



Institute For  
Addressing  
Strangulation

# Informatiebrochure voor slachtoffers van wurging **Nederlands**

## Wat is wurging?

Bij wurging wordt druk uitgeoefend op de nek. Deze druk leidt ertoe dat de bloedvaten en soms de luchtwegen (luchtpijp) in de nek worden platgedrukt. Dit leidt ertoe dat er minder zuurstof naar de hersenen gaat.

Mensen kunnen op verschillende manieren gewurgd worden. Het kan zijn door een hand/twee handen om de nek, in een houdgreep of door iets dat strak om de nek is gewikkeld, zoals een sjaal, riem of touw.

Verwuring is ernstig, er is geen veilige manier om gewurgd te worden. Elke keer dat iemand wordt gewurgd, is er een levensgevaar.

Of je nu één of honderd keer bent gewurgd, of het nu vandaag was of vele jaren geleden, het is nooit te laat om met iemand te praten. Je verspilt nooit iemand zijn tijd.

## Welke lichamelijke symptomen zou je kunnen opmerken?

De lichamelijke symptomen hangen af van hoeveel druk er is uitgeoefend en voor hoe lang. Het volgende valt je misschien op:

Tijdens het moment van wurging;

- Pijn in je nek
- Moeite of pijn met ademen
- Moeite of pijn met slikken
- Ogen - sterren zien, wazig zien of volledig verlies van gezichtsvermogen
- Oren – gehoorverlies of een rinkelend, ploffend of brommend geluid in je oren
- Bewusteloosheid.
- Verlies van controle over blaas of darmen, incontinentie

Na wurging;

- Pijn in je nek
- Moeite of pijn met ademen
- Moeite of pijn met slikken
- Verwarring, onrust of je geïrriteerd voelen.
- Stemveranderingen, zoals een hese of diepe stem.
- Hoofdpijn, misselijkheid of overgeven

## Welke lichamelijke tekenen zou je kunnen opmerken?

**Slechts de helft (50%) van de mensen die gewurgd worden, heeft een zichtbare verwonding aan de nek of het hoofd.**

Als iemand verwondingen heeft, zijn het meestal blauwe plekken of krassen in de nek. Sommige mensen hebben speldenprik bloedingen (petechiën) in de ogen en op hun hoofd, gezicht, en nek. Andere verwondingen kunnen ook aanwezig zijn, met name als naast de wurging ook duwen, trekken, stoten, slaan of haren trekken plaats gevonden heeft.

Gebrek aan letsel betekent niet dat de wurging minder ernstig of minder gevaarlijk was, of dat het gemakkelijk zal zijn om "er overheen te komen". Mensen zijn overleden door wurging zonder dat er zichtbaar letsel was. Sommige verwondingen kunnen inwendig zijn, zoals schade aan de bloedvaten in de nek. Dit kan leiden tot beroertes in de dagen, weken of zelfs maanden na de wurging.

## Welke psychische symptomen zou je kunnen opmerken?

Gewurgd worden is angstaanjagend. **Veel slachtoffers denken dat ze op het punt staan te sterven**, wat erg beangstigend is en hen emotioneel zal beïnvloeden. Deze angst kan nog lang na de aanval aanhouden. Het besef dat een persoon (en het kan iemand zijn van wie je houdt en waarvan je dacht dat ze van jou hielden) je bijna heeft vermoord, is erg veel om mee om te gaan. De aanvaller gebruikt wurging als een manier om het slachtoffer onder controle te houden en te laten zien dat hij de macht heeft om te doden. Slachtoffers zijn doodsbang en voelen zich niet in staat om terug te vechten of zich te verdedigen.

Het is normaal om erg overstuur of boos te zijn of je zelfs verdoofd te voelen, alsof je geen gevoelens hebt. Je kunt problemen hebben met slapen en concentreren. Je kunt het gevoel hebben dat wat er gebeurd is jouw schuld is, zelfs als je rationeel weet dat dit niet waar is. Dit zijn normale reacties op het zijn van een slachtoffer van een aanval. Als je symptomen na enkele weken niet beginnen te verminderen, of als ze zeer ernstig zijn, zoek dan hulp, bijvoorbeeld bij je huisarts. Het is mogelijk dat je een Post-Traumatische Stress Stoornis (PTSS) hebt. Het is normaal dat PTSS symptomen komen en gaan en je soms verrassen.

## Symptomen van PTSS zijn onder meer:

- **Herbeleving:** flashbacks, nachtmerries.
- **Vermijden van herinneringen of emotionele gevoelloosheid**
- **Hyperarousal**, angst, moeilijkheden met ontspannen, hyper waakzaam, prikkelbaarheid, slaapproblemen, concentratieproblemen
- **Overig** psychische problemen die kunnen voorkomen zijn zelfbeschadiging of destructief gedrag zoals alcohol- of drugsmisbruik, en ook lichamelijke symptomen, zoals hoofdpijn, duizeligheid, en pijn op de borst.

