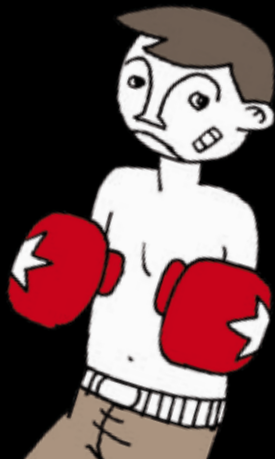


Wie

OF *wat* KAN JE HELPEN

NA MISHANDELING OF SEKSUEEL MISBRUIK?



Een brochure voor jongeren

Wat is kindermishandeling? 6

Een volwassene doet een kind pijn (= lichamelijke mishandeling)

Een volwassene zorgt niet voor zijn kind (= lichamelijke verwaarlozing)

Een volwassene kwetst een kind emotioneel (= psychische mishandeling)

Een volwassene negeert de gevoelens van een kind (= emotionele verwaarlozing)

Een volwassene wil of heeft seks met het kind (= seksueel misbruik)

Mishandeling blijft meestal niet bij één keer.

Wie mishandeld wordt, beseft dat niet altijd.

Wat is een trauma? 11

Vechten

Vluchten

Bevriezen

Wie zijn schuld is het?

Zwijgen is geen oplossing.

Gevolgen van mishandeling 17

Wat speelt er mee?

De gevolgen kunnen heel verschillend zijn.

Je lichaam

Je gevoelens

Je contact met anderen

Je seksualiteit

Je herinneringen

Hoe kan je jezelf helpen?21

Ga op zoek naar je eigen kracht.

Omring je met leuke dingen.

Zoek steun bij vrienden of bij iemand die je vertrouwt.

Zorg goed voor jezelf.

Geef vervelende gedachten een plaats.

Blijf in het 'hier en nu'.

Wat als je er alleen niet uitraakt?27

Wanneer kan therapie helpen?

Wat is traumatherapie?

Wat kan je verwachten van een therapeut?

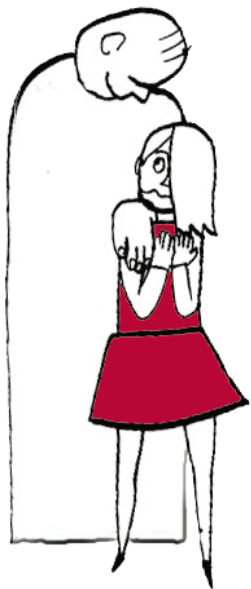
Waarover praat je tijdens een therapie?

Hoe lang duurt therapie?

Waar kan je hulp vinden?



INLEIDING



Ben jij ooit mishandeld of seksueel misbruikt? Of ken je iemand die dat meemaakte? Dan is deze brochure voor jou. Mishandeling of misbruik is altijd een pijnlijke ervaring. Dit kan ernstige gevolgen hebben op het moment van de mishandeling. Ook veel later kunnen er nog problemen opduiken. Hoe ga je met deze ervaringen om? Hoe verwerk je zoiets?

Deze brochure kan je helpen om die slechte ervaringen te verwerken. Je krijgt informatie over mishandeling, over de gevolgen ervan en over mogelijke hulp.

Wat IS KINDERMISHANDELING?

Een volwassene die een kind of jongere (jonger dan 18 jaar) pijn doet of verwaarloost, doet aan kindermishandeling. Er bestaan verschillende vormen.

EEN VOLWASSENE DOET EEN KIND PIJN (= LICHAAMELIJKE MISHANDELING)

De volwassene slaat, stampt of schopt het kind. Daardoor heeft het blauwe plekken, kneuzingen, brandwonden, breuken, enzovoort.

Sommige volwassenen vinden het normaal om kinderen 'streng te straffen'.

Anderen doen kinderen pijn en hebben daar nadien spijt van. Maar meestal wordt er niet over gepraat.

Peter is 15 jaar. Hij heeft een nota in zijn agenda omdat hij weeral iets vergeten was. De volgende dag is hij erg stil. Tijdens de turnles merkt de leraar blauwe plekken op zijn armen. Peter is de vorige avond 'gestraft' door zijn vader omwille van de nota ...

