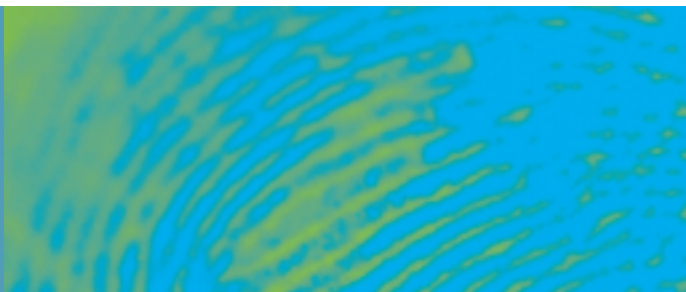




Op eigen kracht

Justitie



Op eigen kracht

Wat kun je doen tegen geweld in je relatie?

Geweld in relaties komt regelmatig voor. Slachtoffers zijn zowel vrouwen, mannen en kinderen. Deze brochure gaat over geweld tegen vrouwen en geeft tips die kunnen helpen dit geweld te stoppen.

Inhoudsopgave

1 Herken je dit? 3

2 Over geweld in relaties 5

3 Wat kun je doen? 7

4 Weggaan of blijven? 8

5 Als er geweld is 9

– Tips **9**

6 Hulp vragen 12

– Tips **12**

7 Als je weg wilt 14

– Tips **14**

8 Als hij je lastig blijft vallen 17

– Tips **17**

9 Adressen en telefoonnummers 19

– Landelijke organisaties **19**

– Website **20**

1 Herken je dit?

Herken je een of meer van de volgende situaties?

Je hebt een relatie met iemand die:

- snel jaloers is
- altijd wil weten wat je doet en waar je bent
- problemen maakt als je omgaat met wie je wilt
- contacten met anderen zelfs verbiedt
- het je onmogelijk maakt een baan te hebben of cursussen te volgen
- je (bijna) nooit een compliment maakt
- zowel heel charmant als afwijzend kan zijn
- vaak zijn eigen wil aan jou oplegt, of eist dat je doet wat hij wil
- kritiek op je heeft, ook als er anderen bij zijn
- je op allerlei manieren laat weten dat hij de baas is
- je als zijn bezit behandelt
- veel alcohol of drugs gebruikt
- zich heel erg stoer en/of mannelijk gedraagt
- wel eens iets kort en klein slaat, of in huis iets kapot gooit
- je wel eens iets laat doen dat je niet wilt, ook seksueel
- je (of de kinderen) wel eens slaat, of zegt dat hij dat gaat doen

En jij:

- voelt je niet gewaardeerd
- bent niet vrij om met vriend(inn)en of familie om te gaan
- bent (wel eens) bang, of voelt je geïntimideerd
- twijfelt aan je eigen gevoel of gedachten
- neemt geen beslissingen zonder de mening van de ander te vragen
- hebt het gevoel dat je vergeleken met vroeger niets meer kunt, onzekerder bent, nergens meer zin in hebt
- doet vaak iets of laat vaak iets na om maar geen ruzie te krijgen
- hoopt dat het ooit zal verbeteren.

Dan heb je iets aan deze brochure

Deze brochure gaat over geweld in je relatie en wat je daartegen kunt doen.

Naast informatie staan er tips in die je kunnen helpen het geweld te stoppen.

Niet alle tips zullen bruikbaar zijn voor jou. Maar er zijn beslist tips bij die wel geschikt zijn, of je in elk geval een eind op weg helpen.

De tips zijn bedoeld als adviezen en geen garantie voor succes. De situatie kan zó moeilijk zijn en je kunt zóveel problemen hebben, dat het niet allemaal zomaar is op te lossen. Bedenk dat je niet alleen bent, je kunt hulp vragen. Vrouwen die erin geslaagd zijn het geweld te stoppen, geven het advies: zorg hoe dan ook dat het geweld stopt. Je kunt meer doen dan je zelf vaak denkt. Deze brochure kan je daarbij helpen.



2 Over geweld in relaties

Geweld in relaties komt vaker voor dan je denkt. Dat betekent echter niet dat het normaal is. Mishandeling, ook door je eigen partner, is strafbaar.

Bij geweld in relaties gaat het meestal om mannen die hun vrouw of ex-vrouw mishandelen. Dit kunnen allerlei vormen van geweld zijn, zoals lichamelijk, seksueel en geestelijk geweld.

