MOOI ONTSNAPT

Praktische veiligheidsgids voor vrouwen

Irene Zeilinger

Ik keek hem recht in de ogen.
Zij verweerde zich uit alle macht.
Ik zei hem me los te laten.

Praktische veiligheidsgids voor vrouwen

© Garance vzw 2011
(oorspronkelijke Franstalige uitgave 2005)
Jubelfeestlaan 155, 1080 Brussel
T/F 02 216 61 16
www.garance.be
info@garance.be

**Deze brochure werd vertaald in
het Nederlands en gedrukt met de hulp van:**

Veiligheid en Preventie
Sécurité et Prévention

**Algemene Directie Veiligheid en Preventie
(FOD Binnenlandse Zaken)**

Druk
Die Keure, Brugge – mei 2011

Verantwoordelijke uitgeefster:
Irene Zeilinger

Elke reproductie van om het even welk fragment uit deze brochure, op welke wijze dan ook, is verboden zonder schriftelijke toelating van de uitgeefster.

MOOI ONTSNAPT

Praktische veiligheidsgids voor vrouwen

Door Irene Zeilinger

Met medewerking van:

Anne Dosière
Peggy Genève
Rosine Horincq
Gertraud Langwiesner
Anne Raymon

INHOUDSOPGAVE

p.5 Waarom deze brochure noodzakelijk is

p.6 Geweld op vrouwen

p.8 Veiligheid

p.10 Algemene strategieën tegen geweld

p.12 Zelfverdediging

p.15 Specifieke vormen van geweld: verkrachting
p.18 Specifieke vormen van geweld: partnergeweld
p.21 Specifieke vormen van geweld: pesterijen en stalking
p.24 Specifieke vormen van geweld: eigendomsdelicten
p.26 Specifieke vormen van geweld: discriminatie

p.29 Nuttige tips om je veiligheid te vergroten: thuis
p.30 Nuttige tips om je veiligheid te vergroten: in het openbaar
p.31 Nuttige tips om je veiligheid te vergroten: in de auto
p.33 Nuttige tips om je veiligheid te vergroten: aan de telefoon

p.34 Preventie voor kinderen: tips voor ouders
p.36 Tips voor jonge meisjes

p.40 En wat na de agressie?

p.42 Waar vind je hulp: geweldspreventie
p.42 Waar vind je hulp: diensten voor hulp aan slachtoffers van misdrijven
p.45 Waar vind je hulp: hulp aan slachtoffers van specifieke vormen van geweld en specifieke centra
p.49 Waar vind je hulp: onderdak voor vrouwen
p.50 Waar vind je hulp: gezinsplanning, centra geestelijke gezondheidszorg en wijkgezondheidscentra
p.50 Waar vind je hulp: technopreventieve adviseurs van de gemeente of politiezone
p.50 Waar vind je hulp: noodnummers

WAAROM DEZE BROCHURE NOODZAKELIJK IS

Geweld maakt – jammer genoeg – deel uit van het leven van iedere vrouw. Veel vrouwen werden al slachtoffer van geweld. En nog veel meer vrouwen beseffen dat het hen net zo goed eens kan overkomen.
Dat de maatschappij vaak met een beschuldigende vinger naar het slachtoffer wijst en haar uitlokking of onvoorzichtig gedrag verwijt?
Dat is klinkklare onzin. Slachtoffers zijn helemaal niet verantwoordelijk voor agressie. En de enige schuldige is altijd de agressor zelf. Punt uit.

NUTTIGE TIPS OM AGRESSIE TE VERMIJDEN

Wat we wél kunnen, is onszelf beschermen en verdedigen tegen agressie. En ervoor zorgen dat we sterker in onze schoenen staan. Zo verkleint de kans dat we het slachtoffer worden van fysiek geweld.
Deze brochure leert je: hoe je minder kwetsbaar bent en sterker staat tegen agressie. Hoe je geweldsituaties voorkomt en er snel een einde aan maakt als je er toch in terechtkomt. Je ontdekt het via veel concrete tips en adviezen, en getuigenissen van andere vrouwen.
Wat je in deze brochure niet leert? Hoe je je anders moet kleden of gedragen. Of waar je als vrouw veilig bent en buiten de greep van agressors blijft. Want dit soort raad beperkt je vrijheid en helpt je niet om tijdig en efficiënt op geweld te reageren.

