



**“Ik kon haar  
beschuldigende  
blik niet zien  
als ik dronken  
binnenkwam”**

Verlies je soms de controle? Praat erover  
en stop het gewelddadige gedrag.

zijn

in beweging  
tegen  
geweld



## Inhoud

- 03-04** Getuigenissen: Tanja en Dirk
- 05-10** Wat is partnergeweld?
- 11-12** Wat kan je doen als je je partner geweld aandoet?
- 13-14** Hulplijnen

In **1 OP DE 7** relaties is er sprake van partnergeweld. Dat het zo vaak voorkomt, praat het echter helemaal niet goed.

Gemiddeld doen slachtoffers pas aangifte na **35** voorvallen. Dat is veel te laat.

Om de **3** dagen sterft er iemand in België aan de gevolgen van partnergeweld.

Soms groeien alle zorgen je boven het hoofd, wordt het allemaal even te veel. Soms raak je de controle kwijt en begin je te schelden en te slaan, ook op wie je eigenlijk heel dierbaar is.

Dan slaan de stoppen door, ben je jezelf niet meer. Dat is niet fijn. Niet voor jou, niet voor je gezin. Kinderen dragen de littekens een leven lang met zich mee.

Het is normaal dat je je schaamt, schuldig voelt, twijfelt. Op partnergeweld rust immers nog altijd een groot **TABOE**. Nochtans kan het iedereen overkomen, van alle leeftijden, culturen, lagen van de bevolking, vrouwen én mannen.

Wanneer je voelt dat je de spanning in je relatie niet meer aan kan en je regelmatig geweld gebruikt om conflicten op te lossen, zoek je het best hulp. Koppels in situaties van partnergeweld wachten daar meestal (te) lang mee.

Het is niet altijd gemakkelijk om alleen over je situatie na te denken. Zoek daarom bij vrienden, familie, buren of collega's iemand waar je terecht kan. Iemand die naar je luistert en je bijstaat. Erover praten kan je al een beetje verder helpen.

---

### Wil je iets aan de situatie doen?

Wil je dat het geweld stopt? Dat je weer controle krijgt over jezelf? Dat je op een goede manier leert omgaan met conflicten?

Deze brochure zet je op weg: je leest hoe je signalen bij jezelf kan herkennen en geweld kan voorkomen. En waar je terecht kan voor hulp.

---

**DIRK:** "Als zelfstandige ervaar ik veel stress. Ik moet toegeven dat ik daarom wel eens grijp naar alcohol: het maakt me rustig, zeker na een onderhoud met een lastige klant. Maar mijn vrouw ziet wanneer ik te veel op heb. Zij kan daar niet mee om. Ik kan haar beschuldigende blik niet zien, als ik beschonken binnen kom. Dan discussiëren we, en gebeurt het dat we elkaar slaan. Vorige maand heeft ze na een ruzie de politie gebeld. Zij verwezen ons door naar hulpverleners uit de buurt. Daar leren we opnieuw naar elkaar te luisteren. Ik merk dat ik in stresserende situaties al minder naar alcohol grijp ..."



**“We leren  
opnieuw  
naar elkaar  
te luisteren”**



**“Ik probeer  
het niet meer  
zo ver te laten  
komen”**

**TANJA:** “Mijn vriendin kan meestal beter argumenteren dan ik. We zijn beiden licht ontvlambaar. Er wordt dus bij ons thuis stevig gediscussieerd. In die mate zelfs dat we uit pure onmacht regelmatig met voorwerpen naar elkaars hoofd gooien. Meermaals is de politie langsgekomen, of moest mijn vriendin zich door de huisarts laten verzorgen. Nu probeer ik het niet meer zo ver te laten komen. Wanneer we discussiëren en ik voel dat ik het moeilijk krijg, ga ik met de hond wandelen. Als ik afgekoeld ben, ga ik terug naar huis. Mijn vriendin weet dat en laat me nu doen. We proberen ons geschil dan later uit te praten.”



