



Hulp na Seksueel Misbruik

Op weg naar een veilige toekomst



**STERK
HUIS** 

Seksueel misbruik komt vaker voor dan veel mensen denken. Het kan gebeuren op school, thuis, op het werk, maar ook online (bijvoorbeeld het delen van naaktfoto's). Als seksueel misbruik je overkomt, staat je leven op zijn kop. Je kunt je alleen en machteloos voelen. Soms schaamt je je om erover te praten. Misschien voel je je zelfs schuldig. Sterk Huis helpt jou om datgene wat jij hebt meegemaakt een plekje te geven. Samen met jou werken we aan een veilige toekomst.

HOE HELPEN WIJ JOU VERDER?

Sterk Huis kan jou op verschillende manieren helpen wanneer je te maken hebt (gehad) met seksueel misbruik: individueel of in groepsverband. Bij Sterk Huis kijken we welke hulp het beste bij jou past. Het is belangrijk dat je niet alleen blijft met wat er is gebeurd.

Individuele begeleiding

Tijdens de individuele begeleiding Hulp na Seksueel Misbruik (HSM) sta jij met jouw vraag centraal. Samen met een ervaren hulpverlener ga je op zoek naar een manier die jou helpt om met de gebeurtenissen om te gaan. Daarvoor voer je gesprekken. Samen met de hulpverlener bepaal je waar de gesprekken over gaan en hoeveel gesprekken jullie voeren.

Het is mogelijk om mensen die voor jou belangrijk zijn te betrekken bij jullie gesprekken. Denk aan je ouder(s)/ verzorgers, een vriend of vriendin. Vaak kan het helpen om steun te krijgen vanuit je omgeving.

Tijdens de gesprekken overleggen we wat nodig is om samen te werken aan een veilige en fijne toekomst. Zo bekijken we ook of het nodig is om je te begeleiden naar traumabehandeling. Soms kan het namelijk zijn dat je bang bent, herbelevingen hebt of moeite hebt met slapen.

Misschien denk je erover om aangifte te doen of heb je dat al gedaan. Ook hierbij kunnen we je ondersteunen. Dit kan variëren van een gesprek bij de politie tot de stap naar de rechtbank.

Hulp na Seksueel Misbruik Meidengroep

Naast de individuele begeleiding bestaat ook de Hulp na Seksueel Misbruik (HSM) Meidengroep, waarin je andere meiden met dezelfde of soortgelijke ervaringen ontmoet. Het kan helpen om je verhaal te vertellen en de gebeurtenis(sen) een plekje te geven in je leven.

De HSM Meidengroep bestaat uit meerdere bijeenkomsten, waarin je je ervaringen met andere meiden deelt. Ook zijn er hulpverleners aanwezig die je ondersteunen en verder helpen. Voordat je aan de groep deelneemt, voeren de hulpverleners gesprekken met jou en (als het kan) met je ouders. In de groepsbijeenkomsten werken we aan de hand van thema's aan jouw persoonlijke doelen. In een speciale ouderavond geven we alle ouders/verzorgers uitleg over de groep en voorlichting over social media en seksualiteit. Ter afsluiting bespreken we met jou en je ouders/verzorgers hoe alles is gegaan en wat je hebt bereikt.

“Hoe meer ik over mijn gevoelens praat, hoe beter ik alles kan verwerken”

- Anna



VOOR WIE BESTAAT HULP NA SEKSUEEL MISBRUIK?

De individuele begeleiding bestaat voor jongens en meiden tot 18 jaar die:

- Een stabiele en veilige plek hebben om te wonen
- Iemand hebben die hen ondersteunt

De meidengroep bestaat voor meiden vanaf 12 jaar die:

- Aan anderen in een groep willen vertellen wat ze hebben meegemaakt
- Een stabiele en veilige plek hebben om te wonen
- Naar anderen in een groep willen luisteren

WAT BEREIK JE?

