

Handboek pedofiele gevoelens

 **Pedofilie.nl**

Editie 2023-07

1. Over dit handboek	3
Waarom een 'pedohandboek'?	3
Wie is Pedofilie.nl?	3
2. Pedofilie	4
Wat is pedofilie?	4
Hoe ontstaat pedofilie?	4
Is pedofilie een geaardheid?	4
Is pedofilie een stoornis?	4
Zijn plegers van seksueel kindermisbruik pedofiel?	5
Is iemand die op pubers valt pedofiel?	5
Ben ik pedofiel / hebefiel?	5
3. Verhaal: Ben merkt pedofiel te zijn	6
4. Jouw gezondheid	7
Zelfacceptatie als basis voor een goed leven	7
Uit de kast of liever niet?	8
5. Grenzen	9
Vanzelfsprekend of toch een worsteling?	9
Regels en grenzen	10
6. Steun en hulp	10
Steun of professionele hulp?	10
Steun	10
Professionele hulp	11
Wat je moet weten over professionele hulp	11
Hulpvraag	11
Hoe kom ik van mijn pedofiele gevoelens af?	11
Forensische en non-forensische hulp	12

Ik heb een gewone hulpvraag en ga naar forensische hulp. Kan dat?	12
Wanneer en hoe vertel je je hulpverlener over je pedofiele gevoelens?	12
Wat is goede hulp?	13
Privacy in de zorg	13
Meldplicht	14
Overzicht van hulpverleners	15



1. Over dit handboek

Waarom een 'pedohandboek'?

Praten over seksualiteit is lastig, maar wanneer het gaat over pedofiele gevoelens is het vrijwel totaal taboe. Dit taboe zorgt voor kennisgebrek, vooroordelen en stigma, wat schadelijke gevolgen heeft voor iedereen.

Pedofilie.nl is daarom overtuigd dat meer kennis en bespreekbaarheid rond pedofiele gevoelens voor zowel pedofielen, kinderen als de gehele samenleving veiliger en gezonder is. Om hier aan bij te dragen stelden we dit handboek op.

Schadelijk voor de pedofiel

Omdat je met pedofiele gevoelens zo weinig kan, kan dit iemand met deze gevoelens verdrietig maken. Je kan je gevoelens raar of vies vinden. Of je kan bang zijn voor de (heftige) oordelen en vooroordelen van anderen, zoals de angst dat mensen jou enkel nog kunnen zien als tikkende tijdbom. Daardoor kan je ook bang zijn voor uitsluiting of zelfs geweld.

Hierdoor durf je misschien nooit te praten over je seksualiteit, zoals wanneer je een kind leuk vindt, dat je verliefd bent, hoe jij je daarbij voelt en hoe je daarmee omgaat. Dit alles kan

eenzaamheid en depressie in de hand werken. Om van deze nare gevoelens af te komen trek je je misschien terug en zoek je bijvoorbeeld afleiding in games, drank, drugs, het zoeken van seksuele beelden van kinderen of zelfbeschadiging.

Schadelijk voor de samenleving

Het taboe op pedofiele gevoelens zorgt er voor dat mensen die deze gevoelens ervaren het gevoel krijgen zelf uit te moeten zoeken hoe ze hiermee omgaan. Veel van bovengenoemde negatieve gevolgen, werken bij personen die daar gevoelig voor zijn ook risicoverhogend voor het plegen van seksueel grensoverschrijdend gedrag: misbruik. In het geval van het bekijken van seksuele beelden van kinderen is daar al sprake van.

Dit taboe werkt zelfversterkend. Omdat niemand over pedofiele gevoelens wil of durft te praten, blijven het kennisgebrek, de vooroordelen en het stigma hier omheen ook bestaan...waardoor niemand er over wil of durft te praten. Ondertussen raken kinderen, pedofielen en hun naasten beschadigd.

Wie is Pedofilie.nl?

Pedofilie.nl is in 2004 opgericht als vrijwilligersplatform, met als doel om door informatie en steun de afstand tussen pedofielen en de rest van de samenleving te verkleinen.



Pedofilie.nl zet zich in voor mensen met pedofiele gevoelens, die begrijpen en respecteren dat seksueel contact met kinderen niet kan. Ons team van vrijwilligers bestaat uit mensen met pedofiele gevoelens en zorgprofessionals die onze missie steunen.

2. Pedofilie

Wat is pedofilie?

Pedofilie is een seksuele voorkeur voor kinderen die nog geen puber zijn. Als je ouder bent dan 16 jaar en je je langer dan een half jaar sterk aangetrokken voelt tot kinderen van brugklasleeftijd of jonger, mag je spreken van pedofilie.

Pedofilie kent vaak ook een emotionele kant zoals verliefdheid. Pedofilie zegt nog niets over je gedrag: veel pedofielen plegen geen seksueel misbruik.

