



# Als je slachtoffer wordt van een schokkende gebeurtenis

EEN WEG- EN VERWERKWIJZER



Slachtofferhulp is een aanbod van  
de Centra voor Algemeen Welzijnswerk

**Slachtoffer van een schokkende gebeurtenis?**

Je bent slachtoffer van een misdrijf of een ramp? Je verloor een vriend of familie door een verkeersongeval, moord of zelfdoding? Als je zelf of iemand uit je omgeving zo'n schokkende gebeurtenis meemaakt, blijf je achter met veel emoties en vragen:

“Hoe verwerk ik dit?”

“Zijn mijn reacties wel normaal?”

“Hoe kan ik een slachtoffer helpen?”

Deze informatiebrochure wijst je de weg.

Het gaat in deze brochure niet over juridische en praktische problemen van slachtoffers. Heb je toch vragen over de juridische procedure of heb je praktische hulp nodig? Neem dan even contact op met de dienst Slachtofferhulp in je buurt. Het adres vind je op [www.caw.be](http://www.caw.be).

Ook kinderen worden slachtoffer van schokkende gebeurtenissen. Daar bestaat een aparte folder over waarvoor je ook terecht kunt bij de dienst Slachtofferhulp.





4

**Verwerken is de gebeurtenis  
een plaats geven in je leven**



Een gewapende overval, een inbraak, een verkrachting, een dodelijk verkeersongeval: het overvalt je, het komt plotseling, totaal onverwacht, maar laat vaak een overweldigende indruk na, waarvan je nog een hele tijd de gevolgen ondervindt.

**“In die ene minuut werd mijn hele leven op zijn kop gezet.”**

### **Iedereen verwerkt de schok op zijn manier**

Er zijn geen kant-en-klare recepten om een schokkende gebeurtenis te verwerken. Iedereen is anders en reageert anders. Elke gebeurtenis is ook anders: hoe zwaar het voor je is, hangt niet alleen af van de feiten zelf, maar ook van het moment in je leven waarop je slachtoffer wordt en van de steun die je krijgt.

Elk slachtoffer verwerkt een schokkende gebeurtenis op zijn eigen manier. Toch is het nuttig om even stil te staan bij wat **verwerken** eigenlijk is. Want naast de verschillen tussen mensen zijn er veel gelijkenissen.

Verwerken is een proces waarin pijnlijke maar normale, natuurlijke reacties optreden. Sommige slachtoffers voelen angst of kwaadheid. Anderen zien wekenlang telkens opnieuw de film van de gebeurtenis afspelen. Deze reacties zijn typisch voor een verwerkingsproces. Verwerken gaat meestal niet zomaar en gebeurt stap voor stap. Soms heb je zelfs het gevoel dat je een stap terug zet.

### **Verwerken gaat niet vanzelf**

In een verwerkingsproces zijn de meeste reacties dus **normaal**. Ze zijn gezond, maar dat betekent niet dat alles vanzelf gaat. Verwerken is een moeizaam proces. Verwerken is de gebeurtenis een plaats geven in je leven en proberen weer controle over je leven te krijgen. De schokkende gebeurtenis beschadigt vaak je zelfvertrouwen en je vertrouwen in je omgeving. Het verwerkingsproces geeft je het gevoel dat je weer greep krijgt op de dingen en daarvan krijg je opnieuw vertrouwen, ook in jezelf. Maar verwerken vraagt tijd en energie.

### **Verwerken hangt tussen herbeleven en vermijden**

De schokkende gebeurtenis vermijden en ze herbeleven: in een verwerkingsproces wisselt het elkaar af. Dat is wel eens verwarrend en vermoeiend, maar zowel herbeleven

als vermijden zijn nodig en gezond.

Herbeleven, dat is bijvoorbeeld:

- Telkens opnieuw de film van de gebeurtenis in je hoofd afspelen
- Dromen of nachtmerries hebben over wat je overkwam
- Je verhaal vertellen, wel honderd keer opnieuw
- Levendig beelden zien, geluiden horen of geuren ruiken die te maken hebben met de gebeurtenis
- Je hart dat gaat bonzen en het zweeft dat je uitbreekt als je in het nieuws iets gelijkaardigs hoort of ziet.