**EEN VOLWASSENE ZORGT NIET VOOR ZIJN KIND
(= LICHAAMELIJKE VERWAARLOZING)**

De volwassene zorgt niet goed voor zijn kind. Hij geeft het bijvoorbeeld niet genoeg te eten, wast het niet op tijd of geeft het in de winter geen warme kleren. Daardoor geraakt het kind ondervoed, ruikt het vies, wordt het door andere kinderen gemeden, enzovoort.

Anna is 14 jaar. Ze gaat soms naar het jeugdhuis maar voelt zich daar niet thuis. De andere jongeren willen niets met haar te maken hebben omdat ze vies is. Wanneer er chips verdwijnen achter de bar, is zij de eerste verdachte. De verantwoordelijke spreekt haar aan, maar ze vertelt hem niet wat er thuis allemaal misloopt.

**EEN VOLWASSENE KWETST EEN KIND EMOTIONEEL
(= PSYCHISCHE MISHANDELING)**

De volwassene zegt alleen maar slechte dingen over de jongere. Hij laat hem horen dat hij niet gewenst is, dat hij altijd lastig is, dat hij nooit iets goed doet, dat hij een mislukkeling is. De jongere voelt zich gepest, afgewezen, vernederd, uitgelachen, enzovoort. Volwassenen geven soms heel erge straffen of dreigen ermee dat te doen. In beide gevallen voelt de jongere zich altijd angstig en onveilig.

Jelle is 16 jaar. Hij wil al een tijd niet meer naar school. Zijn moeder ligt hele dagen in bed en huilt vaak. Zijn vader is er niet. Hij probeert hard om goed te doen voor zijn moeder. Maar hij krijgt alleen maar kritiek. In haar ogen doet hij alles verkeerd en ze is altijd teleurgesteld.

De zusjes Naima en Yasmine zijn 12 en 14 jaar. Hun ouders maken altijd ruzie. De kinderen moeten telkens opnieuw de verhalen aanhoren en ook telkens partij kiezen. De zussen vinden enkel nog steun bij elkaar. Hun ouders hebben geen aandacht voor hun zorgen en vragen. Integendeel, als ze bijvoorbeeld verdrietig zijn of over iets twijfelen, maken beide ouders hen duidelijk dat ze wel andere zaken aan hun hoofd hebben.

EEN VOLWASSENE NEGEERT DE GEVOELENS VAN EEN KIND (= EMOTIONELE VERWAARLOZING)

De volwassene schenkt weinig of geen aandacht aan de gevoelens en verlangens van de jongere. Hij luistert niet en heeft geen belangstelling voor wat hij voelt en denkt.

EEN VOLWASSENE WIL OF HEEFT SEKS MET HET KIND (= SEKSUEEL MISBRUIK)

De volwassene raakt een jongere aan - of wil dat doen - op plaatsen waar die dat niet wil. Het gaat om aanrakingen die veel te intiem zijn. Soms dwingt een volwassene een jongere bijvoorbeeld om mee te doen aan seks of om naar porno te kijken.

De volwassene verbiedt de jongere meestal om daar met iemand over te praten. Of hij dreigt bijvoorbeeld dat er iets ergs zal gebeuren, als hij dat toch doet.

Thomas is 17 jaar. Hij slaapt slecht en kan zich moeilijk concentreren op school. Vroeger heeft zijn voetbaltrainer hem betast, gekust en verkracht. Die beelden blijven hem achtervolgen. Dit begon 4 jaar geleden en stopte pas een jaar geleden. Thomas durft het aan niemand vertellen. Wie zou hem geloven? Want de trainer is geliefd en populair.

MISHANDELING BLIJFT MEESTAL NIET BIJ ÉÉN KEER

Elke jongere heeft zijn eigen noden, lichamelijk en emotioneel. Maar hij heeft ook grenzen. Bij mishandeling worden die noden en grenzen niet gerespecteerd. Meestal gebeurt dat niet één keer, maar komt het geregeld voor. Vaak komen verschillende vormen van mishandeling samen voor, bijvoorbeeld seksueel en emotioneel geweld. Een volwassene – meestal iemand die voor het kind moet zorgen – maakt misbruik van het vertrouwen.

