



in beweging
tegen
geweld

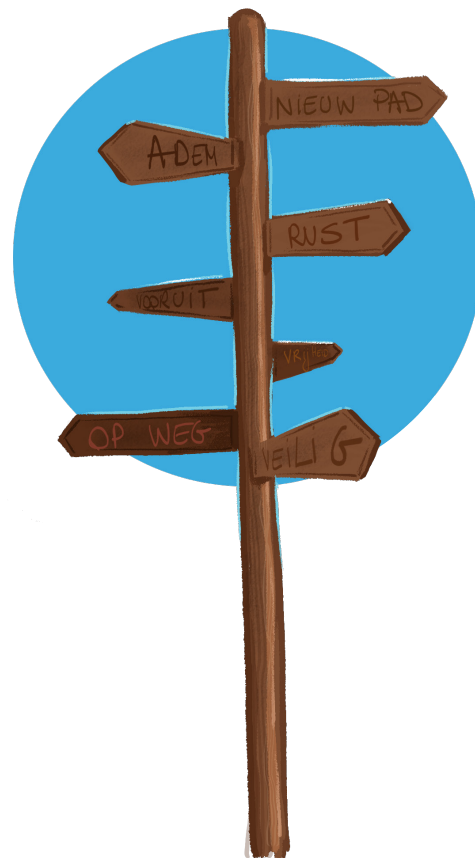


Mijn
Keerpunt.

Je houvast naar een veilige scheiding

INHOUD

- 04** Vormen van geweld na een scheiding
- 06** Op zoek naar hulp
- 08** Jouw voorbereiding
- 12** Juridische procedure
- 17** Financiële zaken
- 18** Jouw emotionele welzijn
- 22** De zorg voor je kinderen
- 31** Hulplijnen
- 34** Boeken



MijnKeerpunt.

Je houvast naar een veilige scheiding

Door uit een geweldcyclus te ontsnappen breng je jezelf en je kinderen in veiligheid. **Alleen stopt het partnergeweld dan niet altijd.** Je ex-partner kan nog steeds in verschillende situaties controle proberen uitoefenen over je.

Deze folder biedt je handvatten rond **weggaan, scheiding en partnergeweld**. Hoe zit het praktisch? Hoe zorg je voor je kinderen? Hoe ga je om met het juridische luik? Hoe bewaak je je eigen welzijn? MijnKeerpunt helpt je om de stilte te doorbreken en hulp te zoeken binnen je netwerk of bij hulpverlening.

VORMEN VAN GEWELD NA EEN SCHEIDING

Tijdens een relatie kan je verschillende soorten geweld meemaken. Je gewelddadige partner verlaten is de juiste stap, maar doet het geweld niet vanzelf stoppen, zeker niet als er kinderen zijn. Het neemt vaak een andere vorm aan. Dat noemen we post partnergeweld of '[misbruik na scheiding](#)'.

De gewelddadige ex-partner gebruikt dan andere technieken vanuit drie noden:

- Nood om controle
- Nood om te kwetsen
- Nood om te winnen

Het gaat hier niet om een vechtscheiding waar beide ouders het conflict in stand houden. [Bij post partnergeweld probeert één ouder op verschillende manieren om de andere te intimideren en te controleren.](#)

INTIMIDATIE EN STALKING

- Locaties en sociale media van jou en de kinderen controleren
- De spullen van de kinderen kapotmaken
- De kinderen gebruiken om in contact te komen met jou
- Enorme hoeveelheden berichten, mails,... sturen

FINANCIËEL GEWELD

- Toegang blokkeren tot verschillende bankrekeningen
- Kinder- of onderhoudsgeld niet betalen
- De rechtbank gebruiken om te zorgen voor financiële moeilijkheden
- Werkgelegenheden, sollicitaties ... belemmeren

JURIDISCH GEWELD

- Juridische middelen gebruiken om je te bedreigen en de strijd gaande te houden
- Valse rapporten gebruiken, doelbewust zorgen voor vertragingen
- Dreigen met juridische stappen
- Veranderingen in de verblijfsregeling vragen

VERWAARLOZEND EN GEWELDDADIG OUDERSCHAP

- Geen aandacht schenken aan de noden en gevoelens van de kinderen
- Geweld, controle en manipulatie gebruiken naar de kinderen
- De kinderen niet voldoende opvolgen qua huiswerk, schooluren, basishygiëne,...

IN DESKREDIET BRENGEN

- De bekwaamheid van de niet gewelddadige ouder om beslissingen te maken ondermijnen
- Geen toestemming geven of negeren bij medische en therapeutische noden van het kind
- Informatie over de medische, sociale, emotionele en fysieke toestand van het kind achterhouden

HET LABEL OUDERVERSTOTING GEBRUIKEN

- Jouw gegronde klachten/bezorgdheden over geweld als ouderverstoting benoemen (terwijl dit niet zo is)
- Je vals beschuldigen van ouderverstoting
- De kinderen dwingen om een kant te kiezen
- Emotioneel geweld gebruiken

* Meer uitleg over de vormen van geweld na een scheiding is terug te vinden op mijnkeerpunt.be

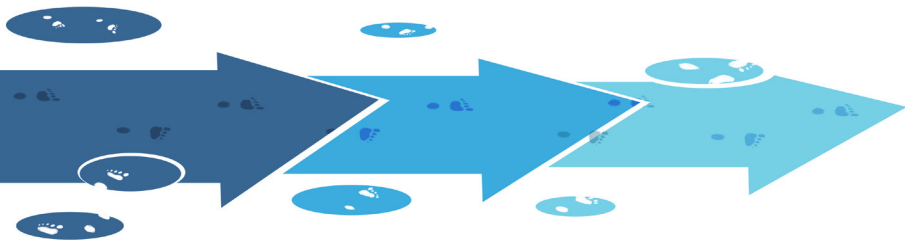
OP ZOEK NAAR HULP

Heb je beslist om bij je gewelddadige partner weg te gaan, maar weet je niet hoe je dat aanpakt? Deze folder zet je alvast op weg, maar laat je bij voorkeur ook door een [hulpverleningsdienst](#) begeleiden. Bekijk vooraf samen hoe je je toekomst ziet. Informeer je goed over je rechten, de financiële middelen die je nodig hebt, een onderkomen ...

Omgaan met hulpverlening in deze context is niet altijd even makkelijk. Je zal verschillende [dremfels](#) tegenkomen op je pad.

Hoe stel jij je het beste op?

