



**Alcohol
heeft een
(harde)
hand in
partner-
geweld.**



in beweging
tegen
geweld

Alcohol heeft een (harde) hand in partnergeweld.

Inhoud:

p3..... Voorwoord

p4..... Wat is partnergeweld?

p5..... Hoe vaak komt het voor?

p5..... Enkele clichés doorbroken

p6..... Wanneer moet ik extra opletten?

p7..... Wat is alcoholmisbruik?

p7..... Hoe veel is te veel?

p8..... Partnergeweld en alcohol-
misbruik: een complex verhaal

p9..... Hoe kunnen we het verband alcohol-
misbruik / partnergeweld verklaren?

p15..... Wat kan je doen om het geweld te
stoppen?

p20..... Waar kan je terecht bij problemen?

p23..... Voor hulpverleners

Alcohol heeft een (harde) hand in partner-geweld.

Lopen de spanningen in je relatie af en toe te hoog op? Wordt je partner of jij zelf wel eens agressief van te veel alcohol? Wordt je omgeving hier dan het slachtoffer van? Drink je soms te veel om hier mee om te gaan?

In 1 op 8 relaties in België is er sprake van geweld. Alcohol speelt hierin vaak een belangrijke rol. Het (overmatig) gebruik van alcohol kan het geweld in de hand werken of er een gevolg van zijn. Wanneer één van de partners alcohol gebruikt, lopen koppels 15 keer meer kans op partnergeweld.

Met deze brochure willen we je wegwijs maken in deze problematiek. Je vindt hierin een aantal handvaten en tips om het heft in eigen handen te nemen en te werken aan een oplossing.



Wat is partnergeweld?

Partnergeweld is iedere vorm van fysiek, seksueel, psychisch of financieel geweld tussen echtgenoten of personen die samenwonen of hebben samengewoond en tussen wie een duurzame affectieve en seksuele band bestaat of bestaan heeft. Er kan dus ook sprake zijn van partnergeweld tussen ex-partners of mensen die niet meer samenwonen.

Er zijn verschillende vormen van geweld:

- **Fysiek geweld:** handelingen of juist het nalaten van handelingen waardoor een persoon lichamelijk gekwetst wordt.
Enkele voorbeelden: slaan, schoppen, verwaarlozen, niet toedienen van nodige medische zorgen, dooreenschudden, krabben, bij de haren trekken, met sigaret branden, verwonden met een mes, tegen muur/meubels duwen of gooien, wurgen, ...
- **Seksueel geweld:** het dwingen tot ongewilde seksuele handelingen.
Enkele voorbeelden: verplicht moeten kijken naar porno of masturbatie, zich moeten uitkleden terwijl anderen toekijken, handtastelijkheden, verkrachting, ...
- **Psychisch of emotioneel geweld:** alle handelingen of juist het nalaten van handelingen waardoor een persoon mentaal gekwetst wordt.
Enkele voorbeelden: negeren, uitschelden, (publiek) vernederen, sociaal isoleren, beschadigen van bepaalde spullen, wantrouwen, dreigen met scheiding, zelfmoord of geweld, ...
- **Financieel geweld:** het controleren van de materiële inkomsten en uitgaven. Op die manier wordt iemand financieel afhankelijk gemaakt.
Enkele voorbeelden: afpersen, bestelen, ...



Hoe vaak komt het voor?

Wereldwijd is partnergeweld de meest voorkomende vorm van geweld. Het treft heel wat gezinnen en komt voor in alle lagen van de bevolking.

De (inter)nationale cijfers over het voorkomen van partnergeweld verschillen erg naargelang de definitie of onderzoeksmethode die men gebruikt. De meeste onderzoeken tonen aan dat:

- 3 vrouwen op 10 ooit slachtoffer werden van partnergeweld. Opgelet: de cijfers voor mannen zijn minder bekend door het gebrek aan onderzoek en de mogelijke onderrapportage.
- Geweld voorkomt in 1 op 8 relaties.