TIPS VOOR ALLE VROUWEN

Agressors discrimineren niet op leeftijd, cultuur of fysieke verschijning. Daarom zijn al onze tips nuttig en nodig voor alle vrouwen. Want iedere vrouw heeft er baat bij dat ze zich kan verdedigen in een conflictsituatie.
We verzamelden de getuigenissen in deze brochure tijdens ons project 'Mooi Ontsnapt', dat de Internationale dag tegen geweld op vrouwen kleurde in 2003. De vrouwen die we aan het woord laten zijn allemaal gewone vrouwen – zoals jij en ik. Hun verhalen zijn een echte inspiratiebron en steun voor ons allemaal.
Wil je zelf een succesverhaal of een tip delen met andere vrouwen?
Stuur ons dan een e-mail via info@garance.be of fax naar 02 216 61 16.
Alle verhalen krijgen een plaats op www.garance.be.

Veel leesplezier. Het Garance-team

GEWELD OP VROUWEN

GEWELD OP VROUWEN IS GEBASEERD OP HET MACHTSONEVENWICHT TUSSEN DE SEKSEN

Veel mannen (en vrouwen) denken dat de vrouw in een relatie ondergeschikt is aan de man. En dat uitdagende kledij of een losse houding gerechtvaardigde redenen zijn voor seksueel geweld. Alsof een man plots rechten op een vrouw gekregen heeft, omdat hij haar mee uit gevraagd heeft!
Daarom leggen veel vrouwen nooit klacht neer tegen hun aanvaller. Ook al werden ze hard door hem aangepakt.

De wet is duidelijk: man en vrouw zijn gelijk. Geweld op vrouwen is dus altijd onaanvaardbaar. Of de agressor nu je buurman, collega, vriend of echtgenoot is: geweld is altijd strafbaar.

GEWELD LEIDT TOT FYSIEKE, EMOTIONELE EN ECONOMISCHE PROBLEMEN

Het is belangrijk dat je snel ingrijpt tegen geweld. Want ook al denk je dat je de situatie wel aankan, de gevolgen worden vaak heel snel veel erger. En voor je het weet, zit je in een neerwaartse spiraal waar je niet meer uit geraakt.
Geweld kan tot verschillende problemen leiden. En hoe langer de situatie aansleept, hoe groter de ellende:

- fysieke kwetsuren en werkonbekwaamheid;
- emotionele, psychologische en psychosomatische problemen;
- sociaal isolement: je verliest je vrienden en kan bij niemand meer terecht;
- jobverlies en financiële moeilijkheden;
- verlies van hoederecht.

GEWELD TEGEN VROUWEN GAAT IEDEREEN AAN.

Iedere vrouw is zich ervan bewust dat 'het' haar zou kunnen overkomen. En daarom nemen we voorzorgsmaatregelen die vaak onze vrijheid, onze levenskeuzes en ons welzijn beperken. Ons hele leven komt zo onder de invloed van de angst.

Daarom moeten we nadenken wat we concreet kunnen doen om geweld te voorkomen, hoe we ons ertegen kunnen beschermen en hoe we ons kunnen verzetten tegen de angst. We beslissen zelf hoe we ons leven willen leven!

Mathilde vertelt

Ik was op bezoek bij een vriendin.
We spraken over een gemeenschappelijke vriendin die onlangs was verkracht. Tijdens ons gesprek kwam haar echtgenoot thuis, samen met een van zijn vrienden.
Ze hoorden het woord 'verkrachting' en begonnen meteen te lachen en domme grappen te maken. Ze zeiden uiteindelijk dat de verkrachting van onze vriendin niet meer dan normaal was, omdat zij vrijgezel is en veel alleen uitgaat.
We waren verontwaardigd door die reactie en maakten duidelijk dat een verkrachting helemaal niet om te lachen is.
We zeiden dat we zelf bang waren om verkracht te worden en dat een verkrachting iedere vrouw kan overkomen.
En dat we beter hadden verwacht van hen. Ze kwamen allebei in verlegenheid en boden hun verontschuldigingen aan.