- Een goede eerste indruk maken is belangrijk. Handel niet vanuit een vechtende positie, maar blijf altijd rustig en jezelf. Hou het doel van het gesprek duidelijk voor ogen.
- Verdwaal niet in de details. Vertel enkel de hoofdzaken die van belang zijn voor het doel van het specifieke gesprek.
- Geef een hulpverlener de kans om zelf dingen te ontdekken en zich een beeld te vormen met concrete informatie.
- Loop niet vast door jouw gelijk te willen halen hoe moeilijk en onrechtvaardig dat ook voelt.
- Betrek de hulpverleners. Stel hen vragen en laat zien dat jij openstaat voor verandering en feedback.
- Hou een advocaat bij de hand.
- Zorg dat je een uitlaatklep hebt voor je frustraties.



Misvattingen in de hulpverlening

Wanneer je hulp zoekt voor jezelf en je kinderen, kan je teleurgesteld zijn omdat **hulpverleners het probleem niet altijd zien en het kader van een 'vechtscheiding' niet los kunnen laten**. Ook de familierechtbank is nog altijd fel gericht op hoogconflictscheidingen waar bemiddeling, co-ouderschap, advocaten en ouderschapslessen centraal staan. Dat is niet altijd wat je bij post partnergeweld nodig hebt.

1 Dat je overdrijft en het geweld als argument inzet, of dat het geweld gestopt is op het moment dat je bent weggegaan, blijven twee hardnekkige misvattingen. Wat na de scheiding gebeurt, beschouwt men onterecht als een gevolg van de scheiding op zich. **Men ziet niet dat de geweldpatronen van tijdens de relatie zich na de scheiding verderzetten.**

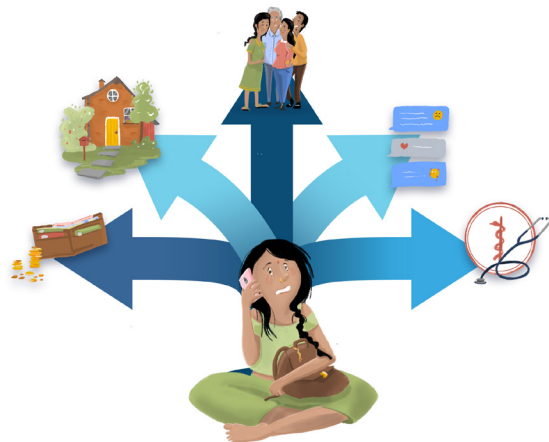
2 **Je eigen houding kan die ideeën helaas nog versterken.** Omdat je getekend bent, voel je je onzeker en kan je angstig overkomen. Dat kunnen hulpverleners verkeerdelijk interpreteren als labiel zijn, en de verhalen van je ex-partner bevestigen dat nog eens. Gevolg: jij krijgt ten onterecht het label 'vechtende ouder'.

Dat is een zware last. Je hebt al je kracht gebruikt om weg te gaan en nu krijg je ook nog eens geen ademruimte om het te verwerken. Misschien voel je je wel schuldig omdat het ogenschijnlijk niet beter is geworden voor jou en je kinderen - wat wél zo is, want je zorgde voor een veiliger situatie. **Toch is net die kracht je sterkte.** De kracht die je gevonden hebt om weg te stappen uit de gewelddadige relatie. **Geloof erin, koester ze, verzorg ze.**

Merk je dat hulpverleners het geweld uit de relatie niet erkennen, ga er niet verder op in en zoek andere hulp. Om hulp smeken of hen trachten te overtuigen zal je alleen maar meer energie kosten en riskeert hun negatieve interpretatie te bevestigen.

JOUW VOORBEREIDING

Onthou dat je weggaat van een onaardig persoon. Laat dus verwachtingen van positief gedrag varen. Spullen zullen vernield terugkomen. Er zullen negatieve verhalen verteld worden over jou. Weet dat dit op je afkomt. **Zet je schrap, blijf ademen. Het wordt zwaar. Maar je doet het juiste.** Je kiest voor een veilige en rustige thuis voor jezelf en je kinderen.



Tips van ouders die je voorafgingen

- Blijf zelf altijd zo kalm mogelijk en probeer conflict te vermijden. Laat je daarbij ondersteunen door je netwerk.
 - Hou de onlinecommunicatie zo kort mogelijk. Ga niet in op verwijten en beschuldigingen via mails/sms. Je kan één keer antwoorden: "Ik wens in de toekomst niet meer op dit soort beschuldigingen in te gaan."
 - Wacht tot de klacht tegen je ex-partner in behandeling gaat bij de strafrechtbank. De familierechtbank wacht niet op het onderzoek van de politie om een uitspraak te doen.
 - Als je toch scheidingsprocedure in gang wil zetten vóór er een uitspraak is rond de klacht, dan kan je geweld als reden vermelden waarom je de scheiding aanvraagt. Hou in het achterhoofd dat de tegenpartij dat kan betwisten en dat je het geweld zal moeten bewijzen voor de rechtbank.
- Zorg bij de wissel van de kinderen dat er altijd een getuige is. Dat helpt om je te beschermen tegen nieuw geweld. Bovendien is er een extra persoon als bewijs wanneer er toch nieuwe feiten voorvallen.
 - Is er een vonnis geweest, maar leeft je ex-partner dat niet na? Documenteer alles goed. Leg niet onmiddellijk een klacht neer, maar verzamel alles. Wanneer je ex-partner beslist om opnieuw naar de rechter te stappen, ben jij goed gedocumenteerd met bewijzen.

Je veiligheid garanderen

Laat je partner niet merken dat je stappen aan het ondernemen bent om een scheiding aan te vragen. Verander niets aan je dagelijkse gedrag. Feit dat jouw partner weet van jouw intentie zou kunnen ontaarden in geweld.

Bescherm jezelf

Denk in alle kalmte na over **EEN BESCHERMINGSSCENARIO**. Je kan een beroep doen op je burens, vrienden, hulpverleningsdiensten ...

Het is belangrijk dat je **JE EIGEN MENTALE GEZONDHEID** in het oog houdt. Er ligt een lange weg voor je waar je al je kracht voor nodig zal hebben. Bedenk manieren om je eigen doel voor ogen te houden als het even moeilijk gaat. In het luikje 'Emotioneel welzijn' verderop in deze folder lees je meer tips.

