



**“Op de duur
geloofde ik dat het
mijn schuld was”**

Slachtoffer van partnergeweld? Praat erover.

zijn

in beweging
tegen
geweld



Inhoud

- 03-04** Getuigenis: het verhaal van Fanny
- 05-08** Wat is partnergeweld?
- 09-12** Wat kan je doen?
- 13-14** Hulplijnen

In **1 op de 7** relaties is er sprake van partnergeweld.

Gemiddeld doen slachtoffers pas aangifte na **35** voorvallen. Dat is veel te laat.

Om de **3** dagen sterft er in België iemand aan de gevolgen van partnergeweld. Kinderen dragen de littekens hun leven lang mee.

Je gevoelens worden gekwetst door je partner, je wordt belachelijk gemaakt, gekleineerd en gepest?

Je krijgt klappen, moet je blauwe plekken verbergen voor familie en vrienden?

Je mag niet uit werken gaan? Je paspoort of verblijfsvergunning wordt afgepakt? Je raakt geïsoleerd?

Je wordt gedwongen tot ongewenste seksuele handelingen? Je hebt geen inspraak in beslissingen? Je raakt je zelfvertrouwen kwijt? Angst beheerst je leven?

Je hebt het gevoel vast te zitten in een gewelddadige relatie met je partner?

Omdat je bang bent om er alleen voor te staan, omdat je niet weet waarheen, omdat je anderen niet tot last wil zijn? Omdat je je schaamt? Omdat je je kinderen hun mama of papa toch niet wil afnemen?

Op partnergeweld rust nog altijd een groot taboe. Nochtans komt het vaak voor, bij alle leeftijden, culturen, lagen van de bevolking, bij vrouwen én bij mannen.

Praat erover met anderen. Familie, vrienden of professionele hulpverleners. Zodat ze jou kunnen helpen iets aan de situatie te doen.

Deze brochure zet je op weg: welke stappen kan je ondernemen en waar kan je terecht?

“Drie keer reed ik het blokje om: ga ik nu weg of niet? Ik deed het”

FANNY (XX), SLACHTOFFER VAN PARTNERGEWELD:

“De eerste keer dat ik slaag kreeg, dacht ik: ik moet hier weg! Alles was net geregeld voor het huwelijk. Ons sprookje - huisje, tuintje, kindjes - kon en wou ik niet op het spel zetten ... En toch wist ik toen al dat onze relatie fout zat. Ook mijn vader had me gewaarschuwd, maar ik wou niet luisteren.

Hij was mijn derde vriend. Derde keer, goede keer, dacht ik. Ik heb me 500 procent gegeven in die relatie. Ik wou deze keer niet falen. Ik hield van hem, en ergens doe ik dat nog altijd. Want ik heb óók zijn andere kant gezien: de behulpzame, lieve man die hij kon zijn.

Hij was ook heel charmant, een muzikant, altijd in voor een feestje. Maar thuis was het helemaal anders ... Ik werd verliefd op hem omdat hij zo'n open geest had, maar zodra we gingen samenwonen moest ik van hem 'de vrouw aan de haard' worden.

Ik dacht veel na over onze relatie: hoe was het zover kunnen komen? Had ik er zelf een aandeel in? Ik hoopte dat het zou veranderen. Sprak er ook met anderen over. Blijkbaar zaten veel mensen in zo'n relatie en was dat 'de norm'?

Ik probeerde open met hem te communiceren. Al lachend kaartte ik soms iets aan, wat hij dan verkeerd opnam. Vooral als hij gedronken of drugs genomen had. Het ontaardde dan in roepen en tieren, verwijten, en soms ook klappen.

Eén keer was het echt serieus. Op café kregen we ruzie over zijn trui die hij kwijt was en die ik van hem moest gaan zoeken. Ik was aan het dansen en zei dat hij dat zelf ook kon. Hij werd ambetant. Ik ben naar huis gereden en liet hem daar achter. Ik sliep al toen hij thuiskwam. Hij maakte mij wakker, sloeg en stampte mij. Toen ik 's morgens opstond, kon ik niet meer zitten. Ik vroeg hem: 'Wat heb jij gedaan?' 'Ik heb niks gedaan', zei hij, 'jij beeldt je dat allemaal in.'