WIE MISHANDELD WORDT, BESEFT DAT NIET ALTIJD

Niet elk mishandeld kind of jongere beseft dat. Ze hebben nooit anders geweten of kunnen het zich niet anders voorstellen of herinneren. Zo wordt mishandeling een gewoonte. De volwassene versterkt dat gevoel. Hij zegt dat de jongere het verdient, dat het zo hoort, of dat er iets ergs gaat gebeuren als de jongere protesteert.

DE DRUK OM TE ZWIJGEN IS ALTIJD HEEL GROOT

Mishandelde jongeren vragen zich later soms af of het niet hun eigen schuld was? Of ze niet alles hadden kunnen voorkomen? Waarom is het net hén overkomen? Maar misbruik is nooit hun eigen schuld. De volwassene maakt misbruik van het vertrouwen, niet de jongere. Sommige daders beseffen dat achteraf. Ze zeggen dat het niet hun bedoeling was, dat ze spijt hebben en dat het niet meer zal gebeuren.



Wat IS EEN TRAUMA?

Mishandeling, geweld, een ongeluk of een ramp zijn schokkende ervaringen. Wie zo iets meemaakt, heeft nadien vaak een 'trauma'. Hij voelt zich angstig en voelt zich nadien vaak machteloos of hulpeloos. Hij wordt overspoeld door tegenstrijdige gevoelens, pijn, verwarring.

Hoe zwaar het trauma is, verschilt van persoon tot persoon. Dat hangt af van

- wie je bent,
- of je steun krijgt van mensen uit je omgeving,
- of het één keer gebeurde, of meerdere keren.

Iedereen die een trauma oploopt, reageert daar anders op. Dat kan op drie verschillende manieren: door te vechten, te vluchten of te 'bevriezen'.

VECHTEN

Jan is 15 jaar. Hij wordt door drie jongens omsingeld en probeert te ontkomen door te stampen en te slaan. Hij geraakt echter niet weg en wordt door de jongens in elkaar geslagen en beroofd. Na het incident is hij razend. Hij wil dat zijn aanvallers hun verdiende straf krijgen en stapt naar de politie om ze aan te geven.



VLUCHTEN

An is 17 jaar. Haar mama komt bij een auto-ongeluk om het leven. Ze is heel verdrietig en heeft het gevoel met haar verdriet alleen te staan. Hoewel iedereen uit haar omgeving haar wil helpen, sluit ze zich op in haar kamer. Ze wil vooral gerust gelaten worden en deelt haar verdriet met niemand.

BEVRIEZEN

Tinne is 14 jaar. Ze krijgt van haar toffe leraar bijles wiskunde. Ze ging er altijd graag naartoe omdat ze dan beter kon volgen in de les. Op een dag probeert de leraar haar borsten aan te raken. Het overvalt haar, ze verstijft en kan zich niet verzetten. De leraar verbiedt haar om er met iemand over te praten. Hij zegt dat toch niemand haar zou geloven. Na de bijles gaat ze naar huis. Ze voelt zich vies en vuil, neemt een douche, ... en vertelt aan niemand iets. Ze doet alsof er niets gebeurd is.

Elke reactie is een poging om te overleven. Wie vecht of vlucht, probeert het onrecht zelf af te weren door iets te doen. Wie bevriest, laat alles maar gebeuren om erger te voorkomen. Niet iedereen reageert altijd hetzelfde. Soms bevries je eerst, en probeer je daarna toch te vluchten.



WIE ZIJN SCHULD IS HET?

Mishandeling stopt meestal niet na één keer. Het gebeurt telkens opnieuw. De dader begint elke keer opnieuw en dus is hij verantwoordelijk voor wat er gebeurt. De jongere heeft hieraan geen schuld. Hij kan vooraf nooit weten wanneer het opnieuw begint. Hij kan niet anders dan alles ondergaan en heeft geen controle over de situatie.