Zoek **EEN VEILIGE PLAATS** op wanneer je een crisis voelt aankomen. Probeer geen weerstand te bieden aan je ex-partner, dat kan jezelf en je kinderen nog meer in gevaar brengen. Het belangrijkste is je fysieke veiligheid. Belangrijke persoonlijke documenten neem je best mee zodat ze niet vernietigd worden.

Bescherm je kinderen

Denk na over wat je je kinderen wil en kan vertellen. Je maakt de hele situatie het best bespreekbaar, vertel hun wat er aan de hand is. Maak duidelijk dat geweld niet mag en dat het niet hun fout is.

Probeer te voorkomen dat je kinderen getuige zijn van geweld, al zal dat niet altijd kunnen. Vind een manier om ze in veiligheid te brengen.



Sociaal contact

Probeer je sociale contacten weer op te bouwen. Om ervoor te zorgen dat je zelf overeind blijft, heb je de steun van andere mensen nodig.

- Zorg dat je uit je isolatie komt. Zoek contact met familie, vrienden, buren of collega's. Je kan ook terecht bij [een lotgenotengroep](#). Daar vind je steun en kan je je problemen delen. Samen gaan jullie op zoek naar oplossingen. Dit kan veel positiefs met zich meebrengen, maar je moet opletten dat je niet in een negatieve sfeer blijft hangen. Kijken naar de toekomst en inzetten op veerkracht zijn twee belangrijke aspecten.
- [Project Goudlijm](#) van vzw Zijn koppelt je aan een ervaringsdeskundige die je ondersteunt om terug sterk in je schoenen te staan.
- Zorg ervoor dat de school van je kind(eren) op de hoogte is van de situatie.
- Zoek [een vertrouwenspersoon](#) en spreek samen af wat die voor jou kan doen.

Ex-partners met psychische problemen

Er kunnen verschillende redenen zijn waarom je ex-partner op een bepaalde manier handelt. Bij mishandeling om je te controleren en te onderdrukken is er vaak sprake van een psychische stoornis en/of verslaving. Maar het kan evengoed zijn dat er niet echt een aanwijsbare reden is voor het gedrag van je ex-partner.

Alleen een psychiater kan een psychische stoornis vaststellen en behandelen. [In de online folder 'Vertederd Vernederd' van vzw ZIJN vind je meer informatie over \(ex-\)partners met psychische problemen.](#)

JURIDISCHE PROCEDURE

Je hebt beslist om de scheiding aan te vragen. Dat betekent een juridische procedure.

Een **advocaat** die je bijstaat tijdens dit proces is van grote waarde. Op de website advocaat.be kan je Pro-deoadvocaten met als specialisatie familierecht en jeugdrecht zoeken. Je leest er hoe je die aanvraagt en welke documenten je nodig hebt.

Er zijn verschillende scheidingsprocedures mogelijk. Op de website Ouders Die Opnieuw Starten (ODOS) lees je meer over elke procedure.

- Scheiden op grond van een feitelijke scheiding
- Scheiden door onderlinge toestemming
- Scheiden op grond van een onherstelbare ontwrichting



Feitelijke scheiding

Een feitelijke scheiding is niet hetzelfde als een echtscheiding. Je bent feitelijk gescheiden wanneer je niet meer onder hetzelfde dak woont als je ex. Je blijft echter wel getrouwd voor de wet. Een feitelijke scheiding wordt vaak gebruikt als een afkoelingsperiode. Na een periode (waarvan jij zelf de duur bepaalt) kan je beslissen om samen verder te gaan of een effectieve echtscheiding aan te vragen.

In praktijk uit elkaar zijn, maar voor de wet nog steeds getrouwd zijn heeft enkele gevolgen:

- Beide partners zijn verplicht elkaar financieel bij te staan.
- De gezinswoning, bezittingen en alle schulden zijn nog altijd gemeenschappelijk.
- Je bent alleen niet meer verplicht om samen te wonen.



Echtscheiding door onderlinge toestemming (EOT)

Bij een echtscheiding door onderlinge toestemming stellen beide partijen 'samen' een akkoord op. Een EOT legt alle afspraken rond de scheiding vast, het liefst zo gedetailleerd mogelijk om later conflicten te vermijden. Dit gebeurt meestal door een notaris, maar kan ook bij een bemiddelaar opgesteld worden. Ze bestaat uit twee delen: de familierechtelijke en de vermogensrechtelijke overeenkomst.

De vermogensrechtelijke overeenkomst:

Hierin bereik je een akkoord over de goederen die je samen bezit en over je gezamenlijk vermogen. Dat noemen we de vereffening-verdeling van het gemeenschappelijk of onverdeeld vermogen

De familierechtelijke overeenkomst:

- Verblijfplaats tijdens de procedure
- De kinderen (ouderlijk gezag, verblijfplaats en omgangsregeling)
- Alimentatie voor de kinderen (onderhoudsbijdrage)
- Alimentatie tussen echtgenoten

Echtscheiding door onherstelbare ontwrichting (EOO)

Wanneer een echtscheiding niet lukt via onderlinge toestemming, kan ze alleen worden uitgesproken op grond van een 'onherstelbare ontwrichting'. Dat betekent dat het onmogelijk is om nog verder samen te leven. Volgens de wet moet de partner die de ontwrichting inroept ze ook bewijzen. Dat wil zeggen dat wanneer je een scheiding aanvraagt op grond van geweld, je bewijs daarvan zal moeten voorleggen aan de rechter. Dat kan geld en tijd kosten, zeker wanneer je ex-partner het aanvecht.

Het is mogelijk dat de partijen over enkele punten wel een akkoord bereiken met een EOT, maar voor bepaalde thema's bij de rechter te rade gaan omdat ze er zelf niet uitkomen. Die spreekt zich dan uit over de thema's waarover er geen akkoord bereikt is en bekrachtigt de punten waarover er wel een akkoord is.



Afspraken wijzigen

Tijdens de echtscheidingsprocedure zijn er afspraken gemaakt. Als die toch niet de juiste zijn of ze worden onvoldoende of niet nageleefd, kan je ze met akkoord van beide partijen laten aanpassen, althans wat het familierechtelijke luik betreft. De afspraken over de vereffening-verdeling liggen onherroepelijk vast.

Wanneer overleg niet mogelijk is, kan een van de ouders bij de familierechtbank eenzijdig een vraag tot wijziging indienen. Je moet aantonen dat er onvoorziene gewijzigde omstandigheden zijn. **Het is dus belangrijk om bij elke overtreding van de overeenkomst door je ex-partner bewijs bij te houden.** Zo heb je een dossier met bewijs klaarliggen wanneer je een eenzijdige wijziging wil aanvragen.

