

Vermoedt u dat er meer aan de hand is? Dit kunt u doen.

Mensen komen bij je en doen hun verhaal. Iemand kan last hebben van stress, zich eenzaam voelen, lichamelijke klachten hebben, financiële problemen hebben. Maar hoe kom je erachter dat er meer aan de hand is? Dat iemand wellicht slachtoffer is van een strafbaar feit. Hoe bevestig je je vermoeden? En hoe wijs je iemand de weg naar de juiste hulp op weg naar herstel? Hier staan veel vragen en tips op een rijtje. Je kunt deze gebruiken als je een gesprek met een slachtoffer voert. Gebruik ze met mate en let op waar het slachtoffer behoefte aan heeft.

1 Vermoedt u dat iemand slachtoffer is?

- Vraag of er iets is gebeurd waardoor iemand nu vastloopt, of niet lekker in zijn of haar vel zit.
- Vraag of diegene zich veilig voelt.
- Vraag door op hoe iemand zich nu voelt.
- Ga vooral in op wat iemand nodig heeft om weer verder te kunnen.

2 Stel vragen op de volgende gebieden

Stressklachten

- Heb je last van stressklachten? [Lees meer over stressklachten op blad 2.](#)
- Hoe voelde je je vóór de gebeurtenis?
- Zijn er mensen bij wie je je verhaal kwijt kunt?
- Zijn er dingen die je voorheen gemakkelijk afgingen, maar nu lastig voor je zijn?

Lichamelijke klachten

- Welk letsel of welke lichamelijke klachten heb je?
- Ben je bij de huisarts geweest voor je letsel? Of ben je onder behandeling?
- Welke beperkingen ervaar je?
- Zijn er dingen die je niet kunt doen door het letsel?

Schade en kosten

- Welke schade heb je en welke kosten heb je gemaakt? [Gebruik de checklist op blad 2 om geen schadepost te vergeten.](#)
- Heb je schulden? Zijn die schulden (mede) veroorzaakt door wat je is overkomen?
- Maak je je zorgen om de schulden die je hebt?

Hulp uit de omgeving

- Welke hulp heb je nodig of zou je prettig vinden?
- Wie zouden je kunnen helpen?
- Heb je moeite met het vragen om hulp?
- Zou je het fijn vinden om in contact te komen met lotgenoten?

3 Geef tips en advies

- Houd het dagelijks ritme vast.
- Neem iemand in vertrouwen. Sluit je niet af voor mensen die belangrijk zijn.
- Wees voorzichtig met slaap- en kalmeringsmiddelen, alcohol of drugs.
- Zijn de stressklachten na 6 weken nog niet over? Ga naar de huisarts.
- Kijk waarmee je zelf aan de slag kunt na een ingrijpende gebeurtenis: www.slachtofferhulp.nl/emotionele-hulp
- Medewerkers van slachtofferhulp kunnen je helpen bij de keuze om aangifte te doen. Bel 0900-0101 of ga naar www.slachtofferhulp.nl/aangifte

- Voor een schadevergoeding is het nodig om bewijs te hebben van je huisarts dat er letsel is door het strafbare feit of het ongeval.
- Breng in kaart wie in je omgeving kan helpen bij dingen die je niet meer zelf kan.
- Is er sprake van een strafbaar feit? In sommige gevallen is het mogelijk om letselschade of kosten door letsel vergoed te krijgen. Bel 0900-0101 of ga naar www.slachtofferhulp.nl/aangifte

- Het is in sommige gevallen mogelijk om de dader (een deel van) de kosten en schade te laten betalen. [Er moet dan wel aangifte worden gedaan van het misdrijf.](#)
- Houd bij welke schade je hebt en welke kosten je maakt. Bewaar alle bonnetjes.
- Ga voor advies over mogelijkheden om schade vergoed te krijgen naar de Schadehulp: www.slachtofferhulp.nl/schadevergoeding
- Aangifte is vaak nodig om schade of kosten door een strafbaar feit vergoed te kunnen krijgen. Bel 0900-0101 of ga naar www.slachtofferhulp.nl/aangifte

- Breng (samen) in kaart wie jou waarmee kan helpen met het formulier Hulp in kaart: www.slachtofferhulp.nl/emotionele-hulp/hulp-en-steun-vragen
- Heb je behoefte aan contact (online of offline) met lotgenoten? Om ervaringen uit te wisselen en vragen te kunnen stellen en te beantwoorden? Ga naar www.slachtofferhulp.nl/lotgenoten
- Voor de mensen uit jouw naaste omgeving die er graag voor je willen zijn, is ook hulp beschikbaar. Kijk op www.slachtofferhulp.nl/voordehelpers

Vermoedt u dat er meer aan de hand is? Dit kunt u doen.