Nooit heeft hij voor het geweld verantwoordelijkheid genomen. Het was altijd mijn schuld. En op de duur geloofde ik hem! Ik had volgens hem ook een te grote mond en mocht alleen maar luisteren.

Ik was ook bang om na het werk naar huis te gaan: wat zou het nu weer zijn? Maar soms ging het ook een tijdje goed en dan geloofde ik weer in onze relatie. Tot er ineens weer problemen waren en alles opnieuw begon. Voor mij kon het zo niet verder. Ik kon niet meer ademen.

Ik heb geprobeerd samen met hem een oplossing te zoeken voor onze problemen. Ik zou even bij een vriendin gaan wonen en zien hoe het tussen ons verder kon. Maar dat wou hij niet. Hij zette me op straat. Drie keer ben ik met mijn fiets het blokje om gereden: ga ik hiermee door of niet? Ik heb het gedaan.

Ik heb daarna nog een keer geprobeerd een gesprek aan te gaan. Hij lag te wenen in de zetel, en eigenlijk maakte me dat blij. Hij had dan tóch gevoelens. Hij hield tóch van mij. Ik besef nu dat hij ook zijn moeilijke jeugd wellicht nooit heeft verwerkt.

Nooit hebben mijn burens of vrienden gevraagd wat er scheelde, of ze iets konden doen. Zelfs mijn huisdokter niet. Iedereen wist het nochtans, dat kon niet anders. Was er toen maar iemand tussengekomen, dan het was misschien nooit zo afgelopen. Maar veel mensen staat daar niet voor open, zijn bang om zelf in de klappen te delen ...

Nadat ik was weggegaan, ging ik bij een vriendin inwonen, maar het was financieel heel moeilijk. Toen belde gelukkig mijn vader dat hij mij wilde ondersteunen. Maar ondertussen was ik kapot, mezelf niet meer. Al onze vrienden hadden ook zijn kant gekozen. Ik was 'de zotte'.

Ik wist ook niet wat ik nodig had. Ik heb nooit contact gezocht in het reguliere circuit, met het CAW of met een therapeut. Ik had schrik dat ze mij onder de pillen zouden steken of zouden denken dat ik gek was. Maar ik moest wel een oplossing vinden om me weer beter te voelen. Als ik bedacht wie ik vroeger was: goed in mijn vel, veel power ...

Ik hou erg van muziek en dans. Zo kwam ik bij Agape terecht, een Centrum voor therapie, training en opleidingen in lichaams- en ervaringsgerichte psycho-therapieën. De therapeuten daar zijn ervaringsdeskundigen. Ik kon er mijn verhaal kwijt. Ze leren je emoties te tonen, je zelfrespect terug te vinden. Ik ga er nog altijd naartoe. Het is echt een thuis geworden. Ik sport ook weer, heb opnieuw een eigen stek en kan weer slapen zonder angst.

Ik heb nog twee korte relaties gehad, maar dat was niet wat ik wou. Ik ben voorzichtig geworden. Ik kan niet meer zomaar iemand toelaten. Als er een nieuwe man in mijn leven komt, zal het helemaal goed moeten zitten. En voorlopig voel ik mij ook prima zonder partner.

Ik dacht veel na over onze relatie: hoe was het zover kunnen komen? Had ik er zelf een aandeel in? Ik hoopte dat het zou veranderen. Sprak er ook met anderen over. Blijkbaar zaten veel mensen in zo'n relatie en was dat 'de norm'?

Meer slaan dan schoppen

Partnergeweld kan in elke relatie voorkomen, ongeacht leeftijd, sociaal-economische achtergrond, opleiding, afkomst of seksuele voorkeur. Het neemt verschillende vormen aan.

