

# Als je **slachtoffer** wordt van een schokkende gebeurtenis

Een weg- en verwerkwijzer

Slachtofferhulp is een aanbod van de  
Centra voor Algemeen Welzijnswerk



**Je bent slachtoffer van een misdrijf of een ramp? Je verloor een vriend of familielid door een verkeersongeval, moord of zelfdoding?**

**Als je zelf of iemand uit je omgeving zo'n schokkende gebeurtenis meemaakt, kan je achterblijven met veel emoties en vragen.**

**Deze informatiebrochure wijst je de weg.**

Ook kinderen kunnen slachtoffer worden van schokkende gebeurtenissen. Daar bestaat een aparte folder over waarvoor je ook terecht kan bij de dienst Slachtofferhulp.

Het gaat in deze brochure niet over juridische en praktische vragen van slachtoffers. Heb je toch vragen over de juridische procedure of heb je praktische hulp nodig? Neem dan contact op met de dienst Slachtofferhulp in je buurt.

**De contactgegevens vind je op [www.caw.be](http://www.caw.be)**

**Kijk zeker ook op [www.slachtofferzorg.be](http://www.slachtofferzorg.be)**

# Inhoudsopgave

- Wat is een schokkende gebeurtenis?
- Vechten, vluchten of bevriezen
- Normale reacties en het verwerkingsproces
- Iedereen verwerkt de schok op zijn manier
- Verwerken gaat niet vanzelf
- Gevolgen voor je relaties
- Je omgeving is ook getroffen
- Tips voor slachtoffers
- Tips voor de omgeving
- Wat als de verwerking vastloopt?
- Wat biedt Slachtofferhulp?



**Een gewapende overval, een inbraak, een verkrachting, een dodelijk verkeersongeval: het overvalt je, het komt plotseling, totaal onverwacht.**

**Het laat vaak een overweldigende indruk na. Je kan hiervan nog een hele tijd gevolgen ondervinden.**

### **Wat is een schokkende gebeurtenis?**

Er vinden vele gebeurtenissen plaats in ons leven. Sommige zijn dagdagelijkse gebeurtenissen, andere laten een diepe indruk na. Je kan hier een onderscheid maken in intensiteit van de gebeurtenis ook .

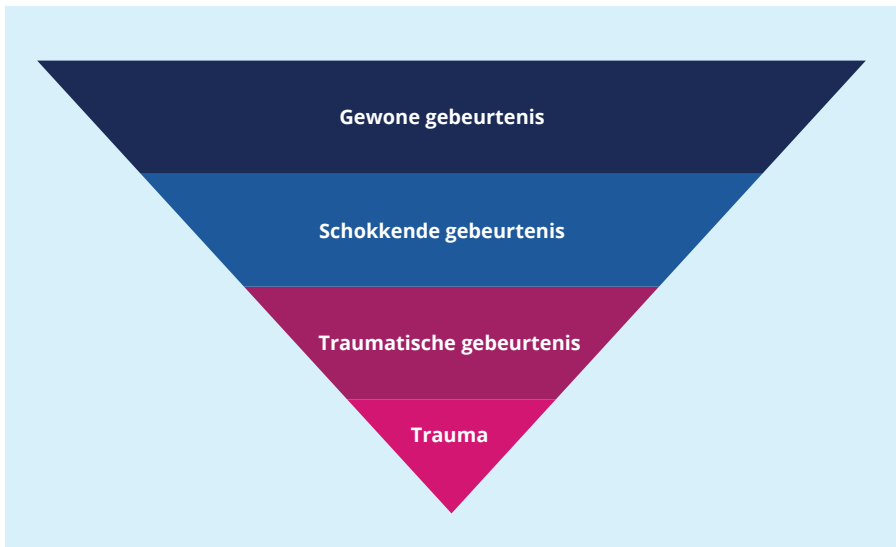
Hoe intenser een gebeurtenis, hoe meer emoties het teweegbrengt tijdens en na de gebeurtenis.

