



# GEWELD TIJDENS DE ZWANGERSCHAP

Meestal is een zwangerschap een aangename, rooskleurige periode. Maar dat is jammer genoeg niet altijd het geval.

zijn

| in beweging  
tegen  
geweld

# VOEL JE JE MACHTELOOS EN ZIE JE GEEN OPLOSSING MEER?

## INHOUD

<b>GEVOLGEN VAN GEWELD.....</b>	<b>3</b>
Gevolgen voor jezelf.....	3
Gevolgen voor je ongeboren kind .....	3
<b>WAT KAN JE ZELF DOEN? .....</b>	<b>4</b>
Tijdens de geweldsuitbarsting.....	4
Denk aan de veiligheid van je kind(eren).....	6
Behoud sociaal contact .....	7

## WAT KAN JE DOEN WANNEER JE JE PARTNER WENST TE

<b>VERLATEN? .....</b>	<b>9</b>
Als jij weggaat .....	9
Als je wil dat je partner weggaat.....	11

## JE STAAT ER NIET ALLEEN

<b>VOOR! ZOEK HULP. ....</b>	<b>12</b>
Huisarts .....	12
Centrum Algemeen Welzijnswerk (CAW) .....	12
Centra Geestelijke Gezondheidszorg (CGG).....	13
1712.....	13
Tele-onthaal .....	13
Zelfstandige psychologen, seksuologen en relatietherapeuten .....	13
Politie.....	13
Advocaat/ Gratis-juridisch-advies .....	14

**Wanneer je als toekomstige mama of papa gevangen zit in een relatie vol conflict en spanning, word je geconfronteerd met heel wat tegenstrijdige gevoelens.**

Je bent **teleurgesteld** en **boos** omdat je zo had uitgekeken naar deze gebeurtenis, maar plots alles anders loopt dan je had verwacht. Je bent misschien gelukkig dat er een kindje op komst is, maar je bent tegelijkertijd **bezorgd** of alles wel goed zal gaan. Daarnaast voel je je soms **schuldig** omdat je vindt dat je het niet goed genoeg doet en ben je beschaamd om wat anderen zullen zeggen of denken.

**Geweld past nu éénmaal niet bij het beeld dat de meeste mensen hebben van een zwangerschap.** Het zou een mooie periode in je leven moeten zijn waarbij je allebei verlangt naar het kindje en daardoor dichter naar elkaar toegroeit. Dit is niet altijd zo...

Soms kan een zwangerschap juist meer **druk leggen op je relatie waardoor er conflicten ontstaan die kunnen escaleren.** Hoewel je stilletjes hoopt dat alles wel weer goed komt, zeker in de periode dat alles weer rustig is, geraak je er niet altijd samen uit en **herhaalt** het geweld zich gemakkelijk.

***Je mag dit geweld nooit goedkeuren of tolereren. Het kan immers ernstige schade toebrengen aan jezelf, maar ook aan je (ongeboren) kind.***

# LAAT DE PROBLEMEN NIET TE LANG AANSLEPEN EN ZOEK HULP!



**PRAAT EROVER  
MET IEMAND DIE JE  
VERTROUWT**

- **Blijf er niet alleen mee zitten.** Vraag steun en hulp aan je omgeving. Zorg dat anderen het weten, zwijg niet over partnergeweld. Ga op zoek naar iemand die je kan vertrouwen: een buur, een vriendin, iemand uit je familie, etc.
- Probeer erover te praten met je **vroedvrouw**
- Probeer erover te praten met je **huisarts en/of gynaecoloog.**
- **Bel naar 1712.** Bereikbaar tijdens de werkuren. Het nummer is gratis en verschijnt niet op je telefoonrekening.
- Stap naar de **politie.**

# GEVOLGEN VAN GEWELD

Geweld tijdens de zwangerschap kan zware gevolgen kan hebben voor jezelf en je ongeboren kind.

## GEVOLGEN VOOR JEZELF

### Lichamelijke gevolgen

- Hoger risico op zwangerschapscomplicaties zoals: vaginaal bloedverlies, hoge bloeddruk, ernstig braken en kans op uitdroging, placentaloslating, pre-eclampsie (zwangerschapsvergiftiging), vaginale en baarmoederhalsinfectie, nier- en urineweginfectie, HIV-infectie, etc.
- Hoger risico op verwondingen door het geweld (die niet zelden eindigen in moord).
- Hoger risico op vroegtijdige arbeid/bevalling.
- Hoger risico op een miskraam of abortus.