Onder *lichamelijk geweld* valt bijvoorbeeld: slaan, schoppen, je aan de haren door het huis slepen, van de trap af duwen.

Seksueel geweld kan inhouden dat je gedwongen wordt seks te hebben of seksuele dingen te doen.

Geestelijk geweld is bijvoorbeeld dat hij de baas over je speelt, je dingen verbiedt (zoals contact met familie of vrienden, een baan of cursus), je vernedert, bedreigt, of je spullen vernielt.

Het kan gaan om incidenten of om wekelijks en zelfs dagelijks geweld. Het komt voor in alle families, in elke cultuur en in elke leeftijdsgroep. Ongeveer één op de vijf vrouwen heeft in haar relatie met geweld te maken.

De geweldsspiraal

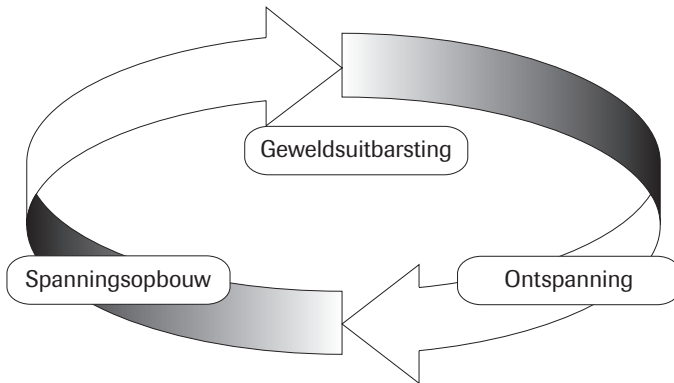
Geweld sluipt meestal langzaam de relatie binnen. Vaak is het moeilijk aan te geven wanneer en hoe het precies begon. Het kan beginnen met jaloezie. Of met het controleren van wat je doet en met wie je omgaat. Of met het verbieden van bepaalde dingen.



Op een uitbarsting van geweld volgen meestal beloftes dat het nooit meer zal gebeuren, maar vaak gebeurt het weer, en weer.... Hij belooft regelmatig beterschap en er zijn periodes waarin de relatie goed lijkt. En steeds heb je de hoop dat het over zal gaan.

In veel relaties waarin geweld wordt gebruikt, zie je een soort cyclus, of een geweldsspiraal. Dat betekent dat als het geweld vaker voorkomt, het meestal ook steeds ernstiger wordt.

De geweldsspiraal



- **De geweldsuitbarsting:** je hebt te maken met geweld, je voelt je schuldig, je denkt bijvoorbeeld dat het aan jou ligt en dat je meer had moeten doen om het te voorkomen.
- **De periode van ontspanning:** hij zegt dat hij spijt heeft en je geeft hem een nieuwe kans. In deze periode, die lang of kort kan duren, lijkt alles goed te gaan. Je doet je best, maar ondanks dat loopt de spanning weer op.
- **De periode van oplopende spanning:** je probeert de spanning te verminderen door je partner gunstig te stemmen en geen aanleiding te geven voor nieuw geweld. Maar een echte aanleiding voor weer een geweldsuitbarsting is er vaak niet.

3 Wat kun je doen?

Als je met geweld te maken hebt en er slachtoffer van bent, hoef je dat niet te accepteren, wát de oorzaak van het geweld ook mag zijn of wát de aanleiding ook was. Accepteer het niet en kom voor jezelf op. Kom zo snel mogelijk in actie. Hoe langer het duurt, hoe erger het kan worden.

Een belangrijke stap is om ermee 'naar buiten' te komen. Blijf er niet in je eentje mee zitten. Vraag steun en hulp in je omgeving. Misschien praat je er liever niet over met anderen. Misschien ben je bang voor negatieve reacties. Misschien schaamt je je, of ben je bang dat je je familie te schande maakt. Misschien ben je zelfs bang dat je helemaal alleen komt te staan.

