

Relatieproblemen?
Geweld in je gezin?

**Erover praten
is de eerste stap.**







In heel wat relaties en gezinnen zijn er problemen. In 1 op de 7 relaties is er zelfs sprake van geweld. Maar geweld is nooit oké.

Soms zijn er zoveel zorgen en problemen en wordt het allemaal even te veel. De spanning kan dan oplopen en er vallen kwetsende woorden of er wordt gescholden en geslagen, ook op wie je eigenlijk heel dierbaar is.

Gevoelens van angst, schaamte, schuld of twijfel zijn dan heel normaal.

Kinderen zijn vaak getuige of delen zelfs in de klappen. Zij dragen de littekens soms een leven lang met zich mee.

Over familiaal geweld

GEWELD

Geweld kan in elke relatie of elk gezin voorkomen, ongeacht leeftijd, achtergrond, opleiding, afkomst of seksuele voorkeur. Het kan verschillende vormen aannemen: psychisch (vernederen, controleren, bedreigen, isoleren...), fysiek (slaan, schoppen, bijten, wurgen...), seksueel (dwingen tot seksuele handelingen, verkrachten...) of economisch (extreme financiële afhankelijkheid, afpersen, stelen...).

DE CIRKEL VAN GEWELD

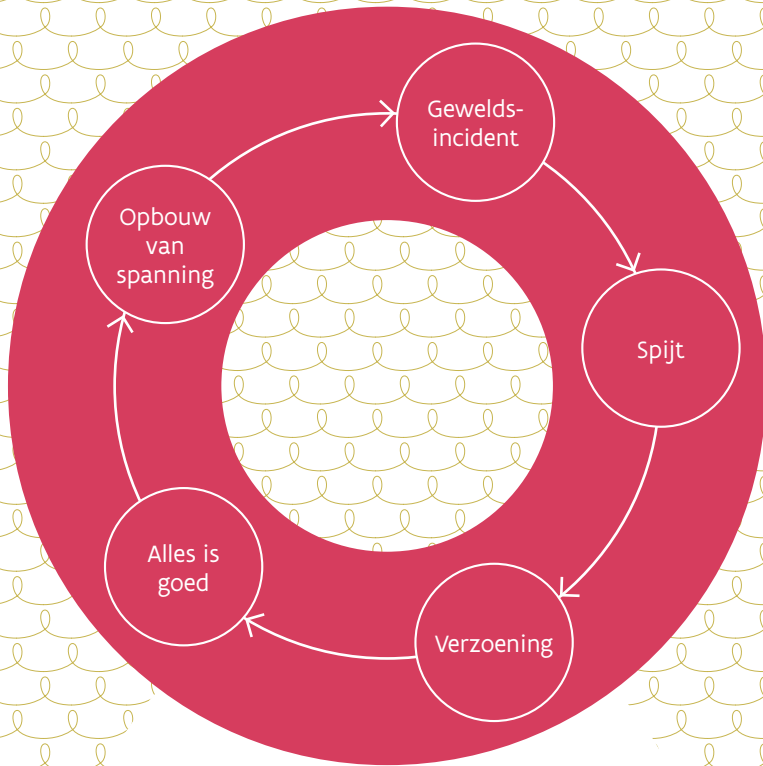
Geweld verschilt van ruzie of relatieproblemen in die zin dat het zich herhaalt en vaak erger wordt. Het start meestal relatief onschuldig met een kwetsende opmerking of jaloerse uithaal. De spanning bouwt zich meer en meer op. Het komt tot een aanvaring of ontploffing waarbij geweld gebruikt wordt. Daarna kalmeert de situatie weer even, belooft men dat het nooit meer zal gebeuren, tot het weer zover is... We noemen dat de cirkel van geweld: periodes van rust volgen periodes van steeds erger geweld op.

GEWELD RAAKT KINDEREN

Kinderen hebben het recht om op te groeien in een veilige omgeving. Maar jammer genoeg zijn heel wat kinderen getuige en dus ook slachtoffer van problemen en geweld in het gezin. Vaak worden ze over het hoofd gezien.