Pedofilie gaat dus over een gevoel: tot wie je je aangetrokken voelt. Wat je voelt kan nooit verboden zijn. Hoe je je gedraagt kan natuurlijk wel verboden zijn, zoals het plegen van seksueel kindermisbruik of het bekijken van beelden daarvan.

Hoe ontstaat pedofilie?

Het is onduidelijk hoe een pedofiele voorkeur ontstaat. Vanuit hersenonderzoeken zijn er aanwijzingen dat het al voor de geboorte zou vastliggen, maar het onderzoek hiernaar is pas heel recent. Wat we wel weten is dat een pedofiele voorkeur

geen keuze is en niet lijkt te kunnen veranderen. Het zegt ook niets over je opgroeien, geweten of gedrag. Pedofielen ontdekken hun gevoelens vaak tijdens de puberteit, waar verliefdheid bij kan komen kijken.

Is pedofilie een geaardheid?

Nu je iets beter weet wat pedofilie is en hoe het zich “gedraagt”, snap je misschien dat sommige pedofielen hun voorkeur zien als (deel van) hun geaardheid: de aard van hun seksuele aantrekking. Je kan bijvoorbeeld een 45-jarige man hebben die al zijn hele leven vooral verliefd kan worden op meisjes van 9 à 12 jaar oud, in plaats van vrouwen. Zijn geaardheid alleen “hetero” noemen zou zijn seksuele voorkeur dan niet goed beschrijven. Zijn geaardheid is ook pedofiel.

Sommige mensen vinden dat je pedofilie geen geaardheid mag noemen, omdat voor hen een geaardheid iets is wat je ook altijd in de praktijk moet mogen beleven met een partner. Voor een pedofiel geldt dit natuurlijk niet, omdat het machtsverschil met een kind te groot is. Daarom is zulk contact verboden. Maar het woord “geaardheid” beschrijft oorspronkelijk enkel tot wie je je aangetrokken voelt, los van wat je daar (niet) mee doet. Je geaardheid wordt niet bepaald door wat je doet, maar door wat je voelt.

Is pedofilie een stoornis?

Als pedofiel kan je ook de diagnose pedofiele stoornis krijgen, maar dat hoeft niet. Volgens de DSM 5, een belangrijk handboek



van de psychiatrie, moet je zelf erg last hebben van je pedofiele voorkeur óf vanuit die voorkeur dingen doen die schadelijk kunnen zijn. Alleen dan heb je een pedofiele stoornis. Als hier geen sprake (meer) van is, dan ben je nog wel pedofiel maar heb je geen pedofiele stoornis (meer).

Zijn plegers van seksueel kindermisbruik pedofiel?

Een dader van seksueel kindermisbruik kan een pedofiele voorkeur hebben, maar uit onderzoek blijkt dit meestal niet zo te zijn. Zulke daders plegen misbruik vooral door combinaties van bijvoorbeeld de gelegenheid die er is (sekstoerisme, impulsiviteit), anti-sociale neigingen (wraak, macht) en onder invloed van middelen (alcohol, drugs). Veel plegers van seksueel kindermisbruik zijn ook zelf nog minderjarig.

In Nederland worden daders van seksueel kindermisbruik soms ook wel pedoseksueel genoemd. Dit is erg verwarrend, omdat uit onderzoek blijkt dat de meeste daders van dit type misbruik geen pedofiel zijn. Zo bleek uit het overheidsrapport Op Goede Grond van de Nationaal Rapporteur dat gemiddeld 80% van de Nederlandse verdachten van seksueel kindermisbruik geen pedofiele voorkeur heeft.

Is iemand die op pubers valt pedofiel?

Als een volwassene vooral op beginnende pubers valt, meestal rond de 11 tot 14 jaar oud, dan heet dit hebefilie. Dit is anders dan pedofilie, wat gaat over een voorkeur voor kinderen die nog geen puber zijn. Iemand kan tegelijk hebefiele én pedofiele

gevoelens hebben. Het kan daarnaast dezelfde problemen geven. In de praktijk wordt er daarom vaak geen onderscheid gemaakt. Op Pedofilie.nl ben je, ondanks onze naam, altijd welkom te praten over deze gevoelens in onze chat.

Voor alle seksuele voorkeuren (-filie) gericht op bepaalde leeftijden (chrono-) bestaat het parapluwoord *chronofilie*. De meeste mensen zijn teleiofiel: ze vallen op volwassenen. Maar sommige mensen vallen vooral op kinderen, zoals pedofielen en hebefielen. Weer anderen vallen vooral op volwassenen van middelbare leeftijd (mesofiel) of senioren (gerontofiel).

Ben ik pedofiel / hebefiel?