8

VEILIGHEID

HET VERSCHIL TUSSEN OBJECTIEVE EN SUBJECTIEVE VEILIGHEID

Veiligheid is een hot topic in het nieuws. We horen elke dag vertellen dat de samenleving onveilig is en dat we meer agenten op straat nodig hebben. En we vernemen vaak dat we als vrouw ´s avonds het best niet alleen de stad in gaan.
Tijdens onze opvoeding leren we niet altijd hoe om te gaan met geweld. Hierdoor worden vooral vrouwen slachtoffer van bepaalde vormen van geweld (het vaakst gepleegd door mannen). Soms wordt gesuggereerd dat vrouwen ongeschikt zijn om voor hun eigen veiligheid te zorgen en dat geweld op vrouwen niet belangrijk of zelfs begrijpelijk en legitiem is.

Films en tv-series versterken dat gevoel nog. Bovendien krijgen we in die programma´s bijna altijd zwakke en paniekerige vrouwen te zien. Vrouwen die helemaal niet in staat zijn om zichzelf te verdedigen, maar gered moeten worden door de heldhaftige man. Die is trouwens heel vaak een onrealistische en onkwetsbare superman.
Het resultaat? We weten niet meer welke angsten echt zijn, en welke opgeklopt werden door verhalen en films. En dus blijven we ´s nachts liever binnen. Terwijl de cijfers aantonen dat autorijden veel meer risico´s inhoudt. Maar we vertikken het wel om onze auto aan de kant te laten staan ...

BESCHERM JE TEGEN OBJECTIEVE ONVEILIGHEDEN

De eerste stap naar meer veiligheid, is te weten komen waar het echte gevaar schuilt. Daarna moet je meteen op zoek naar echte oplossingen voor die gevaarlijke situaties. Want ook die zijn niet altijd wat ze lijken.
Zodra je goede voorzorgen genomen hebt, gaat ook je veiligheidsgevoel groeien. Want dan zie je niet meer overal potentieel gevaar. Of dan lijkt niet iedere man een agressor. Je voelt je een pak zekerder en geruster. En dat helpt je om veel sterker in je schoenen te staan.

GEBRUIK DEZE BROCHURE OM JEZELF TE BESCHERMEN

We tonen en vertellen je in deze brochure heel veel over gevaar en agressie. Zo krijg je een juister beeld van de echte gevaren in de maatschappij. We vertellen je ook altijd wat je het best doet in al die situaties: met korte tips. Zo word je een sterke vrouw die voor zichzelf opkomt.

Ons uitgangspunt is duidelijk: je kan jezelf beschermen. Want als je wacht tot anderen het voor je opnemen, is het vaak al te laat. Daarom zijn alle tips in deze brochure dingen die je zelf kan doen. Als we vinden dat je het best de hulp inroept van een andere, dan geven we je de juiste adressen.

WAT KAN JE DOEN?

Informeer naar de mogelijkheden om jezelf te beschermen en te verdedigen.
Praat over veiligheid met je omgeving.
Laat aangeleerde angsten niet de bovenhand nemen. Gebruik echte angsten als alarmbel om in te grijpen.

In dit kadertje vind je telkens getuigenissen van vrouwen die zich met succes tegen geweld hebben verdedigd. Het zijn allemaal echt gebeurde verhalen. Perfecte voorbeelden van sterke vrouwen die geweld een halt toeroepen.
Je vindt er nog meer op www.garance.be. Daar kan je ook je eigen verhaal kwijt.

10

ALGEMENE STRATEGIEËN TEGEN GEWELD

DRIE MOGELIJKE REACTIES TEGEN GEWELD

In elke geweldsituatie heb je drie mogelijkheden: vluchten, de situatie doen de-escaleren of de confrontatie aangaan. Je keuze voor een van de drie hangt uiteraard af van de specifieke omstandigheden.