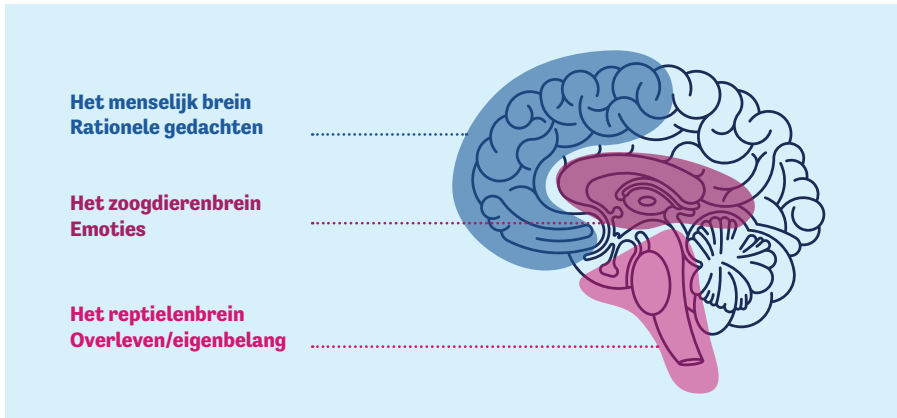
Je kan de gebeurtenissen opsplitsen in gewone gebeurtenissen, schokkende gebeurtenissen, traumatische gebeurtenissen en trauma.

**Gewone gebeurtenissen** zijn die dingen die je dagdagelijks meemaakt zoals opstaan, thee zetten, douchen, naar het werk rijden, geboorte van een kind, in de file staan...

**Schokkende gebeurtenissen** zijn onverwachte en plotse gebeurtenissen. Daardoor geven ze je een gevoel van machteloosheid en hebben ze een acute ontwrichting van het dagelijkse leven tot gevolg.

**Traumatische gebeurtenissen** zijn schokkende gebeurtenissen waarbij je





intense doodsangst ervaart tijdens de gebeurtenis en intense emoties na de gebeurtenis. Alle gebeurtenissen die ons overkomen, moeten we verwerken, ook de gewone gebeurtenissen in ons leven.

We spreken van **een trauma** wanneer de verwerking van een schokkende gebeurtenis of traumatische gebeurtenis stagneert of vastloopt.

## Vechten, vluchten of bevriezen

Misschien heb je hiervan al eens gehoord? Maar wat heeft dat nu te maken met wat jou is overkomen? Hiervoor moeten we stilstaan bij hoe ons brein in elkaar zit en reageert.

In onze hersenen kunnen we drie grote delen onderscheiden: het menselijk brein, het zoogdierenbrein en het reptielenbrein.

Het oudste deel van je hersenen is het **reptielenbrein**. Dit deel stelt je in staat om te overleven. Het zorgt ervoor dat wanneer je honger hebt, je eet. Wanneer je dorst hebt, je drinkt. Wanneer je kind in gevaar is, je hem/haar beschermt. Als je bang bent, je reageert... Dit doe je allemaal zonder erover na te denken.

In het midden zit je **zoogdierenbrein**. Dit deel bevat je emoties. Een klein onderdeel hierin is de amygdala. De amygdala is je alarmsysteem en is verantwoordelijk voor het detecteren van gevaar en alarmeert je indien nodig. Het reptielenbrein en het zoogdierenbrein vormen samen het emotionele brein.

Het buitenste deel is het **menselijk brein**. Het wordt ook wel het rationele brein genoemd. Dit is het laatst ontwikkelde deel van onze hersenen. Het stelt je in staat om te plannen, organiseren, logisch na te denken, problemen te analyseren...



In gewone en rustige omstandigheden werken je emotionele en rationele brein goed samen. Dit samenwerken valt weg op een moment dat je een schokkende gebeurtenis meemaakt.

Op zo'n moment gaat je amygdala in alarm. De deuren tussen deze verschillende hersendelen gaan namelijk op slot. Het rationele brein wordt uitgeschakeld en je zit volledig in het emotionele brein.

Je overlevingsinstinct wordt ingeschakeld. Je kan dan reageren op **3 verschillende manieren:**

- **Vechten:** Je gaat als slachtoffer in de aanval, je onderneemt actie. Bijvoorbeeld: Om hulp roepen, achter de inbreker aanlopen, de dader uitschelden...

- **Vluchten:** Je probeert zo snel mogelijk uit de situatie weg te komen. Bijvoorbeeld: Je laat alles achter en loopt zo snel mogelijk weg...

- **Bevriezen:** Je bent niet meer in staat om te reageren. Je wil wel, maar kan niet. Bijvoorbeeld: Voor je uit staren, je kan geen geluid meer uitbrengen...

Deze reacties kies je niet zelf. Welke reactie je vertoont hangt namelijk af van verschillende situationele en persoonsgebonden factoren (bv. Van wie gaat de dreiging uit? Wat heb je als persoon hiervoor al meegemaakt? ...).

Hierdoor kan je op voorhand niet weten welke reactie je zal vertonen als een schokkende gebeurtenis je overvalt. Je brein kiest instinctief voor de reactie die het meeste kans op overleven biedt.