Toch hebben ze meer in de gaten dan je denkt. Elk kind, hoe klein ook, merkt de snijdende spanning tussen zijn ouders op. Ook als het in bed ligt te slapen.

Als een kind getuige of slachtoffer is van geweld is dat slecht voor de ontwikkeling van het kind.



**Het is heel belangrijk om
die cirkel van geweld
te doorbreken.**





Het is heel belangrijk dat het geweld zo snel mogelijk stopt!

Wil je iets aan de situatie doen?

Wanneer je voelt dat de spanning in je relatie of gezin niet meer gezond is; wanneer er soms geweld aan te pas komt. Dan zoek je best hulp, zelf of samen. De meeste mensen wachten daar vaak te lang mee, want het is moeilijk om die cirkel van geweld te doorbreken. Maar hoe langer je wacht, hoe groter de kans is dat het geweld erger wordt.

Erover praten is een belangrijke eerste stap.

Met familie, vrienden of professionele hulpverleners, zodat ze kunnen helpen om iets aan de situatie te doen.

Deze brochure zet je op weg: welke stappen kan je ondernemen en waar kan je terecht?

Wat kan je doen?

PROBEER DE SITUATIE GOED TE BEGRIJPEN

Als je je niet goed voelt in je relatie of gezin probeer dan voor jezelf te begrijpen wat er niet goed gaat.

Tip! Het is niet altijd gemakkelijk om alleen over je situatie na te denken. Zoek bij vrienden, familie, buren of collega's iemand bij wie je terecht kan. Iemand die naar je luistert en je bijstaat.

Vaak kan het ook helpen om naar professionele diensten (zie verder) te stappen, die je helpen om een beter zicht te krijgen op de situatie. Zij werken in vertrouwen, sommigen anoniem, en ze verplichten je tot niets. Als je bij een eerste contact enkel een luisterend oor wil, dan kan dat.

VOORKOM GEWELD

Kwaadheid is er niet plots, maar bouwt zich op, tot het moment dat het niet meer gaat en er soms geweld aan te pas komt. Het is belangrijk in te grijpen als je de kwaadheid voelt opkomen, dus vóór je je agressiepunt bereikt. Want geweld is nooit oké.

Tip! Hoe doe je dat? Wel, ook daarvoor kan je best de hulp van een professional inschakelen (zie verder). Zij kunnen je helpen om de signalen van je lichaam te herkennen en er op een goede manier mee om te gaan.





BESCHERM JEZELF EN JE KIND(EREN)

Denk in alle kalmte na over een manier om je te beschermen: weet waar je naartoe kan als de situatie uit de hand zou lopen. Als je aanvoelt dat er een crisis op komst is, zoek dan een veilige plaats op, al is het maar voor even. Je kan daarvoor een beroep doen op de buren, familie, 1712 (zie verder) ...

BEHOUD SOCIAAL CONTACT

Probeer niet geïsoleerd te raken: contact met familie, vrienden of buren is belangrijk. Zoek een vertrouwenspersoon en spreek samen af wat die voor jou kan doen.



**Laat
problemen
niet
aanslepen
en zoek
hulp.**

DIT ZIJN MOGELIJKE HULPLIJNEN.

1712

1712 is het telefoonnummer voor iedereen – volwassenen en kinderen – die vragen heeft over geweld, misbruik en (kinder) mishandeling. Professionele medewerkers luisteren naar je verhaal, geven je informatie en/of verwijzen je door naar de best passende hulpverlening in je buurt. 1712 is bereikbaar op werkdagen van 9 tot 18 uur. Een telefoontje naar 1712 is gratis en anoniem en verschijnt niet op je telefoonrekening. Ook mailen en chatten met 1712 is mogelijk. Meer info vind je op www.1712.be.

HUISARTS

Een (huis)arts kan naar je luisteren en je helpen om de situatie uit te klaren en eventueel door te verwijzen naar de gepaste hulpverlening. De arts zal niet snel op eigen initiatief dergelijke stappen ondernemen omdat hij gebonden is door het beroepsgeheim. Jij blijft altijd degene die beslist welke stappen er verder worden ondernomen.

