

# Help jezelf. Help de ander.

## Bel voor advies of hulp.

Iedereen is wel eens kwaad. Maar er ontstaat een probleem wanneer je je woede richt op je partner, je kind, een vriend of je ouders. Door ze te slaan, uit te schelden, te misbruiken of financieel uit te buiten. Huiselijk geweld sluipt vaak langzaam je relatie binnen. Vaak ontstaat het uit een gevoel van machteloosheid. Het gebruik van geweld maakt veel kapot en is nooit goed te praten. Besluit daarom nu om de situatie te veranderen en niet alleen jezelf te helpen, maar ook de ander.

### Wij zijn er om je te helpen, niet om je te veroordelen

Als je huiselijk geweld pleegt, richt je veel schade aan bij die iemand die dicht bij je staat en om je geeft. Door jouw gedrag raken je partner, kinderen, familie en vrienden het vertrouwen in je kwijt. Vaak weten ze niet wat ze met je moeten. Ze vragen zich af of ze nog van je houden, of ze nog wel vrienden willen zijn. Als je dat niet wilt, is het verstandig om eens met ons te bellen.

### Vertel ons je verhaal

In de meeste gevallen is het heel lastig om je gedrag te veranderen zonder de hulp van buiten. Goede voornemens zijn meestal niet genoeg om te stoppen. Ook al schaam je je dat het zover gekomen is en denk je dat het niet meer gebeurt. Door er met iemand over te praten zet je een eerste stap.

### Wie krijg je aan de telefoon?

Bij het Steunpunt Huiselijk Geweld werken ervaren hulpverleners die je situatie begrijpen. Ze geven je advies en kunnen je in contact brengen met de hulpverleners in de regio.

### Jij bepaalt wat er gebeurt

Als je ons belt, vragen we je niet naar je naam. Ook doen we niets zonder dat jij dat wilt. We zijn er om je te helpen. Daarom blijft alles wat je ons vertelt geheim.

### Je krijgt een advies

Veel mensen die zich schuldig maken aan huiselijk geweld hebben contact met ons opgenomen. We kunnen daarom goed inschatten wat in jouw situatie het beste is om te doen. Alleen als jij dat wilt, gaan we op zoek naar hulpverleners bij jou in de regio die voor een oplossing kunnen zorgen. Of, als het nodig is, zorgen we ervoor dat je partner en je kinderen geen risico meer lopen.

### Je kunt ons altijd bellen

We hebben één landelijk telefoonnummer: 0900 - 126 26 26 (vijf cent per minuut). Als je belt vragen we je om je postcode in te toetsen. Daarmee kom je vanzelf uit bij het steunpunt bij jou in de regio. Bel je buiten kantooruren, dan kan het voorkomen dat we je doorverwijzen naar een ander telefoonnummer. Wil je zelf een steunpunt zoeken, kijk dan op [www.steunpunthuiselijkgeweld.nl](http://www.steunpunthuiselijkgeweld.nl).

*nu is het genoeg.*

**0900 1 26 26 26**  
5 cent per minuut

[steunpunthuiselijkgeweld.nl](http://steunpunthuiselijkgeweld.nl)