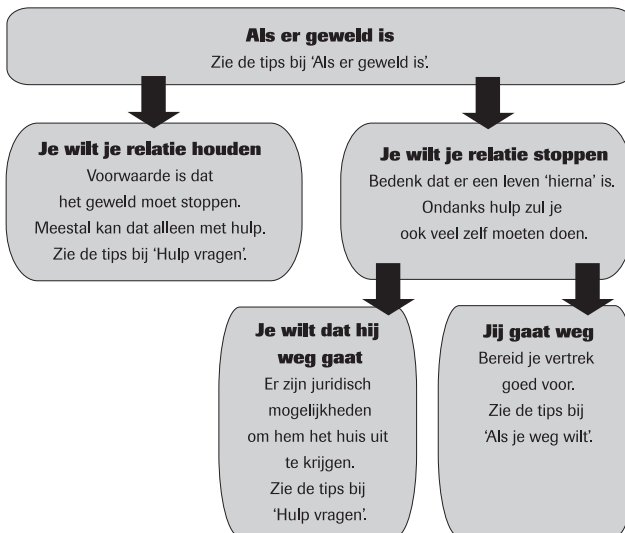
Maar waar je ook bang voor bent, een gesprek met een vriend(in), een familie-lid of iemand anders die je vertrouwt, kan een goede manier zijn om de eigen situatie onder ogen te zien. Samen kunnen jullie bepalen wat je kunt doen om het geweld te laten stoppen. Er zijn allerlei instanties die daarbij kunnen helpen. Dat kan de huisarts zijn, de politie, vrouwenhulpverlening, of een opvanghuis zoals Blijf van mijn Lijf.

Een van de dingen waar je over na zult moeten denken, is de toekomst: wat wil je, wil je weggaan, wil je blijven? Wat is er mogelijk? Wat je ook doet, je doel moet zijn dat het geweld stopt.



4 Weggaan of blijven?

Na een geweldsuitbarsting wordt meestal het dagelijkse leven wel weer opgepakt en 'gaat het wel weer'. Dan is het juist belangrijk na te denken over de vraag wat je zult gaan doen als het weer gebeurt. In principe zijn er de volgende mogelijkheden:



5 Als er geweld is

Je bent slachtoffer van geweld in je relatie. Of je bent bang om het te worden, omdat je het gevoel hebt dat er misschien iets niet in orde is in jullie relatie. Een belangrijke eerste stap is om 'naar buiten' te gaan en hulp te vragen. Hoe je dat zou kunnen aanpakken, staat verderop beschreven in het gedeelte over 'Hulp vragen'.

Hieronder staat wat je zélf zou kunnen doen:

- hoe je zou kunnen denken en doen (je gedrag)
- wat je kunt doen tijdens een geweldsuitbarsting
- wat je concreet in en om je huis kunt doen
- wat je moet doen als je gewond bent
- wat je kunt doen als je kinderen hebt.

Gedrag

- tips** 1. *Altijd geldt eigenlijk vooral één ding: wees duidelijk. Als je iets niet leuk vindt of niet prettig: zeg het meteen en zeg het duidelijk.*
2. *Bij de eerste klap is het belangrijk meteen te reageren en duidelijk te maken dat je het niet pikt. Denk niet na de eerste klap: 'ik kijk het nog eens aan'. Als er al vaker klappen zijn gevallen, moet je hulp vragen; zie daarvoor de tips bij 'Hulp vragen'.*
3. *Hoop niet dat je partner vanzelf verandert. Laat je niet overhalen tot medelijden met zijn problemen. Je kunt zijn problemen niet oplossen, je kunt hem niet 'redden'.*
4. *Laat je geen schuldgevoel aanpraten. Het is niet jouw schuld.*
5. *Geweld hoef je niet te accepteren. Je hebt het recht om met respect behandeld te worden, boos te worden, nee te zeggen, fouten te maken, van gedachten te veranderen of veranderingen voor te stellen, tegen een onredelijke behandeling of kritiek te protesteren. Je hebt ook het recht om weg te gaan.*
6. *Laat weten dat je een volgende keer opstapt of de politie inschakelt.*
7. *Je kunt proberen de signalen van een komende uitbarsting te leren herkennen, hoewel geweld ook vaak onverwacht uitbreekt. Maar ga wel weg als je signalen merkt. Ga bijvoorbeeld met een geloofwaardige smoes het huis uit.*
8. *Wees trots op jezelf, als je actie onderneemt, zorg goed voor jezelf en blijf goed eten. Breng en hou jezelf op orde.*
9. *Het bijhouden van een dagboek kan helpen om alles op een rijtje te zetten en van je af te schrijven. Zorg dat hij het niet kan lezen, verstopt het goed.*

