

A large yellow handprint graphic where the fingers are represented by the letters S, T, A, and P. The background is a blue gradient with a silhouette of a mountain range.

STOP

# Nu is het genoeg!

Informatiebrochure  
voor al wie betrokken is bij  
**huiselijk geweld**

Lokale  
PolitieZone  
Rupel



Samen werken aan veiligheid

## **En plots staat de politie in uw huis...**

*Wat er ook is misgelopen, eigenlijk is dit boekje ook goed nieuws. Want geweld thuis kunt u stoppen, of u nu slachtoffer of pleger bent.*

*Veel mensen zijn beschaamd om met problemen thuis naar buiten te komen. U bent echter niet de enige die af te rekenen krijgt met één of andere vorm van geweld thuis.*

## Hoe loopt dit nu verder?

U staat voor een aantal belangrijke beslissingen. U kan uzelf of uw partner/ huisgenoot laten helpen. U kan proberen samen de situatie weer uit te klaren of definitief de deur achter u dicht te trekken. Maar bovenal wil u dat iedereen zich opnieuw veilig voelt.

Geweld stopt niet vanzelf. U kan de zaken omkeren, maar dan moet u (bijna altijd) hulp zoeken. Dit boekje helpt u op weg. In de richting die u zelf kiest. En hebt u nu nog tijd nodig om alles wat te laten bezinken, dan vindt u hier ook adressen en telefoonnummers van mensen die naar u luisteren en u advies kunnen geven. Op ons kunt u alvast rekenen, want samen werken we aan veiligheid!

*De Lokale PolitieZone Rupel*

<i>Lees verder:</i>	<i>Wat kunt u doen als slachtoffer?</i> .....	<i>4</i>
	<i>Wat kunt u doen als u geweld gebruikt?</i> .....	<i>8</i>
	<i>Dit moet u zeker weten</i> .....	<i>10</i>
	<i>Nuttige adressen voor hulp en noodsituaties</i> .....	<i>11</i>
	<i>Mijn persoonlijke situatie</i> .....	<i>14</i>

# Wat kunt u doen als slachtoffer?

**Een van de moeilijke beslissingen die u moet nemen is of u bij uw partner/huisgenoot blijft of niet. Wat u ook beslist, we raden u aan om hulp te zoeken.**

## *U besluit te blijven*

- **blijf praten** met mensen uit uw omgeving en eventueel met professionele hulpverleners die u steunen: isoleer uzelf niet!
- **bescherm uzelf:**
  - leer alle belangrijke **telefoonnummers** zoals politie, hulpdiensten, vertrouwenspersoon en vluchthuizen uit het hoofd of hou ze bij de hand.
  - als u een **gsm** hebt, probeer deze dan steeds bij u te hebben.
  - ga na wat de **gevaarlijke plekken** zijn in uw huis zoals een kamer waar slechts één uitgang is, en langs waar u in een noodsituatie eventueel kan ontsnappen.

- laat **medische attesten** opstellen over de toegebrachte slagen en uw psychische toestand en bewaar deze documenten op een veilige plaats.
- leg alle **belangrijke documenten** op een veilige plaats (niet noodzakelijk bij u thuis).
- leg een **noodtas** aan.
- spreek met een vertrouwenspersoon of buren een **communicatiecode** af, zodat zij in geval van nood de politie kunnen bellen.
- vertel uw **kinderen** wat ze moeten doen in geval van geweld: schuilen, telefoneren of buiten lopen.

## De noodtas

*Bereid een mogelijk vertrek discreet voor en leg een aantal zaken klaar op een veilige plek (veiligheidspakket), zodat u bij eventuele escalatie niet onvoorbereid het huis moet ontvluchten:*

- kledij voor uzelf en kinderen
- geld/credit cards
- extra sleutels van huis en auto
- speelgoed en favoriete knuffel van de kinderen
- verzorgingsproducten, medicijnen en voorschriften
- telefoonnummers van vrienden, kennissen, diensten...
- alle documenten die van pas kunnen komen (SIS-kaarten, spaarboekjes, gerechtsbrieven, loonbriefjes, paspoorten, vonnissen, ziekenfondsboekjes...)