In 31% van de geweldsituaties wordt het geweld toegeschreven aan alcohol(misbruik).

Enkele clichés doorbroken

Pleger versus slachtoffer: bij partnergeweld is er geen zwart-wit onderscheid tussen plegers en slachtoffers. Een vrouw kan bij het ene incident het slachtoffer zijn van partnergeweld, terwijl ze bij het volgende incident de pleger kan zijn. Het is dus belangrijk om mannen niet altijd in de rol te zien van plegers en vrouwen niet altijd te zien in de rol van het slachtoffer.

Iedereen: partnergeweld treft alle bevolkingsgroepen, al zou het meer voorkomen bij 18 tot 30-jarigen. Het is verkeerd te denken dat partnergeweld enkel voorkomt in de meer achtergestelde buurten of bij mensen in armoede.

Wanneer moet ik extra opletten?

Bepaalde factoren vergroten het risico dat er partnergeweld binnensluipt in een relatie, namelijk:

- Uit een gezin komen waar al partnergeweld voorkwam: als je ouders op een gewelddadige manier met elkaar omgingen, bestaat er een kans dat je dit gedrag gaat overnemen.
- Weinig zelfkennis.
- Weinig inlevingsvermogen en geen al te best zelfgevoel.
- Laag zelfbeeld.
- Schaamte.
- Niet gemakkelijk een oplossing vinden voor een probleem – geweld hanteren om met problemen of conflicten om te gaan.
- Ouderwets man/vrouwbeeld.
- Alcoholmisbruik: In 31% van de geweldsituaties wordt het geweld toegeschreven aan alcohol(misbruik). Het is een ingewikkeld verband dat we verder toelichten in deze brochure.

Ga niet in discussie met je partner als hij of zij dronken is.

Wat is alcoholmisbruik?

Iedereen die alcohol drinkt, heeft hierbij bepaalde gewoontes. De ene persoon drinkt elke dag, terwijl iemand anders enkel in het weekend drinkt of nog anderen drinken wanneer ze zich eenzaam of gespannen voelen. Deze gewoontes kunnen een eigen leven leiden en uit de hand lopen. Mensen kunnen om allerlei redenen 'te veel' gaan drinken, maar dit gebeurt niet van de ene dag op de andere. Dit ontwikkelt zich geleidelijk aan, een alcoholprobleem is geen kwestie van 'alles of niets'.

Bij alcoholmisbruik zijn er verschillende elementen die een belangrijke rol spelen. De persoon in kwestie is verslaafd, is vaak onder invloed en kan het gebruik moeilijk stoppen of veranderen.

Hoe veel is te veel?


Alcohol is een sociaal aanvaard middel. De grens tussen normaal en problematisch gebruik is dan ook niet altijd even gemakkelijk te trekken.

De Wereldgezondheidsorganisatie spreekt over aanvaardbaar alcoholgebruik als het binnen deze grenzen blijft:

Voor mannen: drink maximum 21 glazen per week én maximum 5 glazen per gelegenheid.

Voor vrouwen: drink maximum 14 glazen per week én maximum 3 glazen per gelegenheid.

Hou minstens 2 dagen per week alcoholvrij.



Partnergeweld en alcohol-misbruik: een complex verhaal

Als partnergeweld en alcoholmisbruik samen voorkomen, versterken ze elkaar.

Beide problemen vertonen **gelijkenissen**, namelijk:

- rijk of arm, hoog of laaggeschoold, iedereen kan ermee geconfronteerd worden.
- ze kunnen levensbedreigend zijn.
- ze kunnen worden doorgegeven van generatie op generatie.
- ze worden steeds erger, naarmate de tijd verstrijkt.
- ze beïnvloeden het hele gezin.
- ze zijn maatschappelijk taboe, er wordt in alle talen over gezwegen.
- ze isoleren personen en hele families.
- ze kunnen bijkomende problemen veroorzaken, zoals bv schulden, problemen op het werk, depressies, ...
- ze kunnen beiden ontstaan uit andere problemen.

