

Tips & Tricks

Luister

Hoe kan je reageren als je zelf slachtoffer bent?

Natuurlijk moet je altijd in de eerste plaats je eigen **veiligheid** garanderen. Probeer zeker passanten te betrekken, en meld het ook achteraf aan familie of vrienden. Maak het bespreekbaar.

1. Probeer **kalm** te blijven. Ga niet schelden of beledigen.
2. Gebruik **'ik'-boodschappen**. Bv. "Ik vind jouw gedrag vervelend. Ik ga niets met je drinken en ik wil dat je me NU met rust laat."
3. Spreek **omstaanders** persoonlijk aan als je expliciet wil dat ze jou ter hulp komen. Pas dan zullen ze zich voor jou verantwoordelijk voelen. Bv. "Hé meneer met de rode pet ..."
4. Hou de belager op een **afstand**.
5. **Contacteer** een **vertrouwd iemand of de hulpdiensten**.

Hoe kan je reageren als je het bij iemand anders ziet gebeuren?

Als omstaander kan je een groot verschil maken. In plaats van de situatie te negeren en verder te wandelen, is het belangrijk om het bystander-effect te doorbreken en **actief** te **reageren**. Ook hier: vergeet vooral niet je eigen **veiligheid** en dat van het slachtoffer te garanderen.

1. Ga fysiek **dichter bij** het **slachtoffer** staan en geef hem of haar zo het gevoel er niet alleen voor te staan.
2. Maak effectief **contact** met het slachtoffer. Doe alsof je haar of hem kent, en knoop een willekeurig gesprek aan. Vraag bijvoorbeeld hoe laat het is.
3. **Vraag** letterlijk of er een probleem is als je de ernst van de situatie moeilijk kan inschatten. Vraag bv. **"Is alles oké?"** of **"Heb je hulp nodig?"**.
4. **Blijf** bij het slachtoffer tot de belager afdruipt en het slachtoffer zich weer veilig voelt.

STADSBESTUUR MECHELEN

Huis van de Mechelaar
Reuzenstraat 1, 2800 Mechelen
T 0800 20 800, onthaal@mechelen.be

Correspondentieadres
Grote Markt 21, 2800 Mechelen
stadsbestuur@mechelen.be