

De schok te boven komen



Slachtofferhulp
HELPT
na een misdrijf of
een verkeersongeluk


Slachtofferhulp
N e d e r l a n d

Bureau Slachtofferhulp

Bureau Slachtofferhulp zit in heel Nederland. Samen vormen zij Slachtofferhulp Nederland.

Slachtofferhulp Nederland streeft ernaar de materiële en immateriële schade waarmee slachtoffers worden geconfronteerd zo veel mogelijk te verhelpen, beperken en voorkomen.

De hulp is in handen van vrijwilligers. Een team van betaalde medewerkers zorgt voor ondersteuning en begeleiding van de vrijwilligers.

Deze brochure is een uitgave van
Slachtofferhulp Nederland,
herdruk, januari 2002

Slachtofferhulp Nederland
Maliesingel 38, 3581 BK Utrecht
Postbus 14208, 3508 SH Utrecht
T 030 234 01 16
F 030 231 76 55
E-mail lbs@slachtofferhulp.nl
www.slachtofferhulp.nl

vormgeving en opmaak CARTA, Utrecht

druk drukkerij Stolwijk, Amsterdam

© Slachtofferhulp Nederland

Deze brochure wordt mede
mogelijk gemaakt door het
Fonds Slachtofferhulp



1 Het overkomt je plotseling	3
Een misdrijf of een verkeersongeluk	3
Gevoelens na de schok	4
Gevolgen	4
2 Een natuurlijke reactie	6
Je leven weer in eigen hand nemen	7
3 Verwerken is hard werken	8
De eerste reacties	8
Verwerken is terugkomen	9
Herbeleven en ontkennen	9
Problemen in het dagelijks leven	10
Positieve gevoelens	12
Een betekenis zoeken	12
Herstel en integratie	13
Hoe ga je verder?	14
4 De omgeving kan helpen	15
Partner en gezin	15
Tips voor slachtoffers	16
Tips voor vrienden en kennissen	17
Als het hele gezin getroffen is	17
Vrienden en kennissen	18
De werkgever en collega's	18
Politie en justitie	19
5 Er is altijd hulp	20
De verwerking stagneert	20
Gespecialiseerde hulp nodig?	21

Bureau Slachtofferhulp 22

Fonds Slachtofferhulp 23

1 Het overkomt je plotseling



Honderdduizenden mensen worden jaarlijks getroffen door een misdrijf of verkeersongeluk: een overval op straat, een inbraak in huis, een verkrachting, een kop-staart botsing. Ook raken vele mensen erbij betrokken omdat hun partner, hun kind of kennis iets overkomt.

Hoe erg de schok aankomt, of hoe erg je je slachtoffer voelt van de situatie, is voor iedereen verschillend. De meeste mensen slagen er na verloop van tijd in om de draad weer op te pakken. Soms op eigen kracht, vaak met steun van familie en vrienden en mogelijk ook met hulp van Bureau Slachtofferhulp. Soms duurt het herstel langer.

In deze brochure kun je lezen hoe mensen de schok te boven komen en het 'normale leven' weer hervatten.

"Ik was alleen in de zaak en stond op het punt te gaan afsluiten. Hij stond opeens voor me met zijn bivakmuts over het hoofd en een pistool onder zijn jas. Hij riep maar: 'De kassa! De kassa!' Eerst stond ik perplex en deed nog mijn handen boven mijn hoofd. Toen pas realiseerde ik me dat ik iets moest doen. Hij begon steeds dreigender te bewegen en te schreeuwen. Ik heb toen gauw de kassa geopend en meteen greep hij er met zijn handen in. De omzet van de hele dag was snel verdwenen in zijn plastic zak."

"Ik had de week ervoor nog nagedacht over de beveiliging, maar toch ga je er stiekem van uit dat het jou niet treft. Je hoort het zo vaak bij anderen, maar als het nog niet gebeurd is"

Een misdrijf of verkeersongeluk

Een misdrijf of verkeersongeluk overvalt je. Het komt plotseling van buitenaf, is van korte duur en kan een overweldigende indruk achterlaten. Voor slachtoffers is het vaak heel pijnlijk, het kan verwarring en angst veroorzaken. Je leven kan ineens op zijn kop staan. Er kan sprake zijn van lichamelijk letsel en sterke angstgevoelens, het gevoel geen greep meer te hebben op je leven. Veel mensen ervaren opeens dat ze kwetsbaar zijn. Dat niets meer voorspelbaar is. Dat maakt hen onzeker. Bij een gewapende overval bijvoorbeeld kan je je als een ding behandeld voelen. Anderen beschikken op dat moment over jouw leven. Je voelt je machteloos, alsof je geen controle meer hebt over je eigen leven.

Na een verkeersongeval waarbij ernstig gewonden zijn gevallen, voelen veel slachtoffers zich nietig. Hun leven hing aan een zijden draadje.

Gevoelens na de schok

De gevoelens over de gebeurtenis komen meestal na verloop van enkele uren of dagen in alle hevigheid naar boven. Tijdens en kort na de gebeurtenis kun je als slachtoffer in een roes verkeren waardoor gevoelens niet tot je doordringen. Vaak ben je vlak na de gebeurtenis heel alert en reageer je zoals van je verwacht wordt. Later als je wat tot rust komt, wordt duidelijk wat er gebeurd is en komen de gevoelens los. Dan besef je pas wat de gebeurtenis heeft 'aangericht'.

"Ik deed mijn ogen open en zag hem staan. Een lange tengere gestalte. Ik dacht eerst nog dat het een flauw grapje van mijn vrouw was, maar toen ik haar naast mij in bed zag liggen, drong de waarheid tot me door. Ik was boos en beledigd, maar ik was niet bang. Ook niet toen hij me dwong om naakt de woonkamer in te gaan. 'Geld! Geld!' was het enige dat de overvaller riep. Hij wilde niet geloven dat er geen geld in huis was."

"Ik praatte tegen hem zoals een boze vader praat tegen een ondeugend kind. Ik wist één ding zeker toen ik dat mes op mijn keel kreeg: ik mocht vooral niet in paniek raken. Pas toen hij gevlucht was en alles achter de rug was, stond ik mezelf toe om even bang te zijn."