Als er afwezigheid van zuurstof is geweest in de hersenen, zorgt dit er vaak voor dat het slachtoffer problemen heeft met het herinneren van de aanval en zich verward kan voelen. De verwarring verdwijnt meestal, maar de herinnering aan de aanval zal misschien nooit (helemaal) terugkomen.

Als je hersenen lange tijd geen zuurstof meer hebben of als er in de loop van de tijd veel wurg aanvallen zijn geweest, dan kun je aanhoudende hersenproblemen opmerken, zoals vergeetachtigheid of concentratieproblemen. Raadpleeg je huisarts als je je hier zorgen over maakt.

Je kunt symptomen opmerken die een combinatie kunnen zijn van PTSS en hersenletsel. Je kunt slecht slapen, geheugenproblemen, stemmingswisselingen, moeite met organiseren, hypervigilantie en angst hebben. Deze zijn moeilijk om mee om te gaan en zullen je zelfvertrouwen aantasten. Deze symptomen zijn het gevolg van het slachtoffer zijn van iets zeer ernstigs dat jou is overkomen en niet omdat je zwak bent of de schuld hebt.

## Wanneer hulp zoeken?

### Onmiddellijk

Verwuring is gevaarlijk en kan zeer snel tot de dood leiden. Als je het slachtoffer bent geworden van wurging, moet je zo snel mogelijk medische hulp inroepen, ook als je niet zeker weet of je aangifte wilt doen bij de politie. Als je hersenen geen zuurstof meer hebben, is het normaal dat je in de war bent. Je geheugen zal niet duidelijk zijn over wat er is gebeurd. Je schaamt je misschien dat je jezelf nat of vuil hebt gemaakt. Dit is een ernstig teken dat je hersenen geen zuurstof meer hebben en niet iets om je voor te schamen.

De aanvaller gebruikt wurging als een manier om het slachtoffer onder controle te houden. Ze weten hoe eng wurging is, en ze gebruiken die angst om het slachtoffer onder controle te houden. Als je denkt dat je zich in deze situatie bevindt, moet je zo snel mogelijk hulp zoeken, omdat de volgende aanval dodelijk kan zijn.

**Bel in geval van nood  
999.**

**Als je denkt dat je veilig  
bent en het geen  
noodgeval is, bel dan:**

**Politie 101, NHS 111 of je  
huisarts.**

### In de eerste paar dagen

Op pagina 1 staan tekenen na wurging.

Als je verergering van de symptomen opmerkt, zoals moeite met slikken, ademhalingsmoeilijkheden, zwakte of verwardheid, zoek dan onmiddellijk medische hulp, zelfs als je al door een arts bent gezien. Sommige effecten van wurging, zoals zwelling rond de luchtpijp of een beroerte, zijn in het begin niet duidelijk en verergeren na verloop van tijd. Zoek bij twijfel hulp.

### In de daaropvolgende weken of maanden

Het kan zijn dat de wurging enige tijd geleden heeft plaatsgevonden, maar dat je bang bent dat je er nog steeds symptomen van hebt. Dit kan gaan om aanhoudende psychische problemen of lichamelijke symptomen zoals aanhoudende stemveranderingen, zwakte van één kant van je gezicht, tekenen van een beroerte, duizeligheid. Als je twijfelt, zoek dan hulp, er is veel dat kan worden gedaan om dingen beter te maken.

## Maak een verslag

Of je nu aangifte hebt gedaan bij de politie of een arts hebt geraadpleegd of niet, het is nog steeds nuttig voor je om eventuele symptomen of verwondingen die je opmerkt bij te houden door ze op te schrijven.

Dit zal op een aantal manieren helpen:

- Het kan je helpen beslissen of je meer medische hulp nodig hebt
- Het kan nuttig bewijs zijn in een vervolging
- Het zal je helpen te begrijpen wat er is gebeurd, fysiek en emotioneel. Soms beginnen slachtoffers te denken dat ze zich iets hebben ingebeeld van wat er is gebeurd. Het is handig om het verslag of dagboek dat je hebt gemaakt te kunnen lezen en te **beseffen dat wat er met je is gebeurd echt en ernstig was.**

## Medische onderzoek

Als je onlangs bent gewurgd, zullen de artsen jou willen controleren op verwondingen. Ze zullen er zeker van willen zijn dat je geen ademhalingsproblemen krijgt of letsel aan de bloedvaten in je nek oploopt. Ze willen mogelijk met je praten over het maken van een scan van je nek en hoofd.

## Forensisch medisch onderzoek

Het kan zijn dat je gevraagd wordt om een forensisch medisch onderzoek te ondergaan. Hier zal de forensisch arts je enkele vragen stellen over de aanval. Er kunnen forensische monsters worden genomen, zoals sporenonderzoek van uw nek en nagels. Er kunnen foto's worden gemaakt van eventuele verwondingen.