CAW

Het CAW (Centrum voor Algemeen Welzijnswerk) zet zich dagelijks in om relatieproblemen en geweld in het gezin aan te pakken. Het begeleidt vrouwen, mannen, koppels, kinderen en gezinnen in het bespreekbaar maken van deze problemen en het zoeken naar oplossingen. Het probeert relaties en gezinnen in vaak erg moeilijke situaties weer perspectief te bieden. Dat kan

onder meer betekenen dat je je relatie weer gezond probeert te krijgen of dat je weggaat bij elkaar. Professionele hulpverleners gaan samen met jou op zoek naar de meest gepaste hulp in jouw situatie. Raadpleeg de website www.caw.be of bel naar 0800 13 500.

TELE-ONTHAAL

Heb je nood aan steun? Wil je erover praten? Bel 106. Het nummer van Tele-Onthaal is dag en nacht bereikbaar. Een telefoontje is volledig anoniem en verschijnt niet op de telefoonrekening. Tele-Onthaal biedt ook hulp via chat (www.teleonthaal.be). Een online gesprek is ook volledig anoniem.

POLITIE

Bij dringende situaties kan je dag en nacht bij de politie terecht via het nummer 101. Je kan altijd terecht bij de politie om aangifte van de feiten te doen. Je kan je daarbij laten bijstaan door iemand die je vertrouwt. De politie zal dan een proces-verbaal (pv) opstellen. Je doet best bij elk feit aangifte, zodat de politie een dossier kan opbouwen.

APP '112 BE'

Als je de hulp wil inroepen van een ziekenwagen of de politie, kan je gebruik maken van de app '112 BE'. Installeer die app dus zeker op je telefoon. De toepassing biedt het grote voordeel dat ze de exacte plaats kan bepalen van wie de noodcentrale probeert te bereiken.



OVER VEILIG HUIS

Veilig Huis brengt verschillende diensten samen onder één dak en werkt op basis van aanmelding door professionele diensten. Het kan dus dat je door de politie of door een organisatie waar je terecht bent gekomen voor hulp, wordt doorverwezen naar Veilig Huis.

Momenteel kan je zelf nog niet rechtstreeks terecht bij Veilig Huis, met uitzondering van de steungroepen.

STEUNGROEPEN

Heb je nood aan een luisterend oor? Zoek je een plek waar gezegd kan worden wat je moeilijk onder woorden kan brengen?

Weet dan dat er bij Veilig Huis een veilige plek is waar je terecht kan, waar je andere lotgenoten tegenkomt, waar je steun kan zoeken bij elkaar.

Neem dus zeker contact op met Veilig Huis.

Veilig Huis maakt deel uit van de European Family Justice Center Alliance (www.efjca.eu).

CONTACT

Algemeen

veilighuis@vlaanderen.be

Veilig Huis Antwerpen

veilighuis.antwerpen@vlaanderen.be

Veilig Huis Kempen

veilighuis.kempen@vlaanderen.be

Veilig Huis Rivierenland

veilighuis.rivierenland@vlaanderen.be

Veilig Huis Limburg

veilighuis.limburg@vlaanderen.be

Veilig Huis Halle-Vilvoorde

veilighuis.hallevilvoorde@vlaanderen.be

Veilig Huis Oost-Brabant

veilighuis.oostbrabant@vlaanderen.be

Veilig Huis Oost-Vlaanderen

veilighuis.oostvlaanderen@vlaanderen.be

Veilig Huis West-Vlaanderen

veilighuis.westvlaanderen@vlaanderen.be

MEER INFORMATIE

Meer informatie over Veilig Huis vind je op

veilighuis.be





AGENTSCHAP
**JUSTITIE &
HANDHAVING**

Koning Albert II-laan 35
1030 Brussel

Meer informatie over Veilig Huis vind je op
veilighuis.be