Gevolgen

Na een verkeersongeluk, een inbraak of een roofoverval staat de zichtbare schade vaak centraal. Bij het doen van aangifte en in gesprekken met familie en kennissen komen de toedracht en de schade uitgebreid aan bod. Je bent gedwongen je vanaf het eerste moment bezig te houden met de materiële schade, bijvoorbeeld de schade aan het huis, de zorg voor een snelle reparatie, de kosten van beveiliging of bewaking van het huis. Bij een verkeersongeluk waarbij sprake is van lichamelijk letsel, moet iemand voor behandeling of verpleging naar het ziekenhuis. Het is belangrijk voor de verwerking dat de materiële kant snel en goed geregeld wordt. Maar vaak is daar geen sprake van.

Na een verkrachting zijn er meestal niet direct zichtbare gevolgen, maar moet toch de toedracht bij de politie worden gelegd. Voor veel vrouwen is dit een heel bedreigende ervaring, zeker als er geen vrouwelijke agent beschikbaar is.

In deze brochure wordt vooral stilgestaan bij de *minder zichtbare* gevolgen. Dat zijn de gevoelens, reacties op de gebeurtenis en de gevolgen voor het zelfvertrouwen en de manier van leven. Angstgevoelens, gevoelens van machteloosheid en onzekerheid bij het slachtoffer zijn niet de enige gevolgen. Ook je partner, kinderen, familie en kennissen kunnen emotioneel betrokken zijn bij het voorval. Ze schrikken van het eerste bericht en maken zich zorgen. Zo'n bericht over een ongeval of een overval bereikt je altijd onverwacht tijdens je dagelijkse bezigheden.

De minder zichtbare gevolgen betreffen ook de nasleep en het emotioneel verwerken van de gebeurtenis. Door de veranderingen in je leven ben je met weinig anders bezig dan met jezelf en wat er gebeurd is. Dat kan op de lange termijn wel eens moeilijk zijn voor de mensen in je omgeving. Partner, familie, vrienden en kennissen willen in sommige gevallen na verloop van tijd niet alsmaar opnieuw het verhaal horen, of horen hoe slecht de hele afwikkeling verloopt. Terwijl je als slachtoffer daar dan juist veel behoefte aan kan hebben.

Een misdrijf of verkeersongeluk laat sporen na bij alle betrokkenen. De vaak heel sterke emoties moeten worden verwerkt. Mensen proberen zelf en samen met hun omgeving de kracht te vinden om de draad van hun leven weer op te pakken. Het is een strijd tegen de onrechtvaardigheid en de woede die je voelt. Het is ook een kans om je leven anders in te richten, er iets positiefs mee te doen.

Een man wordt door de politie op zijn werk gebeld, dat zijn zoon een verkeersongeluk heeft gehad. De schrik en angst zijn groot. "Wat kan ik doen? Ik moet er heen!" Hij roept gauw nog wat naar de secretaresse en holt weg naar zijn fiets. Thuisgekomen zit de zoon rustig op de bank t.v. te kijken. "Pfff, wat was ik geschrokken!" Zoonlief begrijpt de opwinding niet zo goed. Het viel toch allemaal wel mee? Pa was in de schrik van het ergste uit gegaan en had niet meer alles gehoord wat de agente aan de telefoon had gezegd.....

2 Een natuurlijke reactie



“Ik sta voor mijn huisdeur en steek de sleutel in het slot. Op dat moment voel ik een ruk aan mijn tas. Een man grijpt me van achteren beet en drukt een mes in mijn hals. ‘Ik ga je vermoorden’, fluistert hij hees. Ik draai me om en geef hem een schop en even later rollen we allebei over straat. Hij heeft het mes laten vallen en ik grijp het. Ik kan me niet precies herinneren wat ik gedaan heb. Ik herinner me wel dat ik de trap van mijn huis op rende en ik zag bloed aan mijn suède jack.....”

Inmiddels is het een jaar later. “Ik maak boze schilderijen. Na die brutale overval voor mijn deur zijn mijn schilderijen er niet rustiger op geworden. Het is al meer dan een jaar geleden, maar soms moet ik toch nog huilen. Het is nog altijd een nachtmerrie voor me. Ik ben uit pure angst verhuisd.”

Na een schokkende gebeurtenis heb je als slachtoffer het gevoel dat er van alles gebeurt wat je volkomen verrast. Vaak zijn slachtoffers angstig, snel geïrriteerd en neerslachtig. Er kunnen verschillende reacties optreden, zoals

- lichamelijke ongemakken (sufheid, gespannenheid, slapeloosheid);
- emotionele uitbarstingen (over de gebeurtenis, nare dromen, schrikreacties);
- afwezigheid (je niet kunnen concentreren, geheugenproblemen, steeds herinneringen aan wat er gebeurd is).

De omgeving, zoals de partner, kinderen, vrienden, collega's, vindt dat je veranderd bent en anders reageert dan voorheen.

Toch zijn deze reacties een teken dat het verwerken van de gebeurtenis op gang komt. Het zijn normale reacties op een abnormale gebeurtenis. Je kunt ze als een signaal zien. Het is ook goed om te weten dat die reacties 'normaal' zijn en noodzakelijk om de schok te kunnen verwerken. Het is een 'gezond' proces. Het helpt je de bedreigende gevoelens achter je te laten, je aan te passen aan

de gewijzigde omstandigheden en het leven weer inhoud en betekenis te geven. Het is niet te voorspellen hoe dit proces voor jou verloopt en hoe lang het duurt. Het kan enkele weken duren of enkele maanden. Soms duurt het ook langer.

Je leven weer in eigen hand nemen

De verwerking van een schokkende gebeurtenis is erop gericht weer orde in je leven te brengen. Je hebt ervaren dat er plotseling ernstige inbreuk op je leven kan worden gepleegd. Je weet nu ook dat dit weer kan gebeuren.

Toch is het belangrijk dat je weer controle krijgt over de dingen om je heen. Daarvoor is het noodzakelijk de gevoelens over de gebeurtenis te verwerken, zodat ze niet meer je hele leven beheersen. Je kunt het gebeurde niet terugdraaien, maar wel een plaats en betekenis in je leven geven.