## Verlies je soms de controle?

### HERKEN JE EEN OF MEER VAN ONDERSTAANDE GEDRAGINGEN BIJ JEZELF?

- Je (h)erkent dat je soms roept, je partner kwetst, beschuldigt, beledigt of vernedert.
- Je (h)erkent dat je je partner soms belachelijk maakt in aanwezigheid van anderen
- Je spreekt soms kwaad over de familie en vrienden van je partner
- Je voelt dat je partner bang van je is.
- Je durft je partner onder druk te zetten om je zin te krijgen.
- Je durft al wel eens je partner dwingen om beslissingen te nemen tegen zijn of haar wil.
- Je neemt belangrijke beslissingen zonder je partner te raadplegen.
- Je komt niet altijd na wat samen werd beslist.
- Je voelt je genoodzaakt te liegen.
- Om diverse redenen beslis je geen of onvoldoende geld voor het huishouden te geven.
- Je gaat niet akkoord met hoe je partner het huishoudelijk geld uitgeeft.
- Je durft je kinderen op te zetten tegen je partner om iets duidelijk te maken
- Je houdt je partner voortdurend in het oog
- Je wil constant weten waar je partner is en telefoneert heel vaak

- Je wil graag weten met wie je partner omgaat en controleert haar of zijn gsm, Facebookpagina ...
- Je belet je partner om vrienden of ouders te bezoeken
- Je eist dat je partner jouw toestemming vraagt om naar sommige plaatsen te gaan en verbiedt er andere
- Je kan je niet inbeelden dat je partner buitenshuis werkt
- Je bedreigt je partner of mensen uit haar of zijn omgeving
- Je gebruikt je fysieke overwicht om je partner bang te maken
- Bij ruzies: laat je je partner niet door; begin je gevaarlijk te rijden; verniel je dingen waaraan je partner gehecht is; sla je op dingen, gooi je ze in het rond; gebruik je geweld tegen je partner, de kinderen of de huisdieren.
- Je weigert weg te gaan als dat wordt gevraagd.
- Je dwingt je partner soms tot ongewenste seksuele betrekkingen.
- Je dreigt er soms mee zelfmoord te plegen of jezelf te verwonden.
- Je ontkent of minimaliseert je (geweld)daden.
- Je vindt dat jouw gedrag de schuld is van je partner.
- Je uit soms je frustraties door geweld te gebruiken.
- Je bent soms gewelddadig zonder aanwijsbare reden.

### **Misschien schaam je je om de dingen die je doet. Iedereen gaat daar op een andere manier mee om:**

- Sommigen betuigen hun spijt en beloven dat het nooit meer zal gebeuren.
- Sommigen leggen de schuld bij hun partner.
- Sommigen wijten het geweld bv. helemaal aan het gebruik van alcohol en beweren dat zij zo niet zijn.

### **Ook je partner schaamt zich:**

- Hij of zij voelt zich tekortschieten.
- Hij of zij denkt dat het geweld zijn of haar fout is.

### **Op die manier ontstaat een spiraal van geweld:**

- Je partner wordt voorzichtig en begint zaken te verzwijgen. Mogelijk zorgt dat voor nog meer conflict en zal je partner nog voorzichtiger worden.
- Je kan niet meer eerlijk of open met elkaar praten.
- Je vertrouwt elkaar niet meer.
- Uit angst om je partner te verliezen ga je nog meer geweld gebruiken.

# 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.



## Wat als je je partner geweld aandoet?

### 1. KRIJG VAT OP DE SITUATIE

Als je je niet goed voelt in je relatie, probeer dan voor jezelf te begrijpen wat er niet goed gaat. Het is belangrijk dat je de zaken duidelijk ziet vooraleer je om het even welke stap zet.

Beantwoord voor jezelf volgende vragen:

- Wat zijn de problemen?
- Zijn er communicatieproblemen?
- Conflicten die niet opgelost geraken?
- Lukt het niet om met elkaar te praten?

Als je deze signalen uit je omgeving herkent, is er misschien sprake van partnergeweld:

- Je partner houdt afstand en lijkt bang te zijn van je.
- Je partner zegt je niet alles uit schrik dat jij je zou opwinden.
- Je hebt de indruk dat je kinderen je mijden of bang zijn van jou.
- Je buren bekijken je scheef.

## 2. VOORKOM GEWELD

Kwaadheid is er niet plots, maar bouwt zich op, tot het moment dat het niet meer gaat en je geweld gebruikt: het agressiepunt. Dat heeft te maken met een stof die je aanmaakt bij emoties als pijn, angst of woede: adrenaline. Die zorgt er ook voor dat je niet meer helder kan denken. De reacties van je partner beïnvloeden dat proces nog eens.

