



# VERTEDERD VERNEDERD

**HERKEN  
EMOTIONEEL  
MISBRUIK  
IN JE RELATIE**



in beweging  
tegen  
geweld



## INHOUD

- 03** Getuigenis
- 04** Wat is emotioneel geweld
- 05** Situationeel en instrumenteel geweld
- 07** Vormen van emotioneel geweld
- 08** Signalen van emotioneel geweld in je relatie
- 11** Kenmerken van psychische stoornissen bij plegers
- 13** Wat kan je doen als slachtoffer
- 17** Waar kan je terecht als slachtoffer
- 19** Wat met je relatie

# VERTEDERD VERNEDERD

Vertedering en vernedering liggen erg dicht bij elkaar. Letterlijk, maar soms ook

tussen liefdespartners. Wat ooit begon als een tedere band, kan omslaan naar een relatie waarin **verwijten, intimidatie en dominantie** langzaam maar zeker een centrale plaats innemen. Dat gaat van vernederen, over bedreigen, contact verbieden met familie of kennissen, negeren, voortdurend controleren, dreigen met zelfmoord tot persoonlijke bezittingen opzettelijk vernielen.

Deze psychische vorm van partnergeweld komt vaak voor - in 2016 registreerde de politie 15.802 voorvallen - en wordt door veel slachtoffers ervaren als de ergste. Het emotionele misbruik **ondergraaft**

**geleidelijk aan het normale functioneren en zelfvertrouwen** van slachtoffers. De voortdurende dreiging is erg ingrijpend voor hun psychisch welzijn.

Deze folder gaat over die vaak subtielere vorm van geweld en manipulatie, en wil **het taboe doorbreken**. Een signalenlijst geeft aan in welke mate je je zorgen moet maken over emotioneel geweld in je relatie. Je leest ook wat je als slachtoffer kan doen en waar je terecht kan.

Weet dat je er niet alleen voor staat en dat ook anderen het meemaken. **Praat erover!**

**“ BIJNA TERLOOPS  
ZEI HIJ KWETSENDE  
DINGEN TEGEN ME.  
ALS IK REAGEERDE,  
VOND HIJ DAT IK  
OVERDREEF.”**

TINE (38)

“De vonk tussen hem en mij sloeg meteen over op een feestje. Tijdens die eerste, intense maanden samen spraken we vaak af en praatten en vrijden soms de hele nacht. Het duurde niet lang of we gingen samenwonen.

### **DOOR JALOEZIE NAAR ISOLEMENT**

De eerste keer ging het mis toen ik na een uitstap met het werk wat later thuis kwam. Hij verweet me dat ik een affaire had, zei dat het duidelijk was dat ik hem niet graag zag en dat we onze relatie beter konden beëindigen. Daar was ik zo bang voor, dat ik me uitvoerig excuseerde. **Dagenlang moest ik hem overtuigen dat hij de enige was.**

Die scène herhaalde zich ontelbare keren. Soms werd hij boos, soms praatte hij dagen niet tegen mij. Ik plooidde me telkens in allerlei bochten om het goed te maken. En deed op den duur alles om zulke situaties te voorkomen: **ik stopte met mijn hobby's, kwam meteen na het werk naar huis, sprak niet meer af met vrienden ...** Eén voor één verloor ik hen.

Hij zei dat we toch genoeg hadden aan elkaar, en ik geloofde dat. Met mijn familie spraken we tegen zijn zin nog af, maar achteraf deed hij gemene uitspraken: mijn vader was dom, mijn moeder een bemoeial, mijn broer zou nooit iets worden. Ook tegen mij zei hij – bijna terloops – steeds vaker kwetsende dingen: 'Ga je dát aandoen', 'Ik krijg hoofdpijn als je praat', 'Je gezicht is heel lelijk zo'. Als ik reageerde, vond hij dat ik overdreef.