Soms laat een schokkende gebeurtenis zo'n sterke indruk na, dat je later nog het gevoel hebt dat je ze opnieuw beleeft. Je voelt de emoties en lichamelijke reacties van tijdens of vlak na de gebeurtenis opnieuw:

- Je voelt je angstig
- Je voelt je machteloos
- Je hart klopt sneller
- Je begint te zweten
- Je benen worden slap.

Dat gebeurt zelfs nog lang na de schokkende ervaring. Of je krijgt het gevoel dat wat je meegemaakt hebt opnieuw gaat gebeuren.

Bepaalde gebeurtenissen of personen kunnen aanleiding geven tot zo'n herbeleving. Die aanleidingen noemen we **triggers**:

- De verjaardag van de gebeurtenis
- Iemand zien die op de dader lijkt
- Geconfronteerd worden met de plaats van de gebeurtenis.

Herbeleving kan erg pijnlijk en beangstigend zijn. Door opnieuw te beleven wat er gebeurd is, probeer je het te begrijpen en het gevoel van controle te herstellen.

Ook vermijden of ontkennen is een normaal onderdeel van je verwerking.

Vermijden, dat is bijvoorbeeld:

- Proberen de gebeurtenis te vergeten en je gedragen alsof er niets gebeurd is
- Je verdoofd voelen
- Je gevoelloos voelen
- Je apathisch voelen
- Het gevoel hebben dat je op automatische piloot functioneert
- Een andere weg nemen, om toch maar niet voorbij de plek waar het gebeurde te moeten gaan
- Alle herinneringen uit de weg gaan.

Door herbeleving af te wisselen met vermijding en ontkenning, kom je weer even op adem.

Slachtoffers worden in de weken en maanden na de gebeurtenis dikwijls heen en weer geslingerd tussen herbeleven en vermijden. Dat kan gepaard gaan met concentratieproblemen en denk- of geheugenstoornissen.



6

**Iedereen reageert  
anders na de shock**





## Instinctieve eerste reacties

Een schokkende gebeurtenis zorgt vaak eerst voor reflexmatige reacties: sommige slachtoffers verstijven of vallen flauw, andere mensen proberen eerst te vluchten en weer andere slachtoffers verzetten zich. Je instinct neemt het over tot de kust weer veilig is. Die eerste reacties kunnen gevoelens als angst en hulpeloosheid naar de achtergrond drukken. Je kunt ontzet of verbijsterd zijn. Je beseft nauwelijks wat er gaande is, je gelooft je eigen ogen niet of je denkt dat het niet echt is.

## Iedereen voelt, denkt en gedraagt zich verschillend

Een schokkende gebeurtenis laat dikwijls nog weken of zelfs maanden emotionele en lichamelijke sporen na. Wat je voelt of denkt, hoe je reageert en de gebeurtenis verwerkt, verschilt van mens tot mens. Hier volgen een paar veel voorkomende gevoelens en reacties. Sommige herkent u allicht meer dan andere.

### ANGST

Heb je als slachtoffer het gevoel dat je leven bedreigd is? Dan ervaar je tijdens de feiten intense angst of zelfs doodsangst. Ook achteraf kun je nog hevige angstgevoelens hebben: de angst blijft nog een hele tijd aan je plakken. Je kunt angstig zijn voor verschillende dingen: om nog eens slachtoffer te worden, om de dader op straat te herkennen, voor wraak, voor vreemden, om alleen te blijven, om te gaan slapen, om buiten te komen, om mensen achter te laten of om zelf achtergelaten te worden, om de controle te verliezen, om in te storten, om te blijven zitten met ondraaglijke gevoelens.

### MACHTELOOSHEID EN HULPELOOSHEID

Een schokkende gebeurtenis komt plots en onverwacht. Op het moment zelf voel je je vaak machteloos. Ook achteraf kun je een gevoel van hulpeloosheid of machteloosheid ervaren: slachtoffers weten na de feiten vaak niet hoe ze zichzelf er weer bovenop kunnen krijgen of hoe andere mensen ze zouden kunnen helpen.

### KWAADHEID

Je kunt prikkelbaarder zijn dan vroeger en sneller kwaad worden. De machteloosheid tijdens de feiten zelf slaat vaak om in een intens gevoel van kwaadheid. Je kunt kwaad zijn op de dader, maar je kunt ook een meer constante woede voelen over de onrechtvaardigheid en zinloosheid van wat er gebeurde. Je kunt zelfs kwaad worden om "kleinigheden" waarvoor je gevoeliger bent.