### Psychologische gevolgen

- Stress

- Hoger risico op depressie, negatief zelfbeeld, angst- en eetstoornissen, etc.
- Hoger risico op psychosomatische klachten
- Hoger risico op (zelf)moord

## GEVOLGEN VOOR JE ONGEBOREN KIND

Vaak heeft de baby, vergeleken met andere baby's, meer intensieve zorg nodig na de geboorte.

### Lichamelijke gevolgen

- Hoger risico op groei-achterstand tijdens de zwangerschap.
- Hoger risico op vroeggeboorte.
- Hoger risico op pre- en neonatale sterfte.
- Hoger risico op lager geboortegewicht, ontwikkelingsstoornissen, etc.

### Psychologische gevolgen

- Hoger risico op problemen op emotioneel, gedragsmatig, sociaal vlak.
- Hoger risico om later zelf geweld te plegen.

# WAT KAN JE ZELF DOEN?

Indien je je bedreigd voelt, maar toch bij je partner wil blijven, neem dan gepaste beschermingsmaatregelen. Hieronder vind je een aantal tips die je daarbij kunnen helpen.

## TIJDENS DE GEWELDSUITBARSTING

- Wanneer een discussie onvermijdelijk lijkt, probeer je dan te verplaatsen naar een ruimte vanwaaruit je kan **vluchten** of waar je **hulp kan vragen**. Zorg dat er geen voorwerpen binnen handbereik zijn die als wapen gebruikt kunnen worden, zoals bijvoorbeeld keukenmessen.
- Denk aan je eigen **veiligheid**, maar ook aan die van je (ongeboren) kind(eren).
- Zorg dat je **de buitendeur altijd kan openmaken**. Laat de sleutel altijd in het slot of in de buurt van de deur. Oefen hoe je op een veilige manier uit je huis kan geraken. Zoek welke deuren, vensters, lift of trap de beste vluchtweg zou zijn.
- **Sla belangrijke telefoonnummers op** in je GSM of noteer ze op een gemakkelijk bereikbare plaats. Desnoods leer je ze uit het hoofd. (politie, vluchthuis, vertrouwenspersoon)
- Zorg voor een **'noodtas'**. Probeer wat kleding, geld, een extra set sleutels, kopieën van belangrijke documenten (het trouwboekje, zicht- en spaarrekening, SIS-kaart, loonbriefje, kinderbijslag, huurcontract,...) en eventueel medicatie voor jou en je kinderen te bewaren op een veilige plaats of bij een vertrouwenspersoon.

- Spreek met de buren **een bepaald signaal** af (bv. een lamp die aan en uitgaat) als je hulp nodig hebt, zodat zij de politie kunnen verwittigen.
- Maak een verslag of **houd een dagboek bij** van alles wat met het geweld te maken heeft. Bewaar brieven, aangifteformulieren bij de politie, medische attesten. Dit alles kan je later nodig hebben om het geweld te bewijzen. Berg deze stukken veilig op in een kluis of geef ze bij iemand die je vertrouwt in bewaring.
- **Zorg voor de mogelijkheid om snel alarm te slaan.** Dit kan bijvoorbeeld met een GSM. Die kan je zo programmeren dat één druk op de knop verbinding geeft met de politie, de buren of iemand anders die kan helpen.