Dankzij Hulp na Seksueel Misbruik krijg je meer vertrouwen in jezelf en leer je voor jezelf opkomen. Door jouw ervaringen te delen, voel je je minder alleen. Je maakt een start met de verwerking van wat jij hebt meegemaakt. Ook leer je beter keuzes te maken en situaties in te schatten voor de toekomst.

DE HULPVERLENERS VAN STERK HUIS:

- Vertrouwen op jouw eigen kunnen en kijken wat je nodig hebt om iets nóg beter te kunnen
- Bekijken jouw doelen en werken samen met jou aan wat je wilt bereiken
- Hebben oog voor jouw krachten, kwaliteiten en mogelijkheden
- Respecteren en steunen je

HOE LANG DUURT HULP NA SEKSUEEL MISBRUIK?

- **De individuele begeleiding** wordt op maat afgestemd. We vragen het traject meestal voor zes tot negen maanden aan, maar verlengen het mogelijk tot een jaar (of langer) om alle doelen te behalen. De duur is mede afhankelijk van de inzet van EMDR.
- **De HSM Meidengroep** De HSM Meidengroep duurt in totaal drie tot vier maanden. Er zijn tien tot twaalf groepsbijeenkomsten van ongeveer 1,5 uur. Daarnaast is het mogelijk om individuele gesprekken te voeren. De groep start vanaf minimaal vijf meiden.





WAAR

De individuele begeleiding kan zowel thuis als bij Sterk Huis plaatsvinden. De meidengroep is altijd bij Sterk Huis, Rillaersebaan 75 in Goirle.

MEER INFORMATIE EN AANMELDEN

Wij begrijpen dat het niet makkelijk is om hulp te vragen. Als je meer wil weten of als je vragen hebt, aarzel dan niet ons te bellen. Wij helpen je graag. Je kunt veilig contact opnemen met het Klantenbureau van Sterk Huis: 013 543 30 73.

Als je jonger dan 18 jaar bent, heb je een beschikking nodig. Het Klantenbureau kan je hierover meer vertellen.

“Ik voel me weer
gewaardeerd als mens”

- Anna



Ervaringsverhaal

Anna kwam in handen van een loverboy

Anna is 20 jaar als ze bij een van haar vrienden H. leert kennen. Hij is charmant, aantrekkelijk en twaalf jaar ouder dan zij. Vanaf het eerste moment is er een klik. Na een relatie van drie maanden begint H. zich ineens bezitterig en jaloers te gedragen. Vanaf dat moment gaat het snel bergafwaarts. H. wordt gewelddadig en uiteindelijk loopt de situatie zo uit de hand, dat Anna in de prostitutie belandt. Na een afschuwelijke tijd van geweld en seksueel misbruik komt Anna bij Sterk Huis terecht en heeft ze haar leven weer opgepakt.

Anna is inmiddels 22 jaar en heeft haar leven weer aardig op de rit. Ze krijgt therapie en wordt begeleid. Ook studeert ze weer. “Ik voel me weer gewaardeerd als mens en draai weer mee in de ‘normale mensenwereld’. Hier kijken mensen niet constant naar wat me is overkomen. Hier word ik op een positieve manier benaderd voor hulpvragen en/of advies.”

“Ik was nooit iemand die goed over haar gevoelens praatte, maar dat heb ik bij Sterk Huis geleerd. Hoe meer ik erover praat, hoe beter ik alles kan verwerken. Ik heb mijn verhaal hier gedeeld en zou dat vaker willen doen, bijvoorbeeld bij hulporganisaties. Als ik in de toekomst ook maar één meisje kan helpen met mijn verhaal, dan kan ik van mijn negatieve ervaring tenminste nog iets positiefs maken.”

LEES HET HELE VERHAAL VAN ANNA IN ONS STERK MAGAZINE

www.sterkmagazine.nl



013 - 543 30 73



www.sterkhuis.nl

**STERK
HUIS** 