

# Banga en breinbrand



**Auteur: Ambrosius Duuk**

# Banga en breinbrand

Dit verhaal is waargebeurd.

Uit veiligheid voor de betrokkenen zijn de namen gefingeerd.

Bangalijsen, digitale of fysieke lijsten waarop meisjes of vrouwen worden beoordeeld op basis van hun (vermeende) seksuele gedrag, kunnen diepe psychologische schade aanrichten.

De vernedering, stigmatisering, seksuele objectivering en aantasting van veiligheid zijn ernstig en kunnen leiden tot depressie, angststoornissen, dissociatie en trauma.

Als je zelf met zoiets te maken hebt (gehad), weet dan: je bent niet alleen. Er is hulp. En jij bepaalt wat je waard bent, niet zij.

## *Ik sta op de lijst*

Mijn beste vriend Klaas kwam stil binnen. Geen appje. Geen vooraankondiging. Hij stond gewoon ineens in mijn kamer. “Je staat erop,” zei hij.

Ik wist niet wat hij bedoelde. “Waarop?” Hij keek weg. “De bangalijs,” zei hij. Die woorden voelde ik in m’n ruggengraat slaan. Niet in m’n hoofd. Recht in m’n lijf. Als een stomp in m’n buik. Alsof iemand me zonder waarschuwing de lucht uit trapte. Hij liet me de lijst zien. Telegram. Natuurlijk. Anoniem. Namen. Cijfers. Beoordelingen.

Seksverhalen, echt of verzonnen, dat boeit niemand. En dan... Mijn naam. Mijn foto. Bikini. Die van op vakantie met m’n moeder.

Tekst eronder:

**Astrid, zou je niet zeggen, maar die is echt een hoer. Kleine tieten, neukt redelijk maar zuigt geweldig. Cijfer: 7.5. Vraag het Sjoerd.**

Ik voelde hoe iets in mij brak. Niet alleen verdriet. Diep, rauw, allesvernietigend *walging*. Niet van mezelf. Van hén. Van de jongens die dit maken. Die dit aansteken als een vuurtje in een droog bos vol puberbreinen. Lafbekken. Seksuele analfabeten.

Zwetende toetsenbordriders met een piemel vol frustratie en een ziel zo leeg als een uitgezogen colablikje.

Ze hebben geen ruggengraat. Alleen ranzige fantasieën en een Telegramgroep.

# Banga en breinbrand

Ze liken elkaars opmerkingen alsof ze daarmee stoer worden, maar in werkelijkheid zijn het mislukte kleuters in een groot lichaam.

Doodsbang voor echte intimiteit. Doodsbang voor afwijzing.

Dus maken ze lijsten. Stelletje godvergeten kloodzakken. Ik wilde overgeven.

Niet omdat ik mij schaamde. Maar omdat ik ineens wist dat elk paar ogen in de school mij misschien al 'gezien' had. Of dacht dat ze me kenden.

Dat ze zich afgetrokken hadden op mijn lijf zonder dat ik daar ooit toestemming voor gaf. Dat ze over mij gepraat hadden in groepsapps.

Met woorden die me uitkleden, kleinmaken, verkrachten zonder fysiek contact.

En die Sjoerd? Die heeft nooit gevraagd. Die had gewoon z'n handen op m'n lijf op dat feest, terwijl ik halfdronken op de bank lag. "Rustig, ik ben lief," zei hij.

Lief? Ja hij was zeker lief. Dat kleine pikkie heeft mijn vagina nooit bereikt. Hij kwam al voordat hij in mij was. En toen was het gebeurd. Niks dus. En toen zei hij niks meer. Behalve blijkbaar heel stoer tegen zijn maten.

De school? Die wil er niet mee geassocieerd worden. Ze noemen het 'een extern incident'. 'Online misbruik.' Nee. *Dit is seksueel geweld.*

Digitale verkrachting. Aantasting van je bestaansrecht, van je lichamelijke integriteit. En ze zeggen: "Kun je bewijzen dat jij het bent op die foto?"