### **SCHULDGEVOELEN AANGEPRAAT**

Toen ik zwanger werd, ging het een tijdje beter. Ik moest thuis blijven, dus er was weinig reden voor jaloezie, én ik hield het huis netjes op orde, zoals hij het graag had. We kregen een zoon, en hoewel ik hem in mijn eentje verzorgde, was mijn ex gek op hem. Zelf kreeg ik het hard te verduren: **hij klaagde dat hij wakker werd als ik 's nachts opstond, dat ik te lang douchte, te veel licht aanstak ...** Dus schuifelde ik muisstil door een donker huis en waste me aan de lavabo. Jaren leefde ik zo, tot ik nog een schim was van mezelf. Ik begrijp nu niet waarom ik niet eerder

ben weggegaan, maar **toen leek die situatie me normaal**. Aan geweld heb ik nooit gedacht, want hij deed me niet fysiek pijn. Eén keer vernielde hij een fotokader van mijn overleden vader, omdat hij wist hoe hard hij me daarmee kwetste.

### DE KLIK

Alles veranderde toen ik hem een kleinerende opmerking hoorde maken tegen onze dochter van drie: 'Ben jij zo achterlijk dat je niet zonder morsen kan eten? Straks word je net je moeder'. **Toen besefte ik: mijn kinderen kunnen zo niet opgroeien**. Gelukkig kon ik terecht bij mijn familie en waren vrienden die ik lang niet had gezien, bereid me te helpen.

We zijn nu vijf jaar gescheiden. Ik heb een gezonde relatie en twee leuke kinderen. Ik ben er grotendeels bovenop, maar volg nog steeds therapie om wat me is overkomen te plaatsen. **Al weet ik nu dat het niet mijn schuld was**, toch bekruipt me nog geregeld het gevoel dat ik niets waard ben."

## WAT IS EMOTIONEEL GEWELD

Emotioneel misbruik valt niet altijd meteen op. Het sluipt **langzaam en bijna onzichtbaar** in een relatie. Het begint met af en toe een kwetsende opmerking of jaloerse uithaal. Maar je komt terecht in een geweldspiraal: je partner onderdrukt je op steeds meer manieren.

Sommige mensen herkennen het emotionele geweld niet terwijl ze er middenin zitten. Anderen denken dat het niet bestaat, dat je iemand enkel lichamelijk of fysiek kan mishandelen. Niets is minder waar: een partner kan emotioneel geweld gebruiken als **instrument om de ander te controleren en te domineren**.

In tegenstelling tot bij fysiek geweld, zijn de gevolgen niet altijd zichtbaar. Nochtans kan emotioneel misbruik diepe wonden of zelfs trauma's nalaten. Maar omdat daar meestal **geen fysieke 'bewijzen'** van zijn, is het voor een slachtoffer extra moeilijk om hulp in te roepen.

Emotioneel misbruik zorgt ervoor dat je je niet op je gemak voelt in je relatie. Het is erg **schadelijk voor je zelfvertrouwen** als je er dagelijks het slachtoffer van bent. Je wordt er heel onzeker en angstig van. Je voelt dat je ooit een heel andere persoon was en herkent jezelf niet meer. Bovendien geloof je dat dit aan jou ligt, want dat wordt je voortdurend ingeprent.



## SITUATIONEEL EN INSTRUMENTEEL GEWELD

Er is een onderscheid tussen situationeel en instrumenteel geweld. Terwijl de eerste soort partnergeweld gaat over agressieve conflicten die onder bepaalde omstandigheden voorkomen, wordt de tweede soort gebruikt door een van de partners als instrument om macht over de ander uit te oefenen.

### SITUATIONEEL GEWELD

Geweld kan de kop opsteken in een relatie vanuit **frustratie of onmacht** om met moeilijke situaties om te gaan. Je kan als koppel onder druk komen te staan door allerlei omstandigheden (werkloosheid, stress, alcohol ...) en niet meer in staat zijn om problemen zonder geweld op te lossen. Je werkt dan je woede op elkaar uit. Dit geweld is vaak wederzijds: beide partners zijn zowel slachtoffer als pleger. Het is de meest voorkomende en bekende vorm van partnergeweld.

Wat begint als een gewone woordenwisseling, loopt volledig uit de hand en wordt een agressief conflict. Het lukt niet meer om naar elkaar te luisteren, je verliest de controle over jezelf en zegt of doet 'in het heetst van de strijd' dingen waarvan je daarna spijt hebt.