Toch denken jongeren vaak dat de mishandeling hun eigen schuld is. Ze denken bijvoorbeeld dat ze zich misdragen hebben, of het zelf uitlokken. Maar dat is niet zo. Het is altijd de dader die verantwoordelijk is.

ZWIJGEN IS GEEN OPLOSSING

Jongeren zwijgen vaak over wat ze ondergaan. Ze schamen zich. Ze denken dat niemand hen zal geloven. Of de dader verbiedt hen erover te praten. Wie er niet over praat, kan echter geen steun krijgen van zijn omgeving. Hij blijft alleen zitten met zijn angsten en moet de zware last alleen dragen.

Zwijgen is vaak een poging om de nare dingen en angsten te vergeten of te verdringen. Maar vergeten lukt nooit. Na verloop van tijd verzetten je lichaam en je geest zich toch. Je krijgt dan lichamelijke klachten, je gevoelens raken overhoop of je hebt voortdurend ruzie met anderen. Het kan jaren duren voor die klachten optreden. Dat maakt het soms moeilijk om te weten waar ze vandaan komen. Maar dat maakt de klachten niet minder erg.





Gevolgen VAN MISHANDELING

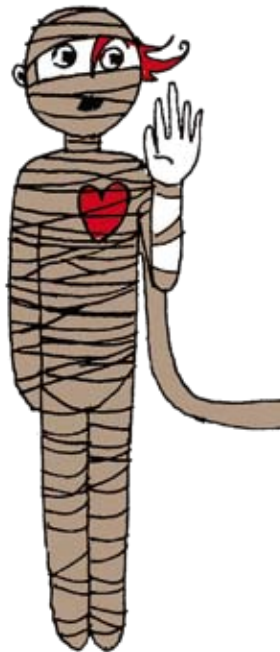
De gevolgen van kindermishandeling zijn altijd ernstig. Omdat iedereen anders is, zijn de gevolgen ook erg verschillend.

WAT SPEELT ER MEE?

- De leeftijd waarop de mishandeling begint: hoe jonger het kind, hoe groter de invloed op zijn ontwikkeling.
- Hoe langer de mishandeling duurt, hoe zwaarder de gevolgen.
- Hoe zwaar de mishandeling is.
- De steun – of het gebrek daaraan – van mensen uit de omgeving. Als de dader een bekende is of iemand die je vertrouwt, weegt het trauma nog zwaarder.

DE GEVOLGEN KUNNEN HEEL VERSCHILLEND ZIJN

Blauwe plekken of kneuzingen kan je zien. Gekwetste gevoelens of geschonden vertrouwen zijn niet zichtbaar, maar zijn minstens even erg. Je verliest je zelfvertrouwen, wordt bang voor aanrakingen, verbergt je gevoelens, je vermijdt anderen, enzovoort. Die reacties kunnen invloed hebben op je lichaam, je gevoelens, je contact met anderen, je seksualiteit of je herinneringen.



Je lichaam

Ik heb het gevoel dat mijn lichaam niet van mij is.

Ik vermijd het om mezelf in de spiegel te zien.

Ik laat mijn haren groeien en verstopt zo mijn gezicht.

Je gevoelens

Ik heb het gevoel dat niemand mij begrijpt.

Ik voel me anders dan de anderen.

Ik geraak nooit in slaap en als ik slaap heb ik nachtmerries.

Ik kan me zo rot voelen vanbinnen dat ik mezelf pijn wil doen.

Ik voel me verward.

Ik hou mezelf scherp in de gaten bij alles wat ik doe.

Mijn humeur kan plots helemaal omslaan.

Je contact met anderen

Ik voel me vaak eenzaam.

Ik krijg soms opmerkingen dat ik altijd van vriendinnetje wissel.

Ik wantrouw mannen en zelfs volwassenen in het algemeen.

Je seksualiteit

Ik geraak soms seksueel opgewonden zonder dat ik me er goed bij voel.

Ik vind tongzoenen en vrijen vies.

Ik vermijd alle lichamelijk contact en intimiteit.

Ik klee en gedraag me seksueel uitdagend.