Dit proces verloopt geleidelijk. Je hebt er geduld voor nodig en veel aandacht van de mensen in je omgeving. Zij moeten begrip en geduld opbrengen om steeds weer je verhaal aan te horen. Ze moeten jouw worsteling met de gebeurtenis leren herkennen. De schuldgevoelens over wat je wel of niet gedaan hebt, of misschien wel had kunnen doen.

Controle over je leven krijgen, gaat met vallen en opstaan. Je moet de kracht vinden om de draad van je leven weer op te nemen en niet langer overspoeld te worden door de gebeurtenis. Daar is geen kant-en-klaar recept voor. Je moet zelf ontdekken hoe dat moet.

Hard werken. Dat is voor Kees Beijleveld van de Haagse dierenwinkel De Glasbaars de enige manier om de klap te verwerken, die hem heeft getroffen. Een actie van een pyromaan legde zijn winkel volledig in de as. Tientallen dieren verloren daarbij het leven.

“Hard werken is nodig om de zaak snel opnieuw te openen, maar ook om mijn gedachten te verzetten. Als ik niets om handen zou hebben, zou ik gek worden. Ik houd van dieren en om dan zo’n drama mee te maken ... Ik vergeet het nooit meer.”

3 Verwerken is hard werken



Een alleenwonende bejaarde vrouw gaat 's avonds na het eten even op bed liggen om wat te rusten. Ze valt in slaap. Als ze om half tien wakker wordt, staat ze in de gang oog in oog met een jonge jongen.

Ze schrikt enorm. Ze kijkt de jongen recht aan en vraagt wat hij bij haar in de gang moet. "Geld, ik heb geld nodig", zegt hij met een verwilderde blik in zijn ogen.

Zo beheerst mogelijk vraagt ze hoeveel hij dan wel nodig heeft. "Minstens vijf-honderd gulden!" Dat bedrag heeft ze niet in huis, maar ze kan morgen wel geld voor hem van de bank halen, vertelt ze hem.

Ondanks de enorme spanning begint ze een gesprek. Ze blijft vragen stellen en krijgt antwoord. Ondanks haar angst voelt de vrouw een beetje sympathie voor de jongen, nu ze zijn verhaal gehoord heeft. Wanneer ze merkt dat het gesprek blijft steken, stapt ze langs hem heen, opent de voordeur en zoekt hem het huis te verlaten.....

Het verwerken van een schokkende gebeurtenis neemt mensen heel erg in beslag. Als het je overkomt, weet je eerst niet wat er met je gebeurt en kan je het gevoel hebben dat je in een film terecht gekomen bent.

De eerste reacties

Op het moment van de gebeurtenis ben je ontzet en verbijsterd. Je beseft nauwelijks wat er gaande is. Je gelooft je eigen ogen niet, of je denkt dat het niet waar is. Je bent in de war, voelt je hulpeloos en angstig. Het is zo onvoorstelbaar en onrechtvaardig! Als je van alles moet regelen, gaat dit op de automatische piloot. De angst en hulpeloosheid worden even opzij gezet. Gevoelens worden dan naar de achtergrond gedrukt. Verstandelijk en lichamelijk wordt gedaan wat nodig is. De angstgevoelens die tijdelijk opzij gezet zijn, kunnen later terugkeren. Er zijn slachtoffers die na enkele uren of dagen helemaal verdwaasd raken en niets meer kunnen doen. Ze worden apathisch en lijken buiten de dagelijkse realiteit te staan. Ze hebben dit nodig om niet overweldigd te worden door de bedreigende gevoelens.

Anderen gaan zich juist heel actief richten op andere zaken en 'voelen' het gebeurde niet.

Bij hen komen de gevoelens over de gebeurtenis vaak 's nachts in dromen en nachtmerries terug, of bij dingen die hen aan de gebeurtenis herinneren. Ze gaan dan bepaalde straten

mijden of worden opeens heel erg geraakt door een bericht in de krant.

Deze reacties zijn zinvol om de eerste schrik te boven te komen en langzaam de werkelijkheid onder ogen te kunnen zien.

Verwerken is terugkomen

Het verwerken van een ingrijpende gebeurtenis is nodig om niet tot in lengte van jaren achtervolgd te worden door angstdromen en vage lichamelijke klachten. De kans is namelijk groot, dat onverwerkte herinneringen later toch tot problemen leiden. Sommige mensen krijgen aanhoudende hoofdpijnklaachten of maagklachten als gevolg van spanningen. Anderen houden slaapproblemen.

Verwerken is vooral proberen weer controle over je leven te krijgen. Wat kan ik doen om te zorgen dat zoiets niet weer gebeurt? Het gevoel dat je greep hebt op de dingen om je heen geeft zelfvertrouwen. Dat zelfvertrouwen is door de gebeurtenis beschadigd, met als gevolg dat je je angstiger voelt. Je probeert een manier te vinden om met de realiteit van kwetsbaarheid om te gaan.

Herbeleven en ontkennen

De periode waarin je het voorval steeds opnieuw beleeft en het soms nog steeds niet gelooft, is heel moeilijk. Als slachtoffer ervaar je allerlei pijnlijke emoties, zoals angsten, boosheid, schuld en verdriet. Je bent veel met de gebeurtenis bezig. Steeds weer opnieuw zie je het stukje bij beetje en in allerlei varianten voor je. Je kunt de machteloosheid, schuldgevoelens en boosheid heel sterk ervaren. Veel slachtoffers proberen deze gevoelens uit de weg te gaan. De pijn zou wel eens te erg kunnen worden. Ze gaan zich dan heel actief met andere zaken bezighouden, of proberen het normale werk weer voort te zetten. Voor de buitenwereld lijkt het dan alsof de gebeurtenis al verwerkt is. Maar het kan voorkomen dat

Als vrijwilliger van het Bureau Slachtofferhulp weet Marieke dat praten belangrijk kan zijn voor slachtoffers.

“Ze hebben zoveel behoefte om het verhaal te vertellen, steeds dezelfde gebeurtenis en toch steeds weer anders. Het is een soort herkauwen om het te kunnen verwerken.”

“Voor de partner en vrienden valt dat niet mee na drie keer het verhaal gehoord te hebben. Toch is het belangrijk om geduld te hebben en te luisteren. Praten en luisteren helpen het slachtoffer de schok te verwerken en een plaats te geven.”

een slachtoffer enkele maanden later alsnog instort.