Als je al langere tijd pedofiele of hebefiele gevoelens hebt (bijvoorbeeld jaren) en deze ook niet iets eenmaligs lijken te zijn, dan kan het zijn dat je pedofiel of hebefiel bent. Geen paniek. Gelukkig kun je wel leren deze gevoelens zo in het dagelijks leven te passen dat je toch een fijn leven kunt hebben. Zowel contact met gevoelsgenoten als professionele hulp kan hierbij helpen. Hoe dat zit leggen we uit in de volgende hoofdstukken.



3. Verhaal: Ben merkt pedofiel te zijn

Dit verhaal is een fragment uit een interview met Pedofilie.nl teamlid Ben Kirssen in [Nieuwe Revu, 18 september 2021](#)

Ben groeide op in een 'doorsnee, protestants gezin', met meerdere broers en zussen. 'Mijn ouders waren gelovig, tot mijn zestiende ging ik op zondag mee naar de kerk. Op die leeftijd besloot ik: dit is niks voor mij. Ik wenste mijn familie veel plezier verder en stapte er als enige uit. Dat was geen ramp, maar mijn ouders stonden ook niet te springen om mijn besluit.' Zijn vroegere versie omschrijft Ben als een gelukkig, blij kind. Zijn pubertijd was een grote omslag naar een veel moeilijker leven. 'Op mijn twaalfde merkte ik dat ik mijn buurjongetje ineens wel heel leuk vond. 'Zou ik homo zijn?' vroeg ik mijzelf. Maar toen bedacht ik mij al snel: ik vind mijn buurmeisje ook heel leuk. We zien het allemaal wel, dacht ik.'

'Op die leeftijd denk je gelukkig niet te veel over die dingen na. Een paar jaar later deed ik dat wel. Rond mijn vijftiende voelde ik mij nog steeds niet aangetrokken tot de kinderen uit mijn eigen klas. Die gevoelens had ik wel voor de kinderen uit een paar klassen lager dan ik. Ik begon mijzelf serieus af te vragen of ik een pedofiel zou

kunnen zijn.' Uit nieuwsgierigheid én angst dook Ben in de kranten en boeken, op zoek naar verhalen van pedofielen. 'Om te vergelijken. Toen ik een interview las in de krant met een pedofiel, wist ik het direct. Alles wat die man zei over zijn pedofilie, was ik hoe mij al jaren voelde. Alsof ik een checklist van de doorsnee pedofiel afvinkte. Dat was een vervelende openbaring.'

Aanvankelijk schrok Ben niet eens zo hard van zijn persoonlijke ontdekking. Maar, hoe meer hij over pedofilie las, hoe sneller hij zich besepte dat hem een verdomde moeilijk toekomst te wachten stond. 'Kut, dit is helemaal niet handig', dacht ik. Ik had veel liever homo willen zijn. Wat moet ik hier nou weer mee? Ik wil dit niet. Dat gevoel overheerste.' Vanaf dat moment domineerden twijfel en angst het leven van Ben. 'Ga ik dit ooit iemand vertellen? Of hou ik dit voor altijd geheim? Moet ik gewoon een vriendin nemen en mijn hele leven gaan doen alsof?'

Rond zijn zestiende heeft Ben het zwaar. 'Als mijn buurjongen mij vroeg om mee te schaatsen of voetballen, was ik dolblij. Tegelijkertijd telde ik af tot mijn ouders en de rest van de wereld mij zou vragen waarom ik zoveel met kleine jongens speel. Waarom ik nog geen vriendinnetje heb. Ik had constant het idee dat ik mijzelf moest verdedigen. Ik had geen rolmodel in mijn leven. De



pedofielen waar ik over las, waren gearresteerd. Eindig ik ook zo? Ben ik gedoemd een kindermisbruiker te worden? Het was een hele verwarrende periode.'

Zijn studententijd was niet veel beter, herinnert Ben. 'Als een mooi meisje in de nachtclub naar mij lachte, deed dat mij niks. Mijn vrienden snapten daar niks van. Ik besteedde mijn tijd liever door te voetballen met mijn buurjongetje van dertien.' Ben is vijf jaar ouder dan zijn buurjongen als hij verliefd op hem wordt. Of hij ooit heeft getwijfeld om iets met die gevoelens te doen, antwoord hij stellig: 'nee.' 'Hij had die gevoelens natuurlijk niet voor mij. Het was een vriendschap, waarin ik de volwassene was. Daar komen nu eenmaal verantwoordelijkheden bij kijken.' Het is de levensfilosofie van Ben -en die van veruit de meeste pedofielen- in een notendop.

4. Jouw gezondheid

Zelfacceptatie als basis voor een goed leven

Wie wil er niet een fijn en mooi leven. Een van de bouwstenen daarvoor is jezelf kunnen accepteren zoals je bent waarbij je jezelf als mens waardevol vindt, inclusief je goede én minder goede eigenschappen. Dit helpt je je rustiger te voelen en werkt

tegen stress die je ervaart als mensen vervelende dingen van je vinden of over je zeggen. Zelfacceptatie vergroot je zelfvertrouwen waardoor je meer energie overhoudt voor waar je echt blij van wordt. Bovendien helpt het je om bij jezelf te blijven; je bent minder bezig met de goed- of afkeuring van anderen. Jij bent tevreden met jezelf en je voelt je waardevol, ook als anderen dat niet vinden.