- **Vluchten:** vluchten is veilig en eenvoudig. Je vermijdt het geweld door ervan weg te lopen. Dat is vaak een goede strategie, maar het heeft één groot nadeel: je toont je angst aan de agressor. Daardoor groeit zijn machtspositie.

- **Doen de-escaleren:** het is een typisch vrouwelijke reactie om te proberen om de gemoederen te bedaren en je agressor te sussen. En vaak is het ook een goede handelswijze. Zeker als je aanvaller gewoon uit frustratie de controle verliest, uit een gevoel dat de hele wereld tegen hem samenspant. Door dan te luisteren en begrip te tonen, kalmeer je hem vaak. Maar pas op: die aanpak werkt alleen als je aanvaller van goede wil is. Want wil hij je écht schade berokkenen of je voor zijn plezier hard aanpakken, dan werkt je de-escalatiepoging averechts. Je sussende gepraat is dan het bewijs dat zijn geweld effect sorteert. En dan heeft hij geen reden om te stoppen.

- **Confronteren:** deze methode is de moeilijkste, want ze vraagt heel wat zelfvertrouwen. Maar het is ook vaak de beste reactie tegen geweld. Want een vrouw die rustig en vastberaden reageert tegen fysiek of emotioneel geweld, heeft een grote impact op haar aanvaller. Let wel op je lichaamstaal! Leg met een rustige stem uit wat je niet zint en wat je van de andere verwacht. Neem ook een stabiele houding aan met de benen lichtjes gespreid. Vermijd te glimlachen en kies zeker niet voor ironie of sarcasme. Dat kan zich zo tegen jou keren. Want je aanvaller kan het zien als gezichtsverlies en overgaan tot een tweede, sterkere aanval.

REAGEER ALTIJD SNEL EN VASTBERADEN

Verderop in de brochure kom je te weten hoe je specifieke geweldsituaties het best aanpakt. Toch is er één gouden regel: **reageer onmiddellijk en vastberaden.**
Welke strategie je ook kiest, zorg er altijd voor dat je zo snel mogelijk ingrijpt. En twijfel niet. Als je van het geweld vlucht, maak je dan ook écht uit de voeten. Ga je de confrontatie aan? Bijt dan ook écht van je af. Alleen een snelle en kordate reactie kan je helpen tegen geweld.

VERBETER JE INNERLIJKE ALARM

Je kan alleen snel reageren op gevaarlijke situaties, als je ze snel in de gaten hebt. En daarom is het belangrijk dat je de aandacht verscherpt voor wat om je heen gebeurt. Die strategie helpt je ook om geweld te zien aankomen en het tijdig te vermijden.
Hoe je dat doet? Door goed te kijken en te luisteren. En door open te staan voor signalen van anderen. Zo krijg je snel antwoord op de belangrijkste vragen in geweldsituaties: wie is je agressor? Wat wil hij? Waar ben je? Welke opties heb je om te vluchten, om te vechten, of om hem te kalmeren? Welke hulpmiddelen heb je om je te verdedigen? Zijn er mensen in de buurt die je kunnen helpen?
Je intuïtie vertelt je dan meteen of je gevaar loopt. En je inwendige alarmbel gaat meteen af. Zo kan je snel ingrijpen.
Pas op: we willen niet dat je plots verandert in een paranoïde vrouw die voor alles bang is. Integendeel, we willen je net meer gemoedsrust geven. Want als je zintuigen op scherp staan, weet je wat je zou kunnen doen om je te beschermen.

WAT KAN JE DOEN?

Neem een positieve en oplettende houding aan.
Luister naar je intuïtie en je inwendige alarmbel.
Haal adem en houd je emoties onder controle.
Beoordeel de situatie en je actiemogelijkheden objectief.
Handel snel en kordaat: vlucht, kalmeer of confronteer.

