



## Help jezelf. Help de ander.

### 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 en je eigen leven in de hand te nemen. Bel daarom 0900 - 126 26 26 (vijf cent per minuut).

### Hoe kun je huiselijk geweld herkennen?

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 om 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?

Bij het Steunpunt Huiselijk Geweld 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. 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. Ben je in direct gevaar, aarzel dan niet en bel 112.

### Bellen is 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 laatste 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.

### Wat gebeurt er als je belt?

We zijn er om je zo goed mogelijk te helpen. En alleen als jij daarvoor toestemming geeft, kunnen we je in contact brengen met hulpverleners bij jou in de regio of de politie.

### Je hoeft je naam niet te zeggen

Wat je ons vertelt, blijft geheim zolang jij dat wilt. Je hoeft ook niet bang te zijn dat we je naam en adres doorgeven aan anderen.

### Je krijgt een advies

We kunnen 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, zorgen we dat jij (en eventueel je kinderen) geen gevaar lopen.

### Lees ook de informatie op [www.steunpunthuiselijkgeweld.nl](http://www.steunpunthuiselijkgeweld.nl)

Het Steunpunt Huiselijk Geweld heeft ook een website. Hier lees je verhalen van anderen die in een vergelijkbare situatie hebben gezeten als jij. Ook kun je ervaringen delen 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 en ook plegers van huiselijk geweld die hulp zoeken kunnen er terecht.

*nu is het genoeg.*

**0900 1 26 26 26**

5 cent per minuut

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

**HULP INSCHAKELEN HEB JE ZELF IN DE HAND**

