



10 tips om het gesprek aan te gaan bij vermoedens van huiselijk geweld

Een onveilige thuissituatie doorbreken, begint met je zorgen bespreken

Bijna 1,3 miljoen Nederlanders van 16 jaar en ouder zijn in één jaar tijd slachtoffer geweest van huiselijk geweld, blijkt uit de Prevalentiemonitor 2022 van het CBS. Ruim 850 duizend mensen maakten het structureel mee: (bijna) dagelijks, wekelijks of maandelijks. Als omstander kan je een grote rol spelen om een onveilige thuissituatie te doorbreken. Vermoed jij huiselijk geweld in jouw omgeving? 10 tips om het gesprek hierover aan te gaan.

Huiselijk geweld komt overal voor, ook in jouw omgeving. Vaak wordt het doorgegeven van generatie op generatie. Omstanders kunnen het verschil maken voor mensen die in een gewelddadige thuissituatie zitten. Zo weten ook Rachelle en Petra, die deelnemen aan de [expositie](#) "WIJ...doorbreken de cirkel van geweld" van Stichting Open mind.

Rachelle werd mishandeld door haar man. Een bevriend stel uitten hun zorgen en lieten steeds weer weten dat ze er voor haar waren. Diana: *“De eerste keer dat ik iets vermoedde, had Rachelle haar pols gebroken. Ik vroeg wat er was gebeurd. Ze zei dat ze van de trap was gevallen. Ze deed er verlegen lacherig over en durfde me niet recht aan te kijken. Mijn gevoel zei dat het niet klopte. Vrij snel daarna zijn Rachelle en haar man verhuisd. We zagen Rachelle toen minder. Ik bleef haar bellen en vroeg steeds hoe het met haar ging. Als we haar zagen, merkte ik dat ze zich anders gedroeg in aanwezigheid van haar man. Ik bleef contact zoeken en zei dat ze ons altijd kon bellen als er wat was. Op een avond heeft ze de moed gevonden om dat te doen.”* Rachelle: *“Ik ben hen eeuwig dankbaar. Ze gaven niet op. Zonder hen hadden mijn zoontje en ik niet uit de gewelddadige situatie gekomen.”*

Ook Petra weet hoe waardevol het is als een omstander zijn of haar zorgen uitspreekt. *“Mijn moeder, 85 jaar en autistisch woonde op zichzelf. Ze leefde in haar eigen wereld en had weinig contact met andere mensen. Ik had ook weinig contact met haar. Na een ziekenhuisopname wierp een buurvrouw zich op als mantelzorger. Zij zou alles regelen: schone kleding, bezoek, de financiën. Dat deze vrouw de zorg voor mijn moeder op zich nam vond ik geweldig. Totdat ik gebeld werd door een andere buurvrouw. Zij vertelde me dat ze het vermoeden had dat er iets niet klopte, en dat er misbruik werd gemaakt van mijn moeder. De mantelzorger kwam bijvoorbeeld heel vaak over de vloer, terwijl mijn moeder helemaal niet van bezoek hield. En de mantelzorger kon zichzelf opeens van alles permitteren. Door dat telefoontje van de buurvrouw heb ik melding gedaan bij Veilig Thuis en is de juiste hulp ingeschakeld. Wat bleek: er waren dagelijks grote bedragen van haar rekening gehaald. Ik ben zo blij dat de andere buurvrouw haar zorgen heeft geuit, anders hadden we nóg later pas in kunnen grijpen.”*

Gesprekstips

Maak jij je zorgen om iemand? Blijf er niet mee rondlopen. En gebruik deze gesprekstips om in actie te komen.

1. **Begin eerst over iets luchtigs.** Het is belangrijk dat de ander zich op zijn of haar gemak voelt.
2. **Benoem wat je opmerkt.** Bijvoorbeeld: ‘Het viel me op dat je... hoe is dat gebeurd?’ Of ‘Ik heb je al een tijdje niet gezien... is er misschien iets aan de hand?’
3. **Stel open vragen.** Dus niet: ‘Vond je het vervelend?’, maar ‘Wat vond je daarvan?’
4. **Blijf kalm.** Praat even over iets anders als de ander te emotioneel wordt.
5. **Draag geen oplossingen aan** en zet iemand niet voor het blok.

6. **Zeg geen slechte dingen over de pleger.** Respecteer de relatie.
7. **Beloof nooit dat je iets geheim kunt houden.** Om iemand te kunnen helpen, heb je waarschijnlijk hulp of advies van anderen nodig
8. **Laat weten dat je er voor diegene bent.** Bijvoorbeeld door praktische hulp aan te bieden. Zoals boodschappen doen of de kinderen uit school halen.
9. **Wees geduldig** en probeer later weer eens een gesprek over je zorgen aan te knopen.
10. **Sluit het gesprek af met een luchtig onderwerp.**

Maak je je zorgen om een kind? Maak ook dan je zorgen bespreekbaar.

Ook al is dat soms lastiger, omdat het misbruik vaak in het gezin of de familie plaatsvindt. En het kind niet vaak alleen is. Kan je wel een praatje maken, bijvoorbeeld op school of als het kind bij jou op visite is? Laat dan merken dat je geïnteresseerd bent in hoe het met hem of haar gaat door bijvoorbeeld naar school of hobby's te vragen. En stel daarna voorzichtig vragen over hoe het thuis gaat. Laat ook altijd duidelijk merken dat je het knap vindt dat het kind dingen met je deelt.

Meer hulp

Kom je er niet uit of twijfel je of je het wel goed ziet? Kijk voor meer informatie op ikvermoedhuiselijkgeweld.nl. Wil je advies van een professional of vind je het fijn als er iemand met je meedenkt? Bel of chat dan met een professional van [Veilig Thuis](http://VeiligThuis.nl).