Hoe kunnen we het verband alcoholmisbruik – partnergeweld verklaren


Problematisch drankgebruik kan voorkomen

- bij de pleger van partnergeweld.
- bij het slachtoffer van partnergeweld.
- of bij allebei.

Soms vormt alcoholmisbruik de aanleiding voor partnergeweld en soms is het alcoholmisbruik het gevolg van partnergeweld.

Alcoholmisbruik als aanleiding voor partnergeweld

Conflicten kunnen ontstaan met sterk wederzijds onbegrip als de ene partner drinkt en de andere partner niet. In dit geval heb je als koppel 15 keer meer kans op partnergeweld. Het risico op geweld vergroot als er een sterk verschil is tussen het alcoholgebruik van beide partners. Dit is zo als je het alcoholgebruik ervaart als een probleem, terwijl je partner dit alcoholgebruik onschuldig vindt (of omgekeerd).



Plegers van partnergeweld die drinken: hoe komt het dat ze geweld gebruiken?

Het drinkpatroon van plegers is een grote voorspeller van partnergeweld. Personen die zwaar drinken, frequent drinken of 'binge drinking' hebben een grotere kans om zich schuldig te maken aan partnergeweld. Binge drinking betekent dat de persoon binnen een tijdspanne van 2 uur overmatig drinkt met de bedoeling om dronken te worden. Voor vrouwen betekent dit minstens 4 standaardglazen en voor mannen minstens 6 standaardglazen per drinkgelegenheid.

Alcohol neemt de remmingen weg en je verliest veel sneller de controle. Alcohol verlaagt namelijk de grenzen waardoor je sneller handelt en sneller agressief wordt. Je leeft met andere woorden veel meer op impulsen. Partnergeweld kan dus sneller voorvallen wanneer één van de partners te veel gedronken heeft.

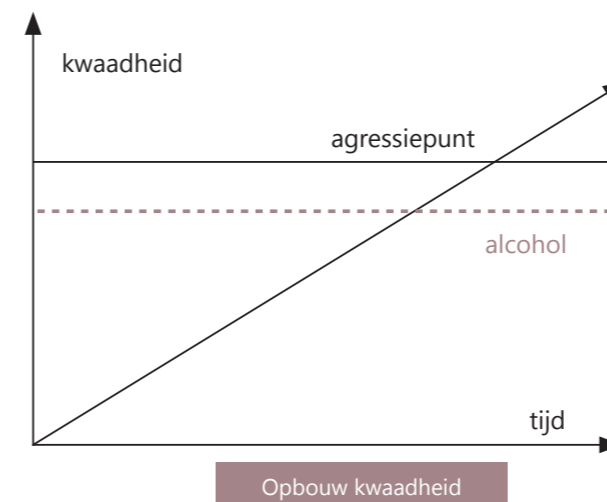
"Jij de kater, je partner de zonnebril"



Schema opbouw kwaadheid

Wanneer de spanning in een relatie toeneemt, of wanneer je ruzie maakt, stijgt je kwaadheid. Hoe meer je kwaadheid stijgt, hoe minder helder je kunt denken, waardoor je domme of kwetsende dingen gaat zeggen of doen. Met elkaar praten wordt dus steeds moeilijker. Je bent je op dit moment wel nog bewust van wat je zegt of doet en je kunt nog keuzes maken (bv om bepaalde dingen niet te zeggen of te doen of om de kamer te verlaten en de ruzie te beëindigen). Iedereen heeft echter een bepaald punt (agressiepunt) waarop je de kwaadheid niet meer kan controleren en als het ware ontploft.