Herbeleven en het uit de weg gaan van gevoelens wisselen elkaar af in de eerste weken. Je hebt vaak de onstuitbare behoefte om de gebeurtenis steeds weer te vertellen. En steeds komen ook de emoties weer boven. Je merkt dat je iedere keer je herinneringen nagaat om te beoordelen waar het fout is gegaan en wat voorkomen had kunnen worden. Je probeert de gebeurtenis te reconstrueren. Langzaamaan kan het allemaal reëler en minder emotioneel beladen worden.

“Ik heb dromen, angstdromen gekregen van die schopperij. Ik denk omdat ik het niet wilde geloven: waarom zou iemand mij nou in elkaar willen slaan? Ik kan me niet voorstellen dat iemand dat wil doen!”

Ed is 45 jaar en is rond middernacht in een Amsterdams park in elkaar geslagen. “Op een gegeven moment zijn die angstdromen overgegaan in wensdromen. Ik liep in dat park en dan kwamen er van die kerels op me af, die ik dan in elkaar sloeg. Ik was echt beresterk. De politie was er ook bij, want daar ben ik ook bang voor. Maar als je dan wakker wordt

“Dat ging een hele tijd door, totdat ik een advertentie in de krant las van een zelfverdedigingsgroep voor homoseksuelen en lesbische vrouwen. Dat leek me een manier om die wensdromen werkelijkheid te laten worden. Dat ik me sterk kan voelen en niet meer bang ben om in elkaar geslagen te kunnen worden. Maar daar moet je wel wat voor doen.”

Problemen in het dagelijks leven

Veel slachtoffers hebben in die beginperiode een aantal lichamelijke klachten, zoals hoofdpijn, hartkloppingen, rugpijn, misselijkheid en duizeligheid. Slaapproblemen komen voor in de vorm van moeite met inslapen of 's nachts wakker worden en niet weer kunnen inslapen. Slaapproblemen gaan vaak samen met nare dromen en piekeren tijdens het wakker liggen.

Veel slachtoffers reageren nogal eens geprikkeld op de mensen in hun omgeving, zelfs met woede-uitbarstingen. Woede en wraakgevoelens zijn normale gevoelens als je je zo machteloos en vernederd hebt gevoeld. Er is je iets aangedaan dat je onrechtvaardig vindt en niet hebt kunnen verhinderen. Dromen waarin mensen wraak nemen komen veel voor, maar de woede kan zich ook keren tegen de mensen in je eigen omgeving zoals je partner en kinderen. De woede-uitbarstingen zijn een teken dat je nog steeds bezig bent met de vraag waarom het niet anders gelopen is. Je hebt nog niet geaccepteerd dat de gebeurtenis werkelijk heeft plaatsgevonden.

Problemen met intimiteit en seksualiteit komen voor, vooral doordat het vertrouwen in mensen is geschaad. Vanwege de angst voor verlies kan er een terughoudendheid ontstaan in nauwe banden met anderen.

Je kunt ook last hebben van schuldgevoel. Je vraagt je af of je niet iets had kunnen doen of anders had kunnen reageren.

Neerslachtigheid is ook een gevolg van de machteloosheid, het gevoel geen greep te hebben op het leven. Anderen kunnen met jou doen wat ze willen.

Sommige van deze gevoelens en problemen hangen heel duidelijk samen met de gebeurtenis. Je durft niet meer de straat op na een ongeval, of niet meer alleen thuis te zijn na een inbraak. Andere gevoelens zoals prikkelbaarheid en schuldgevoelens, zijn voor de omgeving veel moeilijker te begrijpen. Deze gevoelens komen voort uit de worsteling van het slachtoffer met de gebeurtenis.

Het kan voorkomen dat slachtoffers medicijnen gaan gebruiken, bijvoorbeeld om in slaap te komen of door te slapen.

Er kunnen problemen op het werk ontstaan. Veel slachtoffers worden achtervolgd door herinneringen en kunnen zich niet goed concentreren op hun dagelijkse werkzaamheden. De prestaties lopen terug, er worden fouten gemaakt en er ontstaat onenigheid met collega's. Slachtoffers van ongevallen op het werk of overvallen, zoals bijvoorbeeld bankemployés, pomphouders en treinmachinisten, voelen zich vaak onveilig en gespannen. Wanneer dit lang aanhoudt, kunnen deze gevoelens leiden tot overspannenheid of tot het besluit ander werk te gaan zoeken.

Alice werkt als vrijwilliger bij het Bureau Slachtofferhulp in Den Haag. Ze heeft in de vier jaar dat zij bij het Bureau werkt al veel gesprekken gevoerd met vrouwen die het slachtoffer van een misdrijf zijn geworden. Een telkens terugkerende ervaring is, dat deze vrouwen overweldigd worden door schuldgevoelens. Ze zijn geneigd de schuld niet bij de dader te leggen, maar bij zichzelf.

Ellen, secretaresse en slachtoffer van een overval, beaamt dat ze dat ook gehad heeft. "Op de avond na de overval vroeg ik me van alles af. Misschien had de dader mij wel achtervolgd omdat ik er graag goed en modieus gekleed bij loop. Misschien zie ik er uit als een vrouw met geld. Ik kan toch niet in mijn spijkerbroek naar mijn werk gaan! Opeens werd ik woedend en betrapte mezelf erop dat ik boeken uit de kast haalde en ze één voor één door de kamer smiet."

“Door deze schokkende gebeurtenis ben ik me meer bewust geworden van de mensen om mij heen. Ze zijn belangrijker geworden. We doen nu meer samen en genieten er heel erg van.”

sinds het gebeurde ‘anders in het leven staan’. Ze hebben de dood onder ogen gezien en kunnen daardoor een aantal zaken beter relativeren (“Ik geniet van elke dag die mij gegeven is”). Ook beleven zij relaties, met de partner of de kinderen, vaak veel intenser dan voorheen.