## Normale reacties en het verwerkingsproces

Tijdens een schokkende gebeurtenis wordt je rationele brein uitgeschakeld. Hierdoor worden je herinneringen niet altijd juist opgeslagen en zijn ze niet altijd juist terug op te halen. Je hersenen proberen nadien te kalmeren zodat de herinnering toch op de juiste manier kan opgeslagen worden.

Daarnaast laat zo'n gebeurtenis dikwijls nog weken of zelfs maanden emotionele en lichamelijke sporen na. Wat je voelt of denkt, hoe je reageert en de gebeurtenis verwerkt, verschilt van mens tot mens.

Stap voor stap leggen we uit wat er in je hersenen gebeurt en welke reacties hierbij horen.

Tijdens je verwerkingsproces is het belangrijk dat er een afwisseling is tussen momenten waarop je geconfronteerd wordt met wat je overkwam en momenten waarop je

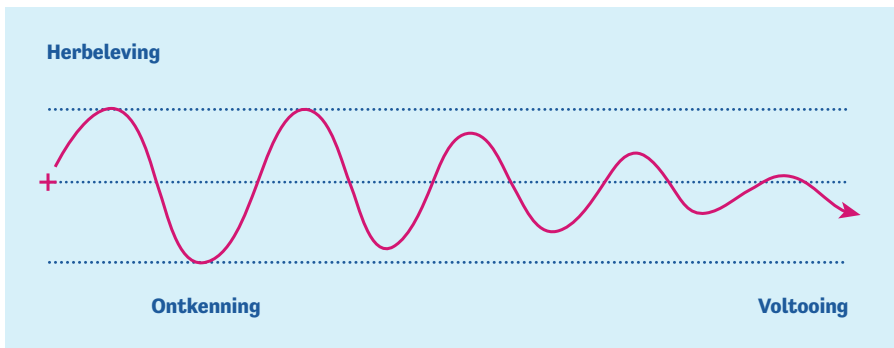
afleiding zoekt van deze schokkende gebeurtenis. Dat is weleens verwarrend en vermoeiend, maar zowel opnieuw herbeleven als vermijden zijn nodig en gezond.

### 1. Herbeleven

Door flashbacks of het herbeleven van de schokkende gebeurtenis proberen de hersenen het te verwerken. Door het gebeurde telkens terug naar boven te halen hopen je hersenen om het op een juiste, ordelijke manier in je hersenen op te bergen.

**Symptomen van herbeleven zijn:**

- **Dromen of nachtmerries hebben over wat je overkwam**
- **Voortdurend denken aan/praten over wat er gebeurd is**
- **Telkens opnieuw de film van de gebeurtenis in je hoofd afspelen (flashbacks)**
- **Levendig beelden zien, geluiden horen of geuren ruiken die te maken hebben met de gebeurtenis**



- **Machteloos voelen**

Een schokkende gebeurtenis komt plots en onverwacht. Op het moment zelf voel je je vaak machteloos. Ook achteraf kun je een gevoel van hulpeloosheid of machteloosheid ervaren: slachtoffers weten na de feiten vaak niet hoe ze zichzelf er weer bovenop kunnen krijgen of hoe andere mensen hen zouden kunnen helpen.

- **Schuldig voelen**

Je kan je soms schuldig voelen om wat je deed of net niet deed. Er is een groot verschil tussen schuldig zijn en je schuldig voelen. Zelfs al is het voor de politie of de omgeving duidelijk dat je helemaal niet schuldig bent, toch kun je met dat schuldgevoel zitten en jezelf verwijten maken.

Het is niet altijd gemakkelijk om met dit schuldgevoel om te gaan, maar weet dat het een veelvoorkomend en normaal gevoel is. Het is een zoektocht hoe je met dit schuldgevoel kan omgaan.



- **Schaamte**

Je kunt je na een schokkende gebeurtenis schamen over wat je overkomen is, over je eigen reacties of zelfs over je gevoelens.

- **Verdriet**

Schokkende gebeurtenissen betekenen steeds ook een vorm van verlies. Soms is dit verlies heel zichtbaar, bijvoorbeeld bij overlijden van een geliefd persoon of bij verlies van persoonlijke bezittingen. Soms is dit verlies minder zichtbaar, bijvoorbeeld wanneer het gaat om het verlies van je gevoel van veiligheid of van het idee dat de wereld rechtvaardig is.

Het is normaal dat verlies ook intens verdriet teweegbrengt. Verdriet kan tot uiting komen doordat je veel moet huilen, maar dat hoeft niet. Huilen kan helpend zijn om het verlies een plaats te geven in het leven, maar er zijn ook andere manieren om verdriet te uiten.