10. *Doe dingen die je graag wilt doen. Ga bijvoorbeeld naar een cursus of sportclub. In het algemeen: ga het huis uit en ontmoet andere mensen. Pak oude vriendschappen weer op.*
11. *Je kunt cursussen gaan volgen die je zelfbeeld versterken, bijvoorbeeld een assertiviteitstraining, een weerbaarheidscursus of een cursus zelfverdediging. Daar leer je sterk te worden en te oefenen met opkomen voor jezelf.*

Tijdens een geweldsuitbarsting

12. *Denk aan je eigen veiligheid en die van de kinderen. Overleef! Dat kan in principe op drie manieren: bescherm jezelf, vlucht of verdedig je. Zoek een manier van reageren die bij je past, maar als je iets doet: doe het met overtuiging.*
13. *Als je vlucht: zorg ervoor niet te snel weer terug te gaan en vraag iemand anders om met je partner te praten, zodat je niet te snel wordt overgehaald om weer terug te komen.*
14. *Zorg voor een mogelijkheid om snel alarm te slaan. Koop bijvoorbeeld een mobiele telefoon. Die kun je zo programmeren dat één druk op de knop verbinding geeft met de politie, de burens of iemand anders die kan helpen. Het landelijke alarmnummer 1-1-2 werkt ook als je beltegoed op is.*

In en om huis

Als je het patroon van het geweld en de dader kent, kan het zin hebben in huis maatregelen te treffen die daarmee rekening houden.

15. *Zorg dat er geen voorwerpen onder handbereik zijn, die als wapen gebruikt kunnen worden (zware asbakken, keukenmessen).*
16. *Probeer bij een ruzie niet in de badkamer, garage, kelder of keuken te staan, waar zware voorwerpen of andere mogelijke wapens voorhanden zijn.*
17. *Zorg dat je de buitendeur altijd kunt openmaken (laat de sleutel altijd in het slot of in de buurt van de deur).*
18. *Zorg dat je de huissleutel op weg naar buiten snel mee kunt nemen of pakken.*
19. *Hang een jas zo op dat je deze makkelijk en snel mee naar buiten kunt nemen. In dit verband is het ook verstandig binnenshuis altijd je schoenen aan te houden, als er gevaar dreigt.*
20. *Als je een auto hebt: parkeer deze dan zo dat je er snel mee weg kunt rijden. Zorg ook dat er genoeg brandstof in zit. Loop naar de auto met de autosleutel in je hand en sluit de portieren direct af, nadat je bent ingestapt. Laat de ramen dicht.*

21. Vermijd het dragen van sjaals, lange halskettingen of loszittende kleding. Daaraan kun je gemakkelijk vastgegrepen worden. Dingen om je hals kunnen ook worden gebruikt om je keel dicht te knijpen.
22. Zie verder de tips bij: 'Als je weg wilt': wat neem je mee?

Als je gewond bent

23. Ga naar een dokter of de Spoedeisende Hulp van een ziekenhuis. Als het gaat om meer dan blauwe plekken, kan dit blijvende gevolgen hebben, als je niet snel wordt behandeld.
24. Zeg bij de dokter waar het letsel vandaan komt, verzin geen smoezen. Een dokter heeft geheimhoudingsplicht.
25. Maak foto's of laat foto's maken van je wonden. Deze kunnen later als bewijsmateriaal gelden.

Als je kinderen hebt

26. Vraag je af wat je (kleine) kinderen wilt en kunt vertellen.
27. Vertel (oudere kinderen) wat er aan de hand is, maak het bespreekbaar. Overweeg of ze een rol kunnen spelen bij het stoppen van het geweld.
28. Maak duidelijk dat het geweld niet mag en dat het niet hun fout is.
29. Probeer te voorkomen dat ze direct getuige zijn van geweld. Dat zal niet altijd kunnen. Maar probeer een manier te vinden om ze in veiligheid te brengen.



6 Hulp vragen

Ga met je verhaal over geweld 'naar buiten' en praat erover met iemand die je vertrouwt. Deze stap is groot en daar heb je moed voor nodig. Maar het is belangrijk om niet in een isolement terecht te komen. Het is een belangrijke daad van verzet. Het is geen schande om hulp te vragen. Doe het als het nodig is, ook als je denkt dat het slechts een eenmalig incident is en je partner belooft dat het nooit meer zal gebeuren. Luister niet naar mensen die zeggen dat het je eigen schuld is. Dat is het nooit.

Zoek je toevlucht bij iemand die jou wil helpen en die je vertrouwt. Dat kan een vriend(in) zijn, maar ook een familielid, je huisarts, collega's, bureu.