### SCHULDGEVOEL

"Had ik maar anders gereageerd!"  
"Waarom is iemand

anders gestorven en heb ik het overleefd?"  
"Heb ik een reactie uitgelokt?"

Je voelt je soms schuldig om wat je deed of net niet deed. Er is een groot verschil tussen schuldig zijn en je schuldig voelen. Zelfs al is het voor de politie of de omgeving duidelijk dat je helemaal niet schuldig bent, toch kun je met dat schuldgevoel zitten en jezelf verwijten maken.

### SCHAAMTEGEVOEL

Je kunt je na een schokkende gebeurtenis schamen over wat je zag gebeuren, over je eigen reacties of zelfs over je gevoelens.

### VERDRIET EN NEERSLACHTIGHEID

Er zijn verschillende redenen waarom je je misschien verdrietig voelt. Een paar voorbeelden:

- Het leven stelt je teleur
- Je wensen en verwachtingen komen niet uit
- Je moet iets of iemand loslaten waar je aan gehecht was
- Er zijn persoonlijke bezittingen beschadigd
- Je moet afscheid nemen van jezelf zoals je was vóór de schokkende gebeurtenis.

### EEN GEVOEL VAN VERVREEMDING

Schokkende gebeurtenissen zorgen soms voor een gevoel van afstand. Je vervreemdt van mensen die het niet meemaakten. Het lijkt alsof je er niet meer bij hoort, omdat de wereld voor jou radicaal veranderd is terwijl het leven voor de andere mensen gewoon doorgaat. Het kan ook zijn dat je eigen gedachten of je eigen lichaam vreemd aanvoelen.

### VERDOVING

De schok van de gebeurtenis kan ervoor zorgen dat je je verdoofd en emotioneel uitgeput voelt. Daardoor kun je minder gemakkelijk omgaan met alledaagse problemen. Je kunt de neiging hebben om je af te sluiten voor anderen of om interesses zoals sport en hobby's op te geven.

### EEN ANDERE KIJK OP HET LEVEN

Schokkende gebeurtenissen kunnen je kijk op het leven grondig veranderen. Doordat zekerheden aan het wankelen gingen ("het leven is voorspelbaar en controleerbaar", "ik kan andere mensen vertrouwen"), herzie je je opvattingen over het leven en de toekomst. Misschien ben je teleurgesteld in de samenleving of heb je geen vertrouwen meer? Je ziet het niet meer zitten of soms wil je zelfs niet meer leven.

Na verloop van tijd ervaren veel slachtoffers dat ze andere dingen in het leven belangrijk vinden. Je staat bewuster in



Iedereen reageert  
anders na de shock





het leven en je gaat het leven herwaarderen. Ook de leuke dingen ga je dan intenser ervaren.

### **SPANNING EN RUSTELOOSHEID**

Dikwijls zorgt een schokkende gebeurtenis voor stress en spanning. Tijdens de gebeurtenis is je lichaam in operste staat van paraatheid om het gevaar te trotseren. Deze intense lichamelijke spanning kun je na de schokkende gebeurtenis nog in je lichaam blijven voelen. Je lichaam kan emotioneel en fysiek overgeactiveerd blijven. Daardoor kun je je erg rusteloos voelen, moeilijk ontspannen en moeilijk inslapen. Die spanning kan zich uiten doordat verschillende spieren zich opspannen. Dat kan zorgen voor stramheid of spierpijn, voor vermoeidheid en als het te lang duurt zelfs voor uitputting. Misschien moet je tijdelijk je levensritme of je tempo aanpassen.

### **CONCENTRATIE- EN GEHEUGENPROBLEMEN**

Geheugenproblemen, vergeetachtigheid en moeite om je te concentreren zijn heel normale reacties na een schokkende gebeurtenis. Dat komt omdat je onbewust bezig blijft met wat er gebeurde. Als je je minder goed kunt concentreren, kan dat je rijgedrag of je werk beïnvloeden.

### **ANDERE LICHAAMSREACTIES**

Alle emotionele reacties gaan samen met korte of langdurige lichaamsreacties zoals hartkloppingen, zweten, beven, trillen, duizeligheid, moeilijke ademhaling. Iedereen heeft zo zijn zwakke plek: de een krijgt maagpijn, de ander migraine. Het is belangrijk te luisteren naar de signalen van je lichaam en te zorgen voor genoeg rust en ontspanning.

