hechting: toegevoegd in huidig addendum (zie miniatuur afbeelding naast het verhaal)

Daan Loyaliteit en Schuld: toegevoegd in huidig addendum (zie miniatuur afbeelding naast het verhaal)

Zaira Loyaliteit en Schuld: toegevoegd in huidig addendum (zie miniatuur afbeelding naast het verhaal)

Yaro Loyaliteit en Schuld: toegevoegd in huidig addendum (zie miniatuur afbeelding naast het verhaal)

Bijeenkomst 2 (hoofdstuk 4 van de handleiding)

Thema: psycho-educatie; de link tussen trauma, klachten en triggers

Vorbereiding

In de tweede bijeenkomst van de Tem je Draak-training (p. 53-55) worden drie kinderen (Daan, Zaira en Yaro) geïntroduceerd en wordt het eerste deel, 'de link tussen trauma, klachten en triggers', voorgelezen.

Ben je benieuwd hoe we de vignetten introduceren? Blader dan naar p. 52 van de Tem je Draak-handleiding om jezelf voor te bereiden. Daar staan aanwijzingen voor het introduceren van de vignetten.

In bijlage 11 van de Tem je Draak-handleiding vind je twee afbeeldingen van Daan, twee afbeeldingen van Zaira en twee afbeeldingen van Yaro behorende bij bijeenkomst 2. Op twee afbeeldingen na zijn al deze illustraties ook bruikbaar bij deze vignetten over seksueel misbruik. De afbeelding van Daan in de klas en de afbeelding van Zaira in bed kunnen vervangen worden door de afbeeldingen die als miniatuur naast de tekst worden weergegeven. Achter in het addendum zijn deze afbeeldingen in groot formaat beschikbaar.

Zie p. 53 voor aanwijzingen om het concept van triggers aan kinderen uit te leggen.

Introductie van de drie kinderen

Je hoort nu een verhaal over drie kinderen die ook seksueel misbruik hebben meegemaakt. Het verhaal gaat over Daan, Zaira en Yaro. Daan is 11 jaar, Zaira is 10 jaar en Yaro is 9 jaar. Daan heeft nare dingen met zijn badmeester meegemaakt; na de zwembles was Daan alleen onder de douche en toen dwong de badmeester Daan om hem onder zijn zwembroek aan te raken. Hij voelt zich schuldig dat hij het niet eerder heeft verteld aan zijn ouders. Ondanks dat zijn ouders heel lief zijn voor Daan, vindt hij het moeilijk om hun steun te accepteren. Zaira is meerdere keren onder haar onderbroek aangeraakt door haar stiefvader. Dit deed hij vaak als Zaira in bed lag en haar moeder niet thuis was. Toen Zaira dit vertelde, geloofde haar moeder haar niet. Moeder woont nog bij stiefvader en Zaira is uit huis geplaatst, omdat het onveilig was thuis. Zaira woont nu in een pleeggezin. Yaro heeft met wat kinderen van zijn school een spel gedaan waarbij de kinderen uitdagingen voor elkaar gingen verzinnen. Een kind uit de groep had een ander kind uitgedaagd om bij Yaro in zijn onderbroek te voelen. Yaro wilde dit helemaal niet, maar hij was zo geschrokken dat hij stokstijf stil bleef staan toen het andere kind in zijn onderbroek voelde. Een ander kind heeft hier een filmpje van gemaakt en het filmpje aan kinderen in Yaro's klas laten zien. De kinderen hebben alle drie op verschillende manieren last van hun draak.

De link tussen trauma, klachten en triggers

DAAN

Daan zit in groep 7 en heeft een meester en een juf. Zijn meester is best streng en heeft als hij praat een harde stem. Als de klas van Daan onrustig is, dan praat zijn meester weleens met een heel harde stem. Hij zegt dan: 'Nu is het klaar!' Dit zorgt ervoor dat alle kinderen stoppen met praten en weer verdergaan met hun werk. Maar Daan... Daan niet. De harde stem van meester heeft Daan bang en verdrietig