Het is nooit te laat om daar (samen) iets aan te doen. Spanningen komen in iedere relatie voor. Wanneer je als partners leert naar elkaar te luisteren en respect te hebben voor ieders kijk op de zaak, kan je voorkomen dat een 'gezonde' ruzie ontaardt.

### INSTRUMENTEEL GEWELD

Geweld kan door een van de partners gebruikt worden als instrument om **de ander te controleren en te domineren**. Deze soort geweld is eenzijdig en komt frequent voor in relaties waarbij spanningen vaak escaleren.

De pleger isoleert, controleert en tiranniseert zijn of haar partner op verschillende manieren: dreigen, intimideren, constant in de gaten houden wat het slachtoffer doet, zijn of haar wil ondermijnen, verbale aanvallen enz. Dit emotionele misbruik leidt tot ernstige psychische letsels bij de mishandelde partner.

De lijn tussen deze twee soorten geweld is niet altijd even gemakkelijk te trekken. Er doen zich vaak mengvormen voor. Deze folder gaat echter dieper in op die soort emotioneel geweld waarbij er sprake is van macht en controle van de ene partner over de andere.

# VORMEN VAN EMOTIONEEL GEWELD

Welke vorm(en) van emotioneel geweld je ook ondergaat, al die handelingen leiden ertoe dat je stilaan je zelfvertrouwen verliest en uiteindelijk zelfs je bestaansrecht in twijfel trekt. Je past je voortdurend aan de wensen van de ander aan in de hoop dat het niet tot ruzie of geweld komt. Maar zo geraak je volledig **gevangen in het machtsspel** van je partner, die je manipuleert om volledig zijn of haar zin te krijgen.

## **BEPERKEN EN ISOLEREN**

Je partner probeert langzaamaan je bewegingsvrijheid te beperken en je te isoleren van je vrienden en familie. Je partner is misschien erg jaloers en verbiedt je om nog af te spreken met andere mensen. Als jullie samen iets doen, kiest hij of zij telkens wat.

## **KLEINEREN EN BELEDIGEN**

Je partner ondermijnt je zelfvertrouwen door je systematisch te kleineren of je allerhande zaken te verwijten. Je wordt voortdurend gewezen op zogenaamde gebreken en je wordt belachelijk gemaakt, soms zelfs waar anderen bij zijn. Op den duur voel je je compleet waardeloos.

## **CONTROLLEREN**

Je partner controleert waar je bent, met wie en wat je aan het doen bent. Hij of zij controleert je telefoon, e-mails en Facebookberichten. Als je partner belt, moet je onmiddellijk reageren, anders krijg je ruzie. Na verloop van tijd ga je je gedrag aanpassen om conflicten te vermijden. Je partner probeert de volledige controle over jou te krijgen.

## **DREIGEN**

Je partner uit allerlei bedreigingen om macht over jou te kunnen uitoefenen. Het kan gaan over dreigen om de relatie te beëindigen, dreigen met zelfmoord, dreigen om het hoederecht over de kinderen af te nemen, dreigen met geweld ...



# SIGNALLEN VAN EMOTIONEEL GEWELD IN JE RELATIE

Het is heel belangrijk dat je in een vroeg stadium de signalen van emotioneel geweld in je relatie herkent. Je bent samen met je partner omdat je van hem/haar houdt, maar jij mag niet het slachtoffer worden van zijn/haar gedrag. Deze signalen geven aan in welke mate je je zorgen moet maken over emotioneel geweld in je relatie en of je er dus het best met iemand over gaat praten.

## **JE PARTNER HAALT JE NAAR BENEDEN**

Je partner hecht geen waarde aan jouw ideeën, dromen en doelen. Hij/zij beledigt je in privésituaties, soms zelfs waar andere mensen bij zijn. Als je aangeeft dat jou dat kwetst, doet je partner of het een grapje was of beweert dat hij/zij die dingen zegt omdat hij/zij zoveel van jou houdt. Je gevoelens worden dus niet erkend.

## **JE PARTNER PROBEERT ALLES TE BEPALEN**

Je partner probeert te bepalen wat jij doet met je carrière en hoe vaak jij je vrienden mag zien of een hobby kan uitoefenen. Je partner ziet jou meer als een verlengstuk van zichzelf dan als een onafhankelijke vrouw/man met een eigen mening. Jouw leven staat in het teken van de ander.