De ervaring leert dat veel mensen met pedofiele gevoelens worstelen met zelfacceptatie. Zij vertellen dat zij zich schamen voor hun gevoelens en dat ze bang zijn voor het oordeel van anderen. Dat is niet raar als je bedenkt hoeveel afwijzing, kritiek en haat mensen met pedofiele gevoelens ervaren. Kranten, social media, televisie, NGO's, politiek, opiniemakers en veel erger, de mensen in je eigen sociale omgeving, hebben allemaal een mening over pedofielen. Meestal zijn het meningen die weinig basis hebben in de feiten. Het is nog niet eenvoudig tot zelfacceptatie te komen als je zoveel negatieve verhalen over jezelf en jouw gevoelens te verwerken krijgt.

We zetten een aantal mogelijkheden op een rij die helpen bij het werken aan een betere zelfacceptatie.

- **Kennis van pedofilie** – Het is van belang zelf de feiten te kennen van pedofilie. Op Pedofilie.nl lees je over wat pedofilie, hebefilie en efebofilie zijn.



- **De mening van een ander** – Zie de mening van een ander voor wat het is. Als je je zorgen maakt om wat anderen van jou vinden, oefen dan om de mening van anderen te zien voor wat het is: een mening van een ander. Je zelfacceptatie ontwikkelt zich naarmate jij meer waarde hecht aan wat JIJ vindt en denkt, dan aan wat een ander vindt of denkt.
- **Wees positief naar jezelf** – Dat stemmetje dat alsmaar zegt dat je niet goed genoeg bent, kan best een toontje lager zingen. Jarenlang heb je zijn negatieve commentaar geloofd. Tijd om daar positieve ervaringen tegenover te zetten. Schrijf twee weken dagelijks op waar jij trots op bent. Wat heb je vandaag goed gedaan? Waar ben jij blij mee deze dag? Voor iedere fijne gebeurtenis schrijf je ook een positieve eigenschap, zoals -> Ik ben een doorzetter. Ik ben weerbaar. Ik ben aardig. etc.
- **Pedofiel zijn is niet gevaarlijk, verboden of verkeerd** – Als je toch aan het schrijven bent, schrijf tenminste een reden op waarom je niet schuldig bent aan het hebben van pedofiele gevoelens. Zo leer je meer fijne eigenschappen van jezelf kennen, die je normaal gesproken vanuit zelfafwijzing nooit gezien zou hebben!

- Contact met gevoelsgenoten – De beste adviezen krijg je van gevoelsgenoten die het proces al eens hebben doorlopen. Iedere dinsdagavond kun je met gevoelsgenoten in gesprek of luisteren naar hun verhalen op de tekst-chat van Pedofilie.nl.

Uit de kast of liever niet?

In de LHBT wereld lijkt een coming-out een vanzelfsprekende stap. Dat is anders als de gevoelens die je ervaart door anderen slecht geaccepteerd worden. Dat geldt bijvoorbeeld voor LHBT-ers met een bi-culturele achtergrond maar ook voor mensen met pedofiele gevoelens. Bij Pedofilie.nl zien we dat er groepen zijn van mensen met pedofiele gevoelens die uit de kast komen maar dan bij bijvoorbeeld één of enkele familieleden of vrienden. De coming-out is niet per se een doel dat bereikt moet worden. Het lijkt erop dat zelfacceptatie een grotere bijdrage levert aan levensgeluk. Een al dan niet gedeeltelijke coming-out kan daar het resultaat van zijn.

Uit de kast komen kan het proces van zelfacceptatie versterken. Onderzoek aan de Universiteit van Montreal toonde aan dat zelfacceptatie en open kunnen zijn over de seksuele identiteit positieve effecten heeft op de gezondheid.



“Lesbians, gay men, and bisexuals who were out to family and friends had lower levels of psychiatric symptoms and lower morning cortisol levels than those who were still in the closet.”

(Robert Paul Juster). Cortisol is een stress hormoon.

Uit de kast komen is telkens een afweging van unieke factoren. De keuze om wel vrienden te vertellen wil niet zeggen dat ook familie moet worden ingelicht. Uit de kast komen is een levenslang proces. Telkens gelden weer nieuwe afwegingen en zijn er nieuwe omstandigheden. De beslissing kan per geval anders zijn, afhankelijk van levensfase, mogelijke gevolgen, mate van relevantie en mate van zelfacceptatie.