### **Gevolgen voor je relaties**

Slachtoffer worden heeft ook een effect op hoe je met andere mensen omgaat. Je krijgt het gevoel dat niemand je begrijpt. Soms sluit je je af van contacten met familie, vrienden, collega's. Dat leidt tot een gevoel van eenzaamheid en tot relatieproblemen.

Als slachtoffer heb je soms weinig oog voor wat er om je heen gebeurt. Vaak hebben slachtoffers het gevoel dat ze andere mensen lastigvallen met hun verhaal, maar tegelijk voelen ze de behoefte om erover te vertellen. De omgeving reageert soms moeilijk en weet niet hoe ze goed kan doen.

### **Je omgeving is ook getroffen**

“Er werd bij ons ingebroken. De kinderen en wijzelf lagen te slapen. Mijn partner, die

anders altijd heel ondernemend is, is nu stil en teruggetrokken. De kinderen maken ineens veel ruzie en ik ben overactief. Ik wil altijd maar opruimen en schoonmaken.”

Als een heel gezin slachtoffer wordt, raakt dat niet alleen elk gezinslid, maar verstoort het dikwijls ook de gewone gang van zaken thuis. Iedereen verwerkt de gebeurtenis op zijn eigen manier en soms botsen al die verschillende manieren met elkaar. De een vertelt er graag veel over of wil alles extra beveiligen, terwijl de ander er liever over zwijgt en extra beveiliging overdreven vindt. Natuurlijk hoeft je niet hetzelfde te voelen of op dezelfde manier te reageren, dat kan niet. Maar probeer wel begrip op te brengen voor elkaars manier van verwerken.

Ook als je partner, je kinderen, je collega's niet rechtstreeks betrokken waren bij de feiten waarvan je het slachtoffer werd, hebben die feiten toch een impact op je hele omgeving.

De mensen die het dichtst bij je staan, merken het eerst op dat je prikkelbaarder, banger of sneller kwaad reageert dan anders.

Het kan zijn dat je als slachtoffer een tijdje met weinig anders bezig bent dan met jezelf en met wat er gebeurde. Als slachtoffer heb je misschien veel zin om je verhaal te vertellen, terwijl je omgeving het toch moeilijk heeft om daar telkens opnieuw naar te luisteren. Misschien heb je zelf het gevoel dat je je omgeving lastig valt of verveelt met je verslag. Dagelijkse activiteiten zoals huishouden, werk of sociale contacten kunnen een andere plaats krijgen in je leven. Soms trekken slachtoffers zich terug uit contacten omdat ze het gevoel hebben dat niemand ooit begrijpt wat ze doormaken. Daar heeft je omgeving soms moeite mee.

Om al die redenen kan het zijn dat je in je directe omgeving niet altijd terechtkunt met je verhaal. Het is dan heel normaal en gezond om buiten je omgeving op zoek te gaan naar iemand bij wie je je verhaal wél kwijt kunt.



## Hoe kan je jezelf helpen?





Er bestaat geen handleiding om een schokkende gebeurtenis te verwerken. Iedereen verwerkt ze op zijn eigen manier. Dat vraagt tijd en energie, meestal meer dan je zou verwachten. De meeste slachtoffers komen de schok na verloop van tijd wel te boven of vinden een nieuw evenwicht.