Je gaat door het lint en bent de controle over jezelf helemaal kwijt. Dit is het moment waarop kwaadheid overgaat in geweld. Dit agressiepunt ligt voor iedereen anders. Een kleine hoeveelheid alcohol zorgt voor de meeste mensen voor een ontspannen gevoel. Alcohol versterkt echter ook je emoties. Ben je opgewekt dan ben je na een bepaalde dosis alcohol nog vrolijker, ben je kwaad dan ben je na een bepaalde dosis alcohol nog kwader. Alcohol zorgt er met andere woorden voor dat je sneller het agressiepunt bereikt en dus sneller de controle verliest.



Hoe komt het dat drinken aanzet tot geweld?

- Als iemand in het gezin alcohol gebruikt/misbruikt, kan dit zorgen voor veel discussie en is dit een belasting voor het hele gezin. In combinatie met een verminderde zelfcontrole kan dit binnen een koppel leiden tot partnergeweld.
- Personen die verslaafd zijn aan alcohol hebben een verstoord slaappatroon en slapen minder goed. Ze zijn prikkelbaarder waardoor ze sneller tot geweld kunnen overgaan.
- Als je moeite hebt om de eindjes aan elkaar te knopen, als je minder financiële middelen hebt, kan je stress en frustratie ervaren. In combinatie met alcoholmisbruik kan dit leiden tot geweld binnen je eigen relatie. Ook in gezinnen die het financieel beter hebben kan partnergeweld voorkomen, maar dit is vaak minder zichtbaar.
- Als je opgegroeid bent in een milieu van geweld en alcoholmisbruik, neem je dit mee naar je eigen generatie.





Slachtoffers van partnergeweld die drinken

Je kan slachtoffer worden van partnergeweld door problematisch alcoholgebruik. Dit valt te verklaren door verschillende factoren, namelijk:

- **Machteloosheid:** je partner voelt zich machteloos over jouw alcoholgebruik. Om hierover controle te krijgen en het gebruik te doen stoppen, pleegt je partner geweld ten aanzien van jou.
- **Traditioneel man-vrouwbeeld:** je mannelijke partner vindt jouw alcoholgebruik ongepast omdat je een vrouw bent. Dit kan aanleiding geven tot partnergeweld.
- **Risicovol gedrag:** als je overmatig alcohol gebruikt, ga je vaker een meer gevaarlijke levensstijl hebben (bv. je gedraagt je uitdagender, je vertoeft meer in de buurt van cafés). Dit heeft een effect op je partner en kan de kans verhogen dat er partnergeweld gepleegd wordt.

Alcoholmisbruik als gevolg van partnergeweld

Alcoholmisbruik ten gevolge van partnergeweld kan zowel voorvallen bij slachtoffers als bij plegers van partnergeweld, ook in hetzelfde gezin.

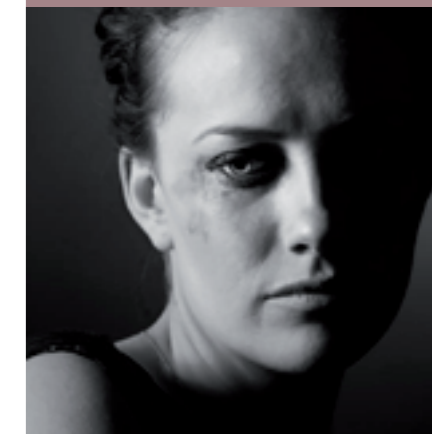
Plegers van partnergeweld

Sommige plegers gebruiken alcohol om met het gepleegde geweld om te gaan. Je schaamt je of voelt je schuldig. Je voelt spanningen of frustraties en je begint te drinken om deze spanningen en frustraties niet te voelen.

Slachtoffers van partnergeweld

Slachtoffers van partnergeweld kunnen alcohol gebruiken om verschillende redenen.