Soms kan je het gevoel hebben niet meer te kunnen huilen, alsof je tranen op zijn. Verdriet kan je ook neerslachtig maken. Je hebt het gevoel dat niks nog zin heeft.

Bepaalde gebeurtenissen, plaatsen of personen kunnen aanleiding geven voor herbeleving. Die aanleidingen noemen we triggers. Dit is voor iedereen anders. Het kan bijvoorbeeld de verjaardag van de gebeurtenis zijn, iemand zien die op de dader lijkt, op de plaats van de gebeurtenis komen of zelfs de sirenes van de hulpdiensten zijn voor sommige mensen een trigger.

Je krijgt dan het gevoel dat je alles opnieuw beleeft. Je voelt de emoties en lichamelijke reacties van tijdens of vlak na de gebeurtenis opnieuw of je krijgt het gevoel dat wat je meegemaakt hebt opnieuw gaat gebeuren.

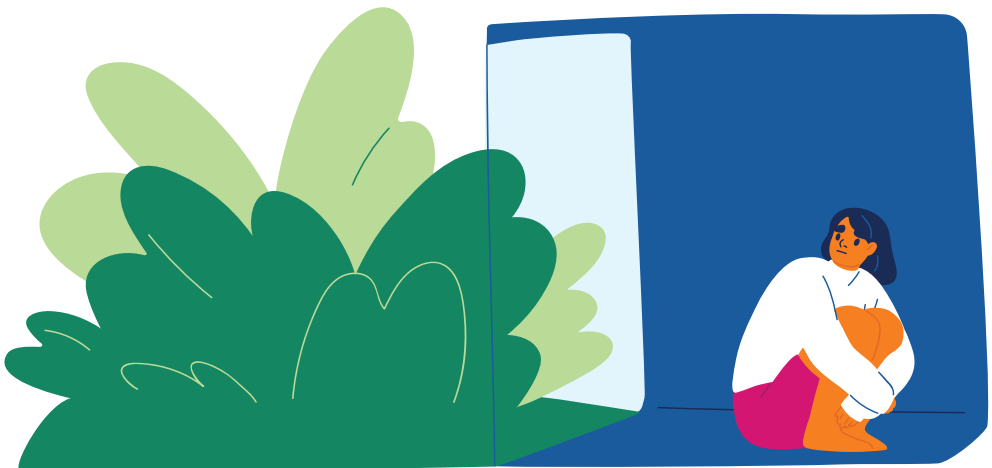
## 2. Verhoogde prikkelbaarheid

Na het meemaken van een schokkende gebeurtenis komt de amygdala (het alarmsysteem van je hersenen) niet meteen tot rust. Hierdoor blijft de amygdala signalen geven waardoor je lichaam in een staat van paraatheid blijft. Dit uit zich in een verhoogde prikkelbaarheid.

### Symptomen van verhoogde prikkelbaarheid zijn:

- **Heel angstig zijn**

Heb je als slachtoffer het gevoel dat je leven bedreigd is? Dan ervaar je tijdens de feiten intense angst of zelfs doodsangst. Ook achteraf kun je nog hevige angstgevoelens hebben: de angst blijft nog een hele tijd aan je plakken.



Je kunt angstig zijn voor verschillende dingen: om nog eens slachtoffer te worden, om de dader op straat te herkennen, voor wraak, voor vreemden, om alleen te blijven, om te gaan slapen, om buiten te komen, om mensen achter te laten of om zelf achtergelaten te worden, om de controle te verliezen, om in te storten, om te blijven zitten met ondraaglijke gevoelens...

- **Snel boos zijn op anderen**

Je kunt prikkelbaarder zijn dan vroeger en sneller kwaad worden. De machteloosheid tijdens de feiten zelf slaat vaak om in een intens gevoel van kwaadheid. Je kunt kwaad zijn op de dader, maar je kunt ook een meer constante woede voelen over de onrechtvaardigheid en zinloosheid van wat er gebeurde. Je kunt zelfs kwaad worden om 'kleinigheden' waarvoor je gevoeliger bent.



- **Concentratieproblemen**

Geheugenproblemen, vergeetachtigheid en moeite om je te concentreren zijn heel normale reacties na een schokkende gebeurtenis. Dat komt omdat je onbewust bezig blijft met wat er gebeurde. Als je je minder goed kunt concentreren, kan dat bijvoorbeeld je rijgedrag of je werk beïnvloeden.

