



“Waarom deed niemand iets?”

Getuige van partnergeweld? Kijk niet weg.

zijn

in beweging
tegen
geweld



Inhoud

- 03-04** Getuigenis: het verhaal van Anouk
- 05-08** Wat is partnergeweld?
- 09-11** Als kinderen partnergeweld meemaken
- 12-14** Herken de signalen en grijp in
- 15** Hulplijnen

Tien. Zoveel dodelijke slachtoffers telt België elke maand als gevolg van partnergeweld. De impact is ook voor de nabije omgeving verschrikkelijk. Het verwoest de levens van kinderen, familie en vrienden.

Partnergeweld opmerken volstaat niet. Doorbreek het taboe. **Praat erover.** Voor het te laat is.

Want het gaat niet vanzelf over. Wie te maken krijg met partnergeweld, raakt daar meestal niet uit zonder hulp. Integendeel: het wordt doorgaans alleen maar erger.

Wat kan je zeggen? Wat beter niet? En waar kan je terecht? Deze folder helpt je op weg. Niet om hulpverlener te zijn, want dat is niet jouw taak. Wel om koppels of slachtoffers van partnergeweld te ondersteunen. Zodat zij zelf iets aan hun situatie kunnen veranderen.



**“De woorden
van de buurvrouw
deden me inzien
dat het zo
niet verder kon.”**

Anouk (xx), slachtoffer van partnergeweld

"De eerste maanden dat mijn vriend en ik samenwoonden, ging alles goed. Toen begonnen de eerste ruzies. We kwamen er nooit uit. Praten lukte niet en ging al snel over in schreeuwen en met huisraad gooien. Dat gebeurde steeds vaker.

Op een avond kwam de buurvrouw aankloppen. Ze riep aan de voordeur: 'Alles oké hier? Of moet ik nu de politie bellen?' Mijn vriend en ik schrokken en stopten met ruziën.

De volgende ochtend sprak ze me aan: 'Wat ik gisteren hoorde, is mij ook overkomen. En het werd alsmáar erger. Ik kon er met niemand over praten. Ik ben meer dan eens mishandeld. Tot ik echt niet meer verder kon en hulp heb gezocht. Jij bent nog zo jong. Denk eens goed na over je relatie en blijf niet bij de pakken zitten. Je moet er zélf iets aan doen, niemand gaat het voor jou doen.'

Ik was erg onder de indruk van haar woorden. Dat gesprek heeft me doen inzien dat het zo niet verder kon. Ik heb de relatie met mijn vriend verbroken. Intussen heb ik een fijne nieuwe partner. En hebben we samen twee kindjes."

"Ik wil me niet bemoeien"

Anouk staat niet alleen met haar verhaal. In één op de zeven relaties is er sprake van partnergeweld. De kans dat iemand uit jouw omgeving het meemaakt, is groot.

Misschien ken je zo'n koppel in de familie of onder je vrienden?

Was je al getuige van ruzies die uit de hand liepen?

Weet je niet goed hoe je moet reageren?

Wil je je niet moeien in een privésituatie?

Ben je bang betrokken te geraken bij de ruzies?

Of het nog erger te maken?

Perfect normale reacties, maar daarmee help je het koppel of slachtoffer niet vooruit. Zonder steun van buitenaf wordt het meestal alleen maar erger. Soms zelfs fataal. Kijk niet weg. Ga het gesprek aan.



Meer slaan dan schoppen

Partnergeweld kan in elke relatie voorkomen, ongeacht leeftijd, sociaal-economische achtergrond, opleiding, afkomst of seksuele voorkeur. Het neemt verschillende vormen aan.

PSYCHISCH GEWELD:

vernederen, bedreigen, contact verbieden met familie of kennissen, negeren, voortdurend controleren, dreigen met zelfmoord, persoonlijke bezittingen opzettelijk vernielen, stalken, geweld plegen ten opzichte van huisdieren of voorwerpen die voor het slachtoffer belangrijk zijn ...

- ▶ Komt het vaakst voor en wordt door veel slachtoffers ervaren als de ergste vorm.
- ▶ Ondergraaft geleidelijk het normale functioneren en zelfvertrouwen.
- ▶ De voortdurende dreiging is erg ingrijpend en kan ernstige gevolgen hebben voor de emotionele toestand van het slachtoffer op korte en lange termijn.

FYSIEK GEWELD:

slaan, schoppen, aan de haren trekken, tegen de muur werpen, met een voorwerp gooien, (poging tot) wurgen, toegang tot de woning verhinderen, opsluiten, aan de deur zetten, achterlaten langs de weg ...