- **Om met het geweld om te gaan:** door het gebruik van alcohol kunnen slachtoffers omgaan met het partnergeweld dat ze ondergaan.
- **Goedpraten van het geweld:** als slachtoffers alcohol misbruiken, krijgt de andere partner als het ware een reden om partnergeweld te plegen.
- **Partnerkeuze:** personen die gevoelig zijn voor een problematisch alcoholgebruik vallen voor de 'foute' partners. Ze zouden eerder kiezen voor partners die geneigd zijn tot het plegen van partnergeweld.
- **Dwang en manipulatie:** slachtoffers worden gedwongen om alcohol te gebruiken door de partner die het partnergeweld pleegt. Hierdoor kan hun partner bijvoorbeeld meer controle uitoefenen op het slachtoffer van het partnergeweld.





"Elke promille geweld is te veel!"

Wat kan je doen om het geweld te stoppen?

Doorbreek de vicieuze cirkel!

Grijp tijdig in - verdraag dit niet langer - wacht niet tot de laatste druppel die de emmer doet overlopen. Personen met een alcoholprobleem gaan bij problemen meer of sneller naar alcohol grijpen. Als er in de relatie dus een probleem opduikt of ruzie ontstaat, drinken ze alcohol om hiermee om te gaan. Dit zorgt dan opnieuw voor meer ruzie en geweld. Agressie is een manier om met conflicten om te gaan. Er ontstaat als het ware een vicieuze cirkel.

Maar... geweld kan niet. Er is en blijft hoop voor deze situatie.

- Als slachtoffer kies je niet voor geweld, maar kan je er voor kiezen stappen te ondernemen om dit geweld te stoppen. Verder in deze brochure staan nog een aantal tips voor je.
- Als pleger van het partnergeweld kan je op een andere manier leren omgaan met conflicten en spanningen. Je kan zoeken naar een positieve en constructieve manier om hiermee om te gaan. Verder in deze brochure vermelden we een aantal organisaties of projecten die je verder kunnen helpen.

Stel je als koppel de volgende vragen:

- Welke rol speelt alcohol bij het geweld? Zorgt alcohol ervoor dat er meer of sneller geweld wordt gebruikt?
- Wanneer moet je extra opletten? In welke situaties is er meer kans op geweld?
- Wat doe je beter niet? Wat zorgt ervoor dat de kans op geweld groter wordt?
- Wat kan je beter wel doen? Wat zorgt ervoor dat het geweld vermindert, dat de rust terugkeert?
- Wanneer is een time-out nodig?
- Wat zijn andere mogelijkheden om het geweld te doen stoppen, als poging om te kalmeren? Hoe kan je jouw partner aansporen om te veranderen? Hoe kan je aangeven dat je het gedrag van je partner niet fijn vindt?
- Als er kinderen zijn kan je beroep doen op de kinderen? Hoe belastend is dit voor hen?



Denk aan de kinderen!

Geweld of dreiging van geweld tast het gevoel van veiligheid van de kinderen aan. Ook bij kinderen die er geen problemen mee lijken te hebben. Veel kinderen verbergen hun problemen voor hun ouders. Vaak omdat zij denken dat hun ouders al genoeg problemen hebben. Bijna alle kinderen denken dat zij zelf de schuld zijn van de ruzies thuis. Bij geweld tussen partners worden kinderen vaak over het hoofd gezien. Toch hebben zij meer in de gaten dan je denkt. Zij merken de spanningen tussen hun ouders altijd, zelfs als zij op hun kamer liggen te 'slapen'.

Dit kan grote gevolgen hebben, zelfs voor baby's en hele jonge kinderen.

- Bij jonge kinderen (tot 6 jaar):
Niet goed groeien, veel huilen, eet- en slaapproblemen, lusteloosheid, buikpijn, hoofdpijn, opvallend druk of opvallend stil, agressief naar leeftijdsgenoten, ...
- Bij kinderen van 6 tot 12:
Tegendraads gedrag, tegenvallende resultaten op school, zich terugtrekken, snel boos worden, schuldgevoelens, lichamelijke klachten (zoals buik- en hoofdpijn), ...
- Bij kinderen vanaf 12 jaar:
Spijbelen of andere schoolproblemen, vandalisme, weglopen, depressie, snel agressief worden, drugs- en alcoholgebruik.