Sarah vertelt

Ik liep, zoals ik vaak deed, alleen door een metrogang in Parijs. Ik hoorde achter me voetstappen van een man – verder was er niemand in de buurt. De voetstappen kwamen steeds dichterbij. Ik was op mijn hoede.

De man greep me plots vast en duwde me tegen de muur. Hij stonk naar drank. Ik legde mijn hand rustig op zijn borstkas en keek hem recht in de ogen. Ik zei kalm maar vol overtuiging: "Nu laat je me los!" Dat deed hij ook.

Toen ik de metro buitenkwam, trilde ik over mijn hele lichaam. Maar alles was wél in orde.

ZELFVERDEDIGING

Zelfverdediging omvat alles wat je leven veiliger maakt: voorzorgsmaatregelen nemen, grenzen stellen, vluchten én je fysiek verdedigen. Het doel is: ervoor zorgen dat je een aanval met zo weinig mogelijk schade overleeft.
Denk bij deze term dus niet meteen aan vechtsporten: een fysieke confrontatie is je ultieme redmiddel en je zet het best niet te licht in. Iedere vrouw en ieder meisje kan zich verdedigen. Je moet daarvoor niet jong, sportief of sterk zijn. Bij zelfverdediging gaat het er niet om wie de sterkste is, want in theorie zijn veel mannen sterker dan vrouwen. Het gaat echter om jouw bescherming, want je kan nooit weten wat een aanvaller met je wil doen. Alle middelen zijn dan goed, zolang ze je maar in veiligheid brengen. In zelfverdediging bestaan er geen beperkingen. Alle slagen en trucjes zijn toegelaten.

DE BESTE ZELFVERDEDIGING: EEN AANVAL VERMIJDEN

In het stukje hierboven las je al dat een verscherpte aandacht je helpt om snel te reageren op gevaarlijke situaties. Je houdt dan meerdere opties open: weglopen, de agressor bedaren, of verbaal van je afbijten. In de meeste gevallen kan je het gevaar zo afwenden en vermijd je fysieke of seksuele gewelddaden.
Een andere manier om een aanval te vermijden is luid roepen. Schreeuw zo hard je kan: 'BRAND!' Dat is veel effectiever dan 'hulp!'
Betrek je een omstaander in je bescherming? Geef hem dan duidelijke en precieze instructies, zoals: "Jij daar, met de rode trui, bel nu de politie!"

JE LAATSTE REDMIDDEL: EEN FYSIEKE CONFRONTATIE

Kan je de agressor niet bedaren en is het te laat om weg te lopen? Dan moet je van je afbijten. En dan ga je het best genadeloos te werk. Onthoud altijd deze drie dingen:

- **Vechten moet:** als je aangevallen wordt, is je leven misschien wel in gevaar. Twijfel dus niet en verdedig je uit alle macht. Laat je niet van de wijs brengen door pijn bij je aanvaller. Je hebt allerlei verborgen wapens.
- **Bezorg hem pijn:** sla of trap je aanvaller op de ogen, neus, keel, knieën of testikels. Daar heeft hij het meeste pijn.
- **Alles is toegelaten:** zoals slaan, trappen, krabben, duwen. Je handtas zit trouwens vol met wapens: zoals je aansteker, sleutelhanger, balpen, paraplu. Echte wapens heb je beter niet op zak – die kunnen snel tegen jou gebruikt worden.

JURIDISCHE ZEKERHEID: ZELFVERDEDIGING IS TOEGELATEN

Je moet niet bang zijn om zelf vervolgd te worden als je tegen je aanvaller terugvecht. Artikel 416 van het Strafwetboek zegt: Er is noch misdaad, noch wanbedrijf, wanneer de doodslag, de verwondingen en de slagen geboden zijn door de ogenblikkelijke noodzaak van de wettige verdediging van zichzelf of van een ander.
De enige voorwaarden? Het mag niet om wraak gaan. Jij (of iemand die je wilt helpen) moet écht in gevaar zijn en je reactie moet in verhouding zijn tot de aanval.