Organisaties en mensen waar je verder hulp kunt zoeken zijn: politie, de wijk-agent, maatschappelijk werk, de kerk, de moskee, advocaten, Buro Slachtofferhulp, Bureau voor Rechtshulp, Blijf van mijn Lijf, Riagg. Zoek in het telefoonboek of de bibliotheek naar telefoonnummers en adressen. Achter in deze brochure staat een aantal landelijke adressen. Vraag altijd naar iemand die iets van huiselijk geweld afweet; niet iedereen en niet elke organisatie weet er genoeg van af om je te helpen.

Wat je ook doet, probeer je isolement te doorbreken door contact te zoeken en blijven houden met anderen die je kunt vertrouwen. Schaam je niet, het is niet jouw fout dat je in zo'n situatie zit.

Sociaal Netwerk

- tips** 30. *Blijf contact houden met familie, vriend(inn)en, bureu of met de school van je kinderen. Zorg dat ze op de hoogte zijn. Zij kunnen naar je luisteren, je steunen, eventueel onderdak verschaffen, als dat nodig is de politie waarschuwen, je naar de dokter brengen, je partner aanspreken of je stimuleren iets te ondernemen om het geweld te stoppen.*
31. *Laat een brief met gegevens over de geweldsituatie (en eventueel foto's) achter bij iemand die je kunt vertrouwen. Dat kan later eventueel als bewijs dienen in een strafzaak of een civiel proces.*
32. *Sprek met de bureu een bepaald signaal af (bijvoorbeeld een dichtgetrokken gordijn of een lamp die aan- en uitgaat) als je hulp nodig hebt, zodat zij de politie kunnen bellen.*

Hulporganisaties

33. *Vraag een intakegesprek bij hulporganisaties. Zorg daarbij dat je informatie krijgt over de mogelijkheden die er zijn om het geweld te stoppen. Vraag om informatie over allerlei vervolgstappen: een straatverbod, scheiding, mogelijkheden om te verhuizen of juist in je huis te blijven wonen en dergelijke.*
34. *Hulporganisaties kunnen je steunen en helpen een eind te maken aan het geweld. Ze kunnen je helpen een sociaal netwerk te bouwen om je isolement te doorbreken. Ze kunnen ook proberen de geweldsspiraal te doorbreken en/of hulp bieden aan mannen die geweld gebruiken. Vraag hiernaar bij de hulporganisaties.*
35. *Hulp zoeken bij (vrouwen)hulpverlening is goed, omdat zij bekend is met de problemen en je goed kan begrijpen.*
36. *Ga naar de politie en bespreek daar wat je verder moet doen. Vraag of er richtlijnen zijn bij de aanpak van huiselijk geweld. De politie moet je zaak serieus behandelen. Bij ernstig geweld kan de politie iemand in hechtenis nemen.*
37. *Bij een opvanghuis kun je voor korte of langere tijd onderdak krijgen, maar ook advies over verder te nemen stappen.*

Als je wilt dat hij weg gaat

38. *Juridisch zijn er mogelijkheden om de dader het huis uit te krijgen en zelf in het huis te blijven wonen. Maar dat is lastig. Het is bijvoorbeeld anders als je getrouwd bent of samenwoont. Of als je een huur- of koophuis hebt. Als je dit dus wilt, moet je altijd een advocaat raadplegen.*



7 Als je weg wilt

Als je besluit weg te gaan, moet je je vertrek goed voorbereiden. Die voorbereidingen kunnen ook van pas blijken, als je in een noodsituatie plotseling het huis moet verlaten.

Vorbereidingen

- tips** 39. *Regel iets met de woningbouwvereniging voor een mogelijke nieuwe woning, als je in dezelfde plaats wilt blijven wonen. Ga na hoe dat in je gemeente is geregeld, soms heb je een urgentieverklaring nodig. Zeg in ieder geval je woning nog niet op, dat kan altijd later nog.*
40. *Bedenk dat, als je geen eigen inkomen hebt, je altijd een uitkering kunt aanvragen bij de Sociale Dienst, of via de hulpverlening. Je leven kan in veel opzichten gewoon doorgaan.*
41. *Als je een baan hebt, overweeg dan om je ziek te melden. Zeg je baan niet op.*
42. *Open een eigen bankrekening. Denk na over het adres: is er een adres van een vertrouwenspersoon dat je kunt gebruiken?*
43. *Als je plannen hebt om weg te gaan, vertel dan niemand waar je naar toe gaat (tenzij je iemand volledig kunt vertrouwen), zeker je partner niet, want er is kans dat het geweld dan toeneemt.*
44. *Zorg voor een tijdelijk onderdak (bijvoorbeeld bij een opvanghuis) voor jezelf en eventuele kinderen.*
45. *Zorg dat je weet waar je in de buurt kunt opbellen, als dat thuis niet kan.*
46. *Zorg dat je weet waar je in noodgevallen naar toe wilt en hoe je daar moet komen (bijvoorbeeld een vertrouwenspersoon, een hotel of een opvanghuis).*