## JE DOET ALLES FOUT

Je hebt vaak het gevoel dat je iets fout hebt gedaan. Hij/zij lijkt ervan te genieten om jouw fouten te benadrukken. Zelfs wanneer je niks verkeerd hebt gedaan, word je behandeld alsof dat wel zo is. Je partner gedraagt zich alsof hij/zij boven je staat en macht over je kan uitoefenen.

## JE PARTNER FOCUST OP JE GEBREKEN

Je partner zou eigenlijk van je moeten houden om wie je bent, mét je tekortkomingen. Maar in plaats van liefde te tonen, benadrukt hij/zij liever jouw 'tekortkomingen' in je uiterlijk en je persoonlijkheid. Zij/hij doet dit om je eigenwaarde naar beneden te halen. Op die manier geraak je ervan overtuigd dat je geluk hebt dat je überhaupt met hem/haar een relatie mag hebben.

## JE KRIJGT OVERAL DE SCHULD VAN

Jij krijgt werkelijk overal de schuld van, zelfs van de fouten die je partner zelf maakt. Het lijkt wel alsof jij je continu aan het verontschuldigen bent, maar tegelijkertijd kan je je niet herinneren wanneer je partner dat voor het laatst deed. Hij/zij neemt zelden of nooit verantwoordelijkheid voor zijn/haar eigen negatieve gedrag, maar schuift die af op jou of anderen.

## JE PARTNER HEEFT GEEN RESPECT VOOR JOUW GRENZEN

Hij/zij checkt stiekem je telefoon en gaat ongevraagd door je privéspullen om zeker te weten dat hij/zij werkelijk alles van je weet. Je partner hecht totaal geen waarde aan jouw overtuigingen. Jouw grenzen doen er voor hem/haar niet toe.

## JE PARTNER BEMOEILIJKT CONTACT MET FAMILIE & VRIENDEN

Je partner wil liever niet naar vrienden en familie en beweert dat het toch leuker is om dingen alleen met z'n tweetjes te doen. Gaandeweg uit hij/zij ook steeds meer kritiek op je vrienden en familie. Je blijft er weg om ruzies te vermijden. Je partner is misschien erg jaloers en verbiedt je om nog af te spreken met andere mensen.

## JE PARTNER PROBEERT JE TE MANIPULEREN

Om ervoor te zorgen dat jij doet wat hij/zij wil, zal je partner geneigd zijn om een ruzie te beginnen of zelfs te dreigen met het beëindigen van de relatie. Dat heeft tot gevolg dat je vaak akkoord gaat met dingen waar je het helemaal niet mee eens bent, enkel om conflicten te vermijden.

### **DE LIEFDE VAN JE PARTNER KENT GRENZEN**

Je partner houdt eigenlijk alleen van je als je precies doet wat hij/zij wil. Doe je dat niet, dan kan de relatie zomaar door hem of haar worden beëindigd. Dit betekent vaak ook dat je je voordoet als iemand die je eigenlijk helemaal niet bent.

### **JE PARTNER VOELT ZICH HET SLACHTOFFER**

Hij/zij start alle ruzies en argumenten, maar zal achteraf vrijwel altijd de slachtofferrol opnemen. Je partner claimt naderhand dat jij het net was die de ruzie veroorzaakte of die geweld gebruikte.

### **JE PARTNER WEIGERT TE PRATEN**

Als jullie het ergens niet over eens zijn of je geeft aan dat je iets niet fijn vindt, dan krijg je 'de stiltebehandeling'. Je wordt genegeerd en er wordt niet meer tegen je gesproken. Je voelt een en al afwijzing. Je bestaat niet meer voor de ander.

### **JE PARTNER BELT OF SMS'T JE CONSTANT**

Je krijgt nauwelijks aandacht als je samen bent, maar zodra je de deur uit bent, word je overstelpt met berichtjes en vragen. Je hebt het gevoel dat je continu verantwoording moet afleggen en gecontroleerd wordt. Het bellen of berichtjes sturen heeft een dwingend karakter en als je niet snel reageert, is je partner boos. Die wil dat je voortdurend klaar staat en bereikbaar bent.