KIES DE JUISTE ZELFVERDEDIGINGCURSUS

Zelfverdedigingscursussen zijn heel nuttig om je sterker te maken bij een fysieke confrontatie. We raden je dan ook zeker aan om er een te volgen, als je je onveilig voelt. In een goede cursus weerbaarheid of zelfverdediging leer je niet alleen eenvoudige fysieke technieken, maar ook dat je het waard bent en je het recht hebt om je zelf

te verdedigen.

Vier kenmerken van een goede zelfverdedigingcursus:

- **Alleen voor vrouwen:** dan kan de lesgever extra aandacht besteden aan typische problemen. Bovendien kan je dan zonder stress alle technieken leren en uitproberen. En omdat je allemaal vrouwen ziet die zich kranig houden, is de cursus heel goed voor je zelfvertrouwen. Wij zijn voorstanders van vrouwelijke docentes omdat die geloofwaardiger overkomen: als de docente het kan, kan iedere vrouw het.
- **Zonder speciale kledij:** zelfverdediging is geen vechtsport en tijdens een aanval heb je geen tijd om eventjes om te kleden. Je moet alles straks in de echte wereld kunnen gebruiken.
- **Kort en eenvoudig:** meer dan 20 uur heb je niet nodig om de basistechnieken te leren.
- **Met aandacht voor 4 basiselementen:** informatie over geweld op vrouwen, verbale technieken, fysieke technieken en psychologie.

Anne vertelt

De dochter van een van mijn vriendinnen liep in de late namiddag over de Zavel in Brussel. Twee mannen sprongen uit een auto en drukten een natte vod met een of ander product tegen haar gezicht. Ze verzette zich uit alle macht en slaagde erin zich te bevrijden. Ze liep naar huis, deed de deur op slot en viel als een blok in slaap voor ongeveer vier uur. Ondanks de onverwachte aanval van de twee mannen is ze er dankzij haar kracht en vastberadenheid in geslaagd om hen te vlug af te zijn.

SPECIFIEKE VORMEN VAN GEWELD
1. VERKRACHTING

Vrouwen zijn heel kwetsbaar voor verkrachting en voor andere vormen van seksueel getint geweld. In België worden 6 procent van de vrouwen ooit slachtoffer van seksueel geweld. Nog meer vrouwen ondervinden seksueel geweld voor ze 18 jaar oud zijn. Verkrachting is dus een reëel gevaar.

DE WAARHEID OVER VERKRACHTING

Er bestaan veel mythes en onwaarheden over seksueel geweld tegen vrouwen. Bijvoorbeeld dat mannen verkrachten omdat ze hun geslachtsdrift niet meester zijn. In werkelijkheid is verkrachting een uiting van macht, en wordt seksualiteit gebruikt om het slachtoffer te vernederen.
Het is dus belangrijk dat je feiten van fictie onderscheidt. Neem ook de goede voorzorgen om seksuele agressie te vermijden:

- **Mythe:** Verkrachters zijn altijd geestesziek.
- **Feit:** Er is geen wetenschappelijke basis om te zeggen dat verkrachters ziek zijn. De meesten zijn 'doodgewone' mannen.
- **Mythe:** Verkrachtingen hebben plaats op verlaten plekken, door onbekenden.
- **Feit:** De meeste verkrachte vrouwen kennen hun verkrachter. De feiten gebeuren het vaakst thuis.
- **Mythe:** Vrouwen willen verkracht worden, anders zouden ze zich beter verdedigen.
- **Feit:** Vrouwen beleven verkrachting als een traumatiserende gebeurtenis die hun leven in gevaar brengt.
- **Mythe:** Vrouwen provoceren met hun kleding en make-up. Jonge en aantrekkelijke vrouwen lopen dus het grootste gevaar.
- **Feit:** Verkrachting is niet afhankelijk van het uiterlijk, de leeftijd of de sociale status van het slachtoffer.
- **Mythe:** De meeste klachten wegens verkrachting zijn leugens uit wraak.
- **Feit:** Valse beschuldigingen zijn heel zeldzaam. Veel verkrachte vrouwen leggen zelfs geen klacht neer uit angst of schaamte.