Dringende en voorlopige maatregelen vragen

Hieronder vind je enkele voorbeelden van dringende en voorlopige maatregelen. Meer details vind je op de website [Ouders Die Opnieuw Starten](#).

- Afzonderlijke woonst
- Vervreemdingsverbod
- Inventarisatie
- Gebruik en genot van goederen
- Regelingen voor leningen en/of schulden
- Onderhoudsuitkering voor de andere echtgenoot
- Regeling met betrekking tot de minderjarige kindere.

Deze maatregelen moet je voor de familierechtbank vragen. Wanneer de echtscheiding nog niet volledig voltrokken is, kan de rechtbank al maatregelen treffen om jou en je kinderen te beschermen.

Bewijs verzamelen

Bewijs verzamelen via de huisarts

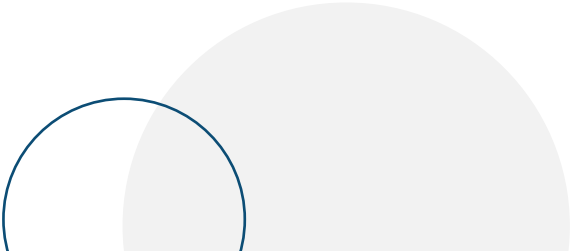
Naast medische vaststellingen doen, is het ook belangrijk dat je jouw huisarts in vertrouwen kan nemen als er sprake is van partnergeweld. Bij elke nieuwe melding moeten ze een vaststelling opmaken en toevoegen aan je [medische dossier](#). Die attesten vormen een belangrijk deel van de bewijsvoering. Een huisarts moet dat in principe automatisch doen, maar het kan nooit kwaad om het eens na te vragen.

TIP! Als je partner meekomt naar je huisarts, vraag dan om een gynaecologisch of prostaat onderzoek, waarvoor je huisarts je apart moet nemen. Op dat moment kan je jouw huisarts aanspreken over het geweld.

TIP! Zorg dat je huisarts de juiste datum opschrijft wanneer het geweld is voorgevallen, anders is het bewijs niet rechtsgeldig.

Andere bewijzen verzamelen

Voor de bewijsvoering is het belangrijk dat je volgende zaken goed bijhoudt:

- Elk doktersattest en je hele medische dossier
 - Elke melding en aangifte
 - Elk vorm van documentatie die je hebt om het geweld te bewijzen
 - Elk vorm van documentatie die je hebt over het niet volgen van de afgesproken regelingen door je ex-partner
 - Alle gesprekken en online communicatie
- 

FINANCIËLE ZAKEN

Wanneer je je gewelddadige partner verlaat, is het belangrijk dat je jezelf ook financieel 'veilig' stelt.

Waar moet je aan denken?

- Zorg voor een zo groot mogelijke financiële onafhankelijkheid. Wanneer de financiële afspraken van het vonnis niet nageleefd worden, kan je dan toch verder.
- Weeg de voor- en nadelen af van een kinderrekening. Beide ouders hebben toegang tot zo'n rekening.
- Maak een kopie van gemeenschappelijke rekeningen.
- Open een aparte rekening voor jezelf. Wees duidelijk bij de bank dat dit een privérekening is waar alleen jij aan kan. Vraag dat er geen post van deze rekening op jullie gezamenlijk adres toekomt.
- Vraag na in de bank of je ex-partner automatisch (mee) bevoegd is over nieuwe rekeningen die je opent.

Kindergeld

Je hebt als gescheiden ouder recht op een groeipakket en sociale toeslag (als je voldoet aan enkele voorwaarden). In principe beslissen jullie beiden op welke rekening het groeipakket gestort wordt. Wanneer je niet tot een akkoord komt, mag de jongste van jullie twee beslissen. Daartegen kan beroep worden aangetekend bij de familierechtbank. Lees meer op groeipakket.be of gezinsbond.be.

Onderhoudsbijdrage

Aan de hand van Pareto Simulator kan je zelf een basisberekening maken van de onderhoudskosten van je kinderen en de bijdragen die elke ouder moet betalen. Beide ouders zijn verplicht bij te dragen, maar niet per se evenveel. Als een van de ouders meer middelen heeft, zal die ook meer moeten bijdragen.

JOUW EMOTIONELE WELZIJN

Omgaan met een gewelddadige ex is niet makkelijk. Je levensenergie, zelfbeeld en zelfregie hebben veel te verduren gekregen tijdens je gewelddadige relatie. Om je kinderen op te vangen als stabiele ouder, moet je in de eerste plaats werken aan je eigen emotionele welzijn en herstel. Het is dus belangrijk om jezelf voldoende tijd en aandacht te geven.

Voel je niet schuldig tegenover je kinderen

Jouw beslissing om weg te gaan van je gewelddadige partner brengt je kinderen sowieso al in een veiliger situatie, dus [een schuldgevoel is nergens voor nodig](#).

Probeer ze een **veilige plek** te bieden wanneer ze bij jou zijn, waar ze tot rust kunnen komen en hun emoties mogen uiten. Over wat er bij je ex-partner gebeurt wanneer je kinderen daar zijn, heb je weinig controle, maar de veilige situatie bij jou zal ze helpen sneller wangedrag elders te herkennen.

Het is meer dan normaal dat je onrustig bent wanneer je kinderen bij je ex zijn, maar je zorgen maken en piekeren zijn enorme energiezuigers. **Probeer daarom dingen te doen die jou energie opleveren**; die heb je nodig als je kinderen terug naar jou komen. Zoek iemand bij wie je je zorgen kan uiten en met wie je samen dingen kan doen die jij leuk vindt.

Je kind telkens opnieuw naar je gewelddadige ex-partner sturen is niet gemakkelijk, want het is telkens weer van voor af aan beginnen. Elke keer wanneer ze terugkomen naar jou zijn ze uitgeput en zitten ze elke keer vol hoge emoties, die ze bij jou veilig moeten kunnen uiten.

Praat erover

Het is niet altijd makkelijk om in je eentje over de situatie na te denken. Zoek onder vrienden familie, buren of collega's een vertrouwenspersoon bij wie je terecht kan. **Iemand die naar je luistert en je bijstaat, je de nodige steun geeft om praktische zaken te regelen.** Er zijn ook instanties waar je terecht kan voor een gesprek of hulp. Achteraan in deze folder vind je een overzicht. Online vind je ook zelfhulpsites, zoals geluksdriehoek.be.