### **JE PARTNER DREIGT MET STOPZETTEN VAN JE RELATIE OF ZELFDODING**

Bij moeilijkheden of conflicten dreigt je partner nogal snel om de relatie te beëindigen of zichzelf iets aan te doen. Hij/zij zet je zo onder druk om in te binden of je te schikken naar zijn of haar verlangens.



# KENMERKEN VAN PSYCHISCHE STOORNISSEN BIJ PLEGERS

Er kunnen meerdere redenen zijn waarom je partner je emotioneel mishandelt. Als hij/zij dat opzettelijk doet **met als doel je te controleren en te onderdrukken**, is er vaak sprake van een psychische stoornis en/of een verslaving. Soms is er ook geen aanwijsbare reden.

Een psychische stoornis kan enkel een psychiater vaststellen en behandelen. Als je bij je partner enkele signalen van onderstaande stoornissen\* herkent, contacteer je het best een psychiater om zeker te zijn.

\*bron: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM)

## NARCISTISCHE PERSOONLIJKHEIDSSTOORNIS

- Opgeblazen gevoel van eigen belangrijkheid: overdrijft eigen prestaties en talenten, verwacht te worden gezien als superieur.
- Volledig in beslag genomen door fantasieën over grenzeloos succes, grenzeloze macht, genialiteit, schoonheid of ideale liefde.
- Geloof dat hij of zij bijzonder is en alleen kan worden begrepen door of moet omgaan met andere bijzondere mensen.
- Extreem hoge behoefte aan bewondering.
- Het gevoel bijzondere rechten te hebben: onredelijke verwachtingen over een voorkeursbehandeling, of dat er automatisch wordt voldaan aan zijn of haar verwachtingen.
- Misbruik maken van anderen om zijn of haar eigen doelen te verwezenlijken.
- Gebrek aan empathie: niet bereid gevoelens en behoeften van anderen te erkennen.
- Vaak afgunstig op anderen of gelooft dat anderen afgunstig zijn op hem of haar.
- Arrogant in houding of gedrag.

## **BORDERLINE PERSOONLIJKHEIDSTOORNIS**

- Pogingen om te voorkomen dat hij of zij (denkbeeldig of werkelijk) in de steek gelaten wordt.
- Onevenwichtige en intense relatie met afwisseling tussen extreem idealiseren en onderwaarderen.
- Instabiel zelfbeeld of zelfwaardegevoel.
- Gebrek aan zelfbeheersing waardoor hij of zij zichzelf schade berokkent: geld verkwisten, drugsmisbruik, roekeloos autorijden, vreetbuien.
- Terugkerend suïcidaal gedrag, dreigen met zelfdoding, of zelfverminking.
- Onevenwichtige stemming: korte perioden van diepe somberheid, irritatie of angst.
- Zich regelmatig 'leeg' voelen.
- Misplaatste, hevige woede.
- Voorbijgaande waanideeën.

## **ANTISOCIALE PERSOONLIJKHEIDSTOORNIS**

- Niet in staat zijn zich aan te passen aan het maatschappelijk idee dat men zich aan de wet moet houden.
- Onbetrouwbaar: dikwijls liegen, valse namen gebruiken, anderen oplichten voor eigen voordeel of plezier.
- Impulsief zijn of niet in staat zijn plannen te maken voor de toekomst.
- Prikkelbaar en agressief.
- Roekeloos en onverschillig tegenover de veiligheid van zichzelf of anderen.
- Constante onverantwoordelijkheid.
- Ontbreken van spijtgevoelens.





**WAT  
KAN JE  
DOEN ALS  
SLACHT-  
OFFER**

## PROBEER DE SITUATIE GOED IN TE SCHATTEN

Als je je niet goed voelt in je relatie, probeer dan voor jezelf duidelijk te maken wát er niet goed gaat, en hoe dat volgens jou komt. Het is belangrijk dat je eerst zelf de zaken helder ziet vooraleer je om het even welke stap zet. Negeer je gevoel niet en neem je tijd om de situatie goed te begrijpen. Probeer ook jouw kant van het probleem te zien. Soms lever je immers zelf ook een bijdrage aan het in stand houden ervan, wat niet wil zeggen dat jij verantwoordelijk bent voor de hele situatie.