gemaakt. In Daans hoofd komen plots allemaal herinneringen terug aan de badmeester. Die schreeuwde ook altijd tijdens de zwemles. Het geschreeuw was naar, maar wat de badmeester bij Daan deed na de zwemles als hij nog even moest blijven om te oefenen, vond Daan nog veel erger! De badmeester dwong Daan dan om de piemel van de badmeester aan te raken. Daan heeft het gevoel dat nu de meester met een harde stem praat, al die nare dingen ook weer gebeuren. Hij kan zich niet meer concentreren en voelt zich boos en verdrietig tegelijk. De meester ziet dat Daan niet aan het werk is en een rood gezicht heeft. De meester snapt niet goed wat er met Daan aan de hand is en zegt tegen Daan dat hij zijn werk moet afmaken. In de pauze mogen de kinderen naar buiten. Daan is blij dat het pauze is, want het lukte niet goed om zich te concentreren. Buiten spelen de kinderen voetbal met elkaar. Iedereen wil graag winnen en als Daan de bal heeft en die afgepakt wordt, wordt Daan heel boos. Hij gaat schreeuwen, schelden en maakt ruzie met het kind dat de bal heeft afgepakt. Daan vindt het niet eerlijk en gaat vechten. De meester en juf stoppen het gevecht en Daan moet even naar binnen om af te koelen. Als de juf en de meester hem vragen waarom hij nou zo boos en agressief was buiten, weet Daan het niet. Hij voelt zich boos, maar waardoor dit komt weet Daan niet goed.

Na het lezen van het verhaal van Daan kunnen er vragen aan de kinderen gesteld worden (zie p. 54 van de Tem je Draak-handleiding). Hieronder staat nog een extra vraag:

- Waar heeft Daan last van door wat de badmeester heeft gedaan?

ZAIRA



Zaira zit in groep 6 en heeft twee juffen. De juffen zien dat Zaira op school vaak moe is. Ze moet vaak gapen en heeft niet zoveel energie als de andere kinderen. Dit komt omdat Zaira slecht slaapt. Ze droomt veel, soms over leuke dingen, maar vaak heeft ze nachtmerries. Ze droomt dan over haar stiefvader die haar slaapkamer binnenkomt en bij haar in bed gaat liggen en haar aan gaat raken onder haar pyjama en onderbroek. Zaira wordt dan huilend wakker en dan komt haar pleegmoeder om haar te troosten. Zaira was vroeger een vrolijk en beweeglijk meisje, dat het gezellig vond om met andere kinderen en mensen te kletsen. Nu is ze vaak alleen en is ze bang om mee te doen met andere kinderen. Ze blijft het liefst in de buurt van een volwassene die ze kent. Zaira heeft op haar kamer een fotoboek van mama en haar stiefvader, met foto's van vroeger. Ze heeft dat boek onder haar bed verstopt. Ze wil er niet naar kijken, want als ze het wel doet, krijgt ze nachtmerries en krijgt ze er een naar gevoel van en wordt ze misselijk, en dat wil ze niet! Zaira wil een gewoon meisje zijn en niet meer denken aan wat er vroeger thuis is gebeurd. Dit is best moeilijk voor haar, want de hele dag komen er herinneringen en plaatjes van vroeger in haar hoofd op, bijvoorbeeld als ze tegen iemand aanbots of als een ander kind uit haar klas dicht bij haar komt staan en haar per ongeluk aanraakt. Zaira schrikt dan, kan zich dan niet meer bewegen en wil eigenlijk wegrennen, maar dat lukt haar niet. Zaira wil helemaal niet steeds aan vroeger denken.

Na het lezen van het verhaal van Zaira kunnen er vragen aan de kinderen gesteld worden (zie p. 54 van de Tem je Draak-handleiding).

YARO

Yaro is 9 jaar. Hij gaat naar een speciale school met kleine klassen. In Yaro zijn klas zitten acht kinderen. Yaro krijgt op deze school wat meer hulp. Yaro is vaak aan het dagdromen. Hij staart dan voor zich uit, en als de juf tegen hem praat, hoort hij het niet. Yaro weet vaak niet wat hij op een dag gedaan heeft; hij vergeet