Alsof m'n eigen gezicht ineens niet genoeg is. Alsof mijn recht op woede afhangt van de pixels op hun fucking telefoons. Mijn moeder weet het nog niet.

Wat moet ik zeggen? "Ze hebben me op een lijst gezet, mam. Met cijfers. Met kutgrappen. Met leugens en half-waarheden. Ik ben een publiek bezit geworden." Nee. Ze denkt dat ik ongesteld ben. Of liefdesverdriet heb. Ze weet niet dat haar dochter online verkracht is.

Niet met vingers of piemels. Maar met woorden, screenshots, likes, stilte.

Mijn vader weet het wel. Van een jonge collega kreeg hij de lijst te zien. Mijn vader haat oprecht seksueel geweld. Hij heeft die collega een zware tijd gegeven weet ik. Hij had mij gebeld en ik vroeg hem om niets tegen ma te zeggen en heb hem gesmeekt om niets te doen. Hij is oud militair specialist. Ik ken hem goed genoeg om te weten dat hij iets zou kunnen doen.

Weet je wat het ergste is? Dat het werkt. Dat ik mezelf nu zie zoals zij me zien.

Een ding. Een cijfer. Een lichaam met een geschiedenis die van mij is afgenomen. Ik sta op. Kleed me aan. Loop door de gangen. En ik weet niet meer wie er kijkt met vieze ogen. Wie me uitlacht. Wie erbij hoort.

Wie erbij zwijgt. Iedereen is verdacht. Zelfs ikzelf. Ik ben kapotgemaakt door

# Banga en breinbrand

kerels die nooit geleerd hebben om te praten. Die hun piemel harder ontwikkelen dan hun empathie. Die een meisje met een mening 'een hoer' noemen, en een meisje zonder mening 'saai'.

Die zich stoer voelen achter een scherm, maar waarschijnlijk huilen als je ze één keer diep aankijkt. Maar weet je wat? Ze mogen rotten. Echt. Rot in je eigen lafheid. Klem in je eigen kleinheid. Ik hoop dat je naam ooit op een andere lijst komt te staan, een lijst van daden waar je je voor moet verantwoorden. Voor de rechter.

Voor je ouders. Voor je eigen dochter later, als je moet uitleggen dat je ooit hebt meegedaan aan dit gore, zieke circus. Want daar denken ze niet over na! Dat het ooit hun eigen dochter kan overkomen. Hoe zou het zijn als er eens een keer een dergelijke lijst van vrouwen over mannen zou komen? Hoe zou dat eruit zien?

> Leuke kop maar zoooo dom / Lelijke billen / Likt alsof hij de laatste trein naar huis moet halen / lul komt niet verder dan half / 3 seconden seks / Denkt te kunnen tongen maar duwt zijn tong in mijn keel / En ga zo maar door.

Laten we het dan de NTD-lijst noemen (Niet Te Doen-lijst) of de #Hij-Staat-Er-Ook-Op-lijst.

Als je denkt dat ik ga zwijgen? Je kent me niet. Ik *bén* geen stilte.

**Ik ben Astrid en ik sta ver boven jullie zielige ventjes.**

# Banga en breinbrand

## Wat kun je doen als je op een bangalijs staat?

Bangalijsen zijn geen “grapjes” of “puberaal gedrag”. Ze zijn een vorm van seksuele intimidatie en kunnen diepe psychische schade veroorzaken. Voel je nooit schuldig of beschaamd; jij hebt niets verkeerd gedaan.