Een coming-out is zelden een makkelijk proces. Het kan leiden tot een forse dosis stress voorafgaand aan en op het moment zelf. Er is natuurlijk de angst voor de reactie van de ander met uitstoting en het verbreken van vertrouwelijkheid als donkerste scenario. Daarom is het verstandig voorzichtig te handelen. In de dinsdagavondchat van Pedofilie.nl worden regelmatig scenario's en ervaringen met coming-outs besproken.

5. Grenzen

Seksueel grensoverschrijdend gedrag komt voor bij iedere seksuele voorkeur. Dit is bij pedofilie niet anders. Vergeleken met andere geaardheden is het verschil natuurlijk wel dat voor een

pedofiel de grens veel eerder in beeld komt: je mag van een kind géén seksuele beelden bekijken en je mag er ook géén seksueel contact mee hebben. Toch lijken de meeste pedofielen deze verantwoordelijkheid aan te kunnen.

Het is goed te weten dat het hebben van pedofiele gevoelens geen keuze is en nog niets zegt over geweten, hoe goed je jezelf kan beheersen en daarmee je gedrag. Dit betekent dat een pedofiel nog geen tikkende tijdbom is. Het betekent ook dat pedofiele gevoelens zelf geen excuus zijn voor misbruik. Je blijft verantwoordelijk voor wat je doet.

Vanzelfsprekend of toch een worsteling?

De ervaring van Pedofilie.nl is dat de meeste van onze pedofiele bezoekers niet neigen naar het plegen van misbruik. Ze willen bijvoorbeeld geen kinderen misbruiken, omdat ze, net als de meeste anderen mensen, vinden dat je kinderen moet beschermen. Zij walgen van het idee dat een kind wordt misbruikt. De seksuele gevoelens die ze hebben willen ze niet omzetten in seksueel contact, omdat ze snappen dat dit het kind (ernstig) kan beschadigen.

Sommige pedofielen worstelen wel met hun gedrag. Als ze niet goed in hun vel zitten kunnen ze afleiding zoeken, door bijvoorbeeld erg bezig te zijn met seks of veel te gaan drinken.



Zoiets kan de drempel verlagen om grenzen op te zoeken. Iemand kan ook van nature nogal impulsief zijn. Of iemand overtuigt zichzelf dat seksueel contact met kinderen niet zo erg is. Wat de reden ook is, voor hen is het belangrijk zo makkelijk mogelijk ondersteuning te krijgen om te voorkomen dat ze grenzen over (blijven) gaan.

Regels en grenzen

Veel pedofielen hebben, net als andere mensen, in hun dagelijks leven te maken met kinderen. Dat kan zijn omdat ze zelf kinderen hebben, familie hebben met kinderen of bijvoorbeeld beroepsmatig dit contact hebben. Sommige pedofielen hebben daar net zo min moeite mee als iemand met een andere geaardheid.

Sommige andere pedofielen vinden dit wel lastig. Een aantal manieren om er voor te zorgen dat zij geen grens over gaan zijn:

- Het hanteren van de regel: “Ik doe met een kind alleen wat ik ook zou doen als de ouders erbij zouden zijn.”
- Specifieke situaties vermijden die lastig zijn
- Niet alleen zijn met kinderen
- Geen enkel contact hebben met kinderen

Hoe ver je daar in gaat hangt af van het individu. Zoals gezegd zijn er ook genoeg pedofielen die niets van bovenstaande nodig hebben om op een normale manier met kinderen om te gaan. Het hangt af van de persoon, het karakter en hoe diegene in zijn vel zit.

6. Steun en hulp

Als pedofiel kun je je soms eenzaam en depressief voelen, of een gebrek aan zelfacceptatie ervaren. Sommige pedofielen hebben moeite met hun seksuele gevoelens. Ontdek je pedofiele gevoelens bij jezelf dan kan dat leiden tot schaamte of zelfs tot paniek. Je kunt je alleen voelen omdat het lijkt alsof je er met niemand over kan praten. Het is belangrijk te weten dat je een fijn leven kunt hebben met pedofiele gevoelens zonder dat je daarbij de wet overtreedt. Steun van gevoelsgenoten en/of professionele hulp kan daarbij helpen.

Steun of professionele hulp?

Steun

Contact met gevoelsgenoten, andere mensen met pedofiele gevoelens, kan helpen bij het leren accepteren van jezelf. Het kan je helpen te beseffen dat je geen monster bent maar een mens met pedofiele gevoelens. Gesprekken met andere pedofielen kunnen eenzaamheid, depressie en stress verminderen. Zij hebben dezelfde ervaringen en kunnen



vertellen hoe zij omgaan met pedofiele gevoelens, stress, een coming-out, of zij hulp zochten en waar.

Pedofilie.nl organiseert wekelijks een chat voor contact met gevoelsgenoten. De chat wordt bezocht door tientallen personen vanaf zestien jaar en ouder.

Je kunt op Pedofilie.nl ook verhalen lezen van gevoelsgenoten en hoe zij omgaan met pedofilie in hun dagelijks bestaan.