## ***U besluit weg te gaan***

- indien u niet terecht kunt bij familie of vrienden, kunt u steeds beroep doen op een **vluchthuis** of een andere tijdelijke opvang! Hier kunt u tot rust komen, eventueel belangrijke beslissingen nemen. Professionele mensen kunnen u begeleiden en advies geven. Ook uw kinderen kunnen terecht op deze opvangplaatsen.
- weet dat u door weg te gaan uw rechten niet verliest, of u nu getrouwd bent of niet. **U behoudt uw rechten** over de kinderen, de woonst en uw goederen.
- ongeacht uw financiële middelen kunt u steeds beroep doen op een **advocaat**.
- hebt u geen of weinig inkomsten, dan kunt u een beroep doen op het **OCMW van uw woonplaats**. U hebt altijd recht op uw eigen kleren en persoonlijke bezittingen. Neem ze mee als u weggaat. Later is dit misschien moeilijk. Leg steeds een nooddas aan om niet onvoorbereid te vertrekken.

- u kunt u tot de **politiediensten** wenden om klacht in te dienen. Die brengen op hun beurt het parket op de hoogte. Dat beslist over eventuele gerechtelijke stappen ten aanzien van uw (ex)-partner/huisgenoot.
- geef uw **adresverandering** zo snel mogelijk door op het postkantoor. Het is belangrijk dat cheques, brieven, ... niet naar uw oud adres gaan.
- u hoeft het huis niet te verlaten; bij ernstige feiten kan de procureur des konings beslissen om het **gebruik van de woning** toe te kennen aan die partner/huisgenoot die slachtoffer is van huiselijk geweld.

# Wat kunt u doen als u geweld gebruikt?

**Ruzie maken komt voor in de meeste relaties. Dit is niet verkeerd en soms nodig. Maar als ruzie overgaat in (lichamelijk) geweld wordt het een ongelijke strijd.**

## *Omgaan met uw eigen woede*

Huiselijk geweld wordt vaak enkel bestraft. Maar daarmee is het probleem nog niet opgelost. Het is van belang om te leren omgaan met woede en agressie. Daarom bestaat in de regio Antwerpen de training 'Time Out'. Meewerken aan deze training biedt voordeel: u leert hoe u beter kunt omgaan met woede en agressie, u kunt uw verhaal kwijt, leert hoe het komt dat u fysiek en ander geweld gebruikt en hoe u dat kan voorkomen.

U zal merken dat u niet de enige bent met dit probleem.



## Iemand getuigt

### “En toen liep het echt uit de hand”

Bij Time-Out leert u hoe u beter kunt omgaan met gevoelens van woede en agressie binnen een partnerrelatie. U verwerft inzicht in waarom u uw zelfbeheersing verliest en hoe u dit kunt voorkomen.

**03 285 95 65**

**vanessa.verhaeghe@vagga.be**

“Achteraf versta je niet dat je zo ver bent gegaan. Ik ben gewoon zo geen prater. Het begon met roepen en tieren en is vanaf dan alleen maar erger geworden. En toen liep het echt uit de hand. Ik snap nu ook wel dat ik fout zat. Ik schaamde me enorm na elke razernij en deed daarna of alles weer koek en ei was. Niemand had het door. Dacht ik.

Dan kwam de politie. De burens hadden gebeld. Met hulp van buiten gaat het nu weer redelijk goed met ons. Het was in het begin wel even slikken voor mij. Ze houden je echt een spiegel voor. Ik ben enorm gelukkig dat we er samen uit konden geraken op deze manier, ook voor de kinderen. We hebben nog wel eens woorden natuurlijk, maar ik ga niet meer door het lint.”

## *Dit moet u zeker weten*

- Ook wanneer er geen klacht wordt neergelegd, kunnen er voor de medewerkers van de PolitieZone Rupel voldoende aanwijzingen zijn om uw gezin van dichtbij op te volgen.
- Tussenkomen van de politie zijn er niet op gericht om uw relatie te verbreken, maar wel om te zorgen dat het geweld stopt. Zodat alle gezinsleden/huisgenoten kunnen leven zonder angst.
- Wanneer de gerechtelijke instanties erbij betrokken worden, dan kunnen er u als geweldpleger diverse voorwaarden worden opgelegd. Dat kan gaan van contactverbod met uw (ex)-partner/huisgenoot en kinderen, het tijdelijk verlaten van de echtelijke woning, tot een verplichte opvolging door medewerkers van justitie.
- Wanneer er zich kinderen in uw gezin bevinden, wordt de jeugdrechtbank er bij betrokken om de opvoedingssituatie van je kinderen te beoordelen.
- Een begeleiding, zeker in het kader van daderhulp kan voor zeer positieve resultaten zorgen, ook op lange termijn. En de veiligheid van alle betrokkenen komt voor de politie natuurlijk op de eerste plaats.