PSYCHISCH GEWELD:

vernederen, bedreigen, contact verbieden met familie of kennissen, negeren, voortdurend controleren, dreigen met zelfmoord, persoonlijke bezittingen opzettelijk vernielen, stalken, geweld plegen ten opzichte van huisdieren of voorwerpen die voor het slachtoffer belangrijk zijn ...

- ▶ Komt het vaakst voor en wordt door veel slachtoffers ervaren als de ergste vorm.
- ▶ Ondergraaft geleidelijk het normale functioneren en zelfvertrouwen.
- ▶ De voortdurende dreiging is erg ingrijpend en kan ernstige gevolgen hebben voor de emotionele toestand van het slachtoffer op korte en lange termijn.

FYSIEK GEWELD:

slaan, schoppen, aan de haren trekken, tegen de muur werpen, met een voorwerp gooien, (poging tot) wurgen, toegang tot de woning verhinderen, opsluiten, aan de deur zetten, achterlaten langs de weg ...

- ▶ Is het meest gekend omdat de gevolgen het meest zichtbaar zijn: blauwe plekken, brandwonden, kneuzingen, botbreuken of andere wonden.
- ▶ Slachtoffers lijden niet enkel lichamelijk. Het is ook emotioneel erg zwaar doordat de dader op elk moment door futiliteiten – of zelfs zonder enige aanleiding – kan ontploffen. Het slachtoffer voelt zich dus nooit echt veilig.

SEKSUEEL GEWELD:

vernederende seksuele voorstellen, (poging tot) gedwongen seksuele handelingen of aanrakingen, verplicht worden tot porno kijken ...

- ▶ Het blijft een hardnekkige fabel dat aanranding of verkrachting binnen een relatie niet voorkomt. Alsof je in een relatie steeds beschikbaar moet zijn en zelf niet meer mag beslissen wat je wil doen.
- ▶ Komt vaker voor dan je denkt, maar slachtoffers zwijgen vaak uit loyaliteit, angst, schaamte of onwetendheid over de strafbaarheid ervan.
- ▶ De gevolgen kunnen even dramatisch zijn als bij aanranding door een onbekende. Het vertrouwen in anderen en jezelf wordt geschonden. Sommige slachtoffers worstelen nog lang met gevoelens van woede, schaamte of onveiligheid.


ECONOMISCH GEWELD:

de gezinsuitgaven in detail controleren , verhinderen dat het slachtoffer een eigen job of inkomen verwerft, geld afnemen ...

- ▶ Ook geld kan als wapen dienen in een relatie. Zo wordt het slachtoffer volledig afhankelijk van (het inkomen van) de partner en is het nog moeilijker om te ontsnappen aan het geweld.

Een spiraal van geweld

Partnergeweld verschilt van ruzie of relatieproblemen in die zin dat het zich herhaalt en vaak erger wordt. Het start meestal relatief onschuldig met een kwetsende opmerking, jaloerse uithaal of vernedering. Er is sprake van een geweldspiraal: periodes van rust volgen periodes van steeds erger geweld op. In dat proces zijn er drie terugkerende fasen.



FASE 1: de spanning binnen het koppel bouwt zich meer en meer op.

FASE 2: het komt tot een aanvaring of ontploffing (vaak met een banale aanleiding) waarbij geweld gebruikt wordt.

FASE 3: Daarna kalmeert het weer even, belooft men dat het nooit meer zal gebeuren, gelooft men dat het eigenlijk zo erg niet was.

Wat kan je doen als slachtoffer van partnergeweld?

1. PROBEER DE SITUATIE GOED TE BEGRIJPEN

Als je je niet goed voelt in je relatie, probeer dan voor jezelf duidelijk te maken wat er niet goed gaat. Het is belangrijk dat je de zaken helder ziet vooraleer je om het even welke stap zet tegenover je partner. Negeer je gevoel niet. Neem de tijd om de situatie goed te begrijpen. Dat is belangrijk voor het verdere verloop van je relatie.

- Wat zijn de problemen?
- Zijn er communicatieproblemen?
- Conflicten die niet opgelost geraken?
- Lukt het niet om met elkaar te praten?