Professionele hulp

Contact met professionals kan helpen als je mentaal sterker wilt worden, je hart wilt luchten en/of graag met een objectieve partij praat. Professionele hulpverleners kunnen helpen bij somberheid, een negatief zelfbeeld, verdriet, stress en zijn vaak beter in staat te helpen als er meer problemen zijn dan alleen pedofiele gevoelens. Bijvoorbeeld als je ook kampt met trauma of psychische stoornissen. Gespecialiseerde professionals kunnen je bijstaan als je bang bent je seksuele gevoelens voor kinderen of tieners in de praktijk te brengen.

Aan de chat van Pedofilie.nl zijn enkele professionele therapeuten verbonden. Zij kunnen samen met jou onderzoeken wat je hulpvraag precies is en welke hulp voor jou het meest geschikt is. Zie de pagina's 'Wat je moet weten over hulp' en 'Overzicht van hulpverleners' voor meer informatie.

Wat je moet weten over professionele hulp

Hulpvraag

Als je professionele hulp zoekt, staat jouw hulpvraag centraal. Het is verstandig vooraf na te denken over je hulpvraag. Als je wilt kan Pedofilie.nl je hierbij helpen. Voorbeelden van hulpvragen van mensen met pedofiele gevoelens zijn:

- Ik wil van mijn depressieve gevoelens af.
- Ik wil mij minder eenzaam voelen.
- Ik wil graag mijn partner/familie/vrienden vertellen over mijn geaardheid.
- Ik loop vast in mijn leven thuis en op het werk. Ik heb hulp nodig.
- Ik wil geen kinderen beschadigen, maar soms twijfel ik of ik dat volhoud.
- Ik wil graag stoppen met het kijken naar kinderporno.

Hoe kom ik van mijn pedofiele gevoelens af?

Als je pedofiele gevoelens niet iets eenmaligs zijn en meer lijken op een voorkeur, dan is dat waarschijnlijk niet mogelijk. Net zoals je pedofiele gevoelens niet kiest, kan je ook niet kiezen ze niet te hebben. Gelukkig kun je wel leren deze gevoelens zo in het dagelijks leven te passen dat je toch een fijn leven kunt hebben. Zowel contact met gevoelsgenoten als professionele hulp kan hierbij helpen.



Forensische en non-forensische hulp

Hulp voor pedofielen is in te delen in forensische en non-forensische hulp. Forensische hulp is er voor mensen die door een psychische of psychiatrische stoornis een gevaar vormen voor zichzelf en vooral voor anderen. Deze vorm van hulpverlening kan door een rechter worden opgelegd. Forensische hulp wil voorkomen dat iemand een misdaad pleegt. Meer informatie over forensische hulp vind je hier.

Non-forensische hulp is gericht op hulpvragen zonder dat er sprake is van een strafbaar feit of dreiging daarvan. Hier kun je dus terecht voor hulpvragen over bijvoorbeeld depressie, perspectief in het leven als pedofiel, negatief zelfbeeld, omgaan met stigma of eenzaamheid.

Ik heb een gewone hulpvraag en ga naar forensische hulp. Kan dat?

De ervaring leert dat het belangrijk is dat een hulpverlener enige basiskennis heeft van pedofilie. Pedofilie.nl ervaart helaas een tekort aan (non-forensische) psychologen en therapeuten met voldoende kennis van pedofilie en ervaring met cliënten met pedofiele gevoelens. Pedofilie.nl ziet dat forensische hulpverleners zich ook richten op non-forensische hulp. Het is prima dat hierdoor meer hulp beschikbaar komt, maar het is helaas niet zonder risico. Pedofielen die non-forensische hulp zochten bij een forensische hulpverlener, geven de volgende tips:

- Zorg voor een duidelijke hulpvraag. Onderzoek eerst alternatieven buiten de forensische zorg.
- Vraag vanaf het begin toegang tot je dossier en vraag om correctie indien nodig.
- Als er geen sprake is van een delict voorkom dan afname van een risico-inventarisatie op delicttherhaling. Of krijg vooraf de garantie dat er geen conclusies aan worden verbonden.
- Vraag desgewenst om een privacyverklaring voor de verzekering zodat de behandelcode niet herkenbaar is voor de verzekeraar.
- Wees je bewust van wat je vertelt. Je verhaal kan worden gescreend op risico's.

Kun je dan maar beter géén hulp zoeken bij forensische hulp? Toch wel. Zij beschikken vaak over expertise op meerdere terreinen. Zij kunnen dus complexe hulpvragen behandelen zonder dat hulp bij meerdere zorgaanbieders nodig is.

Wanneer en hoe vertel je je hulpverlener over je pedofiele gevoelens?

Hierop is niet één antwoord. Bij Pedofilie.nl hoorden we meerdere varianten. De één voert eerst een paar algemene gesprekken om in te schatten of het veilig genoeg is. Een ander valt met de deur in huis. Wij hoorden van trajecten waar de hulpverlener even tijd nodig had om zich op het onderwerp in te lezen.



