

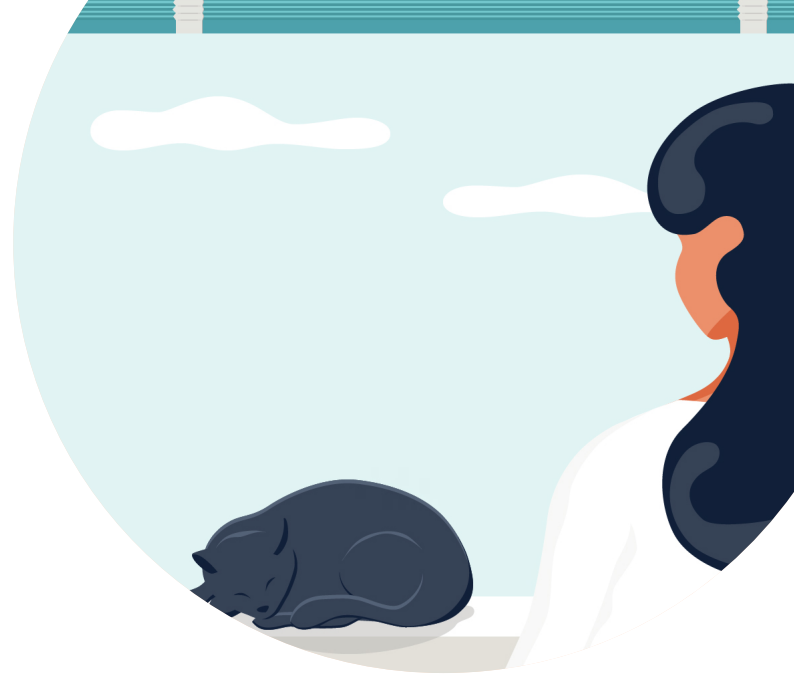
Signalenwijzer

Vermoed je dat er meer aan de hand is? Dit kan je doen.

De signalen die je onderbuikgevoel veroorzaken, zullen vaak stresssignalen zijn: gedrag dat opeens anders is, plotselinge prikkelbaarheid, somberheid of onverwachte emotionele reacties. Daar kan van alles achter zitten, maar soms ook helemaal niets. Wat je kan doen om te helpen, is afhankelijk van je rol én de situatie. Stem je reactie daarop af.

1

Onderzoek je onderbuikgevoel



Breng in kaart welke signalen je aan het denken zetten.

Voorbeelden van stresssignalen die je kunt herkennen bij slachtoffers:

- gespannenheid of hoofdpijn
- schuldgevoel of schaamte
- slecht slapen of nare dromen
- herbeleving door beelden, geluiden of geuren
- snel schrikken
- prikkelbaarheid en weinig geduld hebben
- slechte concentratie en verwardheid
- plekken en situaties vermijden
- huilbuien of stemmingswisselingen
- vluchtgedrag: hard werken, gebruik van drank of drugs
- lichamelijke, verbale of seksuele agressie

Let op verandering in gedrag

Een slachtoffer kan ineens storend of ander opvallend gedrag vertonen. Bijvoorbeeld een grote mond hebben of opstandig zijn. Iemand kan ook juist meer wenselijk of onopvallend gedrag laten zien: extra behulpzaam, gehoorzaam of stiller zijn, minder aanwezig zijn of zich terugtrekken. Hierdoor kan je het idee krijgen dat het goed gaat, terwijl dat juist niet zo is. Bij jongeren wordt dit vaak over het hoofd gezien

Oordeel niet te snel

Het kan zijn dat er een logische oorzaak is voor de signalen die je ziet, en dat ze niets te maken hebben met slachtofferschap. Trek geen overhaaste conclusies, zeker niet als je twijfelt over de signalen.

Overleg met een collega

Bespreek je observaties met een collega of bel onze [Advieslijn](#) voor overleg via 0900-0101 (optie 3 in het menu).

Twijfel je? Maak een vervolgspraak

Als de situatie dat toelaat, kan een vervolgspraak helpen om je observaties te toetsen.

Ga in gesprek



Sta stil bij je rol

Welke rol kan je zelf innemen en wanneer is doorverwijzen naar een (andere) hulpverlener zinvol? Maak daarbij de persoonlijke afweging:

- Ben jij degene die er voor de ander kan zijn?
- Heb je een vertrouwensband met de ander?
- Hoe sta je zelf tegenover wat er mogelijk speelt?

Tast af wat er aan de hand is

- Laat los 'wat' er gebeurd is en kom erachter 'of' er iets gebeurd is.
- Stel open vragen: 'Hoe gaat het met je?', 'Hoe voel je je?'
- Neem zichtbare signalen als uitgangspunt: 'Ik zie dit, klopt dat?'

Belangrijk bij jongeren

- Bij jongeren is het extra belangrijk om ruimte te bieden om op een later moment te beginnen over de slachtofferervaring. Geef aan dat iemand er later altijd op mag terugkomen. Ook als in eerste instantie ontkend wordt dat er iets is gebeurd.
- Werk aan het vertrouwen. Dit doe je bijvoorbeeld door oprecht geïnteresseerd te zijn in de jongere en betrouwbaar te zijn in afspraken die je maakt.
- Kan of wil iemand het verhaal niet bij jou kwijt? Neem ook dat serieus. Verwijs door naar een andere professional of volwassene.

Creëer een veilige sfeer

Worden je vermoedens bevestigd? Creëer een veilige sfeer voor een verdiepend gesprek:

- Heb je te weinig tijd in dat ene contactmoment? Maak dan liever een vervolgspraak en leg uit waarom je dit doet.
- Maak het gesprek niet meteen te zwaar. Breng je zorgen bijvoorbeeld terloops ter sprake tijdens een ommetje.
- Oefen geen druk uit en kies je woorden zorgvuldig. Stel je open op, zonder verwachting en zonder iemand een richting op te duwen.
- Sluit het gesprek goed af. Vraag bijvoorbeeld hoe iemand het gesprek heeft ervaren. Vraag ook of er thuis goede opvang is.

Gesprekstips

De manier waarop je het gesprek aangaat kan van grote invloed zijn op het herstel. Onze tips kunnen je hierbij helpen:



slachtofferhulp.nl/gesprekstips-jongeren



slachtofferhulp.nl/gesprekstips

Bied ondersteuning die past



Dreigt er acuut gevaar?

Neem zo snel mogelijk contact op met de crisisdienst of huisarts.

Ondersteunen bij stress

Dit kan je doen om bij te dragen aan iemands herstel:

- Zet in op zelfredzaamheid. Ga na wat iemand zelf kan doen, wat de directe omgeving kan doen en waar professionele ondersteuning gewenst is.
- Leg uit wat de impact van een ingrijpende gebeurtenis kan zijn. Vertel wat langdurige stress met iemand doet en hoe het **herstelproces** werkt.
- Geef tips om aan de slag te gaan met herstel:
 - houd het dagelijks ritme vast
 - neem iemand in vertrouwen
 - wees voorzichtig met alcohol en drugs
- Bij de meeste mensen nemen stressklachten af binnen 6 weken na de gebeurtenis. Is dat niet het geval? Verwijs dan door naar de huisarts.
- Kijk op slachtofferhulp.nl/doorverwijzen om te zien welke partij passende ondersteuning kan bieden.

Is er sprake van een strafbaar feit?

- Bespreek de mogelijkheden om aangifte of melding te doen.
- Vertel welke **rechten** iemand heeft en leg uit hoe het **strafproces** werkt.
- Informeer over de mogelijkheden om schade vergoed te krijgen.
- Wil je dat iemand meedenkt over de beste aanpak? Neem contact op met onze Advieslijn op 0900-0101 (optie 3 in het menu) of via chat of e-mail.
- Is er sprake van huiselijk geweld of kindermishandeling? Hiervoor geldt de **meldcode**.