# Helft van verkrachtingsslachtoffers ontwikkelt PTSS: Punt.vzw lanceert ‘Connect the Dots’

**Antwerpen, 22/07/2026 – Punt.vzw, het expertisecentrum voor herstel en preventie van seksueel grensoverschrijdend gedrag, lanceert vandaag het project *Connect the Dots*. Dit project ondersteunt slachtoffers en zorgprofessionals bij het beter herkennen van een trauma na seksueel geweld.**

Veel slachtoffers blijven rondlopen met vage lichamelijke en mentale klachten: 50% van de verkrachtingsslachtoffers ontwikkelt binnen het jaar een posttraumatische stressstoornis (PTSS). Omdat amper 7% hulp durft te zoeken, ligt het aantal mensen met een onontdekt trauma vermoedelijk veel hoger. Punt.vzw komt daarom in actie met *Connect the Dots*: samen de punten verbinden voor duurzaam herstel. Met steun van het fonds van De Warmste Week starten in augustus twee nieuwe praatgroepen en volgt begin 2027 een congres voor professionals.

## Een onderschatting van de impact van seksueel geweld

In België heeft 64% van de inwoners tussen 16 en 69 jaar een vorm van seksueel slachtofferschap meegemaakt (81% van de vrouwen en 48% van de mannen). 1 op de 6 vrouwen en 1 op de 20 mannen werd minstens één keer verkracht (UN-MENEMAIS, 2021). De helft van deze verkrachtingsslachtoffers ontwikkelt gemiddeld na negen maanden PTSS, een aandoening die vaker voorkomt na seksueel geweld dan na andere traumatische gebeurtenissen.

“De hoge prevalentie van seksueel geweld heeft een enorme impact op het algemeen welzijn en de gezondheid in ons land. Slachtoffers moeten leren leven met wat hen is overkomen en krijgen daarbovenop nog een trauma dat hun leven bemoeilijkt. Veel mensen zoeken nooit of pas na jaren hulp, terwijl gepaste ondersteuning de kans op het ontwikkelen van PTSS aanzienlijk kan verminderen,” aldus directeur Ann De Cnodder.

PTSS wordt ook vaak niet of te laat (h)erkend binnen zorg en welzijn. “Heel vaak zoeken we bij fysieke klachten naar fysieke oorzaken. De link met trauma wordt veel te weinig gelegd binnen de westerse geneeskunde. Slachtoffers worden hierdoor vaak niet gezien of serieus genomen. Ze lijden een eenzaam en moedeloos bestaan,” zegt praatgroepbegeleider Dounia El Yazidi.

## Leven met vage klachten

PTSS heeft een grote impact op het dagelijks functioneren. Slachtoffers ervaren herbelevingen, vermijding, negatieve cognities en stemmingen, verhoogde prikkelbaarheid en hyperarousal.

“Plots kreeg ik een reeks vage klachten die mijn leven bemoeilijkten,” vertelt Céline* (30). “Ik had last van chronische hyperventilatie, was vaak duizelig, voelde voortdurend druk op mijn borst en had hartkloppingen. Ik was sterk overprikkeld en hyperalert, en zelfs de meest

banale fysieke inspanningen werden moeilijk. Mijn slaapproblemen verergerden, ik kreeg nachtmerries, schrikreacties en mijn maag- en darmklachten namen toe."

Trauma wordt letterlijk in het lichaam opgeslagen: één trigger kan een hele kettingreactie van klachten uitlokken. "Tot vandaag raak ik snel uit balans wanneer ik getriggerd word. Dan lijkt het alsof ik opnieuw in overlevingsmodus schiet en blokkeer ik. Veel klachten verergeren dan opnieuw of duiken plots weer op. Ik krijg de chronische stress nog steeds niet van me afgeschud," zegt Céline*.

"PTSS heeft vele gezichten. Sommige overlevers merken de klachten meteen op, bij anderen is het sluipender," vult praatgroepbegeleider Thalia De Clercq aan. "Ik schrok enorm van onverwachte geluiden en was altijd 'on edge'. Slapen lukte niet door herbelevingen. De constante stress, slapeloosheid en spierspanningen leidden uiteindelijk tot een burn-out en depressieve klachten."

## Hulp komt nooit te laat

PTSS verhoogt het risico op diverse chronische aandoeningen. "PTSS is een zenuwstelsel dat nooit kan rusten, maar een lichaam dat nooit rust vindt, maakt zichzelf uiteindelijk kapot," zegt Thalia. Veel slachtoffers met PTSS hebben mentaal soms al bepaalde dingen verwerkt, maar het lichaam lijkt niet mee te willen.

"Je kan cognitief begrijpen wat je trauma heeft veroorzaakt, maar het lichaam wil vaak nog niet mee. Ik benoem het als: 'Trauma zit niet in je brein maar in je lijf. Je hoofd kon vluchten op dat moment (dissociatie), maar je lichaam was er steeds bij. Daar zit het meeste opgeslagen," vult Dounia aan.

"Het is cruciaal dat slachtoffers de juiste ondersteuning krijgen. Veel mensen twijfelen over de 'ernst' van wat hen is overkomen en onderschatten de impact," zegt Ann De Cnodder. "Met de steun van het fonds van De Warmste Week kunnen we twee nieuwe praatgroepen opstarten voor slachtoffers die kampen met PTSS."

"Lotgenoten ervaren veel schuld en schaamte over wat hen is overkomen, en daar komt vaak nog interne kritiek en frustratie bij", zegt Dounia. Net dit maakt PTSS iets dat je met meer dan praten moet aanpakken. Lichaamsgericht werken en lotgenotencontact zijn een waardevolle aanvulling op therapie. "Wat je in de praatgroepen ziet gebeuren, is erkenning en herkenning. De normalisering van wat er is. Het gevoel begrepen te worden door elkaar, zonder veel moeite te hoeven doen. En dat is absoluut goud waard," benadrukt Dounia.

*Céline is een schuilnaam voor een anonieme getuigenis.*

***Over Punt.vzw***

*Punt.vzw is een expertisecentrum voor herstel en preventie van seksueel grensoverschrijdend gedrag. De belangrijkste rol van de organisatie is het vormen van een eerste aanspreekpunt voor slachtoffers en hun omgeving met een inzet voor een betere ondersteuning van slachtoffers en hun steunfiguren. Punt.vzw verleent hulpverlening in*

*groep, voorziet in individuele doorverwijzing en geeft juridisch advies. Daarnaast zet Punt.vzw in op preventie door het geven van vormingen over heel Vlaanderen, het verspreiden van correcte informatie en het opzetten van bewustwordingscampagnes.*