

nu is het genoeg.

Hulp en informatie om
huiselijk geweld te stoppen.

Help jezelf. Help de ander.

0900 1 26 26 26

5 cent per minuut

steunpunthuiselijkgeweld.nl

Huiselijk geweld stopt nooit vanzelf

Misschien wil je liever niet toegeven dat het jou overkomt. Misschien hoop je dat het vanzelf weer overgaat, dat het na vandaag niet meer gebeurt. Misschien vind je dat het je eigen schuld is. Als je te maken krijgt met huiselijk geweld, verzin je vaak van alles om het goed te praten. Maar huiselijk geweld stopt niet vanzelf. Daarom is het goed om contact op te nemen met het Steunpunt Huiselijk Geweld. Daarmee help je jezelf. En ook de ander.

Je bent niet de enige

De meeste mensen praten niet graag over huiselijk geweld. Daarom lijkt het vaak alsof je de enige bent die ermee te maken heeft. Maar huiselijk geweld komt helaas nog veel te veel voor. Het Steunpunt Huiselijk Geweld krijgt jong en oud aan de telefoon. Mannen en vrouwen, mensen die alleen en samen wonen. Mensen uit grote en kleine families. En mensen uit verschillende culturen.

Wat we doen als je belt

De eerste stap naar een oplossing voor huiselijk geweld is erover praten. Als je belt, nemen we de tijd om naar jouw verhaal te luisteren. Je hoeft ons niet je naam te zeggen. Samen zoeken we naar een oplossing. Soms zijn onze adviezen genoeg om zelf verder te kunnen. Soms is het verstandig om professionele hulp te zoeken.

We helpen iedereen

Huiselijk geweld is niet alleen jouw probleem, maar ook een probleem van de persoon die het jou aandoet. Daarom staat het Steunpunt Huiselijk Geweld ook open voor plegers van huiselijk geweld, voor je kinderen of de mensen uit je omgeving die iets zien of vermoeden. Iedereen kan een bijdrage leveren om huiselijk geweld te stoppen.

Wat is huiselijk geweld precies?

Word je geslagen? Word je uitgescholden? Worden je dingen verboden? Word je bedreigd of gestalkt? Moet je tegen je zin seks hebben of je geld afgeven? En is je partner of je ex daar verantwoordelijk voor? Of is het een van je kinderen, een familielid of een (huis)vriend? Dan ben je slachtoffer van huiselijk geweld. Misschien denk je dat het je eigen schuld is. Je voelt je onzeker en je schaamt je dat het jou overkomt. Maar huiselijk geweld kán niet en mág niet. Het is strafbaar. Je hebt het recht om voor jezelf op te komen.

Iemand die zich schuldig maakt aan huiselijk geweld vertoont vaak het volgende gedrag.

Hij of zij...

- ...is snel jaloers
- ...is eerst agressief en dan weer heel lief
- ...behandelt je als zijn of haar bezit
- ...maakt thuis dingen kapot
- ...belooft steeds dat het niet meer gebeurt
- ...slaat je, of zegt je te willen slaan
- ...laat je dingen doen die je niet wilt, ook seksueel
- ...vernedert je waar anderen bij zijn
- ...bedreigt je voor geld
- ...wil jou op allerlei manieren laten weten dat hij of zij de baas is
- ...wil altijd weten waar je bent en wat je doet

Waarom bellen?

Het is **áltijd** goed om te bellen. Ook als je je afvraagt of wat je thuis meemaakt normaal is. Of als je je zorgen maakt over je kinderen. Huiselijk geweld kán niet en mág niet. Bel daarom altijd. Wij helpen je de situatie te veranderen.

Bellen kan veilig

Je kunt ons veilig bellen. Het 0900-nummer is afgeschermd en daarom niet terug te vinden op je telefoonrekening. Ook achteraf zal niemand weten dat je ons gebeld hebt. Let er wel op dat je het laatst gebelde nummer uit het geheugen van je (mobiele) telefoon wist. Als je niet weet hoe dat moet, bel dan in een telefooncel of met de telefoon van een vriend of vriendin.

In overleg

We zijn er om je zo goed mogelijk te helpen. Samen met jou bepalen we de vervolgstappen. We kunnen je in contact brengen met hulpverleners bij jou in de regio. En, als je dat wilt, nemen we contact op met de politie.

Je hoeft je naam niet te zeggen

Wat je ons vertelt, blijft geheim zolang jij dat wilt. Als jij wilt dat wij actie ondernemen, hebben we je toestemming nodig om gegevens aan andere hulpverleners en de politie door te geven.

Je krijgt een advies

We hebben met heel veel slachtoffers van huiselijk geweld gesproken. We kunnen daarom goed inschatten wat in jouw situatie het beste is om te doen. Met een advies kun je vaak al veel bereiken.

Of we zoeken hulp

Als jij dat wilt, gaan we op zoek naar hulpverleners bij jou in de omgeving die voor een oplossing kunnen zorgen. Of, als het nodig is helpen we je met het maken van een plan voor je eigen veiligheid en die van eventuele kinderen in je gezin. Want veiligheid is altijd het belangrijkste.

Wie krijg je aan de telefoon?

Het telefoonnummer van het Steunpunt Huiselijk Geweld is voor iedereen die te maken krijgt met huiselijk geweld. Er werken ervaren hulpverleners die je situatie goed begrijpen. Ze geven je advies en kunnen je in contact brengen met de hulpverleners in de regio die jou het best kunnen helpen.

Je kunt ons altijd bellen

We hebben één landelijk telefoonnummer: 0900 – 1 26 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. Ben je in direct gevaar, aarzel dan niet en bel 112.

Kijk ook op www.steunpunt-huiselijkgeweld.nl

Het Steunpunt Huiselijk Geweld heeft ook een website. Naast de informatie in deze brochure heeft de website een aantal extra mogelijkheden. Zo lees je er verhalen van anderen die in een vergelijkbare situatie hebben gezeten als jij. Ook kun je een vraag stellen in de rubriek 'praat mee' en vind je snel een steunpunt bij jou in de regio. Verder biedt de website informatie voor iedereen die getuige is van huiselijk geweld. Ook plegers van huiselijk geweld die hulp zoeken, kunnen er terecht.

Als je toch nog twijfelt

Er is geen enkele reden om toe te laten dat iemand jou iets aandoet, ook al is het je partner of je kind. Toch kunnen we ons voorstellen dat het moeilijk is om te bellen.

Omdat je niet bij je partner weg wilt

Als je ons belt, betekent dat niet dat je bij je partner weg moet. Vaak wordt de situatie beter met hulp voor jullie allebei.

Omdat je bang bent voor wat er gaat gebeuren

Als jij te maken hebt met huiselijk geweld, bedenk dan dat we er voor jou zijn. We luisteren naar je, geven je advies, of brengen je in contact met hulpverleners bij jou in de regio. Je komt in contact met ervaren mensen die de situatie begrijpen.

Omdat je je schaamt

Huiselijk geweld komt helaas veel voor in Nederland. Het is zelfs de meest voorkomende vorm van geweld. Je bent dus niet de enige die het overkomt. Er is dus niets om je voor te schamen.