

Geweld in huis raakt **kinderen**

Informatie en advies voor ouders



Geweld in een gezin komt vaker voor dan je denkt. Veel ouders schamen zich en/of hebben schuldgevoelens.

Het vraagt moed om hierover te praten en hulp te zoeken.

Wist je dat de gevolgen van het zien of horen van huiselijk geweld voor kinderen even ingrijpend kunnen zijn als zelf geslagen worden? Ook als het geweld al gestopt is.

Kinderen ervaren ook gevolgen wanneer er sprake is van huiselijk geweld.

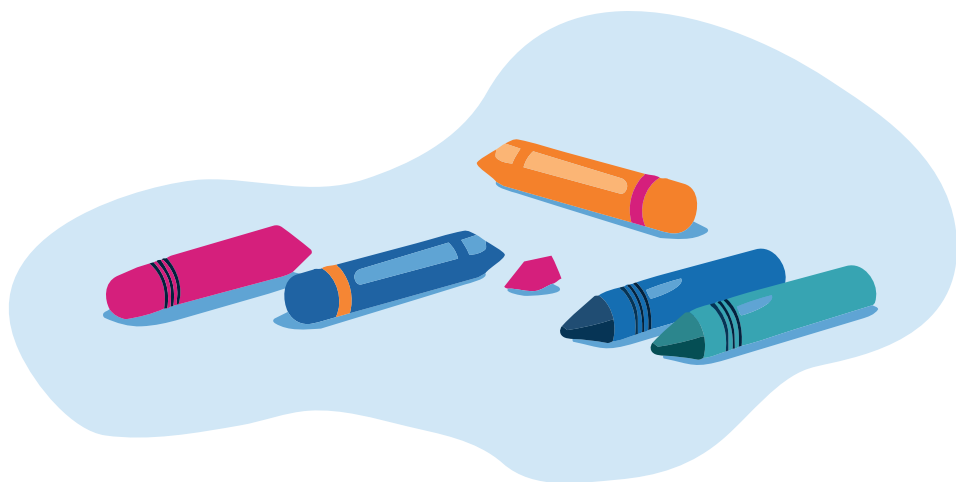
In deze brochure bespreken we deze gevolgen, alsook wat je als ouder kunt doen om je kind te helpen.

Heb je vragen of hulp nodig? Neem dan contact op met een CAW in je buurt.

De contactgegevens vind je op www.caw.be

Inhoudsopgave

- Wat is familiaal geweld?
- De impact op kinderen
- Gevolgen per leeftijd
- Feiten
- Wat kun je doen voor je kind
- Tips voor ouders
- Professionele hulpverlening
- Herstel en steun
- Zoek hulp



Wat is familiaal geweld?

Bij huiselijk geweld tussen (ex-)partners worden kinderen vaak vergeten. Nochtans voelen zij meer aan dan je denkt. Zelfs baby's en jonge kinderen merken spanningen.

Familiaal geweld kan verschillende vormen aannemen:

- ruzie maken, schreeuwen, dreigen
- negeren, vernederen, uitschelden
- slaan, schoppen, door elkaar schudden
- opsluiten, buitensluiten, afpersen
- wantrouwen, stalken, achtervolgen
- geld afnemen, financieel controleren
- berichten controleren, volgen via gsm of apps

Ook als je denkt dat jouw kind slaapt kan het zijn dat het weet wat er aan de hand is.

De impact op kinderen

Geweld of de dreiging van geweld tast het gevoel van veiligheid aan. Ook bij kinderen die ogenschijnlijk geen last hebben.

Veel kinderen:

- verbergen hun gevoelens, omdat ze hun ouders niet extra willen belasten.
- denken dat de ruzies hun schuld zijn.
- passen hun gedrag voortdurend aan om nieuwe ruzies te voorkomen.
- dragen een geheim mee, wat hen eenzaam maakt.



Gevolgen per leeftijd

0 – 2 jaar: niet goed groeien, veel huilen, eet- en slaapproblemen, lusteloosheid, weinig contact maken.

2 – 6 jaar: angstig, snel schrikken, hoofdpijn en buikpijn, opvallend druk of juist stil, agressie naar leeftijdsgenoten, verlatingsangst.

6 – 12 jaar: tegendraads gedrag, tegenvallende schoolresultaten, teruggetrokken, snel boos, moeite om gevoelens te verwoorden.

12 jaar en ouder: spijbelen, vandalisme, weglopen, middelengebruik, problemen met vertrouwen.

Kinderen die geweld meemaken, lopen meer risico om later zelf slachtoffer of dader te worden. Als de kinderen hulp krijgen, kan dit risico verlagen.

