



Iedereen kan te maken krijgen met seksueel geweld, ongeacht leeftijd, genderidentiteit of seksuele voorkeur. Het Centrum Seksueel Geweld is er ook voor jou!

Dag en nacht bereikbaar

Wij zijn dag en nacht bereikbaar voor iedereen die kortgeleden een aanranding of verkrachting heeft meegemaakt. Binnen 7 dagen na het seksueel geweld kunnen wij het meeste voor jou doen. Probeer daarom zo snel mogelijk te bellen.

Langer dan 7 dagen geleden

Je kunt ons ook bellen over een nare ervaring van langer geleden of als je twijfelt of jouw ervaring wel seksueel geweld was. Voor deze en andere vragen zijn we tijdens kantooruren bereikbaar.

Contact

Je kunt ons bellen via het gratis telefoonnummer 0800 – 0188. Meer informatie over ons kun je vinden op www.centrumseksueelgeweld.nl

Respect

Misschien is het voor jou extra moeilijk om hulp te zoeken na seksueel geweld. Mogelijk heb je al te maken gehad met homofobie of transfobie toen je hulp probeerde te zoeken. Wij behandelen iedereen die ons belt met respect en persoonlijke aandacht.

Vertrouwelijk

Bellen kan ook anoniem. Artsen, verpleegkundigen, psychologen en maatschappelijk werkers werken samen om goede zorg te bieden. Zij houden zich aan hun beroepsmatige geheimhoudingsplicht en zullen informatie niet zonder jouw toestemming delen.

Hulp zoeken na seksueel geweld kan voor LHBTIQ+-personen soms extra lastig zijn. Misschien geldt voor jou dat:

- *Je bang bent om niet geloofd te worden*
- *Je denkt dat het je eigen schuld is*
- *Je bang bent voor de politie of de immigratiedienst*
- *Je niet zeker weet of iemand over jouw grens is gegaan*
- *Je twijfelt omdat de herinnering vaag is of omdat je delen niet meer weet*
- *Je bang bent voor opmerkingen of vragen over je lichaam of (seks)leven*

Wat jou is overkomen is niet jouw schuld. Het Centrum Seksueel Geweld is er ook voor jou!

Zij belden ook naar

**0800
0188**

Milan

Werd gedrogeerd en verkracht door een date die hij online had leren kennen. Hij belde de dag erna omdat hij bang was voor hiv-besmetting. De CSG-arts kon hem medicatie geven om dit te voorkomen.

Nora

Heeft sinds zij als vrouw leeft te maken met discriminatie en scheldpartijen op straat. Een keer liep het uit de hand en is ze door een groep in elkaar geslagen en aangerand. Naast medische zorg heeft het CSG haar geholpen met een advocaat die haar kan ondersteunen bij het doen van aangifte.

Kim

Belde onder een valse naam met het CSG omdat haar vriendin haar regelmatig dwong om seks te hebben terwijl ze dat niet wil. Na het gesprek met de telefoniste durft ze dit met haar huisarts te bespreken.

Het Centrum Seksueel Geweld is er ook voor jou!

Wij bieden professionele hulp aan iedereen die kortgeleden een ongewenste seksuele ervaring heeft meegemaakt.

Bel snel 0800 0188

Medisch

Een arts kan je onderzoeken of behandelen om een besmetting met hiv, een SOA of een ongewenste zwangerschap te voorkomen.

Tips van de arts

- Probeer zo snel mogelijk, liefst binnen 72 uur, contact op te nemen met het Centrum Seksueel Geweld. Vraag naar de morning after pil of PEP-medicatie bij kans op zwangerschap of hiv-besmetting.
- Juist nu is het extra belangrijk om goed voor jezelf te zorgen. Probeer dus gezond te eten en te drinken.
- Na een heftige ervaring is het goed om extra voorzichtig om te gaan met alcohol en drugs. Het is begrijpelijk dat je je tijdelijk minder rot wilt voelen, maar zodra je stopt komen nare gevoelens weer terug. Hierdoor heb je kans op verslaving en zijn klachten moeilijker te behandelen.



Psychisch

Bij het Centrum Seksueel Geweld kun je hulp krijgen om een ongewenste seksuele ervaring te verwerken. Als jij dat wil kunnen wij je in contact brengen met een psycholoog.

Tips van de psycholoog

- Na een heftige ervaring kan het moeilijk zijn om een normaal dag- en nachtritme aan te houden. Probeer zo veel mogelijk in jouw ritme te blijven, dit is beter voor je gezondheid.
- Het is misschien moeilijk om over de gebeurtenis te praten. Toch is het wel goed om dit te doen: praten met iemand die je vertrouwt kan namelijk veel steun bieden.
- Als je het moeilijk vindt om over de gebeurtenis te praten, kun je er ook voor kiezen erover te schrijven.

Juridisch

Als jij dat wil kun je ondersteuning krijgen bij het contact met de politie. Ook medewerkers van slachtofferhulp en gespecialiseerde advocaten kunnen jou bijstaan. Voor hulp van het CSG is contact met de politie niet verplicht.

Tips van de politie

- De zedenpolitie kan eerst uitleg geven in een informatief gesprek. Je hoeft pas later te beslissen of je aangifte wil doen.
- Misschien voel je je vies. Toch is het slim om nog even te wachten met douchen, wassen, plassen of het poetsen van je tanden. De politie heeft zo een grotere kans op het vinden van sporen.