- **Moeilijk inslapen en/of doorslapen**

Dikwijls zorgt een schokkende gebeurtenis voor stress en spanning. Tijdens de gebeurtenis is je lichaam in opgeroepen staat van paraatheid om het gevaar te trotseren. Deze intense lichamelijke spanning kun je na de schokkende gebeurtenis nog in je lichaam blijven voelen.

Je lichaam kan emotioneel en fysiek overgeactiveerd blijven. Daardoor kun je je erg rusteloos voelen, moeilijk ontspannen en moeilijk inslapen. Door de stress die je ervaart, gaan verschillende spieren in je lichaam zich (onbewust) opspannen. Dat kan zorgen voor stramtheid of spierpijn, voor vermoeidheid en als het te lang duurt zelfs voor uitputting. Misschien moet je tijdelijk je levensritme of je tempo aanpassen.

- **Waakzaam/alert zijn**

Tijdens de gebeurtenis was je heel alert. Na de feiten blijft je vaak overdreven waakzaam. Je kijkt bijvoorbeeld constant achterom om te kijken of je niet gevolgd wordt.

Vaak schrik je ook veel sneller van harde of onverwachtse geluiden. Dit komt omdat je je meer kwetsbaar voelt en je dus altijd wil 'paraat' staan voor elk mogelijk nieuw gevaar.

- **Lichamelijke reacties**

Alle emotionele reacties gaan samen met korte of langdurige lichaamsreacties zoals hartkloppingen, zweten, beven, trillen, duizeligheid, moeilijke ademhaling...

Iedereen reageert hier anders op: de één krijgt maagpijn, de ander migraine. Het is belangrijk te luisteren naar de signalen van je lichaam en te zorgen voor genoeg rust, ontspanning en regelmaat.



### 3. Vermijden:

Om de amygdala tot rust te brengen heb je momenten nodig om tot rust te komen en niet aan het gebeuren te denken. Je probeert je stress te verminderen. Dit noem je vermijden.

#### Symptomen van vermijden zijn:

- **Niet praten over wat er gebeurd is**
- **Proberen de gebeurtenis te vergeten en je gedragen alsof er niets gebeurd is**
- **Het gevoel hebben dat je op automatische piloot functioneert**
- **Plaatsen, dingen of mensen die doen denken aan de gebeurtenis vermijden**
- **Ontkennen dat het is gebeurd**
- **Drank- en drugsgebruik om sneller te kunnen vergeten**
- **Zich volledig storten op werk, plezier, hobby's om niet te moeten denken aan wat er gebeurd is**

- **Zich terugtrekken of afzonderen**  
Schokkende gebeurtenissen zorgen soms voor een gevoel van afstand. Je vervreemdt van mensen die het niet meemaakten. Het lijkt alsof je er niet meer bij hoort, omdat de wereld voor jou radicaal veranderd is. Terwijl het leven voor de andere mensen gewoon doorgaat. Het kan ook zijn dat je eigen gedachten of je eigen lichaam vreemd aanvoelen.

- **Verdoofd zijn**

De schok van de gebeurtenis kan ervoor zorgen dat je je verdoofd en emotioneel uitgeput voelt.

Daardoor kun je minder gemakkelijk omgaan met alledaagse problemen. Je kunt de neiging hebben om je af te sluiten voor anderen of om interesses zoals sport en hobby's op te geven.

- **Negatieve gedachten over de toekomst hebben**

Schokkende gebeurtenissen kunnen je kijk op het leven grondig veranderen. Doordat zekerheden aan het wankelen gingen,

"Het leven is voorspelbaar en controleerbaar."

"Ik kan andere mensen vertrouwen."

herzie je je opvattingen over het leven en de toekomst. Misschien ben je teleurgesteld in de samenleving of heb je geen vertrouwen meer? Soms zie je het niet meer zitten of wil je zelfs niet meer leven.



Na verloop van tijd ervaren veel slachtoffers dat ze andere dingen in het leven belangrijk vinden. Je staat bewuster in het leven en je gaat het leven herwaarderen. Ook de leuke dingen ga je dan intenser ervaren.

## Iedereen verwerkt de schok op zijn manier

Er zijn geen kant-en-klare recepten om een schokkende gebeurtenis te verwerken. Iedereen is anders en reageert anders. Elke gebeurtenis is ook anders: hoe zwaar het voor je is hangt niet alleen af van de feiten zelf, maar ook van het moment in je leven waarop je slachtoffer wordt en van de steun die je krijgt.