Wat neem je mee?

47. *Pak een tas met wat noodzakelijke kleding voor noodgevallen, ook voor de kinderen (knuffels en dergelijke), wat geld, telefoonkaarten, toiletpullen en eventueel medicijnen. Laat indien nodig die tas bij een vertrouwenspersoon, of eventueel in een bagagekluis op het station.*
48. *Maak kopieën van belangrijke documenten: paspoort, rijbewijs, softi-nummer, huwelijksakte, trouwboekje, verblijfsvergunning, ziekenfondspapieren of papieren van je ziektekostenverzekering, andere mogelijke verzekeringen zoals rechtsbijstand, eventuele inentingspapieren van de kinderen, gegevens over je inkomen of uitkering. Laat deze kopieën achter bij een vertrouwenspersoon.*

49. *Zorg dat je (eventueel gekopieerde) belangrijke documenten bij de hand hebt.*
50. *Zorg dat je belangrijke telefoonnummers bij de hand hebt (politie, taxi, vrienden, het lokale opvanghuis of een meldpunt Huiselijk Geweld).*
51. *Maak kopieën van de huissleutels, fiets- en/of autosleutels en hou die bij je (bijvoorbeeld in je portemonnee).*
52. *Zorg dat je geld hebt. Spaar geld dat je mee kunt nemen. Als je partner erachter komt kun je zeggen dat je spaart voor een cadeautje of zoiets.*
53. *Zorg dat je altijd wat geld bij de hand hebt om ergens te bellen of een taxi te nemen.*
54. *Zorg dat je een pinpas of creditcard bij de hand hebt (beide kunnen bij gebruik echter je locatie verraden, vraag daarom zo snel mogelijk nieuwe aan, als je je locatie geheim wilt houden).*
55. *Verzamel ook dingen die speciale waarde voor je hebben, zodat je ze mee kunt nemen als je weggaat.*
56. *Laat geen adresboekje achter en zorg dat het laatst gedraaide telefoonnummer vanuit huis niet dat van eventuele vertrouwenspersonen of de hulpverlening is.*



Als je gaat verhuizen

57. *Controleer het nieuwe huis op veiligheidsaspecten (sloten, uitgangen, ramen, groen in de voortuin, zicht op de voordeur, vluchtwegen). Vraag aan de politie (preventiemedewerkers) of ze je daarbij willen helpen.*
58. *Zorg ervoor dat zo weinig mogelijk mensen je nieuwe adres weten. Neem een postadres en gebruik dit zo veel mogelijk als je officiële adres. Doe geen naamplaatje op je deur.*
59. *Vraag iedereen en alle instanties die je huisadres kennen, dit uit hun adresboek of bestand te halen. Bij het Bevolkingsregister in de gemeente waar je gaat wonen, kun je om geheimhouding van je adresgegevens vragen. Je adres wordt dan alleen aan derden vertrekt na jouw toestemming. Voor officiële doelen kan je adres wel vertrekt worden (bijvoorbeeld aan een advocaat die een procedure tegen je wil beginnen over een omgangsregeling). Hiervan word je echter altijd van tevoren op de hoogte gesteld.*

Als je kinderen hebt

60. *Zorg dat je je kinderen mee kunt nemen (zeg bijvoorbeeld dat je ze hoort huilen of zo en dat je naar hen toe moet). Ze zijn waarschijnlijk minder bang als je ze plotseling uit hun bed haalt en meeneemt, dan wanneer ze de volgende dag ontdekken dat je niet meer thuis bent.*
61. *Bespreek met oudere kinderen van tevoren de mogelijkheid dat ze misschien samen met jou weg zullen gaan. Denk erover na of je ze daarmee wilt of kunt belasten.*
62. *Als het niet lukt de kinderen mee te nemen, zorg dan dat je ze bijvoorbeeld de volgende dag uit school haalt. Doe dat in samenspraak met de school.*
63. *Denk aan het afmelden bij (sport)clubs. Zeg voorlopig dat ze ziek zijn (opzeggen kan later).*
64. *Neem zo snel mogelijk contact op met een advocaat om te regelen dat de kinderen bij jou kunnen blijven.*