## DENK AAN DE VEILIGHEID VAN JE KIND(EREN)

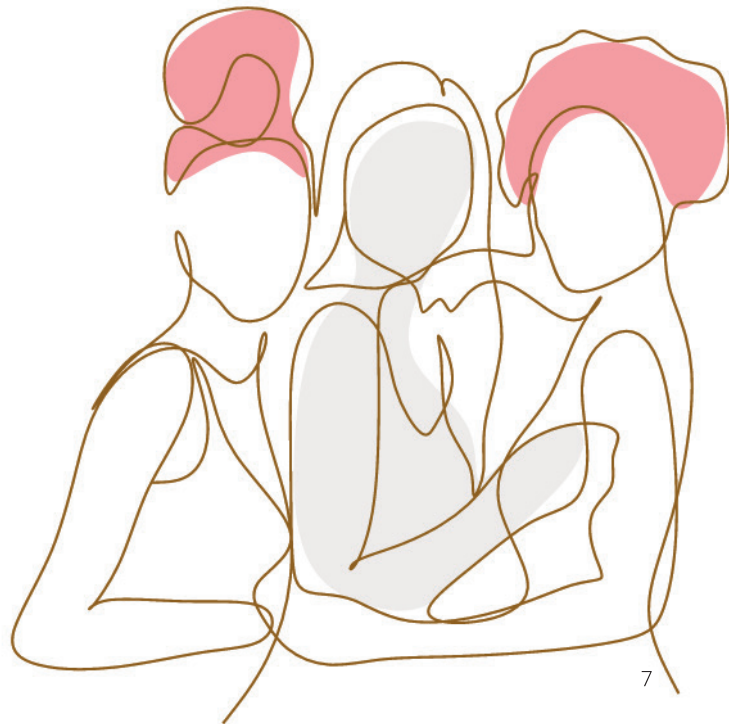
- Leer je kinderen **hulp vragen**.
- Probeer **te voorkomen dat je kinderen direct getuige zijn van het geweld**. Dat zal niet altijd kunnen, maar probeer een manier te vinden om ze in veiligheid te brengen.
- **Vertel je kinderen wat ze moeten doen in geval van geweld**: schuilen bij de burens, het huis verlaten om te telefoneren, de politie bellen, ...



## BEHOUD SOCIAAL CONTACT

- Probeer niet geïsoleerd te raken: **contact met familie, vrienden of buren is belangrijk!**
- Blijf in contact met familie, vrienden, buren of met de school van je kinderen. **Zorg dat ze op de hoogte zijn van de situatie.** Zij kunnen naar je luisteren, je eventueel onderdak verschaffen, je naar de dokter brengen, je partner aanspreken of je stimuleren om iets te ondernemen om het geweld te stoppen.
- Zoek **een vertrouwenspersoon** en spreek samen af wat hij/zij voor jou kan doen.
- Zorg dat je **een veilige plaats** weet om naar toe te kunnen gaan.

- Je kan **cursussen volgen** die je zelfbeeld versterken, zoals een assertiviteits training, weerbaarheids cursus of een cursus zelfverdediging.



# GETUIGENIS

'Mijn dochtertje Louise is nu 6 jaar. Voor ik zwanger was van haar, heb ik een abortus moeten laten uitvoeren onder druk van de vader. Twee jaar later was ik weer zwanger (van Louise) en hoewel hij mij verplichtte hetzelfde te doen, deed ik het niet. Dit keer wou ik mijn kindje ter wereld brengen en niet vermoorden!

Toen ik hem vertelde dat ik zwanger was, antwoordde hij 'dat is erger als kanker, ik wil dat kind niet en zal er nooit affectie voor voelen!'... Ik daarentegen was dolblij dat er een klein wezentje in mij groeide.

De eerste maanden vielen eigenlijk nog mee, maar vanaf het moment dat ik een buikje begon te krijgen, mocht ik niet meer buiten. De mensen mochten niet weten dat ik zwanger was en zeker zijn ouders niet (ze zouden ons te jong vinden). De maanden die volgden, werd ik helemaal geterroriseerd door hem: slagen en stampen in mijn buik en in mijn gezicht tot ik blauw zag, hij probeerde me zelfs tijdens de laatste weken van de zwangerschap te wurgen... Ik kon op den duur geen eten meer binnenhouden door de stress en ik overleefde op babyvoeding. Kortom mijn zwangerschap was een hel.'

# WAT KAN JE DOEN WANNEER JE JE PARTNER WENST TE VERLATEN?

## ALS JIJ WEGGAAT

**Als je beslist hebt om je gewelddadige partner te verlaten, bereid je vertrek dan goed voor. Je hebt altijd het recht om te vertrekken en de kinderen mee te nemen, ook al zijn ze nog minderjarig. Zorg er nadien wel voor dat je wettelijk in orde bent.**

- Zoek **een vertrouwenspersoon** en spreek samen af wat hij/zij voor jou kan doen.
- Zorg dat je **een veilige plaats** hebt waar je terecht kan. Indien je niet bij familie of vrienden terecht kan, kan je naar een vluchthuis of een crisisopvangcentrum. Hier kan je weer op adem komen en in contact komen met mensen die je

helpen om opnieuw op eigen benen te staan. Je kinderen zijn hier welkom.

