



HELP! IK BEN VERKRACHT

Uit eigen ervaring weet ik dat er nu een hoop op je afkomt. Het belangrijkste voor nu. Je bent niet alleen. Het is niet jouw schuld. Je hoeft je niet te schamen. Dit document is er om jou te helpen. Je hoeft dit niet alleen te doen.

JE BENT NIET ALLEEN

Ik kan niet vaak genoeg benadrukken, maar wat jou is overkomen gebeurt 1 op de 5 vrouwen en 1 op de 16 mannen volgens de laatste cijfers van Rutgers

Het Centrum Seksueel

Geweld is 24/7 bereikbaar op telefoonnummer 0900-0118

Chatten kan ma-vr tussen 16.00-6.00 uur op zat, zon- en feestdagen tussen 20.00-6.00 uur

OP HET PLATFORM

Vind je diverse informatie en verhalen van mannen en vrouwen die te maken hebben gehad met seksueel geweld.

EN NU?

Is het echt net gebeurd, hoe lastig ook. Douche niet en poets niet je tanden. Neem contact op met het CSG, Zij kunnen je verder helpen

SLACHTOFFERHULP

Ook Slachtofferhulp staat voor je klaar. Je kunt contact met hen opnemen via 0900-0101

LINDSAY ARTS

Je mag mij altijd een mailtje of appje sturen als je met een ervaringsdeskundige wilt praten. Mailen kan naar info@lindsayarts.nl of stuur een appje naar [085.200.71.66](tel:0852007166).

WAT KAN MIJ HELPEN?

Op de website watkanmijhelpen.nl lees je meer verhalen en wat je kunt doen.