- ▶ Is het meest gekend omdat de gevolgen het meest zichtbaar zijn: blauwe plekken, brandwonden, kneuzingen, botbreuken of andere wonden.
- ▶ Slachtoffers lijden niet enkel lichamelijk. Het is ook emotioneel erg zwaar doordat de dader op elk moment door futiliteiten – of zelfs zonder enige aanleiding – kan ontploffen. Het slachtoffer voelt zich dus nooit echt veilig.

SEKSUEEL GEWELD:

vernederende seksuele voorstellen, (poging tot) gedwongen seksuele handelingen of aanrakingen, verplicht worden tot porno kijken ...

- ▶ Het blijft een hardnekkige fabel dat aanranding of verkrachting binnen een relatie niet voorkomt. Alsof je in een relatie steeds beschikbaar moet zijn en zelf niet meer mag beslissen wat je wil doen.
- ▶ Komt vaker voor dan je denkt, maar slachtoffers zwijgen vaak uit loyaliteit, angst, schaamte of onwetendheid over de strafbaarheid ervan.
- ▶ De gevolgen kunnen even dramatisch zijn als bij aanranding door een onbekende. Het vertrouwen in anderen en jezelf wordt geschonden. Sommige slachtoffers worstelen nog lang met gevoelens van woede, schaamte of onveiligheid.

ECONOMISCH GEWELD:

de gezinsuitgaven in detail controleren, verhinderen dat het slachtoffer een eigen job of inkomen verwerft, geld afnemen ...

- ▶ Ook geld kan als wapen dienen in een relatie. Zo wordt het slachtoffer volledig afhankelijk van (het inkomen van) de partner en is het nog moeilijker om te ontsnappen aan het geweld.

Een spiraal van geweld

Partnergeweld 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, jaloerse uithaal of vernedering. Er is sprake van een geweldspiraal: periodes van rust volgen periodes van steeds erger geweld op. In dat proces zijn er drie terugkerende fasen.

FASE 1: de spanning binnen het koppel bouwt zich meer en meer op.

FASE 2: het komt tot een aanvaring of ontploffing (vaak met een banale aanleiding) waarbij geweld gebruikt wordt.

FASE 3: Daarna kalmeert het weer even, belooft men dat het nooit meer zal gebeuren, gelooft men dat het eigenlijk zo erg niet was.

“Als het mij overkwam, stapte ik meteen op”

Vind je het vreemd dat slachtoffers vaak lang bij hun gewelddadige partner blijven of er telkens naar terugkeren (zelfs na doodsb bedreigingen)?

Weggaan is niet zo eenvoudig:

- Slachtoffers zijn bang voor wat hun partner hun of de kinderen zal aandoen.
- De geweldpleger is vaak niet altijd gewelddadig. Er zijn ook liefdevolle periodes. Vaak houden slachtoffers ook nog van zijn of haar partner.
- Slachtoffers denken of hopen dat alles ooit zal veranderen.
- Ze hebben schrik voor wat er met de kinderen zal gebeuren als ze weggaan.
- Ze zijn onzeker over wat er met het huis zal gebeuren. En over de financiële gevolgen.
- Ze vrezen de reacties van vrienden en familie.
- Hun zelfbeeld brokkelt af, ze nemen de schuld op zich en hebben niet meer de kracht om iets aan de situatie te veranderen.
- Ze weten simpelweg niet waarheen.

Ook al heb je het gevoel dat de situatie blijft aanslepen, jouw steun betekent echt veel. Laat je niet ontmoedigen en blijf erover praten.



“Waarom deed niemand iets?”

In gesprekken met volwassenen die in hun kindertijd thuis getuige waren van geweld, komt steeds hetzelfde terug: er was altijd wel iemand die het wist. Een leerkracht, de buren, een familielid ... 'Waarom deed niemand iets?' Kinderen hebben het recht om op te groeien in een veilige omgeving. Jij kan die helpen creëren.

Wat gebeurt er met kinderen die partnergeweld meemaken?

PSYCHISCH EN EMOTIONEEL

- ▶ Kinderen voelen zich angstig, geïrriteerd, onrustig, lusteloos of bezorgd.
- ▶ (Psycho)somatische klachten: buik- en hoofdpijn, slaapmoeilijkheden ...
- ▶ Meer kans op een depressie.
- ▶ Een laag gevoel van eigenwaarde, schuldgevoelens, een groot wantrouwen naar volwassenen toe en een vervormd man-/vrouwbeeld.

SOCIAAL

- ▶ Ze houden zich liever afzijdig en trekken zich terug aan de zijlijn.
- ▶ Ze hebben het moeilijk om zich in te leven in anderen en zich sociaal aan te passen aan verschillende situaties
- ▶ Ze vertonen soms onvoorspelbaar en vreemd sociaal gedrag.
- ▶ Ook als volwassene hebben ze het moeilijk om sociale contacten aan te gaan, vooral intieme relaties. Ze voelen zich dan ook vaak eenzaam.
- ▶ Ze lopen een groter risico om zelf in hun eigen relatie(s) geconfronteerd te worden met geweld.

