

**FAMILY JUSTICE  
CENTER KEMPEN**



**Vlaanderen**  
verbeelding werkt



© freepik.com

**AGENTSCHAP  
JUSTITIE &  
HANDHAVING**

**STOP GEWELD  
IN HUIS**



# INHOUD

GEWELD IN JE GEZIN? PRAAT EROVER.....	3
GEWELD RAAKT KINDEREN.....	4
WAT KUN JE DOEN?.....	6
WAAR KUN JE TERECHT VOOR HULP?.....	8
FAMILY JUSTICE CENTER KEMPEN.....	10

# RELATIEPROBLEMEN? GEWELD IN JE GEZIN? PRAAT EROVER.

In heel wat relaties en gezinnen zijn er problemen. In 1 op de 7 relaties is er zelfs sprake van geweld. Dat het zo veel voorkomt, praat het echter niet goed.

## **Geweld is nooit oké!**

Soms nemen zorgen of problemen de overhand, wordt het allemaal even te veel. Dan loopt de spanning op en worden gevoelens gekwetst. Wordt er gescholden of geslagen, ook op wie je eigenlijk heel dierbaar is.

Dat is niet fijn. Voor niemand. Gevoelens van angst, schaamte, schuld of twijfel zijn dan heel normaal.

Kinderen zijn vaak getuige of delen zelfs in de klappen. Zij dragen de littekens soms een leven lang met zich mee.

## **>> WIL JE IETS AAN DE SITUATIE DOEN?**

Wanneer je voelt dat de spanning in je relatie of gezin niet meer gezond is of wanneer er soms geweld aan te pas komt, zoek je best hulp, zelf of samen. De meeste mensen wachten daar vaak te lang mee.

Erover praten met familie, vrienden of professionele hulpverleners kan je al heel wat verder helpen.

Deze brochure zet je op weg: welke stappen kun je ondernemen en waar kun je terecht voor hulp?

# GEWELD RAAKT KINDEREN

Geweld kan in elke relatie of elk gezin voorkomen, ongeacht leeftijd, achtergrond, opleiding, afkomst of seksuele voorkeur.

Het kan verschillende vormen aannemen (psychisch, fysiek, seksueel of economisch) en kan gericht zijn naar zowel volwassenen als kinderen.

## >> RUZIE OF GEWELD?

Geweld verschilt van ruzie of relatieproblemen. Meestal start het relatief onschuldig met een kwetsende opmerking of jaloezse uithaal.

Bij geweld is er sprake van een geweldspiraal: periodes van rust volgen periodes van steeds erger geweld op. In dat proces zijn er drie terugkerende fasen.





© pixabay.com

Kinderen hebben het recht op te groeien in een veilige omgeving. Jammer genoeg zijn heel wat kinderen getuige (en dus zelf slachtoffer) van problemen en geweld in het gezin. Vaak worden kinderen over het hoofd gezien. Toch hebben ze meer in de gaten dan je denkt.

Elk kind, hoe klein ook, merkt de snijdende spanning tussen zijn ouders ... zelfs als het in bed ligt te slapen.

### **Het belangrijkste is dat het geweld stopt!**

De gevolgen bij kinderen zijn afhankelijk van heel wat factoren. Elk kind is immers anders en reageert dus verschillend. Sommige kinderen vertonen zelfs geen symptomen, al betekent dat niet dat er niets aan de hand is.

Blijf waakzaam en stel je open voor je kind.

# WAT KUN JE DOEN?

## >> PROBEER DE SITUATIE GOED TE BEGRIJPEN

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

### TIP

Het is niet altijd gemakkelijk om alleen over je situatie na te denken. Zoek bij vrienden, familie, buren of collega's iemand waar je terecht kunt. Iemand die naar je luistert en je bijstaat.

Vaak 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 er enkel om gaan te begrijpen wat er aan de hand is.

## >> VOORKOM GEWELD

Kwaadheid is er niet plots, maar bouwt zich op, tot het moment dat het niet meer gaat en er soms geweld aan te pas komt. Het is belangrijk in te grijpen als je de kwaadheid voelt opkomen, dus vóór je je agressiepunt bereikt.

### TIP

Je kunt het best de hulp van een professional inschakelen. Die kan je helpen om de signalen van je lichaam te herkennen en er op een goede manier mee om te gaan.

## >> BEHOUD SOCIAAL CONTACT

Probeer niet geïsoleerd te raken: contact met familie, vrienden of buren is belangrijk. Zoek een vertrouwenspersoon en spreek samen af wat hij/zij voor jou kan doen.

