

Er is een uitweg

Huiselijk geweld

In elk gezin of relatie is er wel eens ruzie. Maar als er geweld bij komt kijken, gaat dit vaak van kwaad tot erger. Weet u wat u moet doen als u zelf slachtoffer bent of als iemand in uw omgeving met huiselijk geweld te maken heeft?

Huiselijk geweld komt voor in alle sociaal economische klassen en binnen alle culturen in de Nederlandse samenleving. Slachtoffers van huiselijk geweld zijn in de meeste gevallen vrouwen en kinderen, maar het treft ook mannen, ouders en ouderen.

Het slachtoffer van "partnergeweld", is in de meeste gevallen de vrouw, de dader de man. Het is een lastig probleem, omdat het zich vaak achter gesloten deuren afspeelt. En het duurt lang voordat het slachtoffer buitenshuis hulp zoekt. Geweld in relaties kan daarom jarenlang onzichtbaar blijven voor de buitenwereld.

Geleidelijk

Het geweld ontstaat meestal heel geleidelijk. Het begint met kleine vernederingen en een sterke controle van de man over de vrouw. Dan valt er een klap en nog eens een klap. Vervolgens is er spijt en gaat het weer een tijdje goed. Het is voor beide partijen erg moeilijk om zelfstandig een einde te maken aan het geweld. Waarom vertellen vrouwen het niet gewoon aan een ander of gaan ze niet weg bij hun partner?

Angst speelt vaak een grote rol. Angst voor verdere toename van het geweld, maar ook angst dat het geweld zich

Het geweld ontstaat meestal heel geleidelijk

Daarnaast voelen vrouwen zich in veel gevallen verantwoordelijk voor de situatie en willen ze graag eerst zelf proberen deze te verbeteren. Ook schamen zij zich naar de familie en de buitenwereld en zijn ze bang door hen niet begrepen te worden. De buitenwereld reageert vaak sussend of met ongelof.

En als een vrouw weg zou gaan bij de partner, zijn er veel onzekerheden: ze verliezen hun huis, vaak een deel van hun inkomen en voor de kinderen is dit alles ook erg ingrijpend.

Risicogedrag

Misschien zit u zelf in een moeilijke situatie en twijfelt u of er sprake is van geweld. Wanneer u zelf gewelddadig gedrag herkent en onderkent, kunt u zichzelf en uw partner jaren van pijn en verdriet besparen. Vaak begint een negatieve spiraal met wat incidenten, die uiteindelijk steeds vaker voorkomen en steeds heftiger worden.



Hoe herkent u geweld in een vroeg stadium? Neem deze checklist door:

- de partner heeft vaak commentaar op de ander, ook in gezelschap
- de partner heeft liever niet dat de ander met vrienden/vriendinnen omgaat
- de partner wordt snel kwaad en jaloers
- de partner heeft wel eens bedreigd met geweld
- de partner houdt de ander de goet in de gaten en wil altijd weten waar hij/zij naartoe gaat
- de partner verwijt de ander vaak van alles, ook al is dit onterecht
- de partner heeft geweld gebruikt en had hierna vreselijk spijt.

Als u meerdere punten uit deze lijst (in uw eigen relatie of in die van een ander) herkent, kan dit een voorteken zijn dat het geweld gaat toenemen.



Zoek hulp

In deze themapagina kunnen wij u als gemeente natuurlijk beperkte informatie geven. In ieder geval willen wij u graag informeren over de verschillende mogelijkheden om hulp te zoeken. Probeer er hoe dan ook voor te zorgen dat er iets gebeurt. Geweld stopt nooit vanzelf.

Slachtoffer

Wat kunt u doen als u zelf slachtoffer bent? Praat erover met iemand die u vertrouwt. Dit kan een goede vriend of vriendin zijn, uw huisarts of u kunt bellen met het Advies- en steunpunt Huiselijk geweld (zie kader). U zit samen met uw partner gevangen in de geweldsspiraal. U probeert het geweld te vermijden, maar de druk loopt op. Uiteindelijk is er een uitbarsting, die vaak gevolgd

wordt door een periode van spijt en belofte van uw partner. Er volgt een periode van ontspanning. Helaas is dit vaak van korte duur en langzaam loopt de druk weer op, tot er weer een uitbarsting volgt. Doorbreek deze spiraal door hulp van buitenaf te zoeken. Er zijn veel hulpinstanties die u en uw partner kunnen begeleiden.

Omstander

Vermoedt u huiselijk geweld in uw omgeving? Misschien hoort u regelmatig geluiden bij de burens waar u zich zorgen over maakt of heeft u een collega die zich vaak ziek meldt waarvan u vermoedt dat er thuis meer aan de hand is? Of speelt dat ene vriendje van uw kind altijd heel graag bij u en stelt hij het uit om naar huis te gaan? Als u het vermoeden heeft dat iemand in uw omgeving slachtoffer is van huiselijk geweld, laat diegene dan weten dat zij / hij met u veilig kan praten. Laat weten dat u meeleeft. Respecteer zijn of haar keuze om de relatie voort te zetten of te

Advies en steun

Het Advies- en steunpunt voor huiselijk geweld in Delft is iedere werkdag bereikbaar van 09.00 tot 17.00 uur, tel. 0900 - 040 04 84 (lokaal tarief). Buiten kantooruren wordt u doorverbonden met De Zorglijn. Bellen kan eventueel anoniem. Of kijk op www.huiselijkgeweld-dwo.nl. U kunt de site veilig bezoeken: er staat uitleg hoe u de geschiedenis kunt wissen, zodat een ander niet kan zien dat u de site heeft bezocht.

beëindigen, maar adviseer in elk geval om met een deskundige te gaan praten over veiligheidsmaatregelen. Neem zelf contact op met het Advies- en steunpunt voor huiselijk geweld (zie kader) en geef het slachtoffer ook het telefoonnummer. Dring aan op het - eventueel samen - zoeken van hulp, want dit is vaak erg moeilijk voor iemand die in een gewelddadige situatie zit.

Geweld stopt nooit vanzelf

Dader

Gaat u regelmatig te ver bij uw partner? Is dit in de loop der jaren zo gegroeid en weet u zelf ook dat het eigenlijk niet goed is, maar weet u niet hoe u dit kunt veranderen? Natuurlijk zijn boosheid en woede normale en natuurlijke emoties. Maar er is wel een probleem wanneer u de woede niet



goed kunt beheersen en bijvoorbeeld gaat slaan of dreigen. Geweld richt veel schade aan, bij uw partner, uw eventuele kinderen, maar ook bij uzelf. U wilt het probleem misschien zelf oplossen. Maar in de praktijk blijkt dat het beëindigen van huiselijk geweld zelden zelfstandig lukt. Bij het Advies- en steunpunt huiselijk geweld kunt u worden doorverwezen naar hulpverlening om bijvoorbeeld beter te leren omgaan met woede en agressie. Er zijn allerlei vormen van hulp, voor uzelf, voor uw partner of voor het hele gezin.