In de rubriek Mensen op deze site staat het verhaal van een pedofiel die zijn hulpverlener per brief informeerde.

Deze zinnen kunnen helpen het gesprek te starten:

- “Ik zou willen praten over seksualiteit en mijn twijfels daarbij.”
- “Ik voel mij somber omdat ik nooit kan bespreken wat mij echt dwars zit.”
- “Ik heb altijd kunnen doen alsof er niets aan de hand is, maar dat lukt me niet meer.”
- “Ik kan niet zijn wie ik ben, niet zoals hetero’s en homo’s dat wel kunnen”

Wat is goede hulp?

Pedofilie wordt niet altijd goed begrepen. Ook niet door professionele hulpverleners. Voor hen is daarom de GGZ Zorgstandaard Parafiele en hyperseksuele stoornissen ([link](#)) opgesteld. Daarin staan de mogelijkheden voor behandeling en begeleiding van mensen met onder andere pedofiele gevoelens. Pedofilie.nl droeg bij aan deze zorgstandaard.

Hoe herken je goede hulp? Die hulp voldoet tenminste aan deze uitgangspunten:

- De hulpverlener benadert cliënten met pedofiele gevoelens niet op voorhand als potentiële zedendader. Lang niet iedereen met een pedofiele interesse handelt

daarnaar op een manier die schadelijk is voor een ander. Een pedofiel is niet per se een zedendader. Ontucht met kinderen komt in de meeste gevallen niet voort uit een pedofiele geaardheid.

- De hulpverlener zorgt voor openheid en transparantie. Bijvoorbeeld over de eigen normen en waarden op het gebied van seksualiteit. Ook is de hulpverlener duidelijk over beroepsgeheim en de grenzen daarvan.
- De hulpverlener veroordeelt seksueel grensoverschrijdend gedrag maar niet de persoon. Een hulpverlener vermijdt woorden als ‘fout’, ‘dader’, ‘stoornis’ en ‘afwijking’.
- Pedofilie is niet is te genezen. Behandeling richt zich erop dat de cliënt ermee kan leven op een manier die voor hem of haar acceptabel is en zonder dat de cliënt zelf of anderen daarvan schade ondervinden.

Privacy in de zorg

Het behoeft geen uitleg dat het hebben van pedofiele gevoelens bijzonder gevoelige informatie is. Je wil niet dat die informatie ongecontroleerd wordt gedeeld.

Neem voordat je een hulptraject start de tijd je te verdiepen in het onderwerp privacy. De meeste GGZ instellingen verstrekken op hun website goede informatie over je rechten met betrekking tot privacy. Dit zijn de belangrijkste:



- Je hebt het recht op inzage in de persoonsgegevens die de hulpverlener van je verwerkt;
- De wet schrijft voor dat de hulpverlener de gegevens 20 jaar moet bewaren na afronding van de behandeling;
- Je hebt recht op informatie over welke gegevens je hulpverlener verwerkt en hoe zij met deze gegevens omgaan;
- Je hebt het recht om je persoonsgegevens eenvoudig over te dragen aan een andere hulpverlener;
- Je hebt het recht om (een deel van) je gegevens te laten verwijderen, te corrigeren en af te schermen;
- Je hebt het recht om bezwaar in te dienen als je van mening bent dat de hulpverlener je persoonsgegevens niet juist verwerkt;

Een hulpverlener zal altijd schriftelijk toestemming vragen om informatie over jou te delen met anderen. Lees die verklaringen altijd zorgvuldig door voordat je tekent. Beoordeel welke informatie wel en niet gedeeld mag worden. Als je niet wilt dat je verzekeraar je diagnose kent, vraag de hulpverlener dan om een privacyverklaring. Als je deze ondertekent wordt de behandelcode niet herkenbaar.

Het beschermen van privacy is mensenwerk en fouten komen dus voor. Wees alert en benadruk bij je hulpverlener het belang van jouw privacy en herhaal dat wanneer nodig.

Meldplicht

In Nederland geldt sinds 2013 voor de gezondheidszorg, onderwijs, kinderopvang, maatschappelijke ondersteuning, jeugdhulp en justitie een meldplicht bij een vermoeden van kindermishandeling waaronder seksueel kindermisbruik.

Pedofilie.nl

De aan Pedofilie.nl verbonden zorgprofessionals hebben ook deze meldplicht. Dit houdt in dat als iemand aan hen concreet aangeeft zichzelf of een ander in de nabije toekomst iets te gaan aandoen dan zullen de zorgprofessionals daarvan een melding maken. Een voorwaarde is dat de persoon te identificeren is. Een pseudoniem in de chat wordt niet beschouwd als een identificeerbaar persoon.