### Tips voor slachtoffers

- Het helpt dikwijls als je juiste en volledige feitelijke informatie krijgt: probeer te weten te komen wat er precies gebeurde in plaats van te vertrouwen op wat je denkt dat er gebeurde. Dat kan door met andere betrokkenen of getuigen te praten of door het dossier in te kijken op de rechtbank.
- Bij een verwerking horen heftige gevoelens en reacties. Laat die gevoelens gerust toe. Deel ze met andere mensen. Of schrijf je gevoelens en gedachten op. Gevoelens uiten is gezonder dan ertegen vechten: huil gerust als je verdrietig bent, roep gerust eens als je kwaad bent. Een gevoel is nooit "verkeerd". Zoek wel naar een gezonde manier om je gevoel te uiten: boos zijn is niet verkeerd, maar probeer niemand te kwetsen als je je boosheid ventileert. Zoek buitenshuis een klankbord als je daar behoefte aan hebt. Of mensen die iets gelijkaardigs meegemaakt hebben: dat kunnen mensen zijn uit je omgeving of in een zelfhulpgroep.
- Zoek naar een evenwicht tussen stilstaan bij wat er gebeurde, en verdergaan of vooruitkijken: probeer toch plannen te maken voor de toekomst, jezelf vooruitzichten te geven, ook als dat moeilijk is. Pak beetje bij beetje de vertrouwde routine weer op of zoek wat afleiding. Of maak juist tijd om je actieve routine van alledag, van je werk of van je huishouden eens te doorbreken om stil te staan bij je gevoelens.
- Luister naar je lichaam. Zorg voor genoeg rust, ontspanning en beweging. Bespreek lichamelijke klachten en eventuele medicatie altijd met je huisarts. Slaap- en kalmeermiddelen verminderen angst en spanning maar tijdelijk, en het is belangrijk om ze altijd in overleg met je dokter te gebruiken. Let op voor overmatig drank- en druggebruik. Die middelen helpen weleens op korte termijn, om rustig te worden of te ontspannen. Maar op langere termijn zijn ze een sta-in-de-weg voor een gezond verwerkingsproces.
- Neem contact op met Slachtofferhulp als je blijft zitten met vragen of als je behoefte hebt aan een gesprek.

# Hoe je omgeving kan helpen?





Veel mensen worden slachtoffer van een misdrijf. Nog veel meer mensen kennen iemand die slachtoffer geworden is. Dikwijls weet je niet hoe je het best reageert als iemand uit je omgeving geconfronteerd wordt met een schokkende gebeurtenis.

## “Wat moet ik zeggen? Zal ik vragen hoe ze zich voelt of net niet?”

Slachtoffers veranderen door wat ze meemaakten en veel mensen merken dat op: plots word je geconfronteerd met een partner, familielid of vriend die helemaal van slag is en anders reageert dan je gewoon bent. Zeker in de eerste weken en maanden na de schok. Daarom is deze brochure er niet alleen voor slachtoffers maar voor iedereen die geconfronteerd wordt met slachtoffers. Door te begrijpen hoe een verwerkingsproces verloopt, ga je beter om met de heftige reacties van een slachtoffer en kun je beter inschatten hoe je het best helpt.

Natuurlijk kun je het verwerkingsproces van het slachtoffer niet overnemen. Je kunt pijn, verdriet of kwaadheid niet wegnemen. Maar begrip tonen, aandacht geven en luisteren steunt of helpt het slachtoffer wel. Terwijl het voor jou best moeilijk of spannend kan zijn.

### Tips voor de omgeving

- Toon belangstelling, maar vermijd sensatie en reageer oprecht. Een kleine blijk van betrokkenheid of steun, een vriendelijk woord of een kaartje laten zien dat je begrip hebt voor de situatie. De meeste slachtoffers hebben een hekel aan medelijden. Maar oprecht meeleven wordt wel sterk gewaardeerd.
- Dikwijls willen slachtoffers hun verhaal graag verschillende keren vertellen. Luister daar dan verschillende keren naar. Vraag het slachtoffer zelf hoe het gaat. Niet alleen vlak na de feiten, maar ook in de weken en maanden daarna. Respecteer het tempo waarin iemand alles verwerkt. Hou er rekening mee dat het slachtoffer er misschien liever niet over praat, en respecteer dat.
- Mensen uit de omgeving zeggen weleens “ik weet niet wat te zeggen” of “ik kan niets doen om het op te lossen”. Je hoeft helemaal geen pasklare antwoorden of oplossingen te hebben. Er gewoon zijn, betekent al een enorme steun. Vermijd tips als “je moet er niet zoveel aan denken” of “wees blij dat je er nog zo goed vanaf kwam”. Die opmerkingen komen soms erg kwetsend over, omdat ze voorbijgaan aan wat het slachtoffer voelt. Begin niet over je eigen ervaringen te vertellen, ook al denk je dat die sterk lijken op wat het slachtoffer vertelt. De eerste tijd heeft het slachtoffer genoeg aan zijn eigen ervaring.
- Ontloop het slachtoffer niet. Nodig hem of haar uit om ook nu nog te doen wat je vroeger altijd al samen deed. Maar laat het slachtoffer zelf bepalen of en wanneer hij weer buitenkomt. Praktische hulp kan welkom zijn, maar laat toe dat het slachtoffer nee zegt op je aanbod.
- Stimuleer het slachtoffer om genoeg rust en ontspanning te nemen.
- Geef aandacht aan de kinderen die door de schokkende gebeurtenis getroffen zijn. Kinderen hebben gelijkaardige gevoelens en reacties, maar uiten die dikwijls op een andere manier. Voor informatie over verwerking bij kinderen kun je terecht bij een dienst Slachtofferhulp in je buurt (het adres vind je op [www.caw.be](http://www.caw.be)).
- Heb oog voor jezelf en je eigen reacties op wat er gebeurd is. Ook op jou heeft de schokkende gebeurtenis een effect. Forceer dus ook jezelf niet.