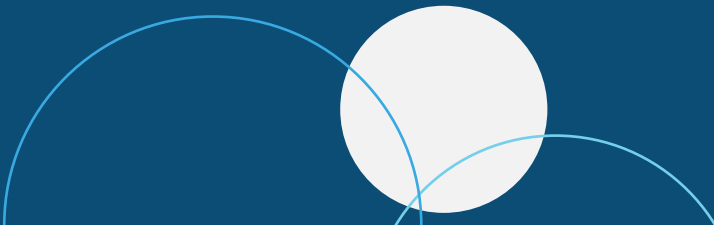
- Project Goudlijm van vzw Zijn koppelt je aan een ervaringsdeskundige buddy die je graag ondersteunt in deze zaken.

Laat los

Maak enkel afspraken met je ex-partner in het belang van de kinderen, beantwoord berichten daarover kort en bondig. Wanneer je lastiggevallen wordt door je ex-partner (via berichtjes of mail) reageer je het best niet.

Bedenk op voorhand enkele **manieren die jou helpen om tot rust te komen** wanneer je voelt dat je eigen emoties heel hoog zitten. Hieronder staan enkele voorbeelden. Je kan de oefeningen ook samen met je kinderen doen.

- Muziek, sporten, tekenen ...
- **DE VIJF-ZINTUIGENOEFFENING.** Eerst benoem je vijf dingen die je op dat moment kan zien. Vervolgens som je vier dingen op die je kan voelen. Dan ga je over naar drie dingen die je hoort, gevolgd door twee dingen die je kan ruiken. Als laatste benoem je één ding dat je kan proeven.
- **MEDITATIE.** Ga zitten op een comfortabele plek en focus je op je ademhaling. Het is niet de bedoeling dat je het tempo verandert, maar wel dat je bewust enkele minuten je adem volgt van je neus door je keel en longen en terug naar buiten langs je mond.



Bewaak je grenzen

In de omgang met je ex-partner kan het helpen om voor jezelf duidelijke grenzen te stellen. Denk na over welke dingen voor jou het belangrijkste zijn, wat je doelen zijn en wat je grenzen. De volgende vragen kunnen je daarbij helpen.

STAP 1: WAT HEB IK NODIG OM RUST TE VINDEN?

Visualiseer je doel en bedenk welke grenzen je kunnen helpen dat doel te bereiken.

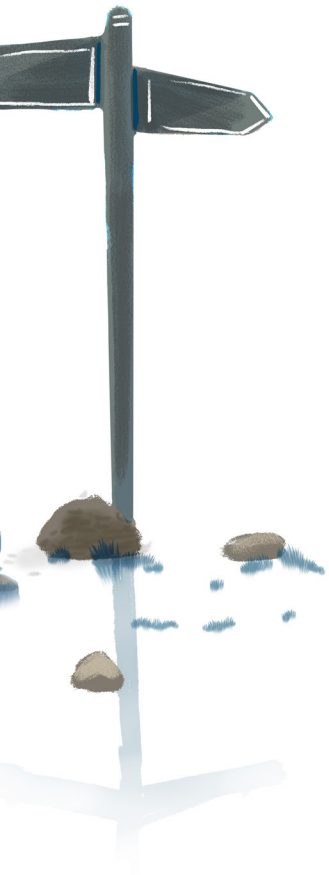
STAP 2: WELKE GRENZEN ZIJN VOOR MIJ HET BELANGRIJKST?

Stel duidelijke grenzen, geef aan wat je wil en niet wil. Wees erop voorbereid dat het stellen van grenzen reacties bij je ex-partner kan uitlokken. Maak daarom de afweging over welke dingen voor jou belangrijk zijn. Wees zelf consequent in het naleven van je grenzen. Bewaak ze goed.

STAP 3: WAT HEB IK NODIG OM MEZELF AAN MIJN EIGEN GRENZEN TE HERINNEREN?

In de omgang met je manipulatieve ex-partner kan het moeilijk zijn om je eigen grenzen voor ogen te houden. Ze kunnen meer en meer vervagen. Denk na over wat jij nodig hebt om telkens opnieuw jezelf aan je grenzen te herinneren. Je zal schuldgevoel hebben over het feit dat er een conflict ontstaan is doordat jij jouw grenzen bewaakt hebt. Denk na over manieren waarop jij kan omgaan met dit schuldgevoel. Hou je doelen in je achterhoofd.





DE ZORG VOOR JE KINDEREN

De impact bij kinderen en jongeren die getuige zijn van partnergeweld kan even zwaar zijn als wanneer ze zelf rechtstreeks slachtoffer zijn van het geweld. De gevolgen kunnen zich uiten in de belangrijkste levens- en ontwikkelingsdomeinen.

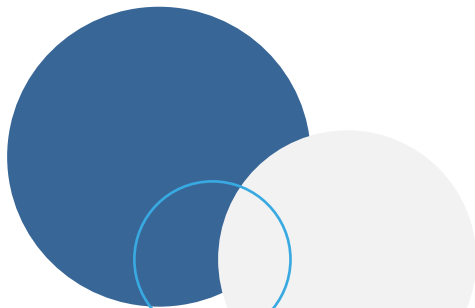
Nadat jij bij je gewelddadige partner bent weggegaan, stopt het geweld niet noodzakelijk, maar in elk geval hebben je kinderen bij jou nu een stabiel leven waarin ze hun emoties veilig kunnen uiten en ze zich kunnen ontwikkelen.

Hoe leg je de situatie uit?

Praat met je kind over wat er is gebeurd. Denk op voorhand na over hoe je het gesprek met hen wil aangaan.

- Geef je kinderen de ruimte om hun eigen ervaringen te vertellen. Luister en vraag naar hoe zij het geweld beleefd hebben.
- Vraag hen hoe ze zich daarbij voelden en luister naar hun antwoord. Dat kan verschillen van je eigen gevoelens, maar het is belangrijk dat die ook erkend worden.
- Laat ze weten dat ze hun gevoelens mogen uiten bij jou. Toon ze dat verdriet hebben oké is.