Kinderen die getuige zijn van geweld trekken zich vaak terug (eerder meisjes) of worden sneller opstandig en boos (eerder jongens). Ze hebben vaak moeilijkheden om zich in te leven in anderen en zich sociaal aan te passen aan verschillende situaties. Deze gevolgen blijven de kinderen vaak lang achtervolgen, ook wanneer het geweld gestopt is. Kinderen en jongeren blijven immers de dreiging van nieuw geweld nog een hele tijd voelen.

Bovendien lopen kinderen die getuige zijn van geweld een grotere kans om later zelf slachtoffer of pleger te worden van partnergeweld.

Het is belangrijk dat je je bewust bent van de impact van het geweld op je kinderen. Probeer het geweld te stoppen, praat met je kinderen en zoek hulp.



Tips voor slachtoffers

Als het geweld niet stopt en je in gevaar bent, kunnen volgende tips belangrijk zijn voor je veiligheid en eventueel voor die van je kinderen:

- Onthoud telefoonnummers zoals **112 (Politie)** & **106 (Tele-Onthaal), 1712 (Meldpunt Geweld)** en nummers van burens, vrienden en familie.
- Zorg voor een 'noodtas' die je op een veilige plaats bewaart. In deze noodtas kan je het volgende stoppen: geld, kleding, extra sleutels, kopies van belangrijke documenten zoals je SIS-kaart, je rijbewijs, je identiteitskaart, je bankkaart en gegevens van je bankrekening, kinderbijslag, huurcontract, ...
- Spreek een bepaald signaal af met personen die je vertrouwt (zoals burens, familie of vrienden) om aan te geven dat je in gevaar bent of dat je de situatie niet meer aankan. Op die manier kunnen zij, indien nodig, de politie bellen.
- Als je kinderen hebt, vertel hen wat ze moeten doen in geval van geweld of gevaar.

*"Geweldige partner, gewelddadige partner:
een druppel verschil"*



Tips voor plegers

Je kan zelf heel wat dingen doen om het geweld te vermijden of te voorkomen.

Opbouw van geweld

Het is belangrijk om te weten dat kwaadheid er niet plots is, maar dat het zich opbouwt. Als je kwaad wordt, gaat je adrenalinepeil steeds omhoog. Adrenaline is een stof die aangemaakt wordt bij emoties als pijn, angst, maar ook woede, en maakt dat helder denken steeds moeilijker wordt. De reacties van je partner beïnvloeden deze opbouw ook. Zo kunnen dingen die hij of zij zegt of doet, je nog kwader maken.

Ingrijpen

Omdat kwaadheid er niet plots is, kan je ingrijpen in de opbouw ervan. Je moet echter wel op tijd ingrijpen en opletten dat je niet op het moment bent gekomen dat je niet meer kan nadenken en enkel nog in conflict wil gaan. Leer daarom je lichamelijke gewaarwordingen te interpreteren: wat voel ik als ik kwaad word? Wat voel ik voorafgaand aan de escalatie? Wat gebeurt er bij je partner? Probeer zicht te krijgen op wat zich de vorige keren afspeelde en waarom en hoe de zaak escaleerde.

Probeer in te grijpen vóór de escalatie. Ga na hoe en wanneer het je al gelukt is om te kalmeren. Wat werkte toen?

Time out

Probeer met je partner een signaal af te spreken dat je zal geven, wanneer je het moeilijk dreigt te hebben. Als je voelt dat je geweld gaat gebruiken, verlaat dan de woning en zeker de kamer. Neem een time out. Keer pas terug, wanneer je voelt dat je opnieuw gekalmeerd bent. Ga dan zeker niet hard rijden of naar het café. Dit maakt alles nog erger.