Het moment waarop je door het lint gaat, ligt voor iedereen anders. Dat hangt ook af van de 'rugzak' die je met je meedraagt: hoe je bent opgevoed, hoe je relatie met je ouders was, of je stress hebt op het werk, of er financiële of gezondheidsproblemen zijn, of de kinderen lastig zijn, je relatie niet meer goed gaat ... Hoe voller je rugzak, hoe groter het risico op geweld. En dat verhoogt nog bij alcohol- of druggebruik.

Het is belangrijk in te grijpen als je de kwaadheid voelt opkomen, dus vóór je je agressiepunt bereikt. Hoe doe je dat?

### TIP 1. LEER DE SIGNALLEN

#### VAN JE EIGEN LICHAAM HERKENNEN

- ▶ Wat voel je als je kwaad wordt?
- ▶ Wat voel je vlak voor het uit de hand loopt?
- ▶ Wat gebeurt er bij je partner?
- ▶ Probeer zicht te krijgen op wat er de vorige keren gebeurde en waarom en hoe de zaak toen uit de hand liep.
- ▶ Ga na hoe en wanneer het je al gelukt is om te kalmeren. Wat werkte toen? Gebruik dat!

### TIP 2. NEEM EEN 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: alcohol werkt ontremmend!

### TIP 3. PRAAT OP EEN RUSTIG MOMENT

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.

# Laat problemen niet aanslepen en zoek hulp

## 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 of zij nooit op eigen initiatief dergelijke stappen ondernemen. Jij blijft altijd degene die beslist welke stappen er verder worden ondernomen.

## 1712

1712, 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. Een telefoontje 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)

## TIME-OUT

Time-out biedt een groepstraining aan voor plegers van geweld tegen de partner of ex-partner. Dit project, kan zowel vrijwillig als binnen een gedwongen kader van justitie gevolgd worden. De focus van de Time-Out training richt zich op het stoppen van geweld. Door de training krijgen cliënten inzicht in hun eigen spanningsopbouw en leren zij de time-outtechniek aan. Bovendien worden allerlei problematieken die samenhangen met het geweld behandeld.

Meer info vind je op

<http://vagga.be/time-out>

<http://www.cggdepont.be/groepsaanbod-forensisch/time-out>

<http://www.cawdekempen.be/time-out>

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

### CAW

Het CAW (Centrum voor Algemeen Welzijnswerk) zet zich dagelijks 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 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 zelf wat ze willen bereiken.

Partnergeweld is erg ingrijpend. De dienst slachtofferhulp van een CAW kan je helpen:

- Begeleiding van koppels die in een gewelddadige relatie leven.
- De weg wijzen naar andere mensen of diensten.

Het belangrijkste doel van plegerhulp is ervoor te zorgen dat het gewelddadige gedrag stopt. Er kan gewerkt worden rond

het vergroten van inzicht in het ontstaan van het geweld en het bevorderen van empathisch vermogen.

Naast individuele gesprekken wordt er soms ook groepstraining aangeboden. Dit heeft het voordeel van confrontatie, herkenning en onderlinge steun.

**Raadpleeg de website [www.caw.be](http://www.caw.be) of bel naar 078 150 300 voor de contactgegevens van het CAW uit je regio. 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 hun website [www.geestelijkgezondvlaanderen.be](http://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 zijn te vinden op de site van de Belgische Federatie van Psychologen. **Voor contactgegevens van seksuologen, gezins- en relatietherapeuten, kan je een kijkje nemen op hun website [www.bfp-fbp.be](http://www.bfp-fbp.be)**

Soms wordt het allemaal even te veel. Raak je de controle kwijt en begin je te schelden en te slaan, ook op wie je eigenlijk heel dierbaar is. Dat is niet fijn. Niet voor jou, niet voor je gezin. Kinderen dragen de littekens een leven lang met zich mee.

Het is normaal dat je je schaamt of schuldig voelt. Partnergeweld is nog altijd een groot taboe. Nochtans kan het iedereen overkomen, van alle leeftijden, culturen, lagen van de bevolking, vrouwen én mannen.

Wanneer je voelt dat je regelmatig geweld gebruikt om conflicten in je relatie op te lossen, raadpleeg je het best hulp, ook al is dat niet makkelijk. Zoek iemand die naar je luistert en je bijstaat: vrienden, familie, buren of collega's. Erover praten kan je helpen om ervoor te zorgen dat het geweld stopt.

Deze brochure zet je op weg: hoe herken je signalen bij jezelf? Hoe voorkom je geweld? En waar kan je terecht voor hulp?



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