Er is misschien sprake van partnergeweld:

- als je niet met je partner durft te praten uit angst voor de reacties;
- als er al gewelddadige reacties geweest zijn;
- als jij altijd degene bent die moet toegeven;
- als je al vooruitloopt op zijn of haar verlangens uit schrik dat je partner zich zou opwinden.

TIPS!

- ▶ Het is niet altijd gemakkelijk om alleen over je situatie na te denken. Zoek bij vrienden, familie, burens of collega's iemand waar je terecht kan. Iemand die naar je luistert en je bijstaat. Erover praten kan je al een beetje verder helpen.
- ▶ Soms 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.

2. 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 kind(eren). 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 naartoe te kunnen.

TIP!

- ▶ Je kan cursussen volgen die je zelfbeeld versterken, bv. een assertiviteitstraining, weerbaarheidscursus of een cursus zelfverdediging.

3. BESCHERM JEZELF

Denk in alle kalmte na over een beschermingsscenario. Je kan daarvoor een beroep doen op de buren, meerderjarige kinderen, hulpverleningsdiensten ... Weet waar je naartoe kan 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. Probeer geen weerstand te bieden aan je partner, je zou jezelf in nog groter gevaar kunnen brengen.

Het belangrijkste is je fysieke veiligheid. De sociale diensten en de politie zullen je helpen om je persoonlijke documenten en spullen later terug te krijgen. Als je in veiligheid bent, kun je nadenken over je toekomst en die van je relatie.

4. BESCHERM JE KIND(EREN)

- Vraag je af wat je (kleine) kinderen wil en kan vertellen.
- Vertel (oudere) kinderen wat er aan de hand is, maak het bespreekbaar.
- Maak duidelijk dat het geweld niet mag en dat het niet hun fout is.
- Probeer te voorkomen dat ze getuige zijn van geweld. Dat zal niet altijd kunnen. Maar probeer een manier te vinden om ze in veiligheid te brengen.

5. BESLIS OF JE WEGGAAT

Optie 1: je laat je bijstaan door professionele diensten

Overloop de zaken met een hulpverleningsdienst als je daarvoor de tijd hebt. Bekijk samen hoe je je toekomst ziet. Informeer je zo veel mogelijk over:

- je rechten
- de financiële middelen om te overleven
- een onderkomen

Door je bij deze stappen door een hulpverleningsdienst te laten begeleiden, krijg je praktische en psychologische ondersteuning.

TIP!

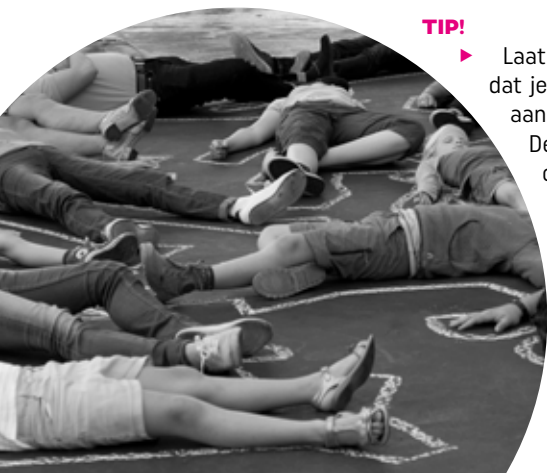
- ▶ Laat je partner niet merken dat je weg wil. Verander niets aan je dagelijkse gedrag. De wil van je partner om je te laten blijven zou in geweld kunnen ontaarden.

Optie 2: je wilt geen professionele hulp inroepen en wilt alleen handelen

Zoek een veilig onderkomen: zet geld opzij om iets te huren, zoek een tijdelijk onderkomen, neem contact op met een vluchthuis om opgevangen te kunnen worden wanneer er een plaats vrijkomt.