# Nuttige adressen voor hulp en noodsituaties

## *In uw buurt: eerste opvang van slachtoffers*

### **Slachtofferbejegening**

#### **Lokale PolitieZone Rupel**

*Hier kunt u terecht voor een eerste opvang;  
samen met u worden oplossingen gezocht.*

J. Van Cleemputplein 5, 2850 Boom

Tel.: 03 443 09 00

[www.politiezonerupel.be](http://www.politiezonerupel.be)

[slachtoffer@politiezonerupel.be](mailto:slachtoffer@politiezonerupel.be)

### **Centrum voor Hulp aan Slachtoffers – De Mutsaard**

*Indien u nood hebt aan verdere  
ondersteuning en begeleiding staan  
medewerkers hier voor u klaar.*

L. De Raetstraat 13, 2020 Antwerpen

Tel.: 03 247 88 30

### **CAW Het Welzijnshuis**

*Hier kunt u terecht voor langere  
hulpverlening en ondersteuning.*

Guido Gezellestraat 54, 2830 Willebroek

Tel.: 03 860 90 10

[www.hetwelzijnshuis.be](http://www.hetwelzijnshuis.be)

### **De Open Deur**

*Hier kunt u gratis terecht voor een  
anoniem en vertrouwelijk gesprek,  
zowel telefonisch als ter plaatse zonder  
afpraak.*

Pelgrimstraat 27, 2000 Antwerpen

Tel.: 03/233.62.73

[deopendeur@skynet.be](mailto:deopendeur@skynet.be)

[www.deopendeur.be](http://www.deopendeur.be)

## **Vluchthuizen**

*Deze opvangcentra vangen vrouwen met of zonder kinderen op die zich in een moeilijke en onveilige gezinssituatie bevinden. Ze bevinden zich op een geheim adres om de veiligheid van hun bewoners optimaal te garanderen.*

**Via de politie of het OCMW kunt u deze vluchthuizen contacteren.**

## **OCMW's in uw buurt**

*Voor financiële en juridische hulp of als u op zoek bent naar een vluchthuis*

### **OCMW Boom**

**J. Van Cleemputplein 1, 2850 Boom  
Tel.: 03 880 58 32**

### **OCMW Hemiksem**

**Bouwerijstraat 50, 2620 Hemiksem  
Tel.: 03 871 91 00**

### **OCMW Niel**

**Boomsestraat 1A, 2845 Niel  
Tel.: 03 444 16 70**

### **OCMW Rumst**

**C. Cardijnstraat 37, 2840 Rumst  
Tel.: 03 888 00 32**

### **OCMW Schelle**

**Provinciale Steenweg 85, 2627 Schelle  
Tel.: 03 887 68 36**

## **Juridisch advies**

*In de OCMW's die hiernaast staan, kunt u juridisch advies krijgen. Gelieve een afspraak te maken met het OCMW in kwestie.*

## **Advocaat pro deo**

*U kan bij financiële problemen een advocaat aanvragen via het plaatselijke OCMW of U kan deze aanvraag ook schriftelijk indienen op volgend adres:*

**Bureau voor Juridische Rechtsbijstand  
Bolivarplaats 20/15, 2000 Antwerpen  
Tel.: 03 260 72 80**

## **Je huisarts**

*Het is belangrijk om je huisarts in te lichten van de problematiek! Hij/zij kan u begeleiden en zal indien nodig medische attesten opmaken.*

## **Telefonische hulpverlening**

### **Teleonthaal**

*Voor een anoniem telefonisch gesprek en advies kunt u steeds terecht bij Teleonthaal of bij de organisatie Pandora.*

### **Teleonthaal:**

**Tel.: 106**

### **Pandora:**

**Tel.: 03 899 45 48 (24u, 7 dagen op 7).**

### **Medetfoon**

*is een hulplijn in het Turks, Arabisch of Berbers.*

**Tel.: 070 22 33 55**

## ***Mijn persoonlijke situatie***

Noteer hier alle zaken die u nu en later nog van pas kunnen komen.

### **Data van geweldplegingen:**

---

---

---

---

### **Tussenkomen van de politiediensten (data):**

---

---

---

### **Contacten hulpverleners (data + namen + telefoonnummers):**

---

---

---

---

### **Opgemaakte pv's (nummers + data + namen vaststellers):**

---

---

---

---

### **Andere belangrijke contacten:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### **Wat neem ik mee als ik vertrek:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**Politie**

**Lokale PolitieZone Rupel**

Jozef Van Cleemputplein 5

Tel.: 03 443 09 00

[www.politiezonerupel.be](http://www.politiezonerupel.be)

[info@politiezonerupel.be](mailto:info@politiezonerupel.be)

Samen werken aan veiligheid

**Lokale PolitieZone Rupel**