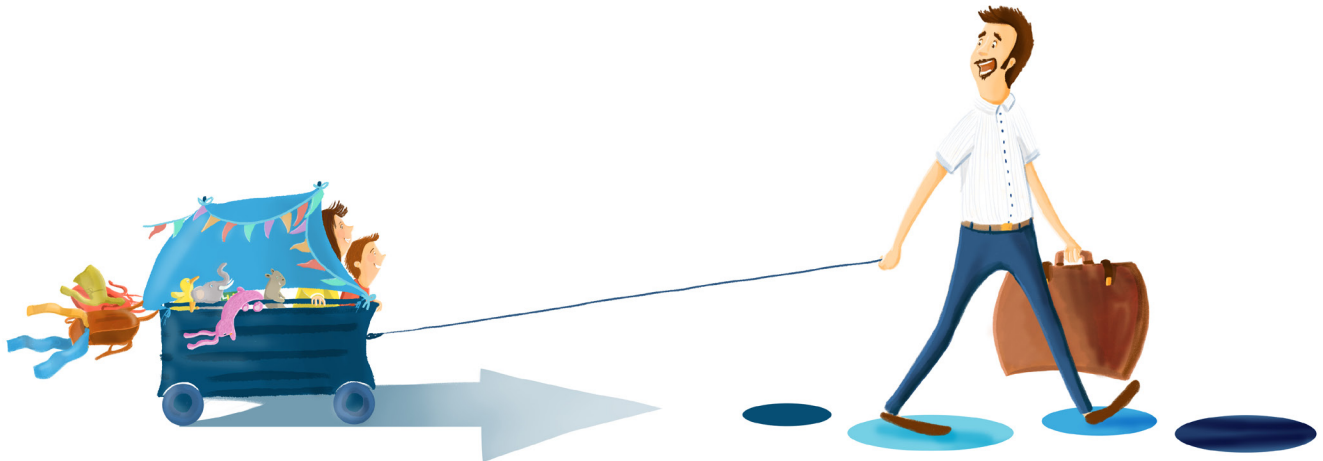
Er zijn ook **andere manieren om de conversatie met je kinderen aan te gaan over de situatie**, dat hoeft niet altijd met woorden te zijn. Tekeningen, boekjes, beeldjes en poppetjes kunnen ook werken. Achteraan in deze folder en op de website mijnkeerpunt.be vind je hulpmiddelen om de situatie aan je kinderen uit te leggen.



Misschien vinden je kinderen het moeilijk om met jou over de situatie te praten. Geef dan aan dat er zeker andere mensen en instanties zijn die naar hen willen luisteren. Verderop vind je een overzicht. Je kan **een vertrouwenspersoon inschakelen voor je kinderen**. Dit hoeft geen professionele hulpverlener te zijn, maar kan iemand uit jouw sociale netwerk zijn. Laat je kinderen weten dat deze persoon voor hen klaarstaat.

TIP! Schrijf je in voor thuisbegeleiding; zorg dat je hulpverlening inschakelt voor jou en de kinderen zonder dat je ex-partner het kan weigeren.

TIP! Volg zelf een cursus over hoe je je kinderen kan opvangen om met dit trauma om te gaan.



Hoe zorg je voor zo weinig mogelijk trauma?

De gebeurtenissen hebben een impact op je kinderen. Elk kind is uniek en verwerkt de dingen op een andere manier. Ga samen op zoek naar manieren die voor jouw kinderen werken.

Stel samen een soort **'eerstehulp pakket bij gevoelens'** op. Werk met hen eerst rond hoe ze hun gevoelens bij zichzelf kunnen herkennen en kijk daarna samen wat hen helpt om te kalmeren bij elk gevoel. Op de website mijnkeerpunt.be vind je hulpmiddelen om een eerstehulp pakket bij gevoelens met je kinderen op te stellen.

De gedachtenstop-oefening: een goede manier om met hoge emoties om te gaan.

Soms blijven we malen over vervelende gedachten, net als een liedje dat maar in je hoofd blijft zitten. Deze gedachten lijk je niet te kunnen stoppen. We noemen deze gedachten een 'lelijk liedje', omdat ze ons nare gevoelens bezorgen. Je kan leren 'lelijke liedjes' stoppen door tegen jezelf te zeggen 'STOP, GA WEG' – alsof je op een STOP-knop drukt – en dan kan je een ander liedje inzetten, een 'leuk liedje': gedachten waarvan je een beter gevoel krijgt.



Hoe bouw je een veilig eiland?

Jouw veilige eiland voor je kinderen bestaat uit verschillende bouwstenen: **veiligheid, stabiliteit en vertrouwen**. Je geeft hun een normaal leven met grenzen, regels en routine waarin ze zichzelf kunnen ontwikkelen.

Praat met je kinderen. Vraag wat zij nodig hebben om zich veilig te voelen. Dat kan heel breed gaan:

- Een vertrouwde omgeving, bv. het huis van de grootouders
- Vertrouwde spullen bij zich hebben, bv. hun favoriete dekbed en knuffels
- Een vertrouwde routine aanhouden, bv. hun vaste slaapritueel
- Bepaalde mensen bij wie ze zich veilig bij voelen en die ze graag rondom zich hebben, bv. (grootouders, vrienden,...)

Je kan je kinderen niet behoeden van het leven bij je ex-partner. **Jouw huis een veilig eiland maken laat hen weten dat het een plek is waar ze zichzelf kunnen zijn.**

Ze voelen zich veilig om al hun ervaringen en gevoelens te delen. Het is belangrijk dat je ook de ruimte laat voor **positieve ervaringen**. Zo krijgen je kinderen een nog veiliger gevoel bij jou.

Om dit gesprek makkelijker te laten verlopen, kan je er een **TEKENOEFENING** van maken. **De cirkel van veiligheid-oefening** is een voorbeeld:

Alle kinderen en jongeren hebben mensen om zich heen die om hen geven. De een heeft er meer dan de ander. Je kan naar die mensen toe gaan als je hulp nodig hebt of als je met iemand wil praten. Teken jezelf in het midden van dit blad. Maak daarna een cirkel om je heen van mensen in je omgeving die kunnen helpen jouw veiligheid te bewaken. Teken ze of schrijf hun naam op. Je kan er ook hun telefoonnummer bij zetten.

Hoe ga je om met vragen en verwijten van je kinderen?

Omgaan met vragen en vooral verwijten van je kinderen is niet altijd even makkelijk.