GEDRAGSMATIG

- ▶ Ze vertonen een verhoogde mate van agressie t.o.v. bijvoorbeeld leeftijdsgenoten, leerkrachten en familieleden, zowel bij meisjes als jongens.
- ▶ Ze vertonen woede-uitbarstingen, tegendraads gedrag en hyperactiviteit. Door dat laatste krijgen ze soms een verkeerde diagnose (bv ADHD).
- ▶ Er kunnen zich ook leerproblemen voordoen bv. concentratiemoeilijkheden en/of ondermaatse resultaten. Ze zijn erg onoplettend, hebben weinig energie en weigeren soms zelfs om naar school te gaan.



Hoe eerder een kind hulp krijgt, hoe beter

In België zijn jaarlijks tussen de 26.000 en de 170.000 kinderen getuige van geweld tussen hun ouders. 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.

De gevolgen bij kinderen zijn afhankelijk van heel wat factoren. Elk kind is immers anders en reageert dus ook verschillend. Sommige kinderen vertonen zelfs geen enkele van bovenstaande symptomen. Maar dat betekent niet dat er niets aan de hand is. Blijf waakzaam en stel je open voor het kind.

Deze gevolgen blijven de kinderen vaak gedurende een hele periode achtervolgen, ook wanneer het geweld gestopt is. Kinderen en jongeren blijven immers de dreiging van nieuw geweld nog een hele tijd voelen. Daarom is het belangrijk dat volwassenen hun verantwoordelijkheid opnemen en oog en oor hebben voor hun verhaal en hun beleving van de feiten.

Onderzoek toont aan dat hoe jonger een kind is, hoe groter de gevolgen zijn. Maar wanneer er hulp voorhanden is, herstellen kinderen meestal goed. Dat heeft tijd nodig en vraagt veel energie en inzet van al wie met het kind begaan is. Hoe eerder een kind dus hulp krijgt, hoe beter.



Hoe weet je dat iemand in de problemen zit?

Als een koppel gevangen zit in een spiraal van geweld, zijn er verschillende signalen die je kan oppikken waardoor je weet dat er iets niet klopt. Sommige zijn duidelijk, andere subtieler.

LICHAMELIJKE VERSCHIJNSELEN

- Blauwe plekken
- Kneuzingen en breuken
- Verschillende soorten verwondingen
- Ontwrichtingen (vooral in kaak en schouder)
- Tekenen van wurging
- Gehoorstoornissen

UITSPRAKEN

- 'Ik ben zo gespannen en vermoeid'
- 'Hoe kan ik mijn partner veranderen?'
- 'Ik weet niet meer hoe ik verder moet'
- 'Ik heb relatieproblemen'
- 'Ik wil thuis weg'
- 'Ik voel me depressief en tot niets meer in staat'

GEDRAG

Iemand ...

- is moeilijk bereikbaar
- stelt steeds afspraken uit
- heeft weinig contacten buiten het huis
- geeft paradoxale boodschappen
- heeft moeite met oogcontact

- is schrikachtig
- heeft concentratiestoornissen
- onderdrukt emoties
- gedraagt zich onderdanig
- zit met een ingehouden woede
- kan geen grenzen stellen
- misbruikt alcohol of drugs
- zit met dwangneuroses (bv. voortdurend schoonmaken)
- heeft eetproblemen
- heeft opvoedingsproblemen met de kinderen

PSYCHOSOMATISCHE EN PSYCHOSOCIALE KLACHTEN

Iemand heeft ...

- neerslachtige gevoelens
- last van vermoeidheid
- last van hoofdpijn, maagpijn, slaapstoornissen, nachtmerries ...
- een negatief zelfbeeld
- gevoelens van schaamte of schuldgevoel
- wantrouwen tegenover andere mensen



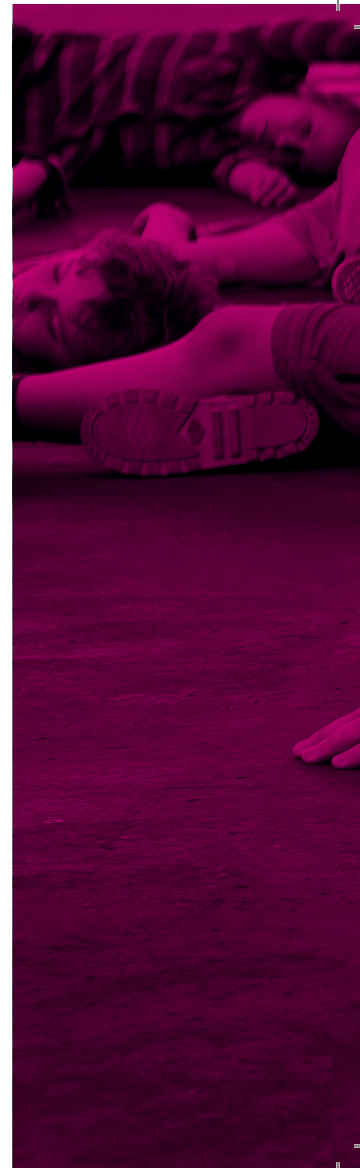
Hoe reageer je?