het gewoon. Het is niet zo dat Yaro expres niet luistert; het gebeurt gewoon. Het is alsof hij in zijn hoofd even weg is, naar een andere plek. Dit heeft Yaro niet altijd gehad. Hij merkte het voor het eerst toen een kind tijdens een spel in Yaro zijn onderbroek ging voelen. Yaro merkte toen dat hij even helemaal weg was in zijn eigen hoofd. Alsof hij wegzweefde uit zijn lichaam, alsof hij even uitging of er even niet was. Yaro heeft ook bijna helemaal geen herinnering meer aan wat er toen is gebeurd. Helaas is er een filmpje van gemaakt en heeft Yaro dit ook teruggezien. Ook tijdens het zien van dit filmpje voelde Yaro zich helemaal niet zichzelf, alsof hij even helemaal niet meer op deze wereld was. Op school is er veel gepraat over wat er is gebeurd, is er uitleg gegeven over privéplekken waar je bij elkaar niet aan mag zitten, hebben de kinderen sorry gezegd tegen Yaro, is het filmpje verwijderd en worden dit soort spelletjes niet meer gespeeld. Op school is het nu veilig voor Yaro, maar toch gebeurt het vaak dat hij er niet bij is, alsof hij even weg is.

Na het lezen van het verhaal van Yaro aan kunnen er vragen aan de kinderen gesteld worden (zie p. 55 van de Tem je Draak-handleiding).

Bijeenkomst 4 (hoofdstuk 6 van de handleiding)

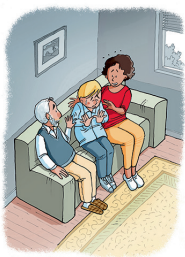
Thema: hechting

Introductie

Op p. 70 van de Tem je Draak-handleiding vind je aanwijzingen voor de manier waarop je het thema hechting kunt introduceren. Gebruik de afbeelding van Zaira nr. 4 uit bijlage 11 van de Tem je Draak-handleiding en voor Daan en Yaro de afbeeldingen die hieronder als miniatuur naast de tekst staan weergegeven. Achter in het addendum zijn deze afbeeldingen in groot formaat beschikbaar.

Hechting

DAAN



Daan woont bij zijn vader, moeder en zusje. Hij heeft het fijn thuis en houdt veel van hen. Alleen sinds de badmeester Daan heeft gedwongen om zijn piemel aan te raken, is hij veranderd. Hij vindt het niet fijn meer wanneer zijn vader of moeder hem een knuffel geeft. Ook schrikt hij snel wanneer zijn zusje op hem springt en met hem wil stoeien. Zijn ouders proberen met hem te praten over wat er is gebeurd, maar Daan wil het er liever niet over hebben. Zijn ouders begrijpen dat, maar laten hem ook weten dat wanneer hij er wel over wil praten zij er voor hem zullen zijn. Ze hebben aan Daan gevraagd wat hij fijn en niet fijn vindt, om ervoor te zorgen dat hij zich veilig voelt. Daan vindt dat heel fijn!

Stel na het lezen van het verhaal van Daan de tweede vraag zoals genoemd in de Tem je Draak-handleiding op p. 70. De eerste en derde vraag uit de Tem je Draak-handleiding zijn niet van toepassing op dit vignet. Vervang deze door de volgende vragen:

- Hoe steunen de ouders van Daan hem? Hoe zorgen ze ervoor dat hij zich veilig voelt?
- Wat vind jij fijn, wat helpt jou?

ZAIRA

Zaira ziet haar mama niet meer. Dit komt omdat haar mama nog steeds bij haar stiefvader woont. De mama van Zaira gelooft niet dat haar stiefvader Zaira onder haar onderbroek heeft aangeraakt. Zaira is opgelucht dat ze haar stiefvader niet meer hoeft te zien, maar ze mist haar mama wel heel erg. Dit maakt Zaira verdrietig. Ze snapt niet goed dat haar mama haar niet meer wil zien en denkt dat dit haar schuld is. Ook denkt ze vaak dat haar mama niet van haar houdt, omdat ze Zaira niet gelooft. Zaira voelt zich fijn in het pleeggezin, maar vindt het ook moeilijk wanneer zij haar wel troosten. Ze denkt er dan steeds aan dat haar eigen mama dat niet doet en misschien ook niet wil. Dit maakt haar verdrietig, stil en op zichzelf. Als ze verdrietig is, dan huilt ze stilletjes in haar bed. Zaira laat bijna nooit aan iemand zien hoe zij zich vanbinnen voelt. Als een van haar pleegouders aan haar vraagt hoe het gaat, dan glimlacht ze en zegt ze dat het goed gaat. Maar vanbinnen voelt ze zich eigenlijk helemaal niet zo fijn.