Als een zorgprofessional van plan is een melding te doen, laten zij dit de persoon indien mogelijk vooraf weten. De bij de chat betrokken zorgprofessionals hebben aangegeven dat het daadwerkelijk doen van een melding zéér zeldzaam is.

Er geldt geen meldplicht voor zaken uit het verleden. Pedofilie.nl is geen formele organisatie en heeft dan ook geen meldcode vastgesteld.

De moderatoren van de chat zijn geen zorgprofessionals en hebben geen meldplicht.

Zorgprofessionals buiten Pedofilie.nl



De precieze procedure van de meldplicht kan per zorginstelling of hulpverlener verschillen. Werkgevers in bovengenoemde sectoren moeten een meldcode vaststellen en in hun organisatie invoeren. Het is een professionele norm om melding te doen bij Veilig Thuis als er vermoedens zijn van acute en structurele onveiligheid. Voor meer informatie zie:

<https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/huiselijk-geweld/meldcode>

Overzicht van hulpverleners

Huisarts

Een gesprek met de huisarts is vaak de start voor het vinden van hulp. Wil je een doorverwijzing naar een psycholoog of therapeut dan heb je een doorverwijzing nodig van de huisarts. Als je niet tegen je huisarts wilt zeggen dat je pedofiele gevoelens hebt, kun je zeggen dat je gevoelens van depressie hebt en graag een doorverwijzing wil naar een psycholoog.

Zelf een hulpverlener zoeken

Je kunt zelf een zorgaanbieder in de geestelijke gezondheidszorg zoeken via [Kiezen in de GGZ](#).

Met onderstaande professionele hulpverleners heeft Pedofilie.nl goede ervaringen en/of werkte met hen samen.

[Movearis.nl](#) (Schagen, Noord-Holland)

Een bureau voor psychosociale counseling. Debby Versteeg van Movearis is verbonden aan de chat van Pedofilie.nl.

[Seksuoloog Erik van Beek](#) (Haarlem, Noord-Holland)

Van Beek is goed bekend met het thema pedofilie en behandelt al geruime tijd mensen met pedofiele gevoelens.

[Bureau Seksuele Gezondheid Amersfoort](#) (Utrecht)

Esther van der Steeg: "Ik heb geen oordeel over mensen met een pedofiele seksuele oriëntatie. Ik denk mee over het oplossen van problemen, angsten, schaamte- en schuldgevoelens."

[Seksuoloog Christa Betz](#) (Breda, Eindhoven, Noord-Brabant).

Christa Betz heeft onder andere parafilie als specialisatie, waaronder ook pedofilie valt. Zij verscheen samen met Pedofilie.nl op Radio 1 in een uur durende uitzending over pedofilie.

[Nick Hoeken](#) (Nijmegen, Gelderland)

Nick Hoeken is een consulent seksuele gezondheid (NVVS). Hij studeerde Toegepaste Psychologie (Eindhoven) en Seksuologie (Leuven). Hoeken heeft enige ervaring met cliënten met pedofiele gevoelens en biedt ondersteuning bij het proces van zelfacceptatie. Als verdere (psychologische) hulp nodig is, kijkt hij samen met de cliënt naar de beste mogelijkheden.

[Jacqueline Therapy](#) (Londen, Verenigd Koninkrijk)

Jacqueline van Oosterwijk werkt in het Verenigd Koninkrijk als therapeute en biedt daar een veilige praktijk voor mensen met elke en alle seksuele oriëntaties. Ze is gevestigd te Londen.



Jacqueline is als zorgprofessional verbonden aan de chat van Pedofilie.nl.

De Waag (landelijk)

De Waag biedt forensische hulp aan hen die juridische grenzen overschrijden of dreigen te overschrijden. Herman Brouwer, therapeut bij De Waag, is ook betrokken als therapeut bij de chat van Pedofilie.nl.

De Waag organiseert sinds 2022 op verschillende locaties in het land gespreksgroepen voor pedofielen. Zie [hier](#) voor meer informatie.

Stop it Now Nederland

Een telefonische hulplijn voor eerste hulp als je grenzen dreigt te overschrijden en in Nederland woont. Een anoniem luisterend oor zo vaak je wilt.

Stop it Now Vlaanderen

Een telefonische hulplijn of chat voor eerste hulp als je grenzen dreigt te overschrijden en in Vlaanderen woont.

Stoppen is mogelijk (online)

Een online zelfhulp methode voor mensen die zich zorgen maken over het bekijken van kinderporno. Zowel bedoeld voor mensen die kinderporno hebben bekeken als voor mensen die daartoe de neiging voelen.

113 Zelfmoordpreventie (online)

Denk je aan zelfmoord? Heb je nu hulp nodig? Chat of bel 113 of gratis 0800 – 0113.

Ben je psycholoog of therapeut en vind je dat je in deze opsomming moet staan? Neem dan aub snel contact op met Pedofilie.nl.