Jaarlijks worden honderdduizenden slachtoffers en nabestaanden geholpen.

Slachtofferhulp Nederland biedt emotionele hulp, begeleidt slachtoffers bij de aangifte in het strafproces en helpt om schade die is ontstaan door het misdrijf vergoed te krijgen. De hulp die wordt geboden hangt af van wat er is gebeurd en wat iemand nodig heeft. De hulp is gratis en duurt zo kort als kan en zo lang als nodig is.

Wie wordt door Slachtofferhulp geholpen?

- Slachtoffers van een misdrijf, verkeersongeval en ramp of calamiteit
- Achterblijvers van vermissing
- Nabestaanden van moord of zelfdoding
- Getuigen van een heftige gebeurtenis



Stress herkennen

Stress kan ertoe leiden dat iemand moeite heeft met dingen die hij of zij normaal gesproken prima kan, zoals bellen met een instantie of een formulier invullen.

Bij de meeste mensen nemen stressklachten af binnen 6 weken na de gebeurtenis. Is dat niet het geval? Verwijs door naar de huisarts.

Voorbeelden van stressklachten

- Spanningen, hoofdpijn
- Schuldgevoel en schaamte
- Slecht slapen, sufheid, vermoeidheid, nachtmerries
- Herbeleving
- Schrikachtigheid
- Prikkelbaarheid: weinig geduld
- Slechte concentratie
- Vermijding van plekken en situaties
- Huilbuien
- Vluchtgedrag: hard werken, alcohol



Een strafbaar feit

Een strafbaar feit is een overtreding of misdrijf. Van een strafbaar feit kan aangifte worden gedaan.

Na de aangifte begint het strafproces. Verwijs het slachtoffer door naar (de website van) Slachtofferhulp Nederland bij vragen over het strafproces.

Voorbeelden van misdrijven

- Bedreiging
- Beroving
- Diefstal
- Fraude en oplichting
- Huiselijk geweld*
- Mensenhandel
- Mishandeling*
- Overval
- Woninginbraak
- Seksueel misbruik*
- Stalking*

Meldcode | Voor professionals in de zorg geldt een verplichte meldcode bij vermoeden van huiselijk geweld of kindermishandeling. Er moet melding worden gedaan bij Veilig Thuis. Bij misdrijven met een asterisk* kan er sprake zijn van meldplicht.



Hulp bij aangifte

Van een strafbaar feit kan aangifte worden gedaan. De keuze om wel of niet aangifte te doen kan lastig zijn. Bijvoorbeeld als het slachtoffer bang is voor de dader of zichzelf niet als slachtoffer ziet.

Waarom aangifte?

- Aangifte is nodig om de verdachte te kunnen opsporen, te vervolgen en te straffen.
- Aangifte is vaak nodig voor een schadevergoeding.
- Nadat er aangifte is gedaan, kunnen politie en de officier van justitie bekijken welke beschermingsmaatregelen er nodig zijn. Dit is vooral van belang bij angst voor de dader.

Verwijs het slachtoffer door naar (de website van) Slachtofferhulp Nederland bij vragen over aangifte doen en voorbereiden op aangifte:
www.slachtofferhulp.nl/aangifte



Breng schade in kaart

In het strafproces kan het slachtoffer soms een schadevergoeding eisen van de verdachte. Ook naasten, nabestaanden en derden kunnen in sommige gevallen een vergoeding krijgen in het strafproces.

Checklist schadeposten

- Gestolen of verloren spullen
- Kapotte of beschadigde spullen
- Medische kosten (medicijnen, medische behandeling of onderzoek door bijvoorbeeld fysiotherapeut of psycholoog).
- Verlies van inkomen
- Reiskosten voor bijvoorbeeld een bezoek aan het politiebureau, een advocaat of een arts.
- Studievertraging
- Kosten voor huishoudelijke hulp, verpleging, verzorging of klussen aan huis of tuin die iemand niet meer zelf kan uitvoeren (schilderen, reparaties, heg knippen).
- Belkosten
- Kosten door annulering van een gepland uitje of vakantie.

Deze Signalenwijzer is onderdeel van het Platform voor Professionals van Slachtofferhulp Nederland.

Hier vindt u meer praktische hulp, kennis en advies rondom slachtofferschap en hulp bij het doorverwijzen. Ook vindt u er ons aanbod van acute hulp bij calamiteiten, advisering op slachtofferbeleid en ons training- en opleidingsaanbod.