Verwerken is een proces waarin pijnlijke maar op zich normale en natuurlijke reacties optreden. Sommige slachtoffers voelen angst of kwaadheid. Anderen zien wekenlang telkens opnieuw de film van de gebeurtenis afspelen. Deze reacties zijn typisch voor een verwerkingsproces. **Verwerken gaat meestal niet zomaar en gebeurt stap voor stap.** Soms heb je zelfs het gevoel dat je een stap terugzet.

## Verwerken gaat niet vanzelf

Tijdens een verwerkingsproces zijn de meeste reacties dus normaal. Ze zijn gezond, maar dat betekent niet dat alles vanzelf gaat. Verwerken is een intensief proces waarin je een manier zoekt om de gebeurtenis een plaats te geven.



De schokkende gebeurtenis beschadigt vaak je zelfvertrouwen en je vertrouwen in je omgeving. Doorheen het verwerkingsproces krijg je het gevoel dat je weer greep krijgt op de dingen en daarvan krijg je opnieuw vertrouwen, ook in jezelf. Maar verwerken vraagt tijd en energie.

## **Gevolgen voor je relaties**

Slachtoffer worden kan ook een effect hebben op hoe je met andere mensen omgaat. Je kan het gevoel krijgen dat dat niemand je begrijpt. Je reageert soms ook heel anders dan mensen van je gewoon zijn (bv. Je bent stiller, je bent prikkelbaarder...). Soms sluit je je af van contacten met familie, vrienden, collega's...

Dat kan dan weer leiden tot een **gevoel van eenzaamheid en/of tot relatieproblemen.**

Anderzijds hebben slachtoffers het gevoel dat ze andere mensen lastig vallen met hun verhaal omdat ze de behoefte voelen om erover te vertellen. Voor je omgeving is het dan ook soms lastig om in te schatten hoe ze het best reageren.

## **Je omgeving is ook getroffen**

Als een heel gezin slachtoffer wordt, raakt dat niet alleen elk gezinslid, maar **verstoort het dikwijls ook de gewone gang van zaken thuis.** Iedereen verwerkt de gebeurtenis op zijn eigen manier en soms botsen al die verschillende manieren met elkaar.

De één vertelt er graag veel over of wil alles extra beveiligen, terwijl de ander er liever over zwijgt en extra beveiliging overdreven vindt.

Natuurlijk hoef je niet hetzelfde te voelen of op dezelfde manier te reageren. Maar probeer wel **begrip op te brengen voor elkaars manier van verwerken**.

Ook als je partner, je kinderen, je collega's niet rechtstreeks betrokken waren bij de feiten waarvan je het slachtoffer werd, hebben die feiten toch een impact op je hele omgeving. **De mensen die het dichtst bij je staan, merken het eerst op** dat je prikkelbaarder, banger of sneller kwaad reageert dan anders.

Het kan zijn dat je als slachtoffer een tijdje met weinig anders bezig bent dan met jezelf en met wat er gebeurde. Als slachtoffer heb je misschien de behoefte om je verhaal te vertellen,

terwijl je omgeving het toch moeilijk vindt om daar telkens opnieuw naar te luisteren.

Misschien heb je zelf het gevoel dat je je omgeving lastig valt of verveelt met je verhaal. Dagelijkse activiteiten zoals huishouden, werk of sociale contacten kunnen een andere plaats krijgen in je leven. Soms trekken slachtoffers zich terug omdat ze het gevoel hebben dat niemand ooit begrijpt wat ze doormaken. Dit is vaak ook moeilijk voor je omgeving.

Om al die redenen kan het zijn dat je in je directe omgeving niet altijd terechtkunt met je verhaal. Het is dan heel normaal en gezond om **buiten je omgeving** op zoek te gaan naar iemand bij wie je je verhaal wel kwijt kunt.



## Tips voor slachtoffers

**1 Bij een verwerking horen heftige gevoelens en reacties. Laat die gevoelens gerust toe.** Deel ze met andere mensen. Gevoelens uiten is gezonder dan ertegen vechten: huil gerust als je verdrietig bent, roep gerust eens als je kwaad bent. Een gevoel is nooit 'verkeerd'.

Zoek wel naar een gezonde manier om je gevoel te uiten: boos zijn is niet verkeerd maar probeer niemand te kwetsen als je je boosheid ventileert. Zoek buitenshuis een uitlaatklep als je daar behoefte aan hebt. Of zoek mensen die iets gelijkaardigs meegemaakt hebben: dat kunnen mensen zijn uit je omgeving of in een zelfhulpgroep.

**2 Zoek naar een evenwicht** tussen stilstaan bij wat er gebeurde, en verdergaan of vooruitkijken: probeer toch plannen te maken voor de toekomst, jezelf vooruitzichten te geven, ook als dat moeilijk is.