8 Als hij je lastig blijft vallen

Het is bekend dat slachtoffers die uit een gewelddadige relatie zijn gestapt, vaak extra risico's lopen. Ze kunnen worden lastiggevalven en zelfs aangevalven door de (ex-)partner. Daarom is het belangrijk iets te doen voor je eigen veiligheid. Hieronder staan daarvoor diverse tips. Niet alle tips zijn op jouw situatie van toepassing; doe vooral dingen die jouw eigen veiligheid vergroten.

Juridische mogelijkheden

tips 65. *Belaging of 'stalking' is strafbaar. Ga naar de politie en naar een advocaat en bespreek daar wat de mogelijkheden zijn.*

Sociaal netwerk

66. *Zoek contact met mensen in de buurt die je kunnen steunen. Hou ze op de hoogte van wat er gebeurt, bijvoorbeeld als je een paar dagen weggaat.*
67. *Hou contact met de buren en vraag hun je te waarschuwen, als ze een verdachte auto of persoon zien. Laat hun een foto zien van degene (en eventueel zijn auto) die je lastigvalt. Vraag hun om tijdstippen te noteren waarop ze iets verdachts zien. Dit kan later handig zijn, als je de politie wilt inschakelen.*
68. *Laat ook vrienden, je huisarts en de wijkagent weten wat er aan de hand is.*
69. *Waarschuw de school (en laat, net als bij de buren, foto's zien) en vraag daar de kinderen niet aan je (ex-)partner mee te geven, als deze daarom zou vragen, zonder jouw uitdrukkelijke toestemming.*

In en om huis

70. *Noteer telkens precies wat er gebeurt, als je wordt lastiggevalven. Ga na of er getuigen zijn.*
71. *Zorg voor goede sloten op deuren en ramen en hou ze op slot, ook als je thuis bent (vraag advies over hang- en sluitwerk aan de politie of de woningbouwvereniging).*
72. *Zorg voor voldoende zicht vanuit de woning op degene die voor de voordeur staat (geen gordijnen, wel vitrage, een kijkoog in de deur).*
73. *Breng verlichting (eventueel een bewegings-detectielamp) aan bij de toegang naar het huis, zo hoog dat deze niet gemakkelijk is te bereiken.*
74. *Haal groen (zoals hoge struiken) dat het zicht om het huis belemmert, weg.*
75. *Vraag iedereen die aanbelt, zich te identificeren.*

76. *Zorg ervoor dat iedereen die iets in je huis doet (reparateur, schoonmaker), te vertrouwen is en niet met anderen over jouw situatie praat.*
77. *Zorg voor vluchtwegen in je huis (zoals de achterdeur, een raam waar je doorheen kunt klimmen) en zorg dat iedereen in huis die kent. Oefen het vluchten afen toe.*
78. *Zorg dat je onder handbereik een zaklamp in huis of in de garage hebt, als noodverlichting en om niet overal het licht aan te hoeven doen (waardoor je zichtbaar bent).*
79. *Als je een garage hebt, zorg dan dat deze altijd gesloten is. Breng eventueel een automatisch slot en opener aan. Als je geen garage hebt, parkeer je auto dan in een beveiligde garage, als dat kan.*
80. *Installeer goed werkende brandblusapparaten en rookmelders in alle vertrekken (vraag advies aan de politie, de brandweer, of de woningbouwvereniging of verhuurder).*
81. *Installeer een tijdschakelaar voor de verlichting en gebruik die als je een tijdje weggaat, ook al is het maar een paar dagen.*
82. *Overweeg een hond te nemen. Honden zijn zeer effectieve alarmeerders.*
83. *Neem een geheim telefoonnummer. Liefst een mobiel nummer. Zorg dat ze op je werk weten dat het nummer geheim is en dat het aan niemand wordt doorgegeven.*
84. *Neem een antwoordapparaat of schakel voicemail in. Dan hoef je de telefoon niet op te nemen en kun je later nagaan wie er gebeld heeft.*
85. *Of neem een telefoon met nummerweergave, zodat je weet wie er belt.*
86. *Zorg dat iedereen in huis verdachte of rare telefoontjes of activiteiten rond het huis aan elkaar vertelt.*
87. *Hou belangrijke telefoonnummers, van politie, familie en vrienden, bij de hand. Zorg dat de kinderen ook weten hoe ze de politie moeten bellen.*
88. *Plak alarmnummers op alle telefoons.*
89. *Zorg dat je altijd weet waar je huisgenoten zijn. Begeleid kinderen naar school of naar de bushalte en leer ze enkele basis veiligheidsregels (zoals nooit met een vreemde meegaan).*
90. *Varieer je vaste routes in je wijk, dorp of stad van tijd tot tijd.*
91. *Als je gaat verhuizen: zie de tips bij 'Als je weg wilt'.*