'Het voelt alsof een stuk van mijn hart is uitgerukt'

Nadya - 8 jaar

'Ik denk dat de ruzie tussen papa en mama mijn schuld is. Maar nu heeft mama het allemaal uitgelegd. Nu weet ik dat het niet mijn schuld is'

Joey - 7 jaar

'Eigenlijk wil ik vertellen hoe ik mij voel. Als ik het vertel dan denk ik er meer aan en moet ik weer huilen'

Sophie - 7 jaar

Feiten

- In België zijn jaarlijks tussen 26.000 en 170.000 kinderen getuige van geweld tussen hun ouders.
- Ongeveer 1 op 3 kinderen probeert tussenbeide te komen.
- Soms is één ouder gewelddadig, soms beiden.
- Vaak spelen alcohol en drugs een rol.

Wat kun je doen voor je kind

Als het geweld nog bezig is

1. Zorg eerst voor veiligheid. Haal kinderen uit het conflict.
2. Bel de politie als de situatie gevaarlijk is.
3. Praat met je huisarts, een familielid of iemand die je vertrouwt.
4. Neem contact op met CAW via www.caw.be of met de hulplijn 1712. Zij helpen jou, je partner en je kinderen – of verwijzen door.

Veiligheidsplan opstellen

Een veiligheidsplan helpt om gevaarlijke situaties sneller te herkennen en veilig te ontluchten.

- Leer je kind waar het naartoe kan gaan (kamer, burens, vertrouwde volwassene).
- Spreek een codewoord af voor “nu is het niet veilig”.
- Zorg dat belangrijke documenten en telefoonnummers bereikbaar zijn.
- Bel steeds 101 of 112 bij acuut gevaar.

Als het geweld is gestopt

- Twijfel je of je kind hulp nodig heeft? Neem contact op met het CAW.
- Praat eerlijk en rustig over wat er is gebeurd.
- Vraag wat je kind nodig heeft om zich veilig te voelen.
- Zoek steun bij mensen waar jij en je kind vertrouwen in hebben.

Tips voor ouders

- 1 Toon dat ruzies ook zonder geweld opgelost kunnen worden.
- 2 Geef complimenten en aandacht.
- 3 Doe samen leuke dingen.
- 4 Laat zien dat praten over geweld en gevoelens oké is.

Als je praat met je kind

- 5 Praat zowel apart met elk kind als samen met broers en zussen.
- 6 Vraag hoe je kind de gebeurtenis ervaren heeft.
- 7 Toon begrip, ook als jij het anders beleefde.
- 8 Zeg duidelijk dat het nooit de schuld van je kind is.
- 9 Vraag met wie je kind nog wil praten.

Probeer dit te vermijden

- 10 Ruzie maken waar je kind bij is.
- 11 Praktische regelingen bespreken in het bijzijn van kinderen.
- 12 Negatief spreken over je (ex)-partner tegenover je kind.

Professionele hulpverlening

Hulpverleners helpen kinderen omgaan met wat ze hebben meegemaakt.

Dat kan:

- individueel,
- in groep, met andere kinderen die iets gelijkaardigs meemaken.

CAW helpt jou mee zoeken wat er voor jouw kind nodig is.

Ze ondersteunen ook ouders om met hun kinderen te praten over het geweld.

Ook jij kan hulp zoeken, alleen of samen met je partner. Dat is ook in het belang van je kind.

Wat hulpverlening kan betekenen

- Gevoelens erkennen
- Angst verminderen
- Schuldgevoel verlichten
- Meer zelfvertrouwen
- Betere sociale vaardigheden
- Groter gevoel van veiligheid

Herstel en steun

Kinderen kunnen zich vaak goed herstellen, maar dat kost tijd. Hoe vroeger hulp komt, hoe beter.

Nast professionele hulp kan een kind ook steun vinden bij iemand die het vertrouwt: een leerkracht, familielid of ouder van een vriend(in).

Voor ouders

Soms zie je de gevolgen van het geweld pas als het voorbij is. Je kind kan plots 'moeilijk' gedrag tonen.

Ouders voelen zich dan vaak:

- schuldig of verdrietig over minder contact,
- niet gehoord of niet serieus genomen,
- onzeker over hoe ze hun kind moeten aanpakken.

Veel ouders twijfelen om hulp te zoeken uit schrik hun kinderen kwijt te raken.

Maar: hulp vragen betekent niet dat je kinderen uit huis gehaald worden.



Zoek hulp

Je staat er niet alleen voor.

Er is hulp, voor jou en voor je kinderen.

CAW

Bel gratis **0800 13 500**

Of kijk op caw.be

1712

Hulplijn bij vragen over geweld

Gratis en anoniem

Bel gratis **1712**

Chat op 1712.sittool.net/chat

Of kijk op 1712.be

Bel **112** bij acute nood



www.caw.be · **0800 13 500**