

Iedereen kan slachtoffer worden van seksueel geweld, ongeacht leeftijd of geslacht. Zoek zo snel mogelijk hulp!

Snelle hulp

Meld je zo snel mogelijk na de aanranding of verkrachting. We kunnen je snel en professioneel helpen.

Dag en nacht bereikbaar

Het Centrum Seksueel Geweld biedt dag en nacht hulp aan iedereen die kort geleden een aanranding of verkrachting heeft meegemaakt.

Vertrouwelijk

Artsen, verpleegkundigen, politie, psychologen, maatschappelijk werkers en seksuologen werken samen om goede zorg te bieden.

Alle professionals houden zich aan hun beroepsmatige geheimhoudingsplicht.

Kosten

Het kan zijn dat je (ziekte)-kosten maakt om hulp te krijgen. Het Centrum Seksueel Geweld in jouw regio kan je hierover informeren en in contact brengen met andere hulpverleners zoals Slachtofferhulp Nederland. Zij kunnen je mogelijk helpen bij het aanvragen van een schadevergoeding bij het Schadefonds Geweldsmisdrijven.

Een Centrum Seksueel Geweld bij jou in de buurt:

CSG Noord-Holland

Het Centrum Seksueel Geweld biedt dag en nacht hulp aan iedereen die kort geleden een aanranding of verkrachting heeft meegemaakt. Om goede zorg te bieden, wordt door de verschillende hulpverleners samengewerkt. Er zijn centra door het hele land, zodat je overal dezelfde hulp kan krijgen. Het werkgebied omvat Noord-Holland, met uitzondering van Amsterdam/Amstelland en Gooi- en Vechtstreek.

In het Centrum Seksueel Geweld in Noord-Holland werken samen:



**Het CSG Noord-Holland is dag en nacht bereikbaar via het regionale telefoonnummer:
088 - 800 62 62**

Wij kunnen je helpen na een aanranding of verkrachting.

#belsnel 0800 0188





Medisch

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.

Tips van de arts

- **Direct contact opnemen met het Centrum Seksueel Geweld**
- **Morning after pil slikken bij kans op ongewenste zwangerschap**
- **Normaal dag- en nachtritme aanhouden**
- **Gezond eten**
- **Geen alcohol en drugs**



Psychisch

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.

Tips van de psycholoog

- **Direct contact opnemen met het Centrum Seksueel Geweld**
- **Het gewone leven zo snel mogelijk oppakken**
- **Steun zoeken bij familie of vrienden**
- **Afleiding zoeken**
- **Over de gebeurtenis praten of schrijven als je dat wilt**



Politie

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.

Tips van de politie

Direct na het seksueel geweld:

- **Niet douchen of wassen**
- **Niet je tanden poetsen**
- **Niet naar het toilet gaat**
- **Niet eten of drinken**
- **Niet je kleding in de was doen, liefst bewaren in een papieren zak**