Pak beetje bij beetje de vertrouwde routine weer op of zoek wat afleiding. Of maak juist tijd om je actieve routine van alledag, van je werk of je huishouden eens te doorbreken om stil te staan bij je gevoelens.

**3 Luister naar je lichaam.** Zorg voor genoeg rust, ontspanning en beweging. Bespreek lichamelijke klachten en eventuele medicatie altijd met je huisarts. Slaap- en kalmeringsmiddelen verminderen angst en spanning maar



tijdelijk, en het is belangrijk om ze altijd in overleg met je dokter te gebruiken.

Let op voor overmatig drank- en druggebruik. Die middelen helpen weleens op korte termijn, om rustig te worden of te ontspannen. Op langere termijn staan ze in de weg voor een gezond verwerkingsproces.

**4 Neem contact op met Slachtofferhulp** als je blijft zitten met vragen of als je behoefte hebt aan een gesprek.

Veel mensen worden slachtoffer van een misdrijf. Nog andere mensen kennen iemand die slachtoffer geworden is. Dikwijls weet je niet hoe je het best reageert als iemand uit je omgeving geconfronteerd wordt met een schokkende gebeurtenis.



**Slachtoffers veranderen door wat ze hebben meegemaakt** en veel mensen merken dat op: plots word je geconfronteerd met een partner, familielid of vriend die helemaal van slag is en anders reageert dan je gewoon bent. Zeker in de eerste weken en maanden na de schok.

Door te begrijpen hoe een verwerkingsproces verloopt, ga je beter om met de heftige reacties van een slachtoffer en kun je beter inschatten hoe je het best helpt.

Natuurlijk kun je het verwerkingsproces van het slachtoffer niet overnemen. Je kunt pijn, verdriet of kwaadheid niet wegnemen.

Maar begrip tonen, aandacht geven en luisteren steunt of helpt het slachtoffer wel. Terwijl het voor jou best moeilijk of inspannend kan zijn. Weet dat een luisterend oor net heel helpend kan zijn voor een slachtoffer.

**"Deze brochure is er niet alleen voor slachtoffers maar voor iedereen die geconfronteerd wordt met slachtoffers."**



## Tips voor de omgeving

**1 Toon belangstelling** en reageer oprecht. Een kleine blijk van betrokkenheid of steun, een vriendelijk woord of een kaartje laten zien dat je begrip hebt voor de situatie. De meeste slachtoffers hebben een hekel aan medelijden. Maar oprecht meeleven wordt wel sterk gewaardeerd.

**2** Probeer niet te veel door te gaan op de details, zet je eigen nieuwsgierigheid aan de kant.

**3** Sommige slachtoffers willen hun verhaal graag verschillende keren vertellen. Luister daar dan verschillende keren naar. **Vraag het slachtoffer zelf hoe het gaat.** Niet alleen vlak na de feiten, maar ook in de weken en maanden daarna. Respecteer het tempo waarin iemand alles verwerkt. Hou er rekening mee dat het slachtoffer er misschien liever niet over praat, en respecteer dat.

**4** Mensen uit de omgeving zeggen weleens "*ik weet niet wat te zeggen*" of "*ik kan niets doen om het op te lossen*". Je hoeft helemaal geen pasklare antwoorden of oplossingen te hebben. **Er gewoon zijn, betekent al een enorme steun.** Vermijd tips als "*je moet er niet zoveel aan denken*" of "*wees blij dat je er nog zo goed vanaf kwam*". Die opmerkingen komen soms erg kwetsend over, omdat ze voorbijgaan aan wat het slachtoffer voelt. Begin niet over je eigen ervaringen te vertellen, ook al denk je dat die sterk lijken op wat het slachtoffer vertelt.

De eerste tijd heeft het slachtoffer genoeg aan zijn eigen ervaring.

**5 Ontloop het slachtoffer niet.** Nodig hem of haar uit om ook nu nog te doen wat je vroeger altijd al samen deed. Maar laat het slachtoffer zelf bepalen of en wanneer hij of zij weer buitenkomt. Praktische hulp kan welkom zijn, maar laat toe dat het slachtoffer nee zegt op je aanbod.

**6** Stimuleer het slachtoffer om genoeg rust en ontspanning te nemen.

**7 Geef aandacht aan de kinderen** die door de schokkende gebeurtenis getroffen zijn. Kinderen hebben gelijkaardige gevoelens en reacties, maar uiten die dikwijls op een andere manier. Voor informatie over verwerking bij kinderen kun je terecht bij een dienst Slachtofferhulp in je buurt ([www.caw.be](http://www.caw.be)).