## >> BESCHERM JEZELF EN JE KIND(EREN)

Denk in alle kalmte na over een beschermingsscenario. Je kunt daarvoor een beroep doen op de buren, professionele diensten ... Weet waar je naartoe kunt 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.



# WAAR KUN JE TERECHT VOOR HULP?

## 1712

1712 is er voor iedereen - volwassenen en kinderen – die vragen heeft over geweld of misbruik. Niet alleen lichamelijk geweld, maar ook psychisch, economisch of seksueel geweld. Professionele medewerkers luisteren naar je verhaal, geven je informatie en/of verwijzen je door naar de best passende hulpverlening in je buurt.

Bereikbaar elke werkdag van 9 tot 17 uur. Het gesprek is gratis en anoniem en staat niet op de telefoonrekening. Ook mailen kan.

>> Meer info op [www.1712.be](http://www.1712.be).

## HUISARTS

Een (huis)arts kan naar je luisteren en je helpen om de situatie uit te klaren en je eventueel doorverwijzen naar de gepaste hulpverlening. Omdat de arts door het beroepsgeheim gebonden is, zal hij of zij niet snel op eigen initiatief dergelijke stappen ondernemen. Jij blijft altijd degene die beslist wat er verder gebeurt.

## Centrum voor algemeen welzijnswerk (CAW)

Het CAW zet zich dagelijks in om relatieproblemen en geweld in het gezin aan te pakken. Het begeleidt vrouwen, mannen, koppels, kinderen en gezinnen in het bespreekbaar maken van die problemen en het zoeken naar oplossingen. Het probeert relaties en gezinnen in vaak erg moeilijke situaties weer perspectief te bieden. Professionele hulpverleners gaan samen met jou op zoek naar de meest gepaste hulp in jouw situatie. Dat kan onder meer betekenen dat je je relatie weer gezond probeert te krijgen of dat je weggaat bij mekaar.

>> Raadpleeg [www.caw.be](http://www.caw.be) of bel naar 0800 13 500 (gratis) of 014 21 08 08.



## **TELE-ONTHAAL - 106**

Heb je nood aan steun?  
Wil je erover praten? Bel 106.  
Het nummer van Tele-Onthaal is dag  
en nacht bereikbaar. Een telefoontje is  
anoniem en komt niet op de telefoon-  
rekening.  
Tele-Onthaal biedt ook hulp via chat.  
Een online gesprek is volledig anoniem.

>> Meer info op [www.tele-onthaal.be](http://www.tele-onthaal.be).

## **POLITIE - 101**

Bij dringende situaties kun je dag en  
nacht bij de politie terecht op het  
nummer 101.  
Voor een niet-dringende aangifte/melding  
van feiten kun je terecht bij het onthaal  
van je lokale politiezone.

>> Meer info op [www.politie.be](http://www.politie.be).

## **APP '112 BE'**

Als je de hulp wil invoeren van een  
ziekenwagen of de politie, kun je gebruik  
maken van de app '112 BE'.  
De toepassing kan de exacte locatie  
bepalen van wie de noodcentrale  
probeert te bereiken.

**LAAT PROBLEMEN NIET  
AANSLEPEN EN ZOEK HULP**

# Family Justice Center Kempen

Family Justice Center Kempen richt zich tot iedereen die met intrafamiliaal geweld in aanraking komt en wil er in de eerste plaats voor zorgen dat gezinnen en diensten weten waar ze voor hulp- en dienstverlening terecht kunnen. Dat doet ze door de samenwerking met andere diensten verder uit te bouwen.

De kernopdracht van het Family Justice Center is het organiseren van casusoverleg. Politie, parket, lokale besturen en hulpverlenende diensten bekijken samen hoe zij gezinnen kunnen helpen waar er naast geweld ook andere problemen zijn die dikwijls aanleiding geven tot dit geweld. Samen met het gezin wordt nagegaan hoe de problemen kunnen worden aangepakt.

Je kunt hier als gezin niet rechtstreeks terecht maar wel via een partner uit de hulpverlening (centrum algemeen welzijnswerk, OCMW, geestelijke gezondheidszorg ...) of via de politie.



# FAMILY JUSTICE CENTER KEMPEN

**MEER INFORMATIE**

**[FJC-VEILIGTHUIS.BE/KEMPEN](https://fjc-veiligthuis.be/kempen)**

Ines Conderaerts

Tel. 0475 80 48 72

[fjc.kempen@vlaanderen.be](mailto:fjc.kempen@vlaanderen.be)