

# AANGERAND OF VERKRACHT?

## ZOEK BINNEN ZEVEN DAGEN PROFESSIONELE HULP!

**Zoek binnen zeven dagen nadat je bent aangerand of verkracht professionele hulp. Binnen deze tijd heb je als slachtoffer namelijk de beste kansen. Op psychisch herstel, op het voorkomen van zwangerschap en geslachtsziekten en op het veilig stellen van sporen. Iva Bicanic, landelijk coördinator van het Centrum Seksueel Geweld, wil dat we het allemaal weten: zeven dagen.**

Als je bent aangerand of verkracht is het waarschijnlijk niet het eerste waar je aan denkt: professionele hulp zoeken. Want je voelt je vies en beschadigd, verdrietig, misbruikt. Het liefst vergeet je wat er met je is gebeurd. Je wilt er niet over nadenken, er niet over praten, geloven dat het allemaal niet waar is. Toch is het van groot belang dat er in de eerste week na een aanranding of verkrachting snel en professioneel wordt gehandeld, zegt Iva Bicanic, want direct na het meemaken seksueel geweld liggen er belangrijke mogelijkheden voor het slachtoffer op medisch, psychologisch en forensisch vlak.

### ZEVEN DAGEN

Waarom zeven dagen? Bicanic: 'De eerste zeven dagen na seksueel geweld bieden unieke kansen die daarna verkeken zijn. Denk bijvoorbeeld aan het voorkomen van een zwangerschap en besmetting met bijvoorbeeld hepatitis B of hiv. Medicijnen hiertegen werken alleen als ze binnen een bepaalde tijd na conceptie of besmetting worden toegediend.'

### CENTRUM SEKSUEEL GEWELD FRIESLAND

Fier en het Medisch Centrum Leeuwarden zijn gestart met een Centrum Seksueel Geweld (CSG) in Friesland. Hierin wordt samengewerkt met politie Friesland, GGD Fryslân, Veilig Thuis en Slachtofferhulp Nederland (regio Friesland).

Een plek waar slachtoffers van een verkrachting of aanranding terecht kunnen voor medische en psychologische zorg en forensisch onderzoek. Het directe telefoonnummer van het CSG Friesland is: 088 – 2080088. Ook te bereiken via: [csgfriesland@fier.nl](mailto:csgfriesland@fier.nl)

Dan de psychologische factor: slachtoffers van verkrachting vertonen onmiddellijk na de verkrachting stressreacties, zoals huilen, verdoofd zijn, slapeloosheid, angst en prikkelbaarheid. 'Normale reacties op een abnormale gebeurtenis', zegt Bicanic. 'Na verloop van tijd nemen deze reacties af, ook dat is normaal. Maar in veertig procent van de gevallen nemen de stressreacties niet af en ontwikkelt zich een posttraumatische stressstoornis. En als je daar te lang mee rondloopt, komen er allerlei klachten bij, zoals somberheid en soms zelfs suïcidegedachten. Je bent bovendien kwetsbaarder dan ooit; mensen met een onverwerkt trauma lopen namelijk een groot risico op nieuw trauma. Om precies te zijn: seksueel trauma in het verleden verdubbelt de kans op herhaling in de toekomst. Het is daarom belangrijk om tijdig in te grijpen, zodat het ontstaan van psychopathologie en herhaald slachtofferschap voorkomen kunnen worden.'

Op forensisch gebied valt er de eerste zeven dagen na seksueel geweld ook nog van alles te halen. Bicanic: 'In die dagen kunnen er nog biologische sporen van de dader op of in het lichaam van het slachtoffer zitten, zoals haar, huidschilfers, bloed en sperma - alles waar DNA-materiaal in zit. Een forensisch arts kan in de eerste zeven dagen sporenonderzoek en letselduiding doen. Na een dag of tien kunnen deze sporen niet meer worden veilig gesteld en kunnen ze niet meer worden ingezet als bewijsmateriaal als je bijvoorbeeld aangifte wilt doen.'

### CENTRUM SEKSUEEL GEWELD

Nederland beschikt eind 2016 over 16 Centra Seksueel Geweld, verspreid over het land, zodat slachtoffers niet langer dan een uur hoeven te rijden. In het Centrum Seksueel Geweld werken experts van verschillende disciplines samen om slachtoffers van seksueel

geweld de juiste medische, psychische en forensische hulp te geven. Bicanic: 'Het is een geïntegreerd systeem van speciaal getrainde professionals die ieder hun eigen taak hebben en precies weten wat ze moeten doen voor deze doelgroep. Politie, forensisch arts, artsen, onderzoekers en hulpverlening werken samen vanuit het principe: schoenmaker blijf bij je leest. De politie en forensisch arts doen onderzoek, de hulpverlening niet – artsen, verpleegkundigen, maatschappelijk werkers en behandelaren hoeven zich niet af te vragen of een verhaal waar is of niet, zij houden zich bezig met de geestelijke en lichamelijke toestand van de persoon in kwestie.'

### TUSSEN DE OREN

De multidisciplinaire aanpak van het Centrum Seksueel Geweld is volgens Bicanic een uitkomst voor slachtoffers van seksueel geweld en in het bijzonder voor de meest kwetsbare slachtoffers – jongeren bijvoorbeeld, of zij die trauma op trauma meemaakten. 'Ze krijgen alle nodige hulp op één plek en hoeven niet vaker dan nodig hun verhaal te vertellen. Ze hoeven niet van het kastje naar de muur, niet zelf te shoppen voor de beste hulp terwijl ze daar helemaal niet toe in staat zijn. Nee, elk slachtoffer heeft vanaf dag één een casemanager, en de hulp is hier en nu, voor iedereen even goed bereikbaar. En effectief. Het is namelijk wetenschappelijk bewezen dat wanneer de zorg geïntegreerd en goed gecoördineerd is, slachtoffers sneller herstellen en eerder kiezen voor aangifte.' Bicanic hoopt dat slachtoffers van een aanranding of verkrachting zich door de komst van de Centra Seksueel Geweld sneller zullen melden dan nu het geval is. Dus binnen de eerste zeven dagen nadat het feit heeft plaatsgevonden. 'Het moet bij de Nederlanders tussen de oren komen, net als bij bijvoorbeeld de morning afterpil. Iedereen weet dat je die zo snel mogelijk moet nemen om te voorkomen dat je zwanger wordt. Datzelfde willen we bereiken als het gaat om handelen na seksueel geweld. Ben je verkracht? Meld je dan – het liefst binnen zeven dagen – bij het Centrum Seksueel Geweld.' ●

*De landelijke uitrol van de Centra Seksueel Geweld werd gefinancierd door Fonds Slachtofferhulp.*

'DE EERSTE ZEVEN DAGEN BIEDEN UNIEKE KANSSEN DIE DAARNA VERKEKEN ZIJN'

0800-0188  
[www.centrumseksueelgeweld.nl](http://www.centrumseksueelgeweld.nl)