**Er is altijd hulp**





Hulp zoeken betekent niet “dat je niet goed bezig bent” of dat je “het niet normaal verwerkt”. Alle slachtoffers van een misdrijf en hun omgeving en mensen die familie of vrienden verloren door een verkeersongeval of zelfdoding, kunnen terecht bij Slachtofferhulp. Ook getuigen kunnen een beroep doen op de dienst.

### Wat biedt Slachtofferhulp?

- **Emotionele ondersteuning en begeleiding** bij de verwerking. Slachtoffers, de omgeving en nabestaanden kunnen bij Slachtofferhulp terecht om te praten over wat ze overkomen is.
- **Informatie en advies** over de praktische en juridische problemen waarmee je geconfronteerd wordt. Slachtofferhulp helpt je in je contacten met je advocaat, het parket, de verzekering.
- **Administratieve en praktische ondersteuning**, bijvoorbeeld om een schadevergoeding te krijgen. Eventueel gaat iemand van Slachtofferhulp met jou naar de politie, de rechtbank, een dokter. Je krijgt informatie over wat er met je klacht gebeurt, over je rechten als slachtoffer en over mogelijke procedures.

Als dat nodig is, verwijzen de medewerkers van Slachtofferhulp je door naar gespecialiseerde diensten, zoals een centrum voor geestelijke gezondheidszorg of een andere

werking van het Centrum voor Algemeen Welzijnswerk.

De hulp van Slachtofferhulp is **gratis**.

Een gesprek kan op de dienst, telefonisch, bij je thuis of in je buurt.

Zowel **volwassenen** als **kinderen en jongeren** kunnen bij Slachtofferhulp terecht.

Wat je er vertelt is **vertrouwelijk**.

### Wat als de verwerking vastloopt?

De meeste slachtoffers kunnen de schokkende gebeurtenis verwerken en komen de schok na verloop van tijd te boven. Bij een klein percentage slachtoffers loopt de verwerking vast.

Waarom zie je dat je verwerking vastloopt?

- Als de herinneringen aan de schokkende gebeurtenis maandenlang even hevig blijven of zelfs nog heviger worden.
- Als de emoties, je verdriet, je angst, je kwaadheid intens blijven of zelfs nog heviger worden.
- Als de lichamelijke spanningen, je hartkloppingen, je hoofdpijn, je hyperventilatie maar niet overgaan.
- Als je slaapproblemen en nachtmerries blijft hebben.
- Als je te veel of sinds de schok zelfs meer gaat drinken, roken of medicatie nemen.
- Als je dagelijkse functioneren belemmerd blijft.

Herken je je in één of meer van deze klachten? Dan is het heel belangrijk dat je hulp zoekt om erger te voorkomen. Ook al is het niet altijd eenvoudig om de stap te zetten, het kan helpen om je weer beter te voelen en het gebeuren een gepaste plaats te geven in je leven.



Hoe verwerk je een schokkende gebeurtenis? Dat is voor elk slachtoffer anders. Deze brochure geeft tips en suggesties die kunnen helpen om een schok te boven te komen en een plaats te geven in je leven. Voor slachtoffers en mensen uit hun directe omgeving.

### **Centra Algemeen Welzijnswerk met dienst Slachtofferhulp**

In de grootste Vlaamse steden kun je in het Centrum voor Algemeen Welzijnswerk (CAW) terecht bij een dienst Slachtofferhulp. Voor hulp of voor meer informatie neem je het best contact op met de dienst Slachtofferhulp bij jou in de buurt. Het adres vind je op [www.caw.be/slachtofferhulp](http://www.caw.be/slachtofferhulp)

Plak hier de sticker van je antennepost Slachtofferhulp



Deze brochure kwam tot stand met steun van de Vlaamse Minister van welzijn en Fonds Slachtofferhulp Nederland.