Het is normaal dat je niet meteen durft te reageren. En zelfs als je ingrijpt, is het niet gemakkelijk om tot een slachtoffer of koppel door te dringen. Dat moet op hún tempo. Toon dat ze op jou kunnen rekenen en je kunnen vertrouwen. Dat is voldoende. Jij kan het geweld immers niet oplossen. Dat is ook niet jouw rol.

DIT KAN JE WÉL DOEN

- Uit je bezorgdheid.
- Vraag op een rustig moment en op een rustige plek of je iets kan doen.
- Ga via een omweg. Spreek over de moeilijkheden die je zelf al hebt gehad met relaties of met opvoeding. Zo voorkom je dat je de ander afschrikt.
- Ga voorzichtig te werk en stel open vragen.
- Maak duidelijk dat hij of zij altijd met jou kan praten en dat je meeleeft met hem of haar.
- Neem je gesprekspartner ernstig en luister zonder vooroordelen naar zijn of haar verhaal. Zet je eigen standpunten opzij en dring je mening niet op.
- Bespreek samen welke oplossing hij of zij ziet zitten. Vaak wil de ander eerst zijn of haar hart luchten en pas later op zoek gaan naar een mogelijke oplossing.
- Moedig het slachtoffer aan in zijn of haar zoektocht naar hulp. Het initiatief om de hulpverlening in te schakelen moet van hem/haar zelf komen. Dat kan lang duren, dus blijf herhalen dat professionele hulp nodig is.
- Wees niet ontmoedigd als het slachtoffer niet meteen hulp zoekt. Men heeft tijd nodig om een oplossing te zoeken voor de gewelddadige situatie. Heb geduld en blijf contact houden.
- Bied praktische hulp aan, zoals vervoer of een bed. Laat weten dat de kinderen altijd bij jou terecht kunnen.
- Hou alle informatie vertrouwelijk.

Uiteraard is wat je doet en hoe ook afhankelijk van de band die je met iemand hebt. Het is belangrijk om te doen waar jij je veilig bij voelt en niet over je eigen grenzen te gaan.



HOE ONDERSTEUN JE EEN KIND DAT PARTNERGEWELD MEEMAAKT?

- Maak duidelijk dat het altijd bij jou terecht kan.
- Bied een veilige haven (of rust).
- Bouw een vertrouwensband op.
- Ga met het kind in gesprek over de problemen.
- Neem contact op met het vertrouwenscentrum kindermishandeling via het telefoonnummer 1712.

DIT DOE JE BETER NIET

- Doe nooit alsof er niets aan de hand is. Het slachtoffer krijgt dan het gevoel dat hij of zij niet bij jou terecht kan en isoleert zich.
- Minimaliseer het geweld niet. Zeg niet tegen het slachtoffer dat het allemaal niet zo erg is en dat het wel overgaat. Neem geweld altijd ernstig!
- Wees voorzichtig met wat je belooft. Je kan beloven dat je niets doorvertelt aan burens en familie. Maar dat je niets tegen hulpverleners zegt, kan je niet garanderen.

Niemand verwacht dat jij het werk doet van een hulpverlener. Daar zijn geschoolde mensen voor. Neem met hen contact op zodat ook jij voldoende ondersteund bent.

Waar kan je terecht als getuige van partnergeweld?

1712

1712, het nummer voor iedereen die vragen heeft over geweld, misbruik en kindermishandeling. Professionele medewerkers luisteren naar je vraag, geven je informatie en/of verwijzen je door naar de best passende hulpverlening in je buurt.

1712 is bereikbaar op werkdagen van 9 tot 17 u. Een telefoontje naar 1712 is gratis en wordt niet op de gesprekslijst van de factuur vermeld. Meer info vind je op www.1712.be

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 als slachtoffer of getuige steeds terecht bij de politie om aangifte van de feiten te doen. Je kan je daarbij laten bijstaan door iemand die je vertrouwt. De politie is verplicht om een proces-verbaal (pv) op te stellen en dit over te maken aan het parket.



in beweging
tegen
geweld

MET DE
STEUN VAN



Vlaanderen
verbeelding werkt

INSTITUUT VOOR
DE GELIJKHEID
VAN VROUWEN
EN MANNEN



INSTITUT
POUR L'EGALITE
DES FEMMES
ET DES HOMMES