

# Het Centrum Seksueel Geweld is er voor jou!

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

Wij staan  
**24 / 7**  
voor jou klaar!



**Bel 0800-0188**  
Gratis (en anoniem)



**Chat met ons op [chatmetcsg.nl](https://www.chatmetcsg.nl)**  
Gratis (en anoniem)

**CSG**

Centrum **Seksueel Geweld**

[www.centrumseksueelgeweld.nl](https://www.centrumseksueelgeweld.nl)

# Heb jij een nare seksuele ervaring meegemaakt? Zoek dan zo snel mogelijk hulp. Het Centrum Seksueel Geweld is er voor je!

## **Voor wie?**

Het Centrum Seksueel Geweld is er voor iedereen die een nare seksuele ervaring heeft meegemaakt.

## **Snelle hulp**

Het is belangrijk dat je zo snel mogelijk hulp zoekt na het meemaken van een nare seksuele ervaring. Het liefst binnen 72 uur. Dan kunnen wij je namelijk het beste helpen. Hoe eerder je belt, hoe beter. Is het langer geleden? Ook dan kun je bij ons terecht.

Bel **0800-0188** of chat via **[www.chatmetcsg.nl](http://www.chatmetcsg.nl)**. Bellen en chatten kan anoniem.

## **Wie helpen je?**

Binnen het Centrum Seksueel Geweld werken verschillende hulpverleners, zoals artsen en verpleegkundigen, psychologen, maatschappelijk werkers en politie. Al deze mensen werken nauw met elkaar samen, zodat jij niet steeds opnieuw je verhaal hoeft te vertellen en ze jou zo goed mogelijk kunnen helpen.

## **Kosten**

Soms kost een onderzoek of behandeling geld. Deze kosten kun je misschien terugkrijgen van je zorgverzekeraar of het Schadefonds Geweldsmisdrijven. Je contactpersoon of begeleider bij het Centrum Seksueel Geweld kan je uitleggen hoe dit werkt.

## **Belangrijk!**

Het meemaken van seksueel geweld is nooit jouw schuld! Ook al voelt dit soms wel zo.



Centrum **Seksueel Geweld**

# Medische hulp

Door seksueel geweld kun je besmet raken met een seksueel overdraagbare aandoening (SOA). Je kunt zelfs besmet zijn zonder dat je nu klachten hebt. Ook kun je verwondingen of pijn hebben. Door seksueel geweld kun je zwanger worden. In het Centrum Seksueel Geweld kan een arts je onderzoeken en behandelen.



*Paula behandelt mensen die een ongewenste seksuele ervaring hebben meegemaakt.*

## Tips van de arts

- Neem direct contact op met het Centrum Seksueel Geweld.
- Slik een morning after pil als er kans is op een ongewenste zwangerschap.
- Houd een normaal dag- en nachtritme aan.
- Zorg goed voor jezelf: eet gezond en gebruik geen alcohol en drugs.



# Psychische hulp

Door seksueel geweld kun je stressklachten krijgen, zoals herbelevingen en problemen met concentratie, slapen en boosheid. Ook kun je je depressief voelen, gevoelens van schuld, schaamte of seksuele problemen krijgen. Als deze klachten na een maand niet vanzelf verminderen, kan dit wijzen op problemen met verwerken. In het Centrum Seksueel Geweld kun je hulp krijgen bij de verwerking.



*Chantal is een psycholoog die gespecialiseerd is in het behandelen van slachtoffers van seksueel geweld.*

## Tips van de psycholoog

- Neem direct contact op met het Centrum Seksueel Geweld.
- Pak zo snel mogelijk je gewone leven weer op.
- Zoek steun bij familie of vrienden.
- Zoek afleiding.
- Praat over wat je hebt meegemaakt, of schrijf erover.
- Goed om te weten: alles wat je nu denkt en voelt is normaal.

# Juridische hulp

Het Centrum Seksueel Geweld werkt samen met de politie. Als jij dat wilt, kunnen zij worden ingeschakeld. Dat gebeurt niet automatisch. De politie kan uitleg geven in een informatief gesprek. Medewerkers van Slachtofferhulp Nederland of gespecialiseerde advocaten kunnen je helpen bij het juridische traject.



*Tom is gespecialiseerd in zedendelicten. Dit zijn strafbare feiten op het gebied van seksueel geweld.*

## Tips van de politie

De forensisch arts kan tot ongeveer 7 dagen na het meemaken van seksueel geweld sporen van de verdachte op je lichaam vinden. Zorg ervoor dat je direct na het seksueel geweld hulp zoekt en:

- niet doucht of jezelf wast;
- niet je tanden poetst;
- niet naar het toilet gaat;
- niet eet of drinkt;
- niet je kleding in de was doet. Bewaar deze het liefst in een papieren zak.



## Er is altijd een Centrum Seksueel Geweld bij jou in de buurt

Het Centrum Seksueel Geweld heeft 16 vestigingen, verspreid over het hele land. Zo is er altijd goede hulp bij jou in de buurt. Als je belt met ons landelijke telefoonnummer, zorgt de telefoniste ervoor dat jij bij het dichtstbijzijnde centrum terecht kan. Bel **0800-0188**.

**Wij staan 24/7  
voor jou klaar!**

Direct hulp nodig? Bel **0800-0188** of  
chat met ons op [www.chatmetcsg.nl](https://www.chatmetcsg.nl)