Rogier herinnert het zich nog als de dag van gisteren. “Ik wilde zo snel mogelijk op het werk zijn. Jakkeren in de mist, inhalen, afremmen, tussenvoegen. Ik wist dat het gevaarlijk was, maar toch. De klap kwam dan ook hard aan, toen ik hoorde dat mijn knie verbrijzeld was. Ik zou de rest van mijn leven stijf en scheef lopen en het allerergste: nooit meer hardlopen!”

“Ik ben lang kwaad op mezelf geweest. Ik had het kunnen voorkomen. Mijn vriendin had me al vaker gewaarschuwd, dat ik nogal roekeloos reed. Maar één ding weet ik nu zeker: wat heb ik nog geluk gehad. Ik heb een fantastische vriendin en ze is inmiddels 5 maanden zwanger. Ik ben nu veel voorzichtiger in het verkeer.”

Positieve gevoelens

Positieve gevoelens kunnen er ook zijn. Slachtoffers die het gevoel hebben dat ze gedaan hebben wat ze konden, zijn daar zeer opgelucht over. Mensen die een ernstig ongeval overleefd hebben, zijn blij dat ze het er zo goed van afgebracht hebben.

Ook hebben veel mensen het gevoel dat ze

Een betekenis zoeken

Voor ieder slachtoffer is het noodzakelijk om het gebeurde een plaats te geven in zijn leven. Veel mensen zoeken naar verklaringen waarom iets gebeurd is. Soms neemt een slachtoffer daarom de schuld op zich, terecht of niet terecht. Maar het kan wel helpen! Het vermindert de angst voor herhaling en geeft een gevoel van controle.

Anderen gaan andere dingen belangrijker vinden als gevolg van de gebeurtenis. Ze trekken bijvoorbeeld meer tijd uit voor hun partner en kinderen.

Nog een manier om greep krijgen op de gebeurtenis is het vergelijken met anderen. Je vergelijkt je eigen situatie met die van andere slachtoffers van dezelfde gebeurtenis, die het er slechter van afgebracht hebben. Dit kan bijvoorbeeld bij een groot verkeersongeval. Het kan blijken dat de eigen ‘schade’ nog meevalt en dat je er ‘nog niet zo

slecht van af gekomen bent.’ De vergelijking met de situatie van anderen geeft een realistische kijk op het leven. Het is een middel om je gevoel van eigenwaarde terug te krijgen.

Herstel en integratie

Na enige tijd, enkele weken of maanden, komt de verwerking in een wat rustiger vaarwater. Het is meestal gelukt om de ervaring een plaats te geven. Je weet dat het heeft plaatsgevonden, je hebt er nog pijn of verdriet van, maar hebt het als een feit geaccepteerd. Je bent er niet meer zoveel mee bezig. Het gevoel van kwetsbaarheid is minder geworden. Je hebt weer zelfvertrouwen. De meeste klachten uit de beginperiode, zoals lichamelijke klachten en slaapproblemen, zijn waarschijnlijk flink afgenomen. Bij de meeste slachtoffers blijven het gevoel van onveiligheid en angst het langst bestaan.

In deze periode wordt het gebeurde tot een deel van je levensgeschiedenis. Je weet dat er een ernstige gebeurtenis heeft plaatsgevonden. Je kunt je alles nog herinneren, van voor naar achter en van achter naar voor. Je hebt ook een aannemelijke verklaring of betekenis voor het geheel gevonden, voor wat eraan vooraf ging en erop volgde. Je hebt de greep op jezelf en de werkelijkheid om je heen weer terug. Je bent slachtoffer geworden, maar hebt het overleefd. Je hebt de status van vernederd, afhankelijk en zielig slachtoffer achter je gelaten.

Je verwacht minder kwetsbaar te zijn geworden. Je kunt dus als slachtoffer gesterkt uit dit verwerkingsproces komen. Je hebt de ervaring emotioneel verwerkt en concrete maatregelen genomen, zodat de kans op herhaling kleiner geworden is. Hetgeen je is overkomen blijft nog wel verdriet oproepen, maar geeft niet langer acute angst of wanhoop. De gebeurtenis wordt niet vergeten, maar overschaduwt niet langer je hele leven.

Hoe ga je verder?

Je hebt veiligheidsmaatregelen genomen in je winkel.

Je hebt je rijstijl aangepast.

Je deelt je agenda beter in en neemt meer vrije tijd.

Je hebt betere sloten op de deuren en hebt dievenklauwen geplaatst.

Je gaat 's avonds samen met je vriend naar fitness.

Je volgt een cursus zelfverdediging.

Je hebt het gevoel een nieuw ritme gevonden te hebben.

Je weet dat het leven soms onrechtvaardig is en je hebt dat geaccepteerd.

Je hebt een besluit genomen om aan iets nieuws te beginnen.

4 De omgeving kan helpen



Voor de mensen in de omgeving van het slachtoffer is de periode van herbeleven en ontkennen ook heel moeilijk. Zij worden plotsklaps geconfronteerd met een partner, huisgenoot of vriend die helemaal van slag is en heel ander gedrag vertoont dan 'normaal'. Veel mensen vinden dat slachtoffers veranderen door de ervaring die ze meemaken. Zeker in de eerste weken en maanden heb je als slachtoffer allerlei lichamelijke en psychische klachten. Je hebt veel aandacht nodig om je verhaal te kunnen vertellen.

De omgeving kan het verwerkingsproces niet echt beïnvloeden of overnemen. Door begrip te tonen, aandacht te geven en te luisteren, helpen ze het slachtoffer het beste. Het is de enige manier om het slachtoffer te steunen, maar dat is spannend en moeilijk. De emotionele uitbarstingen en nachtmerries zijn niet gemakkelijk voor de omgeving.

Partner en gezin

Wanneer je een ernstig ongeval of misdrijf meemaakt, heeft dit ook gevolgen voor je partner en de andere gezinsleden. Je kunt behoefte hebben om over de gebeurtenis te praten, steeds weer en steeds met andere varianten. Je bent niet altijd in staat om aan je zorgplichten thuis te voldoen.

Soms zijn de gezinsleden verrast dat je zo sterk reageert op die gebeurtenis, ze begrijpen het niet. De partner of gezinsleden kunnen je laten voelen dat ze betrokken zijn. Ze zorgen zo voor zekerheid en het gevoel dat er toch nog mensen zijn die je kunt vertrouwen.