Voorkomen

De beste manier om geweld helemaal te voorkomen is om op een rustig moment in gesprek te gaan met je partner en aan te geven dat je geen ruzie meer wil maken die uitmondt in geweld.

Wanneer er toch ruzie wordt gemaakt zorg er dan voor dat je niet in escalatie gaat en (opnieuw) geweld gaat gebruiken.

"Alcohol maakt meer los dan je wil"

Waar kan je terecht bij problemen?

Zowel slachtoffers als plegers kunnen terecht bij heel wat hulpverleningsorganisaties als er sprake is van partnergeweld en/of alcoholmisbruik. Elke hulpverlening is strikt vertrouwelijk en je kan zelf deze diensten contacteren. Indien je dit verkiest, kan je vragen dat iemand die je kent je bijstaat of ondersteunt bij het contacteren van deze diensten.

Hulpverlening, specifiek voor partnergeweld:

- **Centrum Algemeen Welzijnswerk (CAW)**
CAW staat voor laagdrempelige hulp, dicht bij de mensen. Dit centrum biedt hulpverlening op de eerste lijn. Je kan hier terecht voor allerlei problemen. Gesprekken staan centraal, bij voorkeur met het koppel, waarbij de focus ligt op het stoppen van het geweld en de opvolging hiervan. Indien personen een meer doorgedreven vorm van therapie nodig hebben (bv. impulscontrole voor plegers), is een meer gespecialiseerde hulpverlening (tweede lijn) vereist. Voor meer informatie, surf naar www.caw.be of bel **078/150.300**
- **1712**
Bij elk vermoeden van geweld kan je naar dit nummer bellen (elke werkdag, van 9uur tot 17uur). Dit is gratis en het nummer **1712** verschijnt niet op je telefoonrekening.
- **Tele-Onthaal**
Naar Tele-Onthaal kan men dag en nacht anoniem bellen op het nummer **106** voor een gesprek. Voor een onlinegesprek kan men surfen naar www.tele-onthaal.be

Hulpverlening, specifiek voor alcoholmisbruik

- **DrugLijn**
Bij De DrugLijn kan je telefonisch, via Skype, chat of e-mail terecht met alle vragen over drank, drugs, pillen en gokken. Je kan er terecht met je verhaal, voor concrete informatie, en een eerste advies en/of adressen voor hulp in jouw buurt. De DrugLijn zal je nooit beoordelen of veroordelen en je blijft anoniem. Voor meer informatie, surf naar www.druglijn.be of bel **078/15.10.20**
- **Alcoholhulp**
Via deze website kan je je mening toetsen aan enkele feiten. Soms zijn deze feiten duidelijk en glashelder, soms vragen ze nuancering bij de interpretatie. Voor meer informatie, surf naar www.alcoholhulp.be

"Als alcohol té geweldig wordt"



Hulpverlening, zowel voor partnergeweld als alcoholmisbruik

- **Centrum Geestelijke Gezondheidszorg (CGG)**

Het CGG is meer gespecialiseerd dan de initiatieven binnen de eerste lijn, zoals een CAW. Het centrum biedt hulpverlening op de tweede lijn. Dit betekent dat er ruimte is voor therapie in de strikte zin van het woord (bv. impulscontrole bij plegers). Je hebt verschillende gesprekken met een psycholoog of psychotherapeut om jouw situatie te verkennen en te verbeteren.

Voor meer informatie, surf naar www.cgg.be

Er bestaan ook verschillende zelfhulpinitiatieven, dit betekent dat je met andere mensen in contact komt die gelijkaardige ervaringen hebben:

- **Anonieme Alcoholisten (AA-groepen)** waar je in contact komt met andere personen die een alcoholverslaving hebben en hieraan iets willen doen. Dit zijn groepsgesprekken die begeleid worden door een hulpverlener.