- Zorg dat je **belangrijke documenten bij je hebt**. Dit gaat over ziekenfondspapieren, identiteitskaarten, rijbewijs, trouwboekje, bewijs van kinderbijslag, rekeningen op naam, het laatste loonbriefje van je partner, etc.
- Neem jullie **persoonlijke spullen** mee, die van jou en die van je kinderen. Neem ze mee wanneer je het huis definitief verlaat. Indien je hiertoe niet de gelegenheid hebt gehad, is je echtgeno(o)t(e) of samenwonende partner verplicht je binnen te laten zodat je je persoonlijke bezittingen kunt ophalen. Als die weigert, mag je er de politie bijhalen om je hiermee te helpen.
- Meld binnen de 24 uur aan **de dienst bevolking of bij de politie dat je de echtelijke woning verlaten hebt**. Je kan vragen om je nieuwe adres geheim te houden.

- Vraag aan de vrederechter om **dringende en voorlopige maatregelen te treffen** (indien je gehuwd of wettelijk samenwonend bent). Deze maatregelen zijn niet definitief en regelen dat je apart mag wonen, bij wie de kinderen voorlopig verblijven, aan wie het onderhoudsgeld wordt toegekend, etc. Zij hebben enkel als doel om je in staat te stellen je situatie te overdenken, terwijl je toch wettelijk in orde bent. Zo vergroot je je eigen veiligheid en die van je kinderen. Je kan bij de vrederechter terecht zonder advocaat.
- Als je een werkloosheidsuitkering ontvangt, breng dan **je vakbond of hulpkas en RVA-kantoor op de hoogte van je adreswijziging**.
- Breng je **kinderbijslagkas** op de hoogte zodat je kinderbijslag blijft ontvangen.
- Als je weggaat is het aan te raden om je **bankrekening** te blokkeren zodat je partner geen geld kan afhalen. Regel een eigen bankrekening.
- Regel je **eigen ziekteverzekering** en breng hen op de hoogte van de adreswijziging.
- Maak je nieuw verblijfadres bekend bij de post.
- Heb je geen of een laag inkomen, vraag dan het bestaansminimum aan bij **het OCMW** van uw gemeente.
- Als je je huurwoning verlaat, hou dan rekening met **het huurcontract**. Als je gehuwd bent, vraag de eigenaar dan om een schriftelijk document waarin je ontslagen wordt van alle contractverplichtingen. Als je niet gehuwd bent, is het huurcontract voor jou slechts bindend als je het ondertekend hebt.
- Breng **de gas-, water- en electriciteitsmaatschappij** op de hoogte van je adreswijziging.

## ALS JE WIL DAT JE PARTNER WEGGAAT

Juridisch zijn er mogelijkheden om de pleger het huis te doen verlaten en zelf in het huis te blijven wonen. Door **de wet op de toewijzing van de gezinswoning** kan de vrederechter het gebruik van de gemeenschappelijke woning toekennen aan de echtgeno(o)t(e) of aan de wettelijk samenwonende die het slachtoffer is **indien er ernstige aanwijzingen van (pogingen tot) geweld zijn.**

Belangrijk is om steeds **een medisch attest** te vragen bij je huisdokter, gynaecoloog of spoeddienst. Dit kan bij de aangifte gevoegd worden. Hou de attesten zorgvuldig bij, ook al ben je niet onmiddellijk van plan om iets te ondernemen. Indien je het voor jezelf niet veilig acht om de attesten bij te houden, kan je de **arts vragen om ze te bewaren in je medisch dossier.**

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

kinderen in de buurt zijn. De gevolgen van het geweld kunnen voor je kinderen, ook al zijn ze 'slechts' getuige van het geweld, zeer ernstig zijn.

# JE STAAT ER NIET ALLEEN VOOR! ZOEK HULP.

Het is niet altijd gemakkelijk om de stap te zetten om hulp te zoeken. Voel je je machteloos en zie je geen oplossing meer? Wil je erover praten, maar weet je niet waarheen? Hier zijn enkele professionele hulplijnen.

## HUISARTS

Een huisarts je in deze moeilijke periode ondersteunen en je eventueel doorverwijzen naar andere instanties. Ook helpen zij je om zelf de nodige stappen te zetten om de problemen aan te pakken. Een arts is gebonden aan **het beroepsgeheim**. Jij blijft altijd diegene die beslist welke stappen er verder worden ondernomen.

## CENTRUM ALGEMEEN WELZIJNSWERK (CAW)

Bij een CAW kan iedereen terecht met alle mogelijke vragen, ook rond partnergeweld. Iedereen die iets wil veranderen aan de situatie van intrafamiliaal geweld kan hier begeleid worden, zowel individueel als met de partner of het gezin.