"Mijn man kwam thuis aan het begin van de middag. Ik was verbaasd want hij had dienst tot zes uur. Ik zag opeens dat hij lijkkleek was en dat er nog een collega bij was. Mijn man was flink toegetakeld. Schrammen, schaafwonden en zelfs een verband om zijn hand. Hij was alweer in zijn taxi bedreigd. Twee weken daarvoor ook al! Nu heeft hij met de overvaller gevochten. Hij is volgens mij nog steeds kwaad op die man."

"Ik probeer hem zo goed en zo kwaad als het kan op te vangen. Maar hij is niet zo'n prater en zit maar een beetje voor zich uit te staren. Hij heeft het er heel erg moeilijk mee. Een mevrouw van Bureau Slachtofferhulp is hier geweest en heeft hem nog eens alles laten vertellen. Ze heeft mij ook gevraagd of ik er nog tegen kon. Nou ik vind het heel erg moeilijk hoe hij nu is, maar ik denk dat hij er wel overheen komt."



Tips voor slachtoffers

Als vrienden en kennissen geen contact met je opnemen, ga er dan niet van uit dat ze niets met je te maken willen hebben. Ze kunnen zich ongemakkelijk voelen met de situatie. Denk eens na hoe jij zelf voorheen met dit soort situaties omging. Neem gerust zelf contact met hen op.

Als vrienden en kennissen vragen waarom je niet zus of zo gereageerd hebt, vraag hen dan eens na te gaan wat ze zelf gedaan zouden hebben in die situatie.

Praat met vrienden en kennissen niet alleen over wat jou overkomen is, maar ook over andere zaken in je leven.

Bedenk dat anderen verwachten dat je ook naar hun leven vraagt. Hun leven gaat door en daar vertellen zij graag over, net als voorheen.

Slaap- en kalmeringsmiddelen verminderen de angst en spanning slechts tijdelijk. Overleg met de huisarts over het gebruik ervan.

Denk erover na wat je kunt doen om je gevoel van onveiligheid te verminderen.

Laat de kloof met het 'normale dagelijks leven' niet groter worden dan nodig is, ook al hebben mensen de neiging om te zeggen 'blijf maar thuis'. Kijk zelf hoe het met je gaat en wat je aankan.

Als je het initiatief naar anderen neemt, vertel dan wat je is overkomen ook al beginnen zij er niet over. Vaak zal blijken dat ze graag willen horen wat je hebt meegemaakt, maar zelf niet goed weten hoe erover te beginnen.

Het kan ook zijn dat je partner of gezinsleden het na verloop van tijd niet meer kunnen opbrengen om steeds te luisteren. Sommige slachtoffers gaan zich dan inhouden en willen hen niet meer met hun problemen lastig vallen. Het is soms ook heel moeilijk om te reageren op de problemen en emoties van een slachtoffer. Het is niet altijd gemakkelijk om die te volgen en te begrijpen. Maar partner of gezinsleden moeten zich realiseren dat dit nu eenmaal hoort bij het verwerken van een schokkende ervaring. Het is voor de betrokkene ontzettend belangrijk dat hij zijn verhaal kwijt kan. Als dat binnen het gezin erg moeilijk is, kun je contact zoeken met het Bureau Slachtofferhulp.



Tips voor vrienden en kennissen

Doe in ieder geval iets voor de getroffene. Een kleine blijk van betrokkenheid of steun is beter dan geen steun geven. Een vriendelijk woord of een kaartje laten zien dat je begrip hebt voor de situatie.

Neem een gesprek met de getroffene niet over door je eigen ervaring te vertellen, ook al denk je dat deze sterk lijkt op datgene wat het slachtoffer vertelt. De eerste tijd heeft het slachtoffer genoeg aan zijn eigen ervaring.

Blijf bij je eigen gevoel en gedachten, in plaats van te zoeken naar wat je denkt dat de ander wil horen.

Vermijd ontactische raadgevingen, zoals 'je moet er niet zoveel aan denken'. Dat heeft het slachtoffer waarschijnlijk al geprobeerd, maar dat is dus niet gelukt.

Wees voorzichtig met grappen maken (bijvoorbeeld over een 'sexy' jurk) of met geintjes om iemand aan het schrikken te maken (bijvoorbeeld een vinger in de rug prikken).

Bezoek de getroffene met enige regelmaat thuis en nodig hem ook bij jou thuis uit. Betrek hem bij activiteiten die jullie voorheen ook samen deden. Het slachtoffer kan zelf bepalen of en wanneer hij zich weer buiten de deur begeeft.

Als het hele gezin getroffen is

Ook een heel gezin kan getroffen worden door een misdrijf, een ongeval of een andere schokkende gebeurtenis. Dergelijke gebeurtenissen vormen een grote inbreuk op de normale gang van zaken in het gezin. Alle gezinsleden zijn er op hun eigen manier mee bezig en hebben vaak weinig aandacht voor elkaar. In het gezin zijn dan niet genoeg luisteraars om het verhaal aan te vertellen. Het is heel gewoon en verstandig dat gezinsleden dat dan buitenshuis doen, bijvoorbeeld bij familieleden en vrienden.

Vrienden en kennissen

Familie, vrienden en kennissen kunnen je op allerlei manieren helpen. Uiteraard kunnen ze naar het verhaal luisteren en begrip tonen voor je gevoelens van angst en onzekerheid. Ze kunnen ook praktische steun bieden, bijvoorbeeld boodschappen doen, met je meegaan als je niet alleen durft, of meehelpen brieven op te stellen.

Vrienden en kennissen kunnen het echter ook moeilijk hebben met de situatie. Het komt vaak voor dat ze in de eerste periode wel voor je klaar staan, maar na een tijdje niet meer. Dit kan komen doordat vrienden en kennissen niet het hele verhaal willen horen, omdat ze zich dan bewust worden van hun eigen kwetsbaarheid. Ook zij kunnen slachtoffer worden en dat is geen prettige gedachte. Ook voelen vrienden en kennissen zich vaak hulpeloos omdat ze het verdriet niet weg kunnen nemen.

Als vrienden en kennissen het gevoel hebben dat ze niets te bieden hebben, trekken ze zich na verloop van tijd terug en laten het slachtoffer in de kou staan. Het zou beter zijn om hun eigen gevoelens ook aan het slachtoffer te vertellen. Dat zou de betrokkenheid alleen maar versterken!