## Eerste hulp: Dit kun je meteen doen:

1. **Praat met iemand die je vertrouwt**  
Zoek steun. Een ouder, vriend(in), mentor, vertrouwenspersoon op school of je huisarts. Je hoeft dit niet alleen te dragen.
2. **Maak screenshots van alles**  
Bewaar de URL's, gebruikersnamen, datum/tijd, app-groepen en elk bewijs dat jouw naam of beeldmateriaal bevat. Dit is belangrijk voor melding of aangifte.
3. **Laat de lijst melden of verwijderen**
  - Vraag klasgenoten of vrienden om het account of de lijst massaal te rapporteren (op Instagram, Telegram, Snapchat, etc.).
  - Vraag ook of ze het *niet verder verspreiden*. Hoe minder bereik, hoe beter.
4. **Meld het bij school**  
Vraag om een gesprek met de schoolleiding of vertrouwenspersoon. Scholen zijn verplicht om op te treden tegen (online) seksueel grensoverschrijdend gedrag. Laat je niet afwimpelen.
5. **Overweeg aangifte bij de politie**  
Wat er gebeurt met jouw naam, foto of seksuele reputatie zonder toestemming is *strafbaar*. Laat je niet ontmoedigen als je geen ‘dader’ weet. De politie kan toch onderzoek doen.

## Waar kun je terecht voor hulp?

- **Huisarts of GGD** – Voor een doorverwijzing naar psychologische hulp.
- **Centrum Seksueel Geweld (24/7)**  
Website: [www.centrumseksueelgeweld.nl](http://www.centrumseksueelgeweld.nl)  
Telefoon: 0800-0188  
Voor slachtoffers van aanranding, verkrachting, seksuele intimidatie en digitaal seksueel geweld.

# Banga en breinbrand

- **Helpwanted.nl**  
Voor jongeren die slachtoffer zijn van online seksueel misbruik, sexting, bangalijsten of wraakporno.  
Website: [www.helpwanted.nl](http://www.helpwanted.nl)
- **Veilig Thuis** – Als er ook thuis of in je omgeving onveiligheid speelt.  
Telefoon: 0800-2000  
Website: [www.veiligthuis.nl](http://www.veiligthuis.nl)
- **Slachtofferhulp Nederland**  
Voor begeleiding bij aangifte, emotionele steun, en praktische hulp.  
Website: [www.slachtofferhulp.nl](http://www.slachtofferhulp.nl)

## Jij bent niet wat zij zeggen

Wat er ook over jou is gezegd, gedeeld of gefantaseerd: dat ben jij niet.

Je bent geen cijfer. Geen foto. Geen gerucht.

Je bent een mens.

Met grenzen, met waarde, met kracht. En je bent niet alleen. Echt niet.

## Over hoe een bangalijst het brein beschadigt

Ze noemen het een grap.

Een lijstje. Een dingetje onder vrienden.

Ze zeggen: “Ze moet niet zo overdrijven.”

Maar wat als dat lijstje niet verdwijnt?

Wat als het zich vastvreet in je brein, je lichaam, je blik op jezelf?

Dan heet het geen grap meer. Dan heet het trauma.

## Wat is een bangalijst?

Een *bangalijst* is een lijst waarin (meestal) jongens namen en foto's van meisjes verzamelen, voorzien van seksuele geruchten, cijfers of beweringen.

Vaak wordt zo'n lijst gedeeld via anonieme accounts op Telegram, Snapchat of Instagram. Soms met “bewijs”, soms met een seksueel getinte beoordeling, vaak met spot.

Meisjes worden gereduceerd tot object.

Tot “neukbaar” of “saai”.

Tot “lekker ding” of “slet”.

Tot een plek op een ranglijst die zij nooit gekozen hebben.

En de impact is desastreus.

# Banga en breinbrand

## Wat doet zo'n lijst met een mens?

Op het eerste gezicht lijkt het iets digitaals. Een scherm ding. Iets dat je weg kan klikken. Maar zo werkt ons brein niet. Als je naam op zo'n lijst verschijnt, krijg je te maken met **digitale seksuele objectivering**. Dat is een vorm van psychische grensoverschrijding die het lichaam *net zo heftig* kan ervaren als fysiek seksueel geweld. En dat is niet overdreven.