**8 Heb oog voor jezelf** en je eigen reacties op wat er gebeurd is. Ook op jou heeft de schokkende gebeurtenis een effect. Forceer dus ook jezelf niet.





## Wat als de verwerking vastloopt?

De meeste slachtoffers kunnen de schokkende gebeurtenis op eigen kracht verwerken en komen de schok na verloop van tijd te boven. Bij een klein percentage slachtoffers loopt de verwerking vast.

### Waarom zie je dat de verwerking vastloopt?

- Als de herinneringen aan de schokkende gebeurtenis maandenlang even hevig blijven of zelfs nog heviger worden.
- Als de emoties, je verdriet, je angst, je kwaadheid intens blijven of zelfs nog intenser worden.
- Als de lichamelijke spanningen, je hartkloppingen, je hoofdpijn, je hyperventilatie maar niet overgaan.
- Als je slaapproblemen en nachtmerries blijft hebben.
- Als je merkt dat je na de schokkende gebeurtenis meer gaat teruggrijpen naar verdovende middelen zoals alcohol, drugs of medicatie om de pijn minder te voelen.
- Als je dagelijks functioneren belemmerd blijft.

**Herken je je in één of meer van deze klachten?** Dan is het heel belangrijk dat je hulp zoekt om erger te voorkomen.

Ook al is het niet eenvoudig om de stap te zetten, het kan helpen om je weer beter te voelen en het gebeuren een gepaste plaats te geven in je leven.

Vanuit Slachtofferhulp kunnen we samen met jou op zoek naar meer gespecialiseerde hulp.

## Wat biedt Slachtofferhulp?

Inhoudelijk steunt het aanbod van Slachtofferhulp op vier pijlers. Binnen dit algemeen kader wordt een hulpaanbod uitgewerkt op maat van de noden van de cliënt.

De hulp wordt ambulante en mobiel aangeboden. De duur van de interventie is afhankelijk van de vraag van de cliënt.

### 1. Emotionele ondersteuning en begeleiding

Doeltreffende psychosociale hulpverlening helpt te voorkomen dat de verwerking van een slachtoffer na een misdrijf vastloopt.

### 2. Juridische ondersteuning en begeleiding

De hulpverlener biedt informatie aan over de rechten van het slachtoffer, wat de weg van de klacht is en op welke manier een schadevergoeding kan

worden bekomen. Deze component van het aanbod wordt maximaal gegarandeerd door de expertise van een jurist bij Slachtofferhulp in te zetten.

### 3. Administratieve en praktische ondersteuning

In de nasleep van een misdrijf of een traumatische ervaring zijn er vaak heel wat praktische besommingen. De contacten en afspraken met een advocaat, verzekering, het parket... nemen vaak veel tijd en energie in beslag. Slachtofferhulp kan de cliënt bijstaan tijdens deze contacten.

### 4. Toeleiding of doorverwijzing

Indien nodig wordt de cliënt toegeleid naar advocatuur, therapie, medische sector, lotgenotenverenigingen...

## Belangrijk om te weten:

- De hulp van Slachtofferhulp is gratis.
- Een gesprek kan op de dienst, telefonisch, bij je thuis of in je buurt.
- Zowel volwassenen als kinderen en jongeren kunnen bij Slachtofferhulp terecht.
- Wat je er vertelt is vertrouwelijk.

# Hoe verwerk je een schokkende gebeurtenis? Dat is voor elk slachtoffer anders.

**Deze brochure geeft tips en suggesties die kunnen helpen om een schok te boven te komen en een plaats te geven in je leven. Voor slachtoffers en mensen uit hun directe omgeving.**

## Hulp aan slachtoffers in het CAW

- is gratis
- is onafhankelijk van andere diensten (politie, parket, verzekering, ...)
- is vertrouwelijk
- gebeurt door professionele medewerkers en vrijwillige medewerkers
- kan in het centrum, telefonisch, bij je thuis of in je buurt
- is er zowel voor volwassenen als voor kinderen
- kan zowel individueel als in groep
- coacht andere professionals betreffende slachtofferschap

## Er is altijd een CAW in je buurt.

Bekijk [www.caw.be](http://www.caw.be) voor meer informatie.

Of bel naar ons gratis nummer **0800 13 500**.

Of neem een kijkje op [www.slachtofferzorg.be](http://www.slachtofferzorg.be). Deze website ondersteunt je op juridisch, praktisch en emotioneel vlak.