Je voelt dit dilemma bij vrienden en kennissen vaak ook wel aan. Je voelt dan zelf de neiging om alleen maar wat oppervlakkigs te zeggen. Je zegt dat het allemaal wel meevalt en dat je je best redt. Maar dan blijf je wel alleen met je verhaal.

De beste opstelling die je als slachtoffer kunt kiezen is het uiten van zowel de positieve als de negatieve gevoelens over de gebeurtenis. Je kunt aan vrienden duidelijk maken dat je erg aangeslagen bent, wat iedereen zal begrijpen. Je kunt hen ook duidelijk maken dat je je best doet er overheen te komen en de zaken actief aanpakt.

De hulp die geboden wordt door vrienden en kennissen is niet altijd goede hulp. Soms worden je gevoelens miskend of van tafel geveegd ("Ben blij dat je nog leeft", of "Zit je daar nog steeds mee?") of er worden grappen over gemaakt. Ook goede raad en opbeurende opmerkingen kunnen heel anders overkomen dan ze bedoeld zijn. Het vertellen over hoe ze zelf een ervaring verwerkt hebben, is zeker in de beginperiode niet echt welkom. Dit soort reacties komt voort uit onbekendheid met wat een schokkende gebeurtenis te weeg brengt. Als je het gevoel hebt dat ze niet echt naar jouw verhaal willen luisteren, kun je misschien beter afstand houden.

De werkgever en collega's

Steun van je collega's op het werk kan ook erg belangrijk zijn. Het is goed dat ze weten wat er met je gebeurt en hoe je met de gebeurtenis omgaat. Maar ook botte opmerkingen of

onbegrip van collega's komen nogal eens voor. Het gaat om opmerkingen over het zelf schuld hebben aan de gebeurtenis of het lang durende herstel. Wanneer de gebeurtenis op het werk heeft plaatsgevonden, kunnen werkgevers en collega's zich waarschijnlijk beter voorstellen wat het betekent. Ze voelen zich dan meer verantwoordelijk.

Ook na een periode van afwezigheid kan het voorkomen dat je nog weleens last hebt van de herinneringen of van angst in bepaalde situaties. Door te vertellen dat je er nog steeds mee bezig bent, kunnen collega's begrijpen dat je soms anders reageert dan voorheen. Dat je weleens even 'afwezig' bent. Veel onbegrip en ontactische opmerkingen komen door onbekendheid met het verwerkingsproces en doordat collega's of de werkgever niet weten hoe het op dit moment met je gaat.

Politie en Justitie

De vervolging van een dader door Justitie kan soms problematisch verlopen voor het slachtoffer. De berechting van een dader duurt in het algemeen erg lang. Het kan behoorlijk belastend zijn, als je er als slachtoffer mee te maken hebt. De feiten worden steeds weer herhaald, de schuldvraag wordt steeds opnieuw gesteld en er worden verzachtende omstandigheden voor de dader aangevoerd. Je gevoel onrechtvaardig behandeld te zijn, kan versterkt worden door de aandacht die de dader krijgt. Het is heel begrijpelijk dat slachtoffers vaak behoefte hebben aan genoegdoening. Het kan goed zijn om te horen dat de dader gestraft wordt of dat er een schadevergoeding wordt opgelegd. Het komt ook voor dat slachtoffers de straf te licht vinden of heel kwaad worden als een dader wordt vrijgelaten wegens cellentekort of procedurefouten. Beangstigend is het als de dader nog vrij (in de buurt) rondloopt. Je hebt het gevoel dat jij, of iemand anders, opnieuw het slachtoffer kan worden.

Bij schade kan de nasleep ook voor financiële problemen zorgen, omdat je niet goed verzekerd bent of omdat de schade niet door de verzekering wordt gedekt. Ook een juridisch gevecht om een vergoeding of om smartengeld kan een langlopende en emotionele zaak zijn.

De rechtsgang kan dus steeds nieuwe problemen en emoties met zich meebrengen. Men zegt weleens dat je pas echt alles achter je kunt laten als de rechtszaak achter de rug is.

"Verzekeringsexperts, advocaten, politie en ook nog de rechtbank Het leek wel of ikzelf in de beklaagdenbank zat! Ondanks dat ik geen schuld had, heeft de afhandeling van de schade ontzettend veel problemen opgeleverd. Ik ben er nu, na acht maanden, eindelijk vanaf."

5 Er is altijd hulp



Een goede afronding van het verwerkingsproces vergt tijd en rust. Je kunt niet zeggen dat het binnen een vaste periode moet zijn voltooid. Hoe snel het gaat, hangt van veel factoren af zoals de ernst en aard van de gebeurtenis, eventuele eerdere slachtofferervaringen en de ondersteuning van de omgeving.

Het merendeel van de slachtoffers kan de ervaringen zelfstandig en met hulp van de omgeving verwerken. Zij ondervinden er geen langdurige problemen van. Er is ook een groep mensen die langdurig klachten en symptomen houdt. Dat kan te maken hebben met je persoon en je voorgeschiedenis. Hoe ga je om met stress en spanningen? Had je al problemen vóór de gebeurtenis? Heb je al eerder traumatische gebeurtenissen meegemaakt?

Ook je omgeving speelt een rol in de verwerking. Je bent beter in staat de schok op te vangen en de ingrijpende veranderingen te accepteren, wanneer je partner of gezin je stimuleert en aanmoedigt. Zij helpen je in feite mee om de emoties te verwerken en kracht te vinden om verder te gaan.

De verwerking stagneert

Als de herinneringen aan het voorval en de emoties maandenlang hevig blijven, of als de emoties alleen maar sterker worden, kan het zijn dat je niet verder komt in het proces van verwerken. Er zijn dan ook lichamelijke klachten, zoals hyperventilatie, hoofdpijn en

Kees van Tiel is coördinator van Bureau Slachtofferhulp in Alkmaar. “De vrijwilligers komen bij heel veel slachtoffers thuis. De mensen zitten met ontzettend veel vragen en emoties. Daarmee kunnen ze niet altijd bij hun omgeving terecht. De vrijwilligers geven hen informatie over schaderegelingen, hoe verzekeringen in elkaar zitten, of welke zaken ze bij een advocaat moeten aankaarten.”