Je herinneringen

Ik kan mijn gedachten moeilijk bij de les houden en zit dan wat te dromen.

Ik herinner me soms niet meer wat ik gedaan heb en dan vergeet ik hele stukken van wat er gebeurde.

Ik kan me dingen van vroeger zo levendig herinneren. Dan lijkt het alsof ik alles opnieuw beleef.

Ik vind wel eens briefjes, tekeningen of aantekeningen van mezelf, zonder me te herinneren dat ik ze maakte.

Het kan lang duren voor de gevolgen van mishandeling opduiken, soms pas nadat het stopt. De kwetsuren kunnen erg diep zitten. Ook kinderen die op het eerste gezicht weinig last hebben van mishandeling, kunnen op latere leeftijd nog problemen ervaren.

Veel mishandelde jongeren twijfelen aan zichzelf of vinden zich abnormaal. Maar dat is niet zo. Zij reageren normaal voor iemand die een trauma opliep.



Hoe KAN JE JEZELF HELPEN?

Wie ooit mishandeld of misbruikt werd, draagt een trauma met zich mee. Je wordt soms overspoeld door wat je meemaakte. Het lijkt alsof er niets lukt in je leven en dat je niets waard bent. Je voelt je slecht in je vel, voelt je slachtoffer, hebt veel problemen en ziet de toekomst zwart in.

Maar ondanks de mishandeling ben je ook een overlever. Ondanks de kwetsuren heb je een innerlijke kracht om verder te gaan. En soms lukt het om kleine stapjes vooruit te zetten.

Wie verder wil met zijn leven, zoekt naar houvast om overeind te blijven. Het is niet altijd makkelijk om je terug goed in je vel te voelen en graag te leven. Deze tips kunnen je helpen om je leven terug zelf in handen te nemen.



GA OP ZOEK NAAR JE EIGEN KRACHT

Het kost vaak veel energie om je hoofd boven water te houden en te overleven. Daardoor bestaat de kans dat je 'jezelf verliest'. Dan moet je terug op zoek gaan naar wie je bent en wat je graag doet. Leer jezelf terug beter kennen.

- Hou een dagboek bij.
- Verzamel goede herinneringen en geef ze een plaats in je 'herinneringenkast' of in een 'herinneringsboek'. Wat vond je vroeger leuk en aangenaam? Welke kleuren of muziek geven je een goed gevoel en maken je rustig? Wat geeft je troost? Welke dingen helpen om van een slecht gevoel af te geraken?
- Maak een lijstje van je goede en minder goede eigenschappen. Denk vooral aan de goede dingen! Deze opdrachten helpen je om jezelf terug te ontdekken. Zoek een plekje waar je je goed voelt, en maak genoeg tijd vrij om hierover na te denken.

OMRING JE MET LEUKE DINGEN

Pas je omgeving aan en maak ze leuk.

- Verzamel mooie dingen in aangename kleuren.
- Vroeger vond je dingen leuk. Weet je nog wat dat was? Zoek foto's om je goede herinneringen levendig te houden. Hang ze op in je kamer.
- Kies een klein voorwerp dat echt bij je past. Hou het altijd op zak. Het is een houvast die je vertrouwen geeft en veiligheid, een geluksbrenger. Grijp ernaar in moeilijke momenten.

ZOEK STEUN BIJ VRIENDEN OF BIJ IEMAND DIE JE VERTROUWT

Het is moeilijk een geheim alleen te dragen. Blijf er niet alleen mee zitten!

- Hoe kan je je ervaringen onder woorden brengen? Probeer je gedachten en gevoelens voor jezelf te verwoorden.
- Zoek iemand die je vertrouwt en die naar je wil luisteren. Vertel je verhaal. Dan voel je je minder alleen. Samen sta je sterk! Laat je helpen!
- Je moet je verhaal niet aan iedereen vertellen. Met sommige vrienden is het veel leuker om gewoon plezier te maken. Dat helpt om je donkere gedachten even te vergeten.



