

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

De signalen die aan de basis liggen van uw onderbuikgevoel, zullen vaak stresssignalen zijn. Gedrag dat opeens anders is. Plotselinge prikkelbaarheid, somberheid, onverwacht emotionele reacties. Daar kan van alles achter zitten – soms zelfs helemaal niets. Wat u kunt doen om te helpen is afhankelijk van uw rol én de situatie. Stem uw reactie af op wat er speelt.

1 Onderzoek uw onderbuikgevoel



Breng in kaart welke signalen u aan het denken zetten

Voorbeelden van stresssignalen:

- spanningen, hoofdpijn
- een schuldgevoel en schaamte
- slaapproblemen en nachtmerries
- herbelevingen: beeld, geluid of geur
- schrikachtigheid
- prikkelbaarheid: weinig geduld
- een slechte concentratie, warrigheid
- plekken en situaties vermijden
- huilbuien of sterke emotionele wisselingen
- vluchtgedrag: hard werken, middelengebruik
- agressie: seksueel, fysiek of verbaal

Daarnaast kunt u letten op lichamelijke veranderingen of veranderingen in gedrag, houding of uiterlijk.



Oordeel niet te snel

Mogelijk is er een logische oorzaak voor wat u opmerkt, die niets met slachtofferschap te maken heeft.

Overleg met een collega

Bespreek uw dilemma's met een collega, met uw leidinggevende of bel onze Expertlijn.

Doe een extra observatie

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

2 Ga in gesprek



Sta stil bij uw rol

Welke rol kunt u zelf innemen en wanneer is doorverwijzen naar een andere hulpverlener zinvol. Maak daarbij ook de persoonlijke afweging:

- Bent u degene die er voor de ander kan zijn?
- Heeft u een vertrouwensband met de ander?
- Hoe staat u 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 een open vraag: 'Hoe gaat het met je? Hoe voel je je?'
- Neem zichtbare signalen als uitgangspunt: 'Ik zie dit, klopt dat?'



Creëer een veilige sfeer

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

- Heeft u te weinig tijd in dat ene contactmoment? Maak dan liever een vervolgspraak en leg uit waarom u dit doet.
- Maak het gesprek niet meteen te zwaar; de weg van de 'verdunde ernst' levert vaak meer op. Breng uw zorgen bijvoorbeeld terloops ter sprake.
- Oefen geen druk uit, kies uw woorden zorgvuldig, stel u open op, zonder verwachting, zonder iemand een richting op te duwen.
- Sluit het gesprek goed af. Vraag bijvoorbeeld hoe iemand het gesprek heeft ervaren en of er thuis goede opvang is.

Ook onze [gesprekstips](#) kunnen u verder helpen.

3 Bied ondersteuning die past



Dreigt er acuut gevaar

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



Ondersteunen bij stress

Dit kunt u doen om bij te dragen aan iemands herstelproces:

- Ga na wat iemand zelf kan doen, wat het sociale netwerk kan doen en waar professionele ondersteuning gewenst is.
- Steek in op zelfredzaamheid.
- Leg uit wat de impact van een ingrijpende gebeurtenis kan zijn, wat langdurige stress met iemand doet, en geef tips om hiermee aan de slag te gaan, zoals:
 - houd het dagelijks ritme vast
 - neem iemand in vertrouwen
 - wees voorzichtig met middelen
- Bij de meeste mensen nemen stressklachten af binnen 6 weken na de gebeurtenis. Is dat niet het geval? Verwijs door naar de huisarts.

Heeft de stress te maken met een strafbaar feit?

- Raadpleeg onze [doorverwijspagina](#) om te zien welke partij passende ondersteuning kan bieden.
- Bespreek de mogelijkheden om aangifte of een melding te doen.
- Informeer iemand over zijn of haar [rechten](#) en leg uit hoe het [strafproces](#) werkt.
- Informeer over de mogelijkheden om [schade vergoed](#) te krijgen.
- Neem contact op met onze Expertlijn voor professionals, als u wilt sparren over de beste aanpak. 0900-0101 (optie 3 in het menu).

Is er sprake van huiselijk geweld of kindermishandeling?

Hiervoor geldt de [meldcode](#). Hier vindt u ook de afwegingskaders per beroepsgroep.