Voor meer informatie, surf naar www.aavlaanderen.org/ of bel **03/239.14.15**.

- **Al-Anon** is een praatgroep voor partners van alcoholverslaafden. Voor meer informatie, surf naar www.al-anonvl.be of bel **03/218.50.56**.

- **Al-Ateen** is een praatgroep voor kinderen van alcoholverslaafden. Voor meer informatie, surf naar www.al-anonvl.be of bel **03/218.50.56**.

- **SOS Nuchterheid** is een praatgroep voor personen die verslaafd zijn aan alcohol, medicatie, illegale drugs of gokken.

Voor meer informatie, surf naar www.sosnuchterheid.org of bel **09/330.35.25**.


Voor hulpverleners

Partnergeweld en problematisch alcoholgebruik kennen heel wat gelijkenissen. Toch is het belangrijk om beide als afzonderlijke problemen te zien en aan te pakken.

Streven naar ... een hulpverlening op maat

Bij een hulpverlening op maat moet zowel problematisch alcoholgebruik als partnergeweld een plaats krijgen. Hierbij zijn volgende aandachtspunten belangrijk:

- Stel de veiligheid van de betrokken partijen en het stoppen van het geweld centraal. Let er daarbij op dat je niet direct aanspoort tot het stoppen met het alcoholgebruik. Stel eerder vragen als 'Hoe kan je maken dat je geen geweld gebruikt, ook als jij zoveel gedronken hebt?'
- Wees extra aandachtig voor partnergeweld bij risicofactoren, zoals sociaal isolement, werkloosheid, alcoholgebruik.
- Zoek naar hulpstrategieën voor het problematisch alcoholgebruik én voor het partnergeweld.
- Wees je ervan bewust dat het partnergeweld de behandelstrategie voor het problematisch alcoholgebruik ingewikkelder kan maken. Overweeg bijvoorbeeld een behandeling in een residentieel programma opdat de rust in de familie kan terugkeren.
- Betrek alle betrokkenen in de behandeling van beide problemen. Bv. als de persoon kinderen heeft, wijs die persoon op de verantwoordelijkheden als ouder. Doe die persoon stilstaan bij de invloed van het geweld op de kinderen.
- Als slachtoffers van partnergeweld alcohol gebruiken, besteed dan voldoende aandacht aan hen. Wees je ervan bewust dat extra ondersteuning nodig kan zijn.
- Besteed voldoende aandacht aan de planning en timing. Dit zijn cruciale aspecten, aangezien vooruitgang enkel mogelijk is als nuchtere momenten kunnen ingebouwd worden.
- Heb voldoende oog voor de psychische gevolgen van partnergeweld om problematisch alcoholgebruik in de toekomst te voorkomen.



"Drank maakt meer kapot dan je lief is."



Met medewerking van de Provincies.

Met dank aan de stuurgroep Geweld & Alcohol van de Beweging tegen Geweld - vzw Zijn (Karel Berteloot - FOD Justitie, Helen Blow - Steunpunt Algemeen Welzijn, Jessy Clynen - Provincie Vlaams-Brabant, Bonnie Deknudt - CAW Stimulans, Bieke Depoorter - Provincie West-Vlaanderen, Tom Evenepoel - VAD, Pascale Franck en Leo Pas - Provincie Antwerpen, Katrien Goossens - Preventiedienst Leuven, Bert Mostien - Provincie Oost-Vlaanderen, Erwin Mortier - CGG, Geertrui Provinciaal - Provincie Antwerpen, Marijke Weewauters - IGVM, Dries Wyckmans - Provincie Limburg).

Het beeldmateriaal en de slogans die in deze brochure werden gebruikt, zijn inzendingen uit een fotowedstrijd (2011) en sloganwedstrijd (2012) die de Beweging tegen Geweld - vzw Zijn organiseerde. We wensen hiervoor de deelnemers te bedanken!



in beweging
tegen
geweld