### STEL JEZELF DEZE VRAGEN:

- Wat zijn de problemen?
- Lukt het niet om met elkaar te praten?
- Zijn er conflicten die niet opgelost geraken?
- Herken je signalen van emotioneel geweld? (p. 06)
- Zie je bij je partner kenmerken van een psychische stoornis? (p. 09)

### TIPS:

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

- Soms kan het ook goed zijn om naar professionele diensten te stappen, die je helpen om een beter zicht te krijgen op de situatie. Zij werken in vertrouwen, sommige anoniem en ze verplichten je tot niets. Bij een eerste contact kan het enkel gaan om samen inzicht krijgen in wat er aan de hand is.

## PRAAT EROVER MET JE PARTNER

Als jij graag bij je partner wil blijven en samen de problemen wil oplossen, probeer dan in te schatten of je op een veilige manier met hem/haar een gesprek kan aangaan.

### TIPS:

- Zoek een rustig moment uit om het gesprek aan te gaan.
- Zorg ervoor dat je kinderen niet in de buurt zijn en dat je niet gestoord wordt.
- Vraag om naar jou te luisteren en om je niet te onderbreken.
- Denk zelf eerst grondig na over je situatie en neem de tijd om alles goed uit te leggen.
- Schets eventueel ook jouw kant van het probleem.
- Spreek vanuit je eigen gevoelens en ervaringen.
- Probeer verwijten om te zetten in wensen. Verwijten dragen vaak niet veel bij tot een constructief gesprek.

## BEHOUD SOCIAAL CONTACT

Probeer niet geïsoleerd te raken: contact houden met familie, vrienden of buren is belangrijk, ook al probeert je partner dat te verhinderen en te controleren. Zorg dat minstens iemand in je netwerk die je vertrouwt op de hoogte is van de situatie.

### TIPS:

- Vertel je verhaal aan iemand die naar je luistert en die jij vertrouwt. Een vriend of vriendin, je zus of broer, een collega, buren ... Iemand bij wie jij je goed voelt.
- Zoek een rustig moment en een rustige plaats uit om je verhaal te vertellen, zorg ervoor dat er geen kinderen in de buurt zijn en dat je niet gestoord wordt.
- Vraag om naar jouw verhaal te luisteren en om je niet te onderbreken. Vraag aan de ander om meningen, adviezen en oordelen in eerste instantie voor zich te houden en gewoon te luisteren.
- Het is normaal dat je je schaamt, maar wat je overkomt is niet jouw schuld. Als je je schaamtegevoel benoemt, neemt het vaak al af.
- Probeer je verhaal rustig te vertellen.
- Wees je ervan bewust dat de ander misschien schrikt of vreemd reageert op je verhaal. Laat je daardoor niet uit je lood staan. Overtuig de ander van de ernst van wat je overkomt of zoek iemand anders bij wie je wel terecht kan.

- Vraag of je vertrouwenspersoon je wil helpen om iets te ondernemen om het geweld te stoppen.

## BESCHERM JEZELF

Denk in alle kalmte na over een beschermingsscenario. Je kan daarvoor een beroep doen op de buren, meerderjarige kinderen, hulpverleningsdiensten ... Weet waar je naartoe kan als de situatie uit de hand zou lopen.

Als je aanvoelt dat er een crisis op komst is, zoek dan een veilige plaats op, al is het maar voor even. Probeer geen weerstand te bieden aan je partner, je zou jezelf in nog groter gevaar kunnen brengen.

Het belangrijkste is je fysieke veiligheid. De sociale diensten en de politie zullen je helpen om je persoonlijke documenten en spullen later terug te krijgen. Als je in veiligheid bent, kan je nadenken over je toekomst en die van je relatie.

## BESCHERM JE KIND(EREN)

- Vraag je af wat je (kleine) kinderen wil en kan vertellen.
- Vertel (oudere) kinderen wat er aan de hand is, maak het bespreekbaar.
- Maak duidelijk dat het geweld niet mag en dat het niet hun fout is.

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

## DIEN KLACHT IN

Wat is de meerwaarde van een klacht indienen?

- Je maakt aan de politie kenbaar dat je in een gevaarlijke situatie bevindt.
- Het levert - ook al is het niet fysiek - bewijsmateriaal op in het kader van de gerechtelijke procedure.
- Het herinnert de pleger eraan dat geweld strafbaar is.

De onderzoeksrechter kan beslissen:

- om de pleger vrij te laten
- om de pleger vrij te laten onder voorwaarden (uithuisplaatsing, contactverbod, verplichting tot het volgen van een gespecialiseerde begeleiding voor plegers van partnergeweld...)
- om een aanhoudingsmandaat uit te vaardigen.

## TIPS:

- Hou er rekening mee dat de politie de pleger ook altijd naar zijn/haar versie van de feiten zal vragen. De pleger zal dus van je klacht op de hoogte worden gebracht. Neem de nodige maatregelen om je veiligheid te waarborgen. Als je wenst dat de pleger niet gehoord wordt, kan je die vraag in het proces-verbaal laten opnemen, maar het is de magistraat die uiteindelijk beslist.
- Als je twijfelt of je klacht zou indienen, bespreek dat dan met iemand van een gespecialiseerde hulpverleningsdienst. Die kan je situatie bekijken en je ondersteunen bij de klachtneerlegging.



## WAAR KAN JE TERECHT ALS SLACHTOFFER

Heb je te maken met geweld in je relatie? Voel je je machteloos en zie je geen oplossing meer? Wil je erover praten, maar weet je niet waarheen? Dit zijn jouw professionele hulplijnen.



## 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.

## 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.

De dienst slachtofferhulp van een CAW kan je helpen:

- Begeleiding van koppels die in een gewelddadige relatie leven
- Praten over wat je overkomen is en/of overkomt
- Informatie en advies geven
- Meegaan naar de politie, een arts of de rechtbank
- Bemiddelen met een advocaat, verzekering of parket
- De weg wijzen naar andere mensen of diensten

Raadpleeg [www.caw.be](http://www.caw.be) of bel naar 078 150 300 voor de contact-gegevens van het CAW uit je regio. Professionele hulpverleners gaan samen met jou op zoek naar de meest gepaste hulp in jouw situatie.

## 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. 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)

## 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.

## POLITIE

Bij dringende situaties kan je dag en nacht bij de politie terecht via het nummer 101.

Je kan als slachtoffer of getuige altijd 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 dat over te maken aan het parket.

## **CENTRA GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG (CGG)**

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

Raadpleeg [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 vind je op de site van de Belgische Federatie van Psychologen.

Voor contactgegevens van seksuologen, gezins- en relatietherapeuten, kan je een kijkje nemen op <https://bvrgs.be/therapeuten>.

## **JUSTITIEHUIZEN**

In elk gerechtelijk arrondissement is er een justitiehuis. Daar kan je als slachtoffer terecht voor informatie over de gerechtelijke procedure. Op bepaalde dagen zijn er ook advocaten aanwezig die eenmalig juridische informatie verstrekken.

De magistraat die het gerechtelijk dossier behandelt waarbij je betrokken bent, kan een justitieassistent slachtofferonthaal vragen om zijn dienstverlening aan te bieden. In die gevallen hoef je dus niet zelf het initiatief te nemen en kan de dienst slachtofferonthaal je ook informeren over de gerechtelijke procedure of bijstand bieden op de momenten die emotioneel belastend zijn.

Raadpleeg <http://justitie.belgium.be/nl> of [justitiehuisen.be/slachtoffer](http://justitiehuisen.be/slachtoffer).

## **ADVOCAAT / GRATIS-JURIDISCH-ADVIES**

De eerstelijnsbijstand wordt georganiseerd in elk gerechtelijk arrondissement door de Commissie voor Juridische Bijstand (CJB).

Raadpleeg [www.advocaat.be/Een-advocaat-raadplegen/Wat-kost-een-advocaat/Gratis-juridisch-advies](http://www.advocaat.be/Een-advocaat-raadplegen/Wat-kost-een-advocaat/Gratis-juridisch-advies).