Stel na het lezen van het verhaal van Zaira de eerste twee vragen en de laatste vraag zoals genoemd in de Tem je Draak-handleiding (p. 71), aan de kinderen. Daarnaast kunnen de onderstaande meer specifieke vragen nog gesteld worden:

- Is het de schuld van Zaira dat haar stiefvader aan privéplekken heeft gezeten waar zij dat niet wilde?
- Wat zouden jullie tegen de mama van Zaira willen zeggen?
- Waarom denken jullie dat de mama van Zaira haar niet gelooft?

YARO

Yaro woont bij zijn vader en moeder. Thuis zegt Yaro eigenlijk altijd dat alles goed met hem gaat, maar hij is vaak erg stil, staart uit het raam en hoort vaak niet wat zijn ouders tegen hem zeggen of aan hem vragen. De ouders van Yaro zien dat het niet echt goed met hem gaat. Ze denken dat Yaro nog veel last heeft van het incident met het uitdagingspel, waarbij een jongen in zijn onderbroek ging voelen. Zijn ouders willen hem graag troosten en helpen, en geven hem dan een knuffel en een kus. Yaro is vaak boos op zichzelf, omdat hij niks heeft gedaan om het andere kind te stoppen, terwijl hij het echt niet wilde. Yaro vindt zichzelf dan dom en denkt dat alles zijn eigen schuld is. De ouders van Yaro proberen hem vaak gerust te stellen en te troosten met lieve woorden. Ze zeggen dat het zijn schuld niet is en dat hij er niks aan kon doen. Yaro raakt van deze woorden in de war, want zo ziet hij dat helemaal niet. Soms wordt deze verwarring bij Yaro zo groot dat hij heel erg boos op zijn ouders wordt en wegloopt wanneer zij hem proberen te troosten of gerust te stellen.



Na het lezen van het verhaal van Yaro kunnen er vragen aan de kinderen gesteld worden (zie p. 72 van de Tem je Draak-handleiding). Aanvullend kan onderstaande vraag nog gesteld worden:

- Wat zouden jullie tegen Yaro willen zeggen als hij zich dom en schuldig voelt?

Bijeenkomst 7 (hoofdstuk 9 van de handleiding)

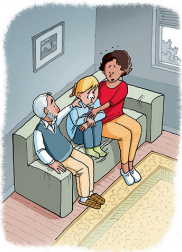
Thema: loyaliteit en schuld

Introductie

Op p. 88 van de Tem je Draak-handleiding vind je aanwijzingen voor de manier waarop je het thema loyaliteit kunt introduceren. Gebruik de afbeeldingen die als miniatuur naast de tekst worden weergegeven. Achter in het addendum zijn deze afbeeldingen in groot formaat beschikbaar.

Loyaliteit en schuld

DAAN



Naast dat Daan blij is dat zijn vader en moeder nu weten wat er is gebeurd, voelt hij zich ook nog vaak schuldig. Hij denkt dan dat hij het eerder aan zijn ouders had moeten zeggen, zodat het eerder was gestopt. Hij heeft er niets over gezegd en misschien dacht de badmeester daardoor wel dat hij het allemaal goed vond wat er gebeurde. Zijn moeder zegt vaak tegen hem dat hij er niets aan kon doen. Dat grote mensen dit soort dingen niet horen te doen en dat een kind nooit de schuld kan krijgen. Daan vindt dit fijn om te horen, maar soms twijfelt hij nog wel.

Stel na het lezen van het verhaal van Daan de volgende vragen aan de kinderen:

- Waarom zou Daan zijn ouders niet verteld hebben over wat de badmeester deed?
- Hoe komt het denken jullie dat Daan denkt dat het zijn schuld is, ook al zegt zijn moeder van niet?