9 Adressen en telefoonnummers

Landelijke organisaties

Eerste opvang

Buro's voor Slachtofferhulp: Landelijk bureau Slachtofferhulp Nederland,
030 - 234 0116

SOS Telefonische Hulpdienst: raadpleeg de telefoongids onder 'SOS'

Telefonische Opvang Seksueel Geweld: 020 - 613 02 45

Professionele hulpverlening

Algemeen maatschappelijk werk: raadpleeg de telefoongids of de Gouden Gids

Riagg: raadpleeg de telefoongids of de Gouden Gids

Stichting Ambulante Fiom: 073 - 612 88 21

Informatie over specifieke hulpverlening

*Informatielijn van TransAct, Nederlands centrum sekse-specifieke zorgvernieuwing
en bestrijding seksueel geweld:* 030 - 230 06 66 (dagelijks tussen 9.00 en 12.30 uur)

Telefonische hulpdienst Korrelatie: 0900 - 14 50 (op werkdagen van 9.00 tot 17.00
en van 19.00 tot 22.30 uur)

Medische hulpverlening

GGD: raadpleeg de telefoongids of de Gouden Gids

Huisartsen: raadpleeg de telefoongids of de Gouden Gids of bel de dokterstelefoon

Spoedeisende Hulp: raadpleeg de telefoongids of de Gouden Gids

Juridische hulpverlening

Bureaus voor Rechtshulp: Vereniging Rechtshulp-organisaties Nederland
(VRN), 070 - 356 06 20

Nederlandse Orde van Advocaten: 070 - 335 35 35

Clara Wichmann Instituut: 020 - 668 40 69

Doorverwijzing naar juridische hulpverlening

Sociaal raadslieden: informeer bij de gemeente of neem contact op met de
Landelijke Vereniging Sociaal Raadslieden, 0345 - 53 04 95

Informatie over het openbaar ministerie

Arrondissementsparketten: raadpleeg de telefoongids of het ministerie van Justitie, afdeling in- en externe communicatie, postbus 20301, 2500 EH DEN HAAG, 070 - 370 68 50

Website

www.huiselijkgeweld.nl

Voor algemene informatie en het aanvragen van brochures, kunt u contact opnemen met de telefonische informatielijn van de gezamenlijke ministeries:

Postbus 51 Infolijn

Telefoon 0800 - 8051 (gratis)

Openingstijden maandag t/m vrijdag van 9.00 - 21.00 uur

Internet: [http:// www.postbus51.nl](http://www.postbus51.nl)

E-mail: vragen@postbus51.nl

U kunt ook contact opnemen met:

Ministerie van Justitie

Directie Voorlichting, Afdeling in- en externe communicatie

Postbus 20301

2500 EH DEN HAAG

Telefoon 070 - 370 68 50

Openingstijden maandag t/m vrijdag van 9.00 - 17.00 uur

Internet: <http://www.justitie.nl>


E-mail: voorlichting@minjus.nl

Colofon

Deze brochure is een uitgave van de directie Jeugd en Criminaliteitspreventie van het ministerie van Justitie in samenwerking met Slachtofferhulp Nederland, Blijf van mijn Lijf, politie Haaglanden en het Clara Wichmann Instituut.

Tekst: Ita Luten en Olga Zoomer (EGM, Dordrecht)

Illustraties: Erna Westrup



Justitie voorkomt en bestrijdt criminaliteit. Adequate opsporing,
snelle berechting en consequente uitvoering van straffen en
maatregelen zorgen dat Nederland veiliger wordt.

Justitie maakt rechten en plichten duidelijk