# WAT MET JE RELATIE

## **OPTIE 1: JE WIL ER SAMEN UITKOMEN**

Geweld in je relatie wil niet automatisch zeggen dat ze geen toekomst meer heeft. Het is doorgaans wel erg moeilijk om er samen uit te geraken zonder de gepaste ondersteuning. Dat is zeker het geval bij emotioneel misbruik waarbij de pleger mogelijk lijdt aan een psychische stoornis (p. 09). Dan komt er best een psychiater aan te pas om een geschikte behandeling op te starten.

Daarnaast kan je samen kiezen voor relatietherapie. Die helpt je als koppel op weg om de dialoog weer aan te gaan. Samen zoeken jullie naar manieren om op een andere manier naar elkaar te kijken en elkaar beter te begrijpen. Bij dat proces ligt de focus zowel op de kwaliteiten en krachten binnen jullie relatie als bij elk individu afzonderlijk.

## **OPTIE 2: JE WIL WEG UIT DE RELATIE MET PROFESSIONELE HULP**

Als je de relatie met je partner wil beëindigen, kan je je praktisch en psychologisch laten ondersteunen door een professionele hulpverleningsdienst (p. 15). Je overloopt met hen de zaken, bekijkt samen hoe je je eigen toekomst ziet en informeert je zo veel mogelijk over je rechten, je financiële middelen om te overleven en een onderkomen.

### **TIP:**

- Laat je partner niet merken dat je weg wil. Verander niets aan je dagelijkse gedrag. De wil van je partner om je te laten blijven, zou in geweld kunnen ontaarden.

### **OPTIE 3: JE WIL WEG UIT DE RELATIE ZONDER PROFESSIONELE HULP**

Zoek een tijdelijk veilig onderkomen, zet geld opzij om iets te huren, neem contact op met een vluchthuis om opgevangen te kunnen worden wanneer er een plaats vrijkomt.

Denk eraan om al je belangrijke documenten klaar te leggen (voor jezelf en de kinderen):

- medische attesten van slagen verwondingen
- identiteitskaart
- kids-id, kinderbijslagnummer
- kopie van het eigendomsbewijs als je (mede-)eigenaar bent
- als je getrouwd bent: trouwboekje en kopie van het huwelijkscontract
- als je samenwoont: aankoopbewijzen van zaken die aan jou persoonlijk toebehoren of die van jullie beiden als koppel zijn (facturen, rekeninguittreksels)

#### **TIPS:**

- Zet kleine zakken met kleren en spullen klaar bij je buur of een andere vertrouwensfiguur voor het geval je dringend zou moeten vertrekken.
- Leg je persoonlijke bezittingen waaraan je gehecht bent klaar: (emotioneel) waardevolle zaken, juwelen ...
- Maak in geval van scheiding foto's van de kamers van de woning, meubelen ...
- Wanneer je vertrekt: teken verzet aan tegen eventuele volmachten van je partner op je bankrekeningen.
- Vraag De Post om je briefwisseling door te sturen of vraag om je briefwisseling bij De Post te laten bewaren. De Post mag je nieuwe adres niet vrijgeven.
- Zeg je partner niet dat je hem of haar gaat verlaten. Misschien probeert hij of zij je op een of andere manier te beletten om te vertrekken, en de schok van het nieuws zou hem of haar ertoe kunnen aanzetten om geweld te gebruiken om je af te schrikken.
- Het kan heel moeilijk zijn om te herstellen van zo'n heftige relatie, maar jij verdient het om gelukkig te zijn.



# VERTEDERD VERNEDERD

Vernederen, bedreigen, negeren, contact verbieden met familie of kennissen, voortdurend controleren ... Herken je dit manipulerende gedrag bij je partner? Deze folder gaat dieper in op emotioneel geweld in relaties. Hij zet je op weg om de stilte te doorbreken door familie, vrienden of professionele hulpverleners aan te spreken. Zodat ze jou kunnen helpen iets aan de situatie te doen. Of dat nu betekent dat je weggaat bij je partner of je relatie weer gezond probeert te krijgen. In elk geval verdien jij zo je zelfrespect terug en kan je je weer veilig en gelukkig voelen.



in beweging  
tegen  
geweld



Vlaanderen  
verbeelding werkt.

**BEL1712**  
BIJ VRAGEN OVER GEWELD