



Folder

Waar kan ik hulp krijgen als ik recent slachtoffer ben geworden van (seksueel) geweld?

Inleiding

Als je recent slachtoffer bent geworden van seksueel geweld, kan dit een overweldigende en angstige ervaring zijn. Het is normaal om je verward, angstig of onzeker te voelen over wat je nu moet doen en waar je hulp kunt zoeken. Het is belangrijk om te weten dat je niet alleen bent en dat er hulp beschikbaar is. In deze folder bespreken we waar je terecht kunt voor ondersteuning, medische zorg en juridische hulp na een ervaring met seksueel geweld.

Wat is seksueel geweld?

Seksueel geweld omvat alle vormen van ongewenste seksuele handelingen of gedragingen. Dit kan variëren van aanranding tot verkrachting, en kan plaatsvinden door een bekende of een vreemde. Het is belangrijk om te onthouden dat seksueel geweld nooit de schuld is van het slachtoffer, ongeacht de omstandigheden.

Directe hulp en ondersteuning

1. Zoek Medische Zorg

Na seksueel geweld is het belangrijk om zo snel mogelijk medische hulp te zoeken, zelfs als je geen lichamelijk letsel hebt. Medische professionals kunnen je onderzoeken op verwondingen, seksueel overdraagbare aandoeningen (SOA's) en zwangerschap, en ze kunnen bewijs veiligstellen als je ervoor kiest om aangifte te doen.

Waar naartoe?

Huisarts: Je kunt een afspraak maken met je huisarts om je te laten onderzoeken en om doorverwezen te worden naar gespecialiseerde zorg.

Ziekenhuis: Veel ziekenhuizen hebben een afdeling spoedeisende hulp waar je terecht kunt voor acute zorg.

Centrum Seksueel Geweld (CSG): In Nederland kun je contact opnemen met het Centrum Seksueel Geweld. Zij bieden 24/7 acute hulp en medische zorg aan slachtoffers van seksueel geweld. Ze kunnen je onderzoeken en, indien gewenst, bewijs verzamelen voor een eventuele aangifte.

2. Centrum Seksueel Geweld (CSG)

Het Centrum Seksueel Geweld (CSG) is een landelijk netwerk van professionals dat hulp biedt aan mensen die recent slachtoffer zijn geworden van seksueel geweld. Bij het CSG kun je terecht voor medische, psychologische en juridische ondersteuning.

Contactinformatie:

Telefoon: Je kunt 24/7 contact opnemen met het CSG via het landelijke nummer 08000188.

Website: Op [www.centrumseksueelgeweld.nl](<https://www.centrumseksueelgeweld.nl>) kun je meer informatie vinden en een locatie bij jou in de buurt zoeken.

Wat bieden ze?: Het CSG biedt medische zorg, psychosociale hulp en ondersteuning bij het doen van aangifte. Ze kunnen ook medische bewijsmaterialen verzamelen als je dat wilt.

3. Praat met iemand die je Vertrouwt

Het kan helpen om je ervaring te delen met iemand die je vertrouwt, zoals een vriend, familielid of collega. Dit kan een eerste stap zijn om de steun te krijgen die je nodig hebt. Het is belangrijk om te weten dat je niet verplicht bent om alles te vertellen, maar praten met iemand kan helpen om je minder alleen te voelen.

Emotionele ondersteuning en nazorg

1. Slachtofferhulp Nederland

Slachtofferhulp Nederland biedt emotionele steun en praktische begeleiding voor slachtoffers van misdrijven, waaronder seksueel geweld. Ze kunnen je helpen bij het verwerken van je ervaring, je ondersteunen bij het doen van aangifte en je informeren over je rechten.

Contactinformatie:

Telefoon: 09000101 (bereikbaar op werkdagen)

Website: [www.slachtofferhulp.nl](<https://www.slachtofferhulp.nl>)

Wat bieden ze?: Slachtofferhulp Nederland biedt emotionele ondersteuning, begeleiding bij juridische stappen en hulp bij het indienen van een schadeclaim.