Denk eraan om al je belangrijke documenten klaar te leggen (voor jezelf en je kinderen):

- medische attesten van slagen verwondingen
- identiteitskaart
- SIS-kaart, kinderbijslagnummer
- kopie van het eigendomsbewijs als je (mede-)eigenaar bent
- als je getrouwd bent: trouwboekje en kopie van het huwelijkscontract
- als je samenwoont: aankoopbewijzen van zaken die aan jou persoonlijk toebehoren of die van jullie beiden als koppel zijn (facturen, rekeninguittreksels)



TIPS!

- ▶ Zet kleine zakken met kleren en spullen klaar bij je buur of een andere vertrouwensfiguur voor het geval je dringend zou moeten vertrekken.
- ▶ Leg je persoonlijke bezittingen waar je aan gehecht bent klaar: (emotioneel) waardevolle zaken, juwelen ...
- ▶ Maak in geval van scheiding foto's van de kamers van de woning, meubelen ...
- ▶ Wanneer je vertrekt: teken verzet aan tegen eventuele volmachten van je partner op je bankrekeningen.
- ▶ Vraag De Post om je briefwisseling door te sturen of vraag om je briefwisseling bij De Post te laten bewaren. De Post mag je nieuwe adres niet vrijgeven.
- ▶ Zeg je partner niet dat je hem of haar gaat verlaten. Misschien probeert hij of zij je op een of andere manier te beletten om te vertrekken, en de schok van het nieuws zou hem of haar ertoe kunnen aanzetten om geweld te gebruiken om je af te schrikken.

6. DIEN KLACHT IN

Wat is de meerwaarde van een klacht indienen?

- Je maakt aan de politie kenbaar dat je in een gevaarlijke situatie bevindt.

- Het levert bewijsmateriaal op in het kader van de gerechtelijke procedure.
- Het herinnert de pleger eraan dat geweld strafbaar is.

De onderzoeksrechter kan beslissen:

- om de pleger vrij te laten
- om de pleger vrij te laten onder voorwaarden (uithuisplaatsing, contactverbod, verplichting tot het volgen van een gespecialiseerde begeleiding voor plegers van partnergeweld ;..)
- een aanhoudingsmandaat uit te vaardigen.

TIPS!

- ▶ Hou er rekening mee dat in geval van klachtneerlegging de politie de pleger ook altijd naar zijn of haar versie van de feiten zal vragen. De pleger zal dus noodzakelijkerwijze van je klacht op de hoogte worden gebracht. Neem de nodige maatregelen om je veiligheid te waarborgen. Als je wenst dat de pleger niet gehoord wordt, kun je die vraag in het proces-verbaal laten opnemen, maar het is de magistraat die uiteindelijk zal beslissen of de dader al dan niet door de politie gehoord zal worden.
- ▶ Als je twijfelt of je klacht zou indienen, bespreek dat dan met iemand van een gespecialiseerde hulpverleningsdienst. Die kan je situatie bekijken en je ondersteunen bij de klachtneerlegging.

Waar kan je terecht als slachtoffer van partner-geweld?

Heb je te maken met geweld in je relatie? Voel je je machteloos en zie je geen oplossing meer? Wil je erover praten, maar weet je niet waarheen? Dit zijn jouw mogelijke hulplijnen.

HUISARTS

Een (huis)arts kan naar je luisteren en je helpen om de situatie uit te klaren en eventueel door te verwijzen naar de gepaste hulpverlening. Aangezien de arts door het beroepsgeheim gebonden is, zal hij of zij nooit op eigen initiatief dergelijke stappen ondernemen. Jij blijft altijd degene die beslist welke stappen er verder worden ondernomen.

1712

1712, het nummer voor iedereen die vragen heeft over geweld, misbruik en (kinder)mishandeling. Professionele medewerkers luisteren naar je vraag, geven je informatie en/of verwijzen je door naar de best passende hulpverlening in je buurt.

1712 is bereikbaar op werkdagen van 9 tot 17 u. Een telefoontje naar 1712 is gratis en wordt niet op de gesprekslijst van de factuur vermeld. **Meer info vind je op www.1712.be**

TELE-ONTHAAL

Heb je nood aan steun? Wil je erover praten? Bel 106.