Als de wurging plaatsvindt als onderdeel van een verkrachting of aanranding, dan zal de politie je doorverwijzen naar een SARC (Sexual Assault Referral Centre; een verwijzingscentrum voor seksueel geweld).

### Het is niet jouw schuld.

Sommige mensen die gewurgd zijn schamen zich of hebben het gevoel dat zij de schuldige zijn. Dit is nooit het geval.

Een slachtoffer dat gedurende een bepaalde periode is misbruikt, kan het misbruik 'normaliseren'. De misbruiker zal het slachtoffer de schuld geven van wat er is gebeurd.

Ook als je niet met de politie hebt gesproken, kun je nog steeds bij een SARC worden ontvangen. Je kunt details van uw lokale SARC vinden op Find Rape and Sexual Assault referral centres services - NHS ([www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)) of bel 111.

## Veiligheid

Verwuring is gevaarlijk. Uit Amerikaans onderzoek is gebleken dat slachtoffers van wurging in situaties van huiselijk geweld een groot risico lopen om in de toekomst door hun aanvaller te worden vermoord.

Wanneer de persoon die je heeft gewurgd iemand is waar je om geeft, bijvoorbeeld een partner, kan het moeilijk zijn om te accepteren dat ze jou zoiets gevaarlijks hebben aangedaan. Helaas is de kans groot dat degenen die eenmaal wurgen het nog een keer zullen doen. Misschien hebben ze het al eerder bij iemand anders gedaan. Als hun gedrag bij de politie is gemeld, kan dit worden gecontroleerd aan de hand van Clare's Law ([clares-law.com](http://clares-law.com)) Mensen die wurgen zijn gevaarlijk voor anderen. Dat is de reden waarom politie, gezondheidswerkers enz. je vragen zullen stellen over je veiligheid (en de veiligheid van eventuele betrokken kinderen) en waarschijnlijk zullen doorverwijzen naar de sociale dienst. Dit is om je te beschermen, niet om je te straffen.

## De wet op de wurging

Artikel 70, lid 1, van de DA Act 2021 heeft betrekking op niet-fatale wurging. Serious Crime Act 2015 ([legislation.gov.uk](http://legislation.gov.uk))

Als een verdachte schuldig wordt bevonden, kunnen zij een gevangenisstraf van maximaal vijf jaar krijgen.

Wettelijk gezien kan een persoon er niet mee instemmen ernstig gewond te raken. Dus als een slachtoffer ernstig gewond raakt tijdens wurging, kan de aanvaller niet het excuus gebruiken dat het slachtoffer gewurgd wilde worden en dat hij haar per ongeluk pijn heeft gedaan.

Ondersteuning is beschikbaar, bijvoorbeeld door een IDVA (Independent Domestic Violence Advisor: een onafhankelijke adviseur huiselijk geweld), gedurende het hele strafrechtelijke proces.

## De wet op de wurging

Het is normaal om daarna fysieke en emotionele symptomen te hebben. Dit is niet alleen omdat je een levensbedreigende aanval hebt meegemaakt, maar ook als je in het ziekenhuis bent geweest, contact hebt gehad met de politie en andere professionals zoals maatschappelijk werkers.

Dit kan fysiek en mentaal uitputtend en stressvol zijn en het is sterk aangeraden steun te zoeken bij anderen, zoals je huisarts.

- Je zult jezelf de tijd moeten geven om te herstellen.
- Dit moet inhouden dat je fysiek en emotioneel rust en luistert naar wat je lichaam je vertelt.
- Neem een paar dagen vrij van je werk of school, of meer indien nodig.
- Lichte lichaamsbeweging kan worden gedaan wanneer je je er klaar voor voelt.
- Vermijd contactsporten gedurende enkele weken.
- Rijd de eerste 24 uur niet.

## Waar kan ik nog meer hulp of informatie krijgen?

### Verwijzingscentra voor seksueel geweld (SARC's)

<https://www.nhs.uk/live-well/sexual-health/help-after-rape-and-sexual-assault/>

SafeLives [Home](#) | [Safelives](#)

**Gratis 24-uurs nationale hulplijn voor huiselijk geweld:** 0808 2000 247  
(gerund door Refuge)

**Women's Aid live chat service** (open van 8am to 6pm door de week / 10am to 6pm in het weekend) Live Chat | Women's Aid Live Chat

[womensaid.org.uk](http://womensaid.org.uk)

Northern Ireland: 0808 802 1414

**Scotland:** 0800 027 1234

**Wales:** 0808 8010 800

**Men's Advice Line:** 0808 801 0327

**Respect helpline:** 0808 802 4040

**Met dank aan de overlevenden die hebben meegewerkt aan de ontwikkeling van deze folder via @IFAS**

Translation by Dr Marie-Elle Vooijs