Prent de feiten goed in je hoofd. Dan zie je het gevaar sneller aankomen.

JOUW WAPENS TEGEN VERKRACHTING

Kom je in een situatie van seksueel getint geweld terecht?
Onthoud dan deze drie regels:

- **Je moet nooit seks hebben tegen je wil:** jij bepaalt wanneer een seksuele handeling te ver gaat. Jij bepaalt wanneer je door een man verkracht wordt. Het maakt niet uit of je vroeger wel met seksuele betrekkingen akkoord bent gegaan: zodra jij niet meer wilt, moet hij stoppen. Anders verkracht hij je. Jij hebt dus het recht om op om het even welk moment 'stop' te roepen of 'neen' te zeggen.
- **Jij hebt geen schuld aan verkrachting:** argumenten over seksuele kledij en uitdaging, zijn valse. Het maakt niet uit hoe kort je rokje was. Als hij seks met je probeert te hebben zonder dat jij dat wilt, is hij voor 100 procent in fout. Je hoeft je voor niets te schamen.
- **Terugvechten werkt:** veel vrouwen denken dat het zinloos is om terug te vechten tegen seksuele agressors. Ze blijven dan roerloos liggen en wachten tot alles voorbij is. Maar het trauma is achteraf net zo groot. Dus heb je er alle baat bij om wél terug te vechten. En dat doe je het best zo:
    - **Maak kabaal:** zeker tegen minder bedreigend gedrag zoals voyeurisme, betasting of exhibitionisme is die aanpak efficiënt. Roep luidkeels wat de aanvaller doet en zeg dat het moet ophouden! De aanvaller zal zich schamen en snel ophouden.
    - **Noem verkrachting bij zijn naam:** zeg tegen je aanvaller dat hij je 'verkracht' als hij verder gaat. Dat woord heeft een grote impact. Zeg duidelijk dat je niet akkoord gaat.
    - **Roep om hulp:** schreeuw en trek de aandacht van andere personen. Laat ook hier het woord 'verkrachting' luid en duidelijk vallen.
    - **Gedraag je weerzinwekkend:** urineren, braken, schaterlachen, ... kunnen de aanrander afleiden.
    - **Vecht voor je leven:** sla uit alle macht op zijn gevoelige plekken tot hij je loslaat en jij kan vluchten.

WAT ZEGT DE WET?

Voor de duidelijkheid geven we hieronder even de wettelijke omschrijving van verkrachting. En leggen we uit waar het onderscheid zit tussen verkrachting en aanranding van de eerbaarheid. Dat is een relevant juridisch verschil. Toch maakt dat in de praktijk niets uit. Want tegen elke daad van seksuele agressie moet je even kordaat en onwrikbaar reageren.

- Verkrachting is elke seksuele penetratie van een lichaamsopening (vagina, mond, anus) met geweld, dwang of list, zonder toestemming van het slachtoffer. Dat kan ook gebeuren binnen het huwelijk en door een persoon van hetzelfde geslacht. Elk seksueel contact met een kind onder 14 jaar, is verkrachting.

- Aanranding van de eerbaarheid is gedrag met een seksueel karakter, maar zonder penetratie, in combinatie met geweld of bedreiging, zonder toestemming van het slachtoffer. Sowieso staat elk seksueel gedrag met een kind dat jonger is dan 16 gelijk aan aanranding van de eerbaarheid.

WAT KAN JE DOEN?

Verwijt jezelf niets. Je verkrachter is de enige schuldige.
Zeg duidelijk stop en gebruik het woord verkrachting.
Trek de aandacht van anderen.
Verdedig je zonder compromissen.

