

# Het herstelproces van een slachtoffer

Iedereen gaat op een andere manier om met de gevolgen van een ingrijpende gebeurtenis. De informatie hieronder geeft een beeld van wat iemand doormaakt tijdens het herstelproces en hoe je als professional kunt helpen.

## De gebeurtenis

Bij een ingrijpende gebeurtenis wordt de regie van iemand afgenomen. Dit geeft vaak een machteloos gevoel. Om goed te kunnen herstellen, is het belangrijk dat een slachtoffer het gevoel van regie en controle terugkrijgt.

[Zo help je een slachtoffer verder](#)



## Stressklachten en emoties

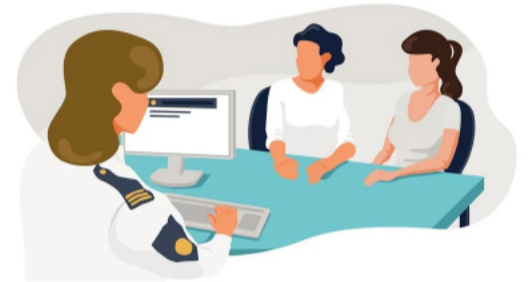
Een slachtoffer kan last hebben van stressklachten zoals spanning, angst, boosheid of verdriet. Dit zijn normale reacties. Bij de meeste mensen worden stressklachten na 4 tot 6 weken minder.

[Tips om in gesprek te gaan](#)

## Aangifte en strafproces

Vaak moet een slachtoffer beslissen om wel of geen aangifte te doen. Die keuze is soms lastig. En als diegene wel aangifte doet, kan dat ook zorgen met zich meebrengen.

[Help een slachtoffer een weloverwogen keuze te maken](#)



## Nieuwe spanningen

Op een gegeven moment pakt een slachtoffer het dagelijks leven weer op. Iemand gaat weer aan het werk en/of onderneemt weer sociale of andere activiteiten. Hierdoor kan het slachtoffer nieuwe spanningen voelen, omdat de gevolgen van de gebeurtenis ook nog meespelen.

[Verwijs door als er gespecialiseerde hulp nodig is](#)



## Aan de zijlijn van het strafproces

Na aangifte begint het strafproces. Dat kan op verschillende manieren verlopen. Het kan zijn dat een slachtoffer langere periodes niets hoort over hoe het strafproces verloopt. Hoewel er achter de schermen veel gebeurt, kan iemand gefrustreerd en onzeker raken over het wachten.

[Toon begrip en geef erkenning](#)

## Schade vergoed krijgen

Om schade vergoed te krijgen moet een slachtoffer kosten bijhouden, bewijs verzamelen en dingen uitzoeken en regelen. Overzicht houden is soms moeilijk. Zeker als iemand de gebeurtenis nog aan het verwerken is.

[Vul samen de Schadehulp in](#)



## Geen echt eindpunt

Herstellen na een ingrijpende gebeurtenis gaat met vallen en opstaan. Ook als een slachtoffer zich meestal weer goed voelt, kunnen onverwachte herinneringen plots voor heftige gevoelens zorgen. Soms is iemand blijvend veranderd door wat er is gebeurd. Het herstelproces heeft geen echt eindpunt. Het is daarom belangrijk dat een slachtoffer een gevoel van erkenning krijgt vanuit zijn of haar omgeving.

## Sparren over een casus of hulp bij doorverwijzen?

Bel onze  
**Advieslijn**  
**0900-0101**  
(optie 3 in het menu)