Deze tips kunnen helpen:

- Blijf zelf kalm. Als je zelf in je hoge emoties zit, gebruik dan manieren om jezelf terug tot rust te brengen.
 - Neem het niet persoonlijk op. Zie de kritiek niet als een teken dat jij als ouder faalt. Jij bent hun veilige eiland waar ze hun gevoelens kunnen uiten zonder gevolgen. Ze weten dat je er nog steeds zal zijn en krijgen de vrijheid om zichzelf te zijn, inclusief uitbarstingen.
 - Focus op gedrag. Kijk naar wat ze doen, niet naar wat ze zeggen. In sommige situaties is het zelfs het beste om het te parkeren, te negeren en er niet op in te gaan.
 - Probeer altijd respectvol blijven voor de andere ouder. Corrigeer je kinderen ook wanneer ze slecht praten over de andere ouder. 'Het is niet omdat anderen slecht spreken dat wij dat ook doen.'
- Erken hun gevoel en stel daarna pas vragen. Geef hun de tijd om hun gevoelens uit te drukken en te begrijpen. Leg je kinderen uit hoe jij je voelt bij bepaalde opmerkingen. Daarna kan je aan je kinderen en vragen hoe zij zich daarover voelen.





Hoe voer je een herstelgesprek met je kind?

Door de situatie kan je kind **moeilijk gedrag vertonen, vaak gepaard met hevige emoties**. Het veilige eiland dat je gebouwd hebt, biedt je kinderen alvast een veilige plek om zich te uiten.

Wanneer je kind in crisismodus zit, is het normaal dat jij als ouder niet altijd weet hoe je moet reageren. **Je kan deze crisismomenten ombuigen naar leermomenten door de conflictcyclus te proberen begrijpen**. Zo reageer jij zelf beter op moeilijk gedrag en help je je kind om de emoties die het gedrag veroorzaakt hebben, te laten wegvloeien.

Dat kan je doen door er met je kind over te praten, laat ze een tekening maken, laat het ze uitleggen met poppen, etc. Je gaat als het ware op zoek naar **hoe je kinderen een bepaalde gebeurtenis beleven**. Zo kan je ontdekken wat de uitbarsting veroorzaakt heeft.

Hoe ga je om met loyaliteitsconflicten?

Kinderen blijven graag loyaal of trouw aan beide ouders, door de sterke band die al van bij de geboorte ontstaat en door de zorg die ze voor elkaar dragen.

Het is mogelijk dat de verblijfsregeling bepaalt dat je kinderen bepaalde periodes bij je ex-partner zijn. Ze zijn goed in het (subtiel) gebruik maken van die loyaliteit naar zichzelf toe. Ze zullen die opeisen en tegelijk de loyaliteit naar jou toe proberen af te brokkelen.

Kinderen worden daar heel verward en onzeker van. Dat leidt ertoe dat ze zich nog meer zullen inzetten om hun loyaliteit naar je ex-partner te laten zien. **Bij jou weten ze dat er een veilig eiland is waar ze telkens terug naartoe kunnen.** Ze durven je op bepaalde momenten afstoten omdat ze beseffen dat je altijd van hen zal houden. Bij je ex-partner is dat niet het geval.

Dat kan frustrerend voor je zijn, maar blijf een stabiele persoon in het leven van je kinderen. Je veilige eiland heeft een positieve invloed op hun leven.

Dwing je kinderen niet om te kiezen voor een bepaalde ouder. Dat versterkt het loyaliteitsconflict waar ze mee zitten. Door enkel de focus te leggen op het positieve, en al het negatieve te negeren, wordt de beleving van het kind genegeerd. Ook dat versterkt het loyaliteitsconflict van je kinderen.

Tips om met de loyaliteiten van je kinderen om te gaan:

- Geef je kind de toestemming om de andere ouder graag te zien.
- Laat je kind toe om contact te hebben met al zijn grootouders.
- Ventileer niet bij je kinderen, maar doe daarvoor een beroep op iemand anders.
- Blijf bouwen aan je veilige eiland.
- Geef ruimte aan je kind om te vertellen hoe zij de andere ouder ervaren. Leer je kind(eren) vertrouwen op zichzelf.
- Help hen hun autonomie te ontwikkelen door hun gedachten en gevoelens te bevestigen en hen bovendien keuzes te geven. Laat zien dat je hun beleving van de situatie gelooft.

Loyaliteit is er tot slot niet alleen tussen ouder en kind, maar ook naar bij grootouders, adoptieouders of plus-ouders toe en tussen de kinderen onderling.



HULPLIJNEN

Wil je erover praten, maar weet je niet waarheen? Voel je je machteloos en zie je geen oplossing meer? Dit zijn je professionele hulplijnen.

Hulp voor jezelf

■ JE 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. Aangezien de arts door het beroepsgeheim gebonden is, zal hij/zij nooit op eigen initiatief dergelijke stappen ondernemen. Jij blijft altijd degene die beslist welke stappen er verder worden ondernomen.

■ 1712

1712 is het nummer voor iedereen die vragen heeft over geweld, misbruik en (kinder)mishandeling. 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.

Bellen naar 1712 is gratis en wordt niet op de gesprekslijst van de factuur vermeld. [Meer info vind je op www.1712.be](http://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 op www.tele-onthaal.be](http://www.tele-onthaal.be). Een online gesprek is ook volledig anoniem.

■ CAW- DIENST SLACHTOFFERHULP

Het CAW (Centrum voor Algemeen Welzijnswerk) zet zich in om geweld in het gezin te bestrijden. Het begeleidt vrouwen, mannen, koppels, kinderen en gezinnen in het bespreekbaar maken van deze problemen en het zoeken naar oplossingen. Het CAW tracht gezinnen in vaak erg moeilijke situaties weer perspectief te bieden. Het is niet per se de betrachting van het CAW een koppel of gezin samen te houden. De betrokkenen bepalen wat ze willen bereiken. [Raadpleeg www.caw.be voor de contactgegevens van het CAW uit je regio](http://www.caw.be). [Professionele hulpverleners gaan samen met jou op zoek naar de meest gepaste hulp in jouw situatie.](#)

- **CENTRA GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG (CGG)**

Deze centra verlenen ambulante zorg aan personen met psychische, psychosociale en psychiatrische problemen.

Raadpleeg www.geestelijkgezondvlaanderen.be

- **ZELFSTANDIGE PSYCHOLOGEN, SEKSUOLOGEN EN RELATIETHERAPEUTEN**

Psychische hulp kan ook worden geboden door vrij gevestigde psychologen. De kostprijs van dergelijke hulpverlening ligt meestal hoger dan in de CGG's. Contactgegevens vind je op de site van de Belgische Federatie van Psychologen. [Voor contactgegevens van gezins- en relatietherapeuten, kan je een kijkje nemen op https://bvrgs.be/therapeuten](https://bvrgs.be/therapeuten)

- **DE LOTGENOTENGROEPEN VAN VZW ZIJN!**

Heb je partnergeweld meegemaakt of zit je nog in een moeilijke relatie? Nood aan een babbel met lotgenoten?