Daria vertelt

Ik kwam thuis met mijn twee kinderen van acht en drie jaar. Nog voor ik het licht in de hal kon aansteken, hield een jonge man me tegen. Ik voelde dat er iets niet in de haak was en vroeg op vrij autoritaire toon wat hij daar deed. Hij zei me weg te gaan.
Ik antwoordde: "U gaat weg. Ik ben hier bij mij thuis." Op dat moment probeerde hij mijn handtas te pakken. Maar ik slingerde die met een zwaai over mijn schouder. Toen greep hij me bij de keel en duwde hij me tegen de voordeur.
In een reflex zei ik hem, nog altijd op vrij autoritaire toon: "Niet waar de kinderen bij zijn." Hij liet me los en ik stortte me onmiddellijk op de deurbellen die ik allemaal tegelijk indrukte. Drie mannen stormden uit het gebouw, achter mijn aanvaller aan.
In de hal zat een jonge vrouw in tranen: een poging tot verkrachting die verijdeld werd door onze komst.

2. PARTNERGEWELD

Geweld tussen partners kan verschillende vormen aannemen: psychologisch geweld zoals beledigingen, bedreigingen, pesterijen, overmatige jaloezie en manipulatie via de kinderen, fysiek geweld, seksueel geweld en economisch geweld door strikte controle op de inkomsten en uitgaven.
Vergis je niet: partnergeweld komt frequent voor. In België is meer dan een kwart van de vrouwen slachtoffer ervan. Een op vijf is zelfs al fysiek aangerand door de partner. Partnergeweld is een écht gevaar.

DE WAARHEID OVER PARTNERGEWELD

Denk niet te snel dat partnergeweld jou niet zal overkomen. Er is geen typisch profiel van vrouwen, die slachtoffer van hun partner zijn, en evenmin van gewelddadige partners. We zeggen niet dat je voortdurend op je hoede moet zijn. Maar we willen je wél aanzetten om open te staan voor signalen.

- **Partnergeweld treft alle soorten vrouwen:** ook tieners, ongehuwde vrouwen, lesbiennes. Sommige vrouwen, zoals ouderen, gehandicapte en allochtone vrouwen, zijn kwetsbaarder.
- **Zwangerschap en scheiding zijn kritieke momenten:** dat zijn emotionele gebeurtenissen die kunnen leiden tot psychologisch of fysiek geweld.
- **Partnergeweld wordt steeds erger:** de meeste problemen beginnen klein, met beledigingen en pesterijen. Maar in bijna alle gevallen wordt de partner steeds agressiever en gebruikt hij/zij ook fysiek geweld. In extreme gevallen leidt partnergeweld tot moord.

JOUW WAPENS TEGEN PARTNERGEWELD

Snel ingrijpen is de enige manier om partnergeweld te stoppen.

- **Neem de schuld niet op jou:** partnergeweld is onaanvaardbaar. Jij hebt als vrouw net zoveel rechten als je partner. Als hij/zij je fysiek of emotioneel aantast, is hij/zij de enige schuldige.
- **Praat erover met je partner:** maak duidelijk dat hij/zij te ver gaat en dat je wilt dat de agressie stopt.
- **Praat erover met een vertrouwenspersoon:** typisch aan partnergeweld is de grote beslotenheid waarin het gebeurt. De buitenwereld merkt doorgaans pas

iets op, als het al te laat is. Licht daarom tijdig een vriendin of professionele hulpverlener in.
Spreek een codewoord af met je vertrouwenspersoon. Zodra je dat laat vallen tijdens een telefoongesprek, weet de andere dat ze in actie moet schieten.

- **Houd contact met de buitenwereld:** zonder je zeker niet af. In een positie van sociaal isolement ben je nog veel kwetsbaarder voor huiselijk geweld.
- **Bereid ruzies voor:** ga de confrontatie niet aan in een gesloten kamer of een ruimte met potentiële wapens – zoals de keuken. Kies liever een openbare plaats.
- **Bereid uw vertrek voor:** de emotionele impact van een scheiding kan uw partner nog agressiever maken. Bereid uw vertrek daarom goed voor: leer nuttige telefoonnummers van vriendinnen en het vluchthuis uit je hoofd. Vraag buren om de politie te bellen als ze geroep horen. Verberg geld voor een hotel of een taxi. Maak reservesleutels van het huis en de auto. