Institute For Addressing Strangulation

Informatiefolder voor slachtoffers

Nederlands

ifas.org.uk contact@ifas.org.uk

APRIL 2026

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.

Verwurging 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 door iemand bent gewurgd, en of dit nu vandaag of vele jaren geleden is gebeurd, het is nooit te laat om er met iemand over 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 ademhalen
- 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 ademhalen
- Moeite of pijn met slikken
- Verwarring, onrust of je geïrriteerd voelen.
- Stemveranderingen, zoals een hese of diepe stem.
- Hoofdpijn, misselijkheid of overgeven.

Slachtoffers van verwurging zeggen dat de fysieke symptomen en het herstel heel lang kunnen duren.

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 verwurging om het slachtoffer onder controle te houden en te laten zien dat ze de macht hebben om hen te doden als ze dat willen. Het slachtoffer is doodsbang, zit in vlucht- of vechtmodus en is daardoor 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 je hersenen lange tijd geen zuurstof meer hebben gehad of als je meerdere wurgpogingen hebt overleefd, dan kun je last krijgen van aanhoudende hersenproblemen, zoals vergeetachtigheid of concentratieproblemen. Slachtoffers van pogingen tot verwurging zeggen dat ze vooral last hebben van problemen met het geheugen en vergeetachtigheid. Raadpleeg je huisarts als je je hier zorgen om maakt.

Wanneer hulp zoeken?

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.

Onmiddellijk

Verwurging 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.

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.

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 daaropvolgende weken of maanden

Verwurging kan een diepgaand effect hebben op verschillende aspecten van je leven.

Als de verwurging al een tijdje geleden heeft plaatsgevonden, maak je je misschien zorgen over bepaalde aanhoudende symptomen. Dit kunnen psychologische problemen of lichamelijke klachten zijn zoals aanhoudende stemveranderingen, verzwakking of verlamming van de spieren aan één kant van je gezicht, tekenen van een beroerte of duizeligheid. Als je twijfelt over wat je moet doen, vraag dan om hulp. Er kan veel worden gedaan om je te helpen en 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. Als dit veilig is, kun je het meteen na het voorval doen, maar het hoeft niet onmiddellijk; doe het op een moment dat goed voor jou aanvoelt.

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). 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) of bel 111.

Ga naar de volgende websites om het dichtstbijzijnde SARC te vinden:
Engeland: Zoek diensten van doorverwijzingscentra voor verkrachting en seksueel geweld - NHS (www.nhs.uk)
Wales: WSAS - NHS Wales Performance and Improvement
Schotland: www.nhsinform.scot/turn-to-sarcs/if-youre-under-16
Noord-Ierland: The Rowan - Sexual Assault Referral Centre (SARC) | nidirect

Veiligheid

Verwurging 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 Clare's Law (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. IFAS heeft een set richtlijnen opgesteld om clinici te helpen bij het nemen van beslissingen over doorverwijzingen in verband met veiligheid, die hen advies geven over wanneer ze informatie over niet-dodelijke wurgingsgevallen moeten melden of delen. Als u meer informatie wilt, kunt u de richtlijnen hier vinden: Vertrouwelijkheid en het delen van informatie bij de behandeling van volwassen wurgingspatiënten - Institute for Addressing Strangulation (Instituut voor de aanpak van wurging)

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.

De wet op de wurging

Artikel 70(1) van de Domestic Abuse Act uit 2021 in Engeland en Wales gaat over niet-fatale verwurging (https://www.legislation.gov.uk/ukpga/2015/9/section/75A). In Noord-Ierland valt verwurging onder de Justice (Sexual Offences and Trafficking Victims) Act (Northern Ireland) uit 2022.

Als een verdachte schuldig wordt bevonden, kan die daarvoor een gevangenisstraf van maximaal vijf jaar krijgen.

Wettelijk gezien kan een persoon er niet mee instemmen om ernstig gewond te raken, vooral niet als de aanvaller het slachtoffer met opzet pijn wilde doen of onvoorzichtig heeft gehandeld. Als de toegebrachte verwondingen een bepaalde grens overschrijden en daardoor als reëel lichamelijk geweld (Actual Bodily Harm in het Engels) of erger worden beschouwd, dan betekent dit dat degene die iemand anders heeft gewurgd de eventuele toestemming van die persoon niet als excuus kan gebruiken als kan worden aangetoond dat het door hen getoonde opzettelijke of onvoorzichtige gedrag heeft bijgedragen aan het ernstige lichamelijke letsel van het slachtoffer.

Er is ondersteuning beschikbaar, en je kunt hulp en advies aanvragen bij een IDVA (een Independent domestic abuse advisor, of een onafhankelijke adviseur huiselijk geweld in het Nederlands) die je tijdens het gerechtelijke proces bij kan staan.

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.

Niet-dodelijke verstikking kan leiden tot een beroerte. Een beroerte is een medische noodsituatie.

Gezichtswijziging: Kan de persoon glimlachen? Is hun mond of oog gezakt?
Armzwakte: Kan de persoon beide armen omhoog tillen?
Spraakproblemen: Kan de persoon duidelijk spreken en begrijpen wat je zegt?
Tijd om **999** te bellen: als je een van deze tekenen ziet.

Institute For Addressing Strangulation

"Eet regelmatig een hapje en doe een dutje, en voel je daar niet schuldig over" ***Advies van slachtoffers uit: Een kwalitatief onderzoek naar de gevolgen van wurging voor het psychisch welzijn, het geheugen en de ervaringen bij het ontwikkelen van mechanismen om hiermee om te gaan,***

Je richten op heel kleine dingen in je leven, of het nu gaat om het feit dat je wakker werd en een stukje toast met jam at, of dat je wakker werd en zin had om lekker lang te douchen en al je luxe lichaamscrèmes te gebruiken of zo. Het zijn echt kleine dingen die je voor jezelf kunt doen, zoals voor jezelf zorgen en zo, (Danielle)



Laat elke dag gewoon op zijn beloop, weet je. En wat je ook doet, je bent al een winnaar, (Amy)



Het loont de moeite om door te zetten en je te concentreren op wat er mogelijk positiefs in je leven kan gebeuren, en niet op wat er negatiefs heeft plaatsgevonden, (Katie)



Door die banden weer op te bouwen, vindt de genezing plaats en ontstaat de magie, (Rebecca)



Voel je niet schuldig omdat je je kamer niet opruimt. Voel je niet schuldig omdat je om 10 uur 's avonds pizza bestelt en die in bed opeet. Dat kan niemand iets schelen. Dit is jouw tijd om te herstellen, en dat is anders voor iedereen. (Abigail)



Je hebt zoveel van jezelf ingezet om enkel te overleven. Ga hiermee door en blijf erin geloven. (Natalie)



Het volledige rapport is hier te vinden:
https://ifas.org.uk/you-look-fine-a-qualitative-study-exploring-the-impact-of-strangulation/

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)
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 ongelooflijke overlevenden die hebben meegewerkt aan de ontwikkeling van deze folder via @IFAS
Translation by Dr Marie-Elle Vooijs

SafeLives Ending domestic abuse

Faculty of Forensic and Legal Medicine
of the Royal College of Physicians