

1

Waarschijnlijk loopt het slachtoffer te ijsberen tot jij er bent. Zet het slachtoffer op een stoel, waarbij de rugleuning tegen een muur staat. Het helpt je haar een gevoel van veiligheid te geven.

Immers, zij kan nu alles aan jou overlaten.

Zorg dat het slachtoffer daar blijft, hetgeen voorkomt dat zij ineens onder de douche staat. Neem het heft in handen en onderneem actie.

2

Praat even met haar en geef aan dat je later alle tijd hebt om haar op te vangen, maar dat je nu even moet weten wat er gebeurd is om te weten wie je moet bellen. Wees duidelijk en vraag het rechtstreeks: "Ben je verkracht, ben je geslagen en weet je ook door wie?"

Ga vervolgens bellen:       \* Arts / stedelijke huisartsenpost / 112  
                                      \* Politie via 112, (zonder sirenes en capabele mensen)

Gebruik weinig, maar doeltreffende woorden en blijf het slachtoffer aankijken. Bel, hoe dan ook!

3

Hou de telefoon bij de hand; zoek iets om notities mee te maken en ga bij haar zitten. Bedenk gauw even wie je kan bellen in geval van nood en schenk al je aandacht aan de gekneusde ziel.

Laat haar niet alleen!

Wacht samen op wat gaat komen en laat haar het verhaal vertellen in zo verre ze dat kan en wil. Gaat ze zich steeds herhalen, kan er een onderliggende angst zijn dat ze het vergeet. Biedt aan aantekeningen te maken. Geef geen commentaar!

Hou het luchtig, maar integer. Probeer angst te voorkomen. Lukt dat niet? Stel dan voor een goede vriend te vragen voor het huis te posten.

4

Na het eerste relaas kun je verwachten dat het slachtoffer gaat bibberen. Geef, zonder haar uit het oog te verliezen, iets warm te drinken en ook iets als biscuit om op te knabbelen.

Doordat ze haar verhaal gedaan heeft, laat ze een deel van de spanning los.

Let dus goed op haar reacties op jouw reacties en stel de jouwe desnoods bij. Hou de sfeer serieus-luchtig tot arts of politie arriveren.

Zorg dat het slachtoffer zich (en haar verhaal) geaccepteerd voelt.

5

VOORKOM dat het slachtoffer gaat douchen!

Ook als ze ineens zegt niet verkracht te zijn, ook als ze wat dan ook verzint.

Zeg dat jij daarvoor de toestemming van de arts nodig hebt; zeg dat je bang bent dat ze zich onwel gaat voelen.

Maakt niet uit wat je zegt, zolang die waterkraan (ook in toilet) maar dicht blijft!

Eerst moeten alle medische - en daderdetails zijn afgehandeld.

6

Vraag vooral tijdens het bezoek aan het ziekenhuis, arts en politie aan het slachtoffer wat je voor haar kunt doen en waar ze wil dat je bent.

Wil ze dat je haar handje vasthoudt? Doe dat dan. Ook als dat niet logisch is - ook als er onderzoek gedaan moet worden (scherm je af door het slachtoffer aan te kijken). Wil ze dat je om de hoek zit en haar moeder belt? Doen!

Maar blijf in contact. En zorg dat ze dat, wat later niet meer in te halen valt, afgehandeld wordt.

Blijf alert en doortastend.

7

En dan nu..... badderen!

Maak de badkamer tot een comfortzone! Laat haar een favoriet geurtje gebruiken, föhn haar haar, zorg dat ze zich warm en behaaglijk voelt en..... LAAT HAAR PRATEN, maar dwing haar niet!!! Probeer haar iets te laten eten, snoepen, drinken.

Wil de politie haar die dag nog spreken, vraag haar dan kleding uit te zoeken waar ze zich behaaglijk en prettig in voelt.

Wil ze zich compleet optutten? Perfect. Wil ze geen franjes? Ook goed. Bewapen je met papieren zakdoekjes (of bij gebrek daaraan met schone theedoeken) (voorkom de rol toiletpapier) en ga!

8

Wanneer je haar naar het politiebureau gebracht hebt, weet je dat zij een tijdje in dat kantoorje zit. Wil je even je benen strekken, geef dan je GSM nummer af en ga je gang. Laat de problematiek los.

Ze is veilig en in capabel gezelschap.

Wil je nergens heen en gewoon wachten? Schrijf dan even jouw verhaal. Dat wat je opgevallen is, dat wat ze jou verteld heeft, dat wat je haar nog wilt zeggen. Neem desnoods even contact op met je thuisfront zodat de communicatie helder kan blijven.

9

Nadat alle officiële klusjes zijn geklaard, heeft de energie van het slachtoffer een flinke deuk opgelopen. Ze is moe, wil eigenlijk slapen, maar durft dat misschien niet in eigen bed of alleen in huis.

Maak een noodplan voor één nacht en desnoods de opvolgende dag. Bespreek ook wanneer zij weer alleen of thuis gaat slapen.

Het beste is haar thuis te laten slapen wanneer dat veilig is (dan ontstaat er geen drempel om terug te gaan), maar iedere situatie is anders.

Maak desnoods een slaapplan met een club vrienden.

10

Zorg voor een goede follow up!

Na deze dag zijn er of een heleboel mensen die haar gaan helpen, waaronder een vorm van slachtofferhulp, of juist niet. Misschien zijn vrienden, familie en kennissen met haar begaan... zolang zij dat interessant vinden! Daarna zijn zij het slachtoffer "vergeten". Dan is alles weer normaal en moet het maar "over" zijn.

Hou contact!

Liever vaak en kort, dan lang en zeldzaam. Zolang zij haar verhaal kwijt kan, doet ze niet aan dramabespreking. Met deze indicatie ontgaat je niets en kun je voorkomen dat zij in een diep gat valt.