



# SPORENKAART

Als je seksueel geweld hebt meegemaakt, is het belangrijk dat je zo snel mogelijk hulp zoekt. Binnen zeven dagen kan het Centrum Seksueel Geweld jou het beste helpen.

**De kans op het vinden van sporen van de dader is dan het grootst.**



**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)

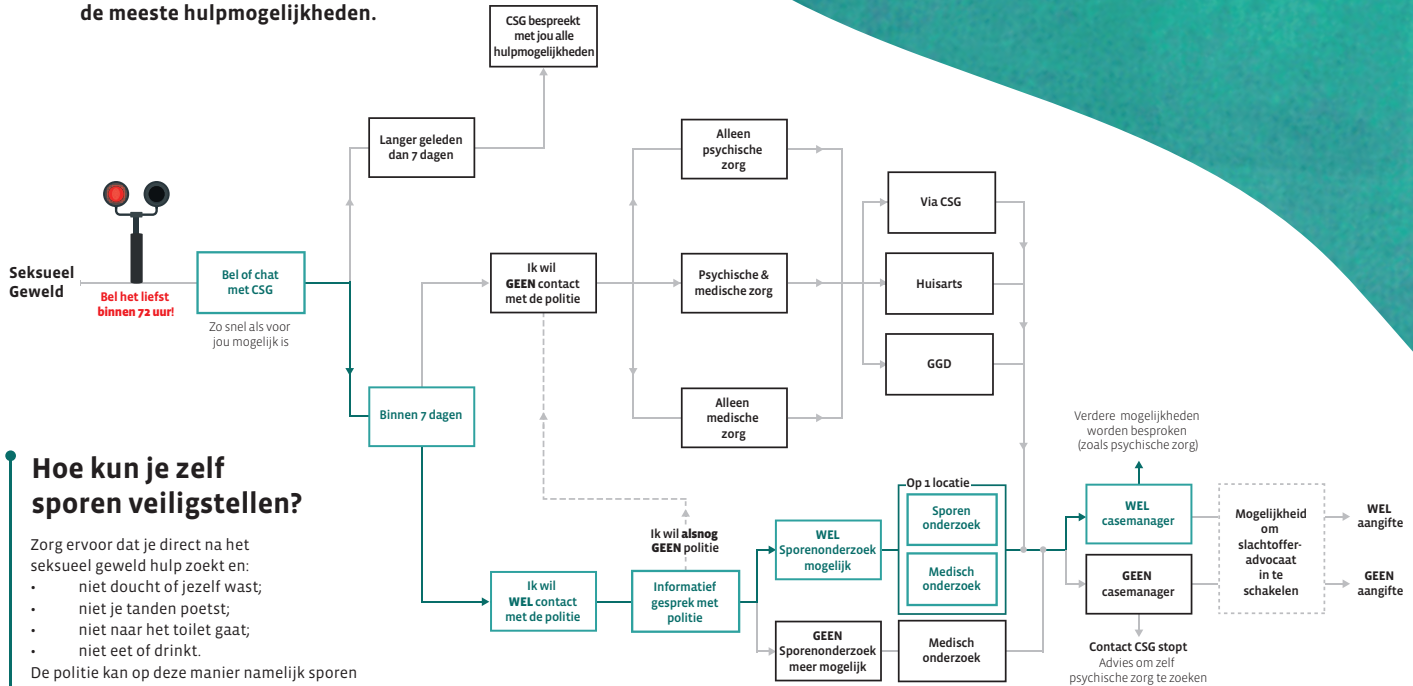


Dan kunnen we je het beste helpen. Je hebt binnen deze tijd betere kans op psychisch herstel, op het voorkomen van zwangerschap en geslachtsziekten en op het veiligstellen van sporen.



**Jij bepaalt welk spoor je wilt volgen.**

**Wij adviseren het groene spoor.  
Hiermee heb je, nu en in de toekomst,  
de meeste hulpmogelijkheden.**



### Hoe kun je zelf sporen veiligstellen?

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.

De politie kan op deze manier namelijk sporen beter veiligstellen. Heb je je kleding al uitgedaan? Bewaar de kledingstukken dan in een papieren zak zonder ze uit te wassen.