2. Psychologische Hulp

Seksueel geweld kan diepe emotionele wonden achterlaten, en het kan belangrijk zijn om professionele hulp te zoeken om deze ervaring te verwerken. Therapieën zoals EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) of cognitieve gedragstherapie (CGT) kunnen helpen bij het verwerken van trauma's.

Waar naartoe?

Psycholoog of therapeut: Je huisarts kan je doorverwijzen naar een gespecialiseerde traumatherapeut.

Centrum Seksueel Geweld (CSG): Naast acute zorg biedt het CSG ook psychologische ondersteuning en verwijst ze door naar gespecialiseerde hulpverlening.

3. Lotgenotengroepen

Praten met mensen die een vergelijkbare ervaring hebben gehad, kan je helpen om je minder alleen te voelen. Er zijn verschillende organisaties en lotgenotengroepen waar je terecht kunt voor steun en ervaringsuitwisseling.

Waar naartoe?

Stichting Zijweg: Ondersteuning voor vrouwen die slachtoffer zijn van geweld binnen relaties.

LOTgenoten Seksueel Geweld: Een platform voor lotgenoten om ervaringen te delen en steun te vinden.

Juridische hulp

1. Aangifte Doen bij de Politie

Je kunt ervoor kiezen om aangifte te doen van seksueel geweld bij de politie. Dit is een persoonlijke keuze en je bent nooit verplicht om aangifte te doen. Als je wel aangifte wilt doen, is het belangrijk om dit zo snel mogelijk te doen zodat er bewijs kan worden verzameld. Het Centrum Seksueel Geweld kan je ondersteunen bij dit proces.

Wat gebeurt er bij een aangifte?

De politie zal je vragen stellen over de gebeurtenis en kan forensisch bewijs verzamelen, zoals DNAsporen.

Je kunt aangifte doen op elk moment, zelfs als je niet direct na het incident besluit om dit te doen.

De politie zal je informeren over het verdere juridische proces en wat je kunt verwachten.

2. Juridische Ondersteuning

Als je juridische vragen hebt over je rechten of het aangifteproces, kun je terecht bij Slachtofferhulp Nederland of een advocaat. In sommige gevallen kun je in aanmerking komen voor een schadevergoeding.

Waar naartoe?

Slachtofferhulp Nederland: Biedt begeleiding bij het doen van aangifte en juridische stappen.

Advocaat: Voor juridisch advies kun je een gespecialiseerde advocaat in de arm nemen die ervaring heeft met zaken rondom seksueel geweld.

Zelfzorg na seksueel geweld

Naast het zoeken van medische, emotionele en juridische hulp, is het belangrijk om goed voor jezelf te zorgen in de dagen en weken na seksueel geweld. Hier zijn enkele tips:

Wees Mild voor Jezelf: Het is normaal om verschillende emoties te ervaren na een traumatische ervaring. Geef jezelf de tijd om te herstellen, zowel fysiek als mentaal.

Schrijf Gedachten Op: Het bijhouden van een dagboek kan helpen om je gedachten en gevoelens te ordenen.

Zoek Ondersteuning: Blijf in contact met mensen die je vertrouwt, en zoek hulp als je merkt dat je het moeilijk vindt om alleen door deze ervaring heen te komen.

Vermijd Middelengebruik: Het kan verleidelijk zijn om alcohol of drugs te gebruiken om de pijn te verdoven, maar dit kan je herstelproces belemmeren.

Conclusie

Seksueel geweld kan een verwoestende impact hebben, maar het is belangrijk om te weten dat er hulp en ondersteuning beschikbaar is. Je hoeft dit niet alleen te doorstaan. Of je nu op zoek bent naar medische zorg, juridische hulp, of emotionele ondersteuning, er zijn verschillende organisaties die je kunnen helpen om door deze moeilijke tijd heen te komen.

Twijfel niet om contact op te nemen met een van de bovengenoemde organisaties. Je hebt het recht op zorg en steun, en er zijn mensen die klaarstaan om je te helpen.