ZAIRA



Zaira ziet haar mama niet meer, maar zou dit eigenlijk wel graag willen. Aan de ene kant mist ze haar moeder heel erg en zou ze haar moeder graag een knuffel willen geven en willen weten hoe het met haar gaat. Aan de andere kant wil ze haar moeder helemaal niet zien. Ze denkt dan vaak: als je mij niet gelooft, dan hoef ik je ook niet te zien. Deze gedachten wisselen elkaar steeds weer af in haar hoofd. Hier raakt Zaira van in de war en ze weet niet goed wat ze moet doen. Wanneer haar pleegouders haar vragen of ze haar moeder weer wil zien, zegt Zaira altijd nee. Ze is bang dat wanneer ze zegt hoe ze zich echt voelt, haar pleegouders haar niet zullen begrijpen.

Stel na het lezen van het verhaal van Zaira de volgende vragen aan de kinderen:

- Hoe is het voor Zaira om haar moeder niet meer te zien?
- Hoe is het voor Zaira dat haar moeder haar niet gelooft?
- Zouden jullie je moeder willen zien als je Zaira was?

YARO

Yaro schaamt zich voor zijn ouders als hij thuis onder de douche staat. Zijn moeder helpt hem soms met afdrogen na het douchen en dat zou heel normaal moeten voelen, maar Yaro raakt hiervan in de war. Soms wordt zijn piemel stijf bij het afdrogen omdat hij het koud heeft. Hij is dan bang dat zijn moeder dat misschien gek vindt. Toen de jongen in zijn broek voelde, werd zijn piemel vanzelf ook stijf.



Yaro is daarvan in de war; hij vond het helemaal niet fijn dat de jongen in zijn broek ging voelen, maar waarom werd zijn piemel dan stijf? Hij heeft last van vervelende gedachten, die dan tegen hem zeggen dat hij het misschien toch wel fijn vond.

Stel na het lezen van het verhaal van Yaro de volgende vragen aan de kinderen:

- Hoe komt het dat Yaro zich schaamt bij het douchen?
- Waardoor werd Yaro zijn piemel stijf toen die jongen zijn hand in zijn broek deed, denken jullie?
- Denken jullie dat Yaro's moeder het gek vindt dat zijn piemel stijf wordt?

Seksueel misbruik	
Oefeningen	
Bijeenkomst 1	
3.4 Kennismakingsspel	✓
3.5 Opstellen groepsregels	✓
3.6 Intro beloningssysteem	✓
3.7 Doel van de training	✓
3.8 De draak, de prinses, de trainer	✓
3.9 Introductie kistje	✓
3.10 Ontspanningsoefening	✓
Bijeenkomst 2	
4.4 Welkom	✓
4.5 Psycho-educatie	zie addendum verhaal
4.6 Mindfulness	✓
4.7 Gereedschapskistjes knutselen	✓
4.8 Gevoelens	✓
Bijeenkomst 3	
5.4 Welkom	✓
5.5 Reacties op stress	✓
5.6 Ladekastje	✓
5.7 Psycho-educatiegesprek	✓
5.8 Ontspanningsoefening Spaghetti	✓
Bijeenkomst 4	
6.4 Welkom	✓
6.5 Veiligheid	✓
6.6 Bronnen van steun	✓
6.7 Geleide visualisatieoefening	✓
6.8 Vlinderknuffel	✓
6.9 Hechting	zie addendum verhaal
Bijeenkomst 5	
7.4 Welkom	✓
7.5 Waar zit welk gevoel?	✓
7.6 De ijsberg van gevoelens en gedachten	✓
7.7 Gedachten en gevoelens	✓
7.8 Ontspanningsoefening Zoek de verschillen	✓
Bijeenkomst 6	
8.4 Welkom	✓
8.5 Helpende en niet helpende gedachten	✓
8.6 Onzichtbare koffer	✓
8.7 Ontspanningsoefening Aardbei	✓
8.8 Complimententikkertje	✓

Seksueel misbruik	
Bijeenkomst 7	
9.4 Welkom en complimenten	✓
9.5 De cognitieve driehoek	✓
9.6 Loyaliteit	zie addendum verhaal
9.7 Aanvullende oefening	✓
9.8 Ontspanningsoefening Citroen	✓
Bijeenkomst 8	
10.5 Herhaling ontspanningsoefeningen	✓
10.6 Positieve eigenschappen	✓
10.7 Nametingslijsten invullen	✓
10.8 Spelletjes en traktatie	✓
10.9 Afsluiting en uitreiking diploma	✓
Drakengesprekje	

Legenda

✓ = passend voor de doelgroep

☞ = kan maar dan aangepast/korter/simpeler