Het nummer van Tele-Onthaal is dag en nacht bereikbaar. Een telefoontje is volledig anoniem en verschijnt niet op de telefoonrekening. Tele-Onthaal biedt ook hulp via chat (www.tele-onthaal.be). Een online gesprek is ook volledig anoniem.

POLITIE

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

Je kan als slachtoffer of getuige altijd 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 en dat over te maken aan het parket.

CAW - DIENST SLACHTOFFERHULP

Het CAW (Centrum voor Algemeen Welzijnswerk) zet zich dagdagelijks in om geweld in het gezin te bestrijden. Het begeleidt vrouwen, mannen, koppels, kinderen en gezinnen in het bespreekbaar maken van deze problemen en het zoeken naar oplossingen. Het CAW tracht gezinnen in vaak erg moeilijke situaties weer perspectief te bieden. Het is niet per se de betrachting van het CAW een koppel of gezin samen te houden. De betrokkenen bepalen wat ze willen bereiken.

Partnergeweld is erg ingrijpend. 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/of overkomt
- Informatie en advies geven
- Meegaan naar de politie, een arts of de rechtbank
- Bemiddelen met een advocaat, verzekering of parket
- De weg wijzen naar andere mensen of diensten

Raadpleeg hun website www.caw.be of bel naar 078 150 300 voor de contactgegevens van het CAW uit je regio. Professionele hulpverleners gaan samen met jou op zoek naar de meest gepaste hulp in jouw situatie.

CENTRA GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG (CGG)

Deze centra verlenen ambulante zorg aan personen met psychische, psychosociale en psychiatrische problemen. **Raadpleeg hun website: www.geestelijkgezondvlaanderen.be**

ZELFSTANDIGE PSYCHOLOGEN, SEKSUOLOGEN EN RELATIETHERAPEUTEN

Psychische hulp kan ook 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. Voor contactgegevens van seksuologen, gezins- en relatietherapeuten, kan je een kijkje nemen op hun website www.bfp-fbp.be

JUSTITIEHUIZEN

In elk gerechtelijk arrondissement is er een justitiehuis. Hier kan je als slachtoffer terecht voor informatie over de gerechtelijke procedure. Op bepaalde dagen zijn er ook advocaten aanwezig die eenmalig juridische informatie verstrekken.

De magistraat die het gerechtelijk dossier behandelt waarbij je betrokken bent, kan een justitieassistent slachtofferonthaal vragen om zijn dienstverlening aan te bieden. In die gevallen hoef je dus niet zelf het initiatief te nemen en kan de dienst slachtofferonthaal je eveneens informeren over de gerechtelijke procedure of bijstand bieden op de momenten die emotioneel belastend zijn. **Raadpleeg de website: justitie.belgium.be en www.justitiehuisen.be/slachtoffer**

In **1 OP DE 7** relaties komt partnergeweld voor. Niet alleen fysiek, maar ook psychisch, seksueel of financieel. Toch is het taboe nog altijd erg groot. Erover praten is nochtans de eerste stap om uit de spiraal van familiaal geweld te ontsnappen.

Maar als slachtoffer schaam je je en ben je bang voor de gevolgen als je hulp inroept: wat als je er alleen voor komt te staan? Waar moet je heen? Wat zal er met de kinderen gebeuren?

Deze brochure zet je op weg om de stilte te doorbreken en familie, vrienden of professionele hulpverleners aan te spreken. Zodat ze jou kunnen helpen iets aan de situatie te doen. Of dat nu betekent dat je weggaat bij je partner of je relatie weer gezond probeert te krijgen. In elk geval verdien jij zo je zelfrespect terug en kan je je weer veilig voelen.



in beweging
tegen
geweld

**MET DE
STEUN VAN**



Vlaanderen
verbeelding werkt

INSTITUUT VOOR
DE GELUKKIGHEID
VAN VROUWEN
EN MANNEN



INSTITUT
POUR L'ÉGALITÉ
DES FEMMES
ET DES HOMMES