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 overkomt
- Informatie en advies geven
- Meegaan naar de politie, een arts of de rechtbank
- Bemiddelen met een advocaat, verzekering of het parket
- De weg wijzen naar andere mensen of diensten

De hulpverlener geeft je **vrijblijvend informatie, advies of concrete hulp**. Er wordt samen bekeken hoe spanning zich opbouwt, hoe je kwaad kan

worden zonder geweld te gebruiken, hoe jullie op een andere manier problemen kunnen uitpraten, hoe je voor een grotere veiligheid voor je gezin kan zorgen, etc. De bedoeling is de geweldspiraal in een zo vroeg mogelijk stadium te doorbreken. **Raadpleeg hun website op [www.caw.be](http://www.caw.be).**

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

De centra geestelijke gezondheidszorg verlenen ambulante zorg aan personen met psychische, psychosociale en psychiatrische problemen. **Meer info en contactgegevens vind je op hun website [www.centrageestelijkegezondheidszorg.be](http://www.centrageestelijkegezondheidszorg.be).**

### **1712**

1712 is het nummer voor iedereen die vragen heeft over geweld, misbruik en (kinder)mishandeling. Professionele medewerkers luisteren naar je verhaal en verwijzen je door naar passende hulpverlening in de buurt. Het nummer 1712 is bereikbaar op werkdagen van 9 tot 17 uur.

### **TELE-ONTHAAL**

Heb je nood aan steun? Wil je erover praten? Bel 106. Hun nummer is **dag en nacht bereikbaar**. Een telefoontje is volledig anoniem en verschijnt niet op de telefoonrekening.

### **ZELFSTANDIGE PSYCHOLOGEN, SEKSUOLOGEN EN RELATIETHERAPEUTEN**

Psychische hulp kan eveneens 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.

### **POLITIE**

Partnergeweld is een misdrijf. Slachtoffers van (partner-)geweld kunnen steeds terecht bij de politie om aangifte van de feiten te doen. Je kan je daarbij laten bijstaan door iemand die je vertrouwt. **De politie is verplicht om een proces-verbaal (pv) op te stellen.**

De politie zal dus proberen informatie te verkrijgen over wat er gebeurd is. De lokale politie zal van geweldsfeiten een pv opstellen en dit overmaken aan het parket.

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

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

De eerstelijnsbijstand wordt georganiseerd in elke gerechtelijk arrondissement door de Commissie voor Juridische Bijstand (CJB). Neem een kijkje op hun website.



A decorative page layout featuring several overlapping circles in shades of red, grey, and brown. The main title is in a red serif font, and the page is filled with horizontal dotted lines for writing.

# EEN PLEK OM JE GEDACHTEN NEER TE SCHRIJVEN

A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, intended for writing thoughts.

# EEN PLEK OM JE GEDACHTEN NEER TE SCHRIJVEN

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

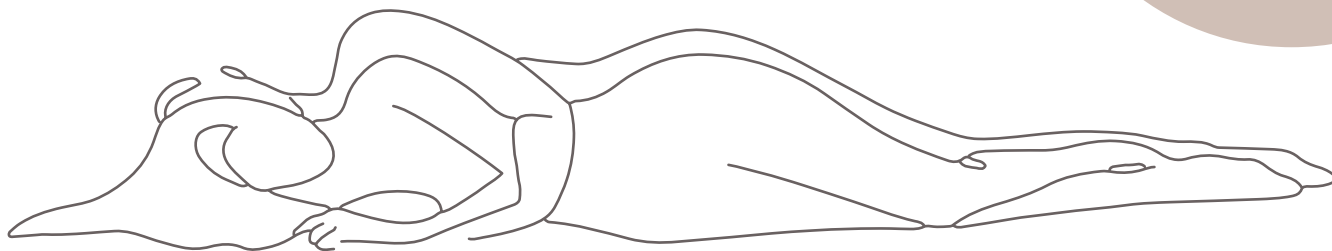
.....

.....

.....

.....

.....



Meer info over geweld tijdens je zwangerschap en in je relatie vind je op de website van Beweging Tegen  
Geweld - vzw ZIJN.  
[www.vzwzijn.be](http://www.vzwzijn.be)



**Vlaanderen**  
verbeelding werkt.



in beweging  
tegen  
geweld