**Je wordt bekeken, beoordeeld, gedeeld, zonder toestemming.**

Jij bent ineens een object geworden van publiek genot, roddel of afkeer. Je raakt de controle kwijt over je eigen naam, je lijf, je verhaal.

Dat geeft diepe gevoelens van:

- Vernedering
- Onveiligheid
- Angst
- Schaamte
- Machteloosheid
- Wantrouwen (in jezelf, in anderen)

## Wat gebeurt er in het brein?

Bij veel slachtoffers ontstaat er een stressreactie die *vergelijkbaar is met een traumarespons*:

1. **Hyperarousal**: altijd 'aanstaan', constant alert zijn. ("Wie heeft het gezien? Wie weet het? Wie lacht er om mij?")
2. **Vermijding**: jezelf terugtrekken, school verzuimen, stoppen met sociale media.
3. **Herbeleving**: terugkerende gedachten, nachtmerries, flashbacks als je iemand hoort lachen of je naam noemt.
4. **Negatieve gedachten over jezelf**: "Ik heb het misschien zelf uitgelokt. Ik ben vies. Het is mijn schuld."

Dit zijn *klassieke kenmerken van trauma* zoals beschreven in de DSM-5 bij posttraumatische stressstoornis (PTSS) en complexe PTSS.

# Banga en breinbrand

Het gaat niet “vanzelf over”

Een bangalijs is geen momentopname. Het leeft door.  
In screenshots. In roddels. In appgroepen.  
Maar ook in het lichaam.

Slachtoffers van online seksuele vernedering melden vaak:

- Paniekaanvallen
- Dissociatie (gevoel niet meer in eigen lichaam te zitten)
- Problemen met grenzen of intimiteit
- Zelfhaat
- Suïcidale gedachten

Voor sommigen is het een *kantelpunt*: van een leven met vertrouwen naar een leven in permanente schaamte.

Waarom ‘banga’ al geweld in zich draagt

Het woord **banga** is een scheldwoord. Geen koosnaam. Geen geuzennaam.  
Het is seksueel geweld verpakt als taal.

Het **ontmenselijkt, kleineert, vervormt**.

Wie iemand ‘banga’ noemt, zegt in feite:

*Jij bent geen mens met grenzen en gevoelens. Jij bent een lichaam voor de lol van anderen.*

Het is een vorm van **seksistische dominantie**, vaak onzichtbaar, maar uiterst effectief in het beschadigen van zelfbeeld en lichamelijke autonomie.

En dat maakt het *traumatiserend*.

Wat kunnen we doen?

## 1. Noem het wat het is

Bangalijsen zijn geen “grap”. Ze zijn een vorm van digitaal seksueel geweld. Zolang we het blijven bagatelliseren, blijft het bestaan.

## 2. Ondersteun slachtoffers actief

- Geloof ze.
- Zeg niet: “Je moet het loslaten.”
- Zeg wel: “Je mag je woedend, vies, verdrietig voelen. Dit was grensoverschrijdend.”

# Banga en breinbrand

## 3. Onderwijs jongeren over digitale integriteit

- Seksuele voorlichting moet ook gaan over respect, beeldgebruik, toestemming.
- Jongens moeten leren dat geilheid geen vrijbrief is voor grensoverschrijding.
- Meisjes moeten weten dat ze niet verantwoordelijk zijn voor de fantasieën van een ander.

## 4. Spreek daders aan

Niet met schaamte, maar met verantwoordelijkheid.

Waarom doe je dit? Wat denk je dat het effect is?

Wie geef jij pijn voor jouw status?

### Tot slot

Een bangalijs is niet “digitaal gedoe”.

Het is een moderne vorm van seksueel geweld met diepe psychologische gevolgen.

Laten we ophouden met zwijgen.

Laten we beginnen met geloven, steunen, opvoeden en aanspreken.

En laten we nooit meer zeggen dat het ‘maar een lijstje’ was.