ZORG GOED VOOR JEZELF

- Eet gezond, slaap genoeg, geniet van een warm bad of een knus dekentje, ...
Neem rustig de tijd voor jezelf.
- Beweeg! Doe aan sport! Kom buiten! Ga wandelen in het bos. Als je moe en futloos bent, kan een uurtje frisse lucht wonderen doen!
- Doe eens iets gewoon leuks of gek.
- Spreek af met vrienden bij wie je je goed voelt.
- Geniet van positieve veranderingen, hoe klein of eenvoudig ook!

GEEF VERVELENDE GEDACHTEN EEN PLAATS

Doe iets met de donkere gedachten die je soms overspoelen. Zet ze van je af.

Zo geef je je verdriet een plaats.

- Maak een tekening waarin je je gevoelens uitdrukt.
- Schrijf de dingen van je af.
- Praat met iemand.
- Reageer je af. Schreeuw mee op muziek, roep de longen uit je lijf, mep eens hard op een kussen.
- Gun jezelf een 'piekermoment'. Dan kan je over je problemen nadenken.
Maar doe het niet langer dan een half uurtje per dag, en stop er dan mee!

BLIJF IN HET 'HIER EN NU'

Pijnlijke herinneringen zijn soms zeer hardnekkig. Ze kunnen je onverwacht overvallen. In korte flitsen word je overspoeld door gedachten en beelden die je liever niet ziet. Het verleden dringt zich dan aan je op. Dat is zeer onprettig en erg verwarrend. Ze verstoren je concentratie en onderbreken wat je aan het doen ben.

Deze 'flashbacks' kan je bestrijden door zoveel mogelijk in het 'hier en nu' te blijven. Volgende tips kunnen helpen.

- Neem een tafel, stoel of deurklink vast. Hou contact met de werkelijkheid.
- Let op je ademhaling. Tel rustig van 1 naar 5 terwijl je inademt, en van 5 naar 1 terwijl je uitademt.
- Pak een voorwerp, een aandenken of een foto vast die je rust geeft. Hou het dicht bij je. Raak het aan wanneer je jezelf dreigt te verliezen.
- Concentreer je even op iets heel stom zoals nootjes pellen of steentjes tellen. Denk aan niets anders. Zo krijgen andere gedachten geen kans.
- Praat luidop tegen jezelf. Vertel jezelf wat je allemaal rondom je heen ziet.



Wat ALS JE ER ALLEEN NIET UITRAAKT?

WANNEER KAN THERAPIE HELPEN?

Veel jongeren die mishandeld of seksueel misbruikt werden, komen er op eigen kracht overheen. Of zij krijgen hulp en steun van vrienden, familie en anderen. Soms lukt het niet om de problemen alleen te verwerken. Zelfs gewone dingen worden dan een probleem. Als je in je dagelijks leven in de knoop geraakt, kan je beter hulp zoeken bij een therapeut. Hij kan helpen je problemen aan te pakken.

In therapie gaan is niet altijd gemakkelijk. Veel jongeren twijfelen erg lang voor ze die stap durven zetten. Het woord therapie schrikt een beetje af. Ken je iemand die er meer over weet? Praat er dan eens over. Een vriend of een leerkracht misschien? Iemand die je kan vertellen wat je van een therapeut kan verwachten? Denk er goed over na en neem je tijd. Therapie is enkel zinvol als je het zelf wil.

WAT IS TRAUMATHERAPIE?

Traumatherapie helpt om schokkende ervaringen zoals geweld, mishandeling of seksueel misbruik te verwerken. Wat je meemaakte kan je niet ongedaan maken. Maar je kan het wel leren begrijpen en het een plaats geven in je leven. Daarvoor moet je veel verwerken. Niet alleen wat er gebeurde en hoe je het beleefde, maar ook de gevolgen ervan. Dit helpt om terug een gewoon leven leiden.

WAT KAN JE VERWACHTEN VAN EEN THERAPEUT?

Een therapeut luistert naar je verhaal. Je kan bij hem alles kwijt. Je mag zoveel of zo weinig vertellen als je zelf wil. De therapeut helpt je om je gevoelens te verwerken. Hij stelt vragen. Zo worden sommige dingen voor je duidelijk en krijg je misschien ook antwoorden op jouw vragen. De therapeut kan je problemen echter niet in jouw plaats oplossen. Hij kan je wel helpen ze te verwerken.

