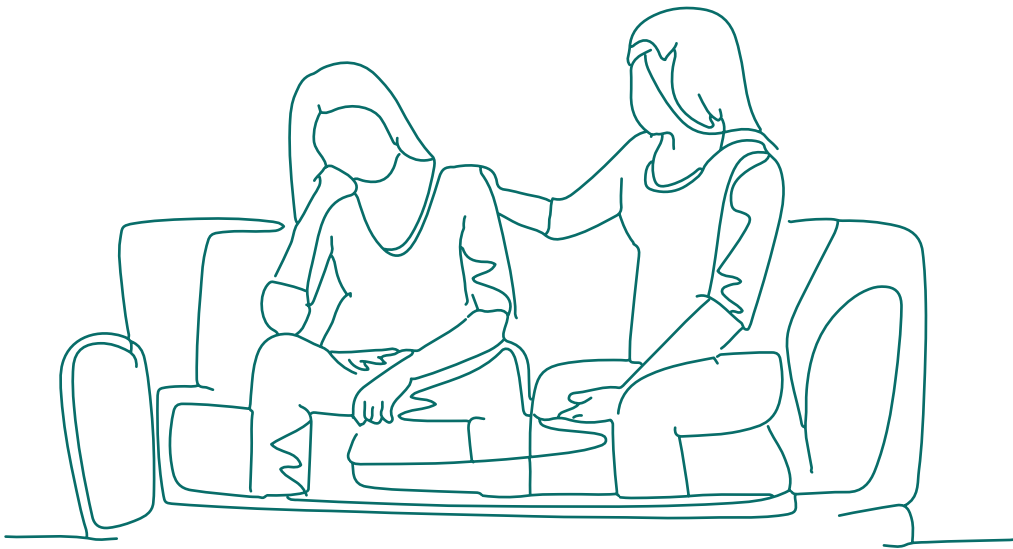


Jij bent niet alleen



**Het meemaken van een nare seksuele ervaring kan
gevoelens van eenzaamheid oproepen.**

Weet dat jij niet de enige bent, en weet dat er altijd een luisterend oor voor je is. We vroegen lotgenoten wat zij graag tegen jou willen zeggen. Om je te steunen, tips te geven, en om je te laten weten dat er iemand is die jou begrijpt.

'Wees trots op jezelf, op wie je bent. Jij mag er zijn. En weet dat er altijd een lichtpuntje is, ook al zie je dat misschien niet direct.'

- Sterre

“

'Het wordt beter, ook al is het nu heel erg zwaar. Je mag de tijd nemen voor je herstel, en daar mag je hulp bij vragen.'

- Julia

”

'Jezelf en je lichaam begrijpen, kan je troosten. Het kan ervoor zorgen dat je weet: ik ben oké, het is niet mijn schuld.'

- Marijn Louis

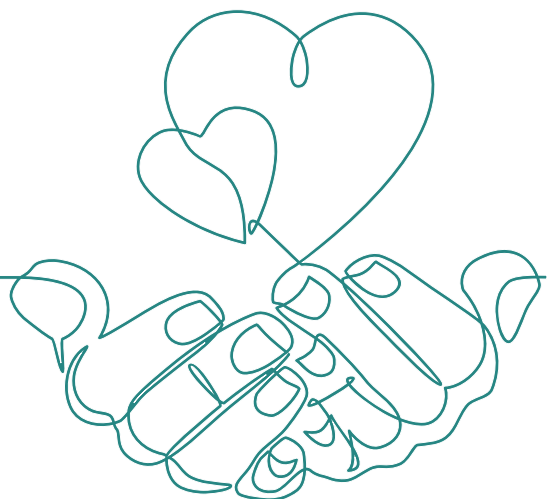


'Er zijn geen goede of foute slachtoffers. Je kunt niets verkeerd doen in je herstel; volg je hart en blijf dichtbij jezelf.'

- Sonja

'Ja, er is iets heel naars gebeurd, maar er zijn ook zoveel mooie dingen in het leven. Daarvan bewust genieten helpt om in balans te blijven.'

- Noor



'Het is oké om je een tijdje minder goed te voelen, maar zonde als je vergeet voor jezelf te zorgen. Wees lief voor jezelf en praat over wat je hebt meegemaakt, en dan zul je zien dat er meer lucht in jouw situatie komt.'

- Jeffrey

'Ga hulp zoeken als jij daar klaar voor bent, ga niet in behandeling omdat je omgeving dat zegt. Stapje voor stapje, doe wat goed voelt.'

- Isa

“

'Dat je er vandaag nog bent, na alles wat je hebt meegemaakt, laat zien hoe krachtig jij bent. Blijf geloven in jezelf en je eigen kracht.'

- Aarti

”

'Praat over wat je hebt meegemaakt. En als dat niet lukt met iemand die dichtbij je staat, bespreek het dan met een professional. Er is altijd iemand te vinden die naar jou wil luisteren.'

- Jaleesa



'Er is altijd hulp voorhanden, je hoeft dit niet in je eentje te verwerken. Je voelt je misschien alleen, maar je bent het niet.'

- Dewi

'Weet er dat er onder lotgenoten veel warmte en solidariteit is. Deel je verhaal met iemand die jou begrijpt; iemand aan wie je niets hoeft uit te leggen. Ga naar zo iemand op zoek, vind elkaar, houd elkaar vast.'

- Fleur

”



“

'Het is nooit jouw schuld, het is je overkomen. En hoe zwaar en heftig het ook is, er kan nog een heel fijn leven zijn. Never give up your dreams!
- Brieneke

”



'Het meemaken van seksueel misbruik hoeft niet het einde van een gelukkig leven te betekenen. Je kunt er nog heel wat van maken, en weer van jezelf gaan houden.'
- Eva

'Maya Angelou zei ooit: "There is no greater agony than bearing an untold story inside you". En zo is het. Zet je verhaal op papier, maak er een liedje van, zorg dat het - hoe dan ook - uit je komt. Het helpt dat anderen jouw verhaal kunnen aanschouwen, ernaar kunnen kijken, ernaar kunnen luisteren.'
- Annemarie

CSG Centrum **Seksueel Geweld**

'Praat over wat er met je is gebeurd - zowel met de mensen om je heen als met professionals. Een schouder van een vriend of familielid om op te kunnen huilen is heel fijn, en een hulpverlener kan jouw verhaal heel rationeel bekijken. Je hebt beiden nodig. Praat dus. Het helpt. Echt.'
- Peter