“De situatie is voor veel slachtoffers zo chaotisch, omdat ze ontzettend geschrokken zijn en er heel veel dingen tegelijk moeten gebeuren. Wij kunnen dan allerlei praktisch werk doen. We luisteren en helpen mensen de zaken op een rijtje te zetten. Vertellen hoe Justitie werkt en hoe de politie zaken aanpakt. We gaan soms met ze mee naar gesprekken, naar de advocaat of naar de verzekeringsagent.”

andere spanningspijnen. Je lijkt nog volledig in beslag genomen te worden door de gebeurtenis. Je hebt nog last van prikkelbaarheid, geheugen-, concentratie- en slaapproblemen.

In deze situatie is het verstandig eens contact te zoeken met Bureau Slachtofferhulp en met hen de aanhoudende problemen te bespreken. De vrijwillige medewerkers zijn deskundig en ervaren en helpen je de problemen op een rijtje te zetten. Zij zijn ook goed op de hoogte van de hulpverleningsmogelijkheden, die aansluiten bij de problemen die je ervaart.

Voor de lichamelijke klachten kan het goed zijn een afspraak met je huisarts te maken. Vertel de huisarts wel dat de klachten zijn ontstaan na de schokkende gebeurtenis, zeker als de huisarts dat nog niet weet. Vertel ook wat je verder hebt gedaan om de ervaring te verwerken en de hulp die je daarbij gevraagd en gekregen hebt. Met die informatie kan de huisarts je beter helpen dan wanneer hij of zij van niets weet.

Gespecialiseerde hulp nodig?

Als je merkt dat de angst je hele leven gaat inperken.

Als de angst lang aanhoudt (langer dan 3 maanden).

Als je langdurig slaapproblemen houdt en slaapmiddelen nodig hebt.

Bureau Slachtofferhulp helpt met zoeken naar eventuele vervolghulp, bijvoorbeeld maatschappelijk werk, Riagg of zelfhulpgroepen.

Bureau slachtofferhulp

Snelle hulp, een lage drempel en veelzijdigheid onderscheiden Bureau Slachtofferhulp van andere hulpverlenende instanties.

Slachtofferhulp is een logisch en noodzakelijk vervolg op het werk van de politie. In principe kan een Bureau Slachtofferhulp binnen 48 uur reageren op een verzoek om hulp. Wachttijden zijn er niet. De vrijwilligers benaderen slachtoffers persoonlijk. Ze nodigen hen uit voor een gesprek op het Bureau of gaan bij de mensen thuis op bezoek. De vrijwilligers nemen de tijd om met de slachtoffers te praten, vaak in hun eigen vertrouwde omgeving. De opvang van Slachtofferhulp is gratis en iedereen kan een beroep doen op een Bureau in de buurt. Slachtoffers van een ongeval of misdrijf en nabestaanden komen in de periode na de gebeurtenis vaak in een doolhof van instan-

ties en formaliteiten terecht. De stap naar een officiële hulpinstantie blijkt voor velen nogal groot. Om deze drempelvrees weg te nemen begeleiden vrijwilligers een slachtoffer als het nodig is, bij een eerste contact met een andere instantie.

Bureau Slachtofferhulp werkt nauw samen met andere hulpverlenende instanties in de gemeente, zoals politie, Justitie, maatschappelijk werk, Riagg en rechtshulp. De kennis van de – vrijwillige – medewerkers bij het Bureau staat geheel ten dienste van de slachtoffers en richt zich op praktische zaken en begeleiding bij de verwerking van de schokkende gebeurtenis. Ook helpen zij de slachtoffers met de financiële afhandeling bij schade.

Bureau Slachtofferhulp is er voor u. Bel gerust.



Help de hulpverlening



Het Fonds *Slachtofferhulp* werft gelden uit de samenleving ten behoeve van de Bureau's *Slachtofferhulp*. Zij financiert hiermee de onkostenvergoedingen en trainingen van de ruim 1500 vrijwilligers. Daarnaast financiert het Fonds speciale innovatieve projecten en voorlichtingscampagnes. Het Fonds, onder voorzitterschap van Mr Pieter van Vollenhoven, weet ieder jaar meer gelden te werven uit de samenleving. Wij kunnen dus niet zonder uw steun. Als u ons wilt helpen de slachtoffers te helpen, vult u dan de bijgevoegde antwoordkaart in voor een bijdrage aan het Fonds. Alvast hartelijk dank!

Mr Pieter van Vollenhoven, Voorzitter Fonds *Slachtofferhulp*. *'Ik hecht erg veel belang aan Slachtofferhulp. Slachtoffers van verkeersongevallen en misdrijven zijn al veel te lang aan hun lot overgelaten. Slachtofferhulp helpt*



echt! Door de snelle, belangeloze hulp, een lage drempel en veelzijdigheid onderscheidt Slachtofferhulp zich van andere gespecialiseerde hulpverlenende instanties. Dat deze hulp uniek is, blijkt uit het feit dat Slachtofferhulp steeds vaker wordt gevraagd voor hulpverlening, ook bij rampen en grootschalige ongelukken. Als je ziet dat ieder jaar meer mensen fantastisch worden geholpen door de vrijwillige medewerkers van Slachtofferhulp, is dat voor mij de motivatie om zoveel mogelijk fondsen te werven om dit werk mogelijk te maken.'

Wilt u *Slachtofferhulp* steunen?

Dat kan door geld over te maken ten bate van het Fonds *Slachtofferhulp*.

☐ 6.81 ☐ 11.35 ☐ 22.69 ☐ 45.38 ☐ anders, namelijk

Naam _____ M/V

Straatnaam _____

Postcode _____

Woonplaats _____

Ik machtig het Fonds *Slachtofferhulp*, Postbus 93166, 2509 AD Den Haag, girorekening 6700, eenmalig het aangekruiste bedrag van mijn bank/girorekening af te schrijven.

Bankrekening: _____ Girorekening: _____

Datum: _____ Handtekening: _____



postzegel
mag, maar is
niet nodig

Fonds *Slachtofferhulp*

Antwoordnummer 93319

2509 WB Den Haag