Niet elke therapie is hetzelfde. Ieder probleem is immers anders. En ook elke therapeut is anders. Iedereen heeft zijn eigen manier van werken en persoonlijkheid. Zoek een therapeut die bij je past en die je vertrouwt. Het moet klikken. Praat met de therapeut voor je aan de therapie begint. Zeg wat je zelf wil, waar je wil over praten en waarover niet.

Elk gesprek met een therapeut is vertrouwelijk. Hij mag nooit iets over jou of de therapie verder vertellen zonder jouw toestemming.

WAAROVER PRAAT JE TIJDENS EEN THERAPIE?

Je praat alleen over dingen waar je zelf over wil praten. Het hoeft niet altijd over de mishandeling of het misbruik te gaan. Dat doe je alleen als je dat zelf wil.

- Je kan praten over hoe het met je gaat. Hoe pak je je leven nu aan? Hoe zie je je toekomst? Welke stappen wil je zetten?
- Welke invloed heeft wat je meemaakte op je leven nu? Op je gevoelens, je contacten met anderen, je lichaam...?
- Over je verleden praten brengt vaak pijnlijke herinneringen naar boven, zelfs als je die liever vergeet. De therapeut kan je helpen die gevoelens op te vangen. Door de pijn te verwerken, kan je er na een tijdje ook rustiger mee omgaan.
- Roept het vroegere misbruik nog vragen bij je op? Zoals: "Waarom is mij dit overkomen?" "Beseft de dader wat hij mij aandeed?" "Kan ik nog een normale (seksuele) relatie hebben?" "Ben ik nog normaal?" Ook daarover kan je praten.



HOE LANG DUURT THERAPIE?

Een trauma verwerken vraagt tijd. Maar daarom hoeft de therapie niet lang te duren. Hoe lang de therapie duurt, kies je zelf. Soms is het genoeg dat je op weg wordt gezet. Daarna kan je misschien weer alleen verder. Soms heb je meer tijd nodig, dat bepaal je zelf. Je moet ook niet alles ineens verwerken. Je kan later opnieuw therapie volgen, als je dat wil.

WAAR KAN JE HULP VINDEN?

Praat met je **huisarts**. Hij kent mensen die je kunnen helpen. Dat kan een privé-therapeut zijn, of een hulpverlener van een Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg.

Praat met de **CLB-medewerker** op school. Hij kan helpen om hulp te zoeken. Namen en adressen vind je op www.ond.vlaanderen.be/CLB/adressen.

Bel het nummer 106 van **Tele-Onthaal**. Daar is altijd iemand met wie je kan praten, 24 uur op 24 en 7 dagen op 7. Het gesprek is gratis en anoniem. Je kan ook chatten op www.tele-onthaal.be.

Bel het nummer 102 van de **Kinder- en Jongerentelefoon**. Tussen 16 en 22 uur (behalve op zondag en feestdagen) kan je daar altijd met iemand praten. Het gesprek is gratis en anoniem. Je kan ook chatten op www.kjt.org.

Neem contact op met een **Vertrouwenscentrum Kindermishandeling**. Adressen en telefoonnummers vind je op www.kindermishandeling.org.

Ga naar het **JAC (Jongeren Advies Centrum)**. Je moet geen afspraak maken en elk gesprek is vertrouwelijk en anoniem. Adressen, telefoonnummers en openingsuren vind je op www.jac.be.



Tekst: Sara Keymolen, Leen De Neve,
Barbara Bastaens, Gonnie Vandenhoutte
en Dirk Kaethoven
Redactie: Stefaan Vermeulen
Lay-out: Het Geel Punt
Illustraties: Steven De Waele

Deze brochure werd gemaakt door
het Netwerk Hulpverlening
Kindermishandeling Antwerpen.
Daarin werken CGG Andante
en CGG Vagga met elkaar samen.

Deze brochure kreeg financiële steun
van Soroptimist International Antwerpen
Anthos vzw, www.soroptimist.be



a global voice
for women

Soroptimist  International