[Raadpleeg de lotgenotengroepen van vzw zijn of het buddyproject 'goudlijm'.](#)

- **STICHTING VERDWENEN ZELF (NEDERLAND)**

Stichting het Verdwenen Zelf biedt slachtoffers die met emotionele en psychische mishandeling te maken hebben

informatie, voorlichting, psycho-educatie en diverse workshops. [Raadpleeg hun website voor meer informatie.](#)

Organisaties waar je kind terecht kan

- **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 op www.tele-onthaal.be.](http://www.tele-onthaal.be) Een online gesprek is ook volledig anoniem.

- **AWEL**

Awel luistert naar alle kinderen en jongeren met een vraag, een verhaal of een probleem. [Awel werkt volledig anoniem.](#) Dat betekent dat alleen jij en Awel weten dat jij contact opneemt. Niemand wordt op de hoogte gebracht (geen ouders, leerkrachten, ...) én telefoongesprekken verschijnen niet op de factuur. [Bovendien is een gesprek met Awel helemaal gratis!](#)

- **JAC**

Het jac is de jongerenafdeling van het Centrum voor Algemeens Welzijnszorg (CAW). Zij helpen jongeren tussen 12 en 25 jaar met al hun vragen en problemen.

- **CLB**

Elke school in Vlaanderen werkt samen met het CLB. Ze helpen bij vragen over psychisch en sociaal functioneren in moeilijke thuissituaties. [Vraag eens na op de school van je kinderen wie de leerlingenbegeleider is.](#)

- **OVERKOP**

In een OverKop-huis kan je als jongere tot 25 jaar gewoon binnen en buiten lopen en allerlei leuke activiteiten doen. Het is een veilige plek waar je ook een luisterend oor vindt en beroep kan doen op professionele therapeutische hulp, zonder een label opgeplakt te krijgen. [Neem een kijkje op de website om een overkophuis bij jou in de buurt te vinden.](#)

- **TEJO**

TEJO biedt in Vlaanderen laagdrempelige, therapeutische hulpverlening aan jongeren tussen 10 en 20 jaar, [kortdurend, onmiddellijk, anoniem, en gratis](#). De dienstverlening gebeurt door professionele therapeuten op vrijwillige basis.

- **CENTRA VOOR KINDERZORG EN GEZINSONDERSTEUNING (CKG):**

Elk Centrum voor Kinderzorg en Gezinsondersteuning richt zich met pedagogische begeleiding op gezinnen met kinderen van 0 tot en met 12 jaar (zolang ze basisonderwijs volgen, met bijzondere aandacht voor 0-6 jarigen).

- **KOPP**

KOPP staat voor 'Kinderen van Ouders met Psychische Problemen'. [Op hun website vind je enorm veel informatie over verschillende psychische problemen waar je kinderen \(mogelijks\) mee te maken krijgen.](#)

- **DE KINDERPSYCHOLOOG**

Je kan vragen of die jou wil begeleiden om met bepaalde situaties om te gaan, eventueel zonder dat ze de kinderen zelf zien (bv. wanneer er toestemming van beide ouders nodig is en je ex-partner die niet wil geven).



BOEKEN

Kinderen helpen omgaan met de situatie

- Boos als een draak, Hilde Genetello (9044119265)
- Bang, Boos, Blij, van Apeldoorn, van Lith & Overgaauw (9789085605287)
- Mijn leven als superheld, CAW (Thema's op kindermaat bespreekbaar maken, interactief en kan ook gebruikt worden door ouders)
- Verwerken en versterken: werkboek voor kinderen en jongeren bij de methode Traumagerichte Cognitieve Gedragstherapie, Renée Beer & Ramón Lindauer (9789036805735)
- Kiekeboem! Hulp aan het jonge kind dat opgroeit in stress en geweld, Yael Meijer (9789088508356)
- Slapende honden? Wakker maken! Een behandelmethode voor chronisch getraumatiseerde kinderen, Arianne Struik (9789026522833)
- Etikettes, Ann Ceurvels (9789089246301)
- Kinderen helpen bij verlies. Een boek voor iedereen die van kinderen houdt, Manu Keirse (9789401465410)

Zorg voor jezelf

- Traumasporen - het herstel van lichaam, brein en geest na overweldigende ervaringen, Bessel Van Der Kolk (9789463160315)

Verder opvoeden na scheiding

- Opvoeden na partnergeweld, Trees Pelt, Katinka Lünemann, & Majone Steketeer (9789023248101)
- Basisboek Huiselijk Geweld, Hans Janssen, Wendela Wentzel & Wilma Schakenraad (9789046906576)
- Breaking free, starting over: parenting in the aftermath of family violence, Christina Dalpiaz (9780275981679)

Ouderverstoting

- Door twee: het verhaal van een gespleten gezin, Fedde en Noëlla Krijgsman (9789464063233)
- Kaat wil niet meer op bezoek, Ludo Driesen (9789044133899)
- Ik wil mama én papa, allebei!, Ludo Driesen (9789044128017)

- Emotioneel gevangen over ouderverstoting, Monique Meulemans (9789463235402)
- Het houdt niet op, totdat je de slachtoffers beschermt. Complexe scheidingen en vermoedens/ beschuldigingen van huiselijk geweld, Werkgroep complexe scheidingen- multidisciplinaire samenwerking (CSMS) - gratis online beschikbaar

Omgaan met verlies en rouw na een scheiding

- Hoe kom ik over de scheiding van mijn ouders heen?, Lisa M. Schab (9789085606505)
- Je wordt weer gelukkig, Eveline Jurry (9789400502659)
- Nieuwe start na je scheiding, Yvonne Soons (9789491190087)

Informationele boeken

- Coercive Control in Children's and Mothers' Lives, Emma Katz (9780190922214)

Mijn Keerpunt.

Graag willen we in het bijzonder elke deelnemer van de stuurgroep 'gescheiden ouders met een geschiedenis van partnergeweld' bedanken voor hun enorme inzet en motivatie. De manier waarop jullie ervaringen stuk voor stuk omzetten in iets positiefs om anderen te helpen is wondermooi. Zonder jullie wat dit project er niet gekomen.

Beweging Tegen Geweld - vzw Zijn
Zennestraat 30
1000 Brussel

info@vzwzijn.be



in beweging
tegen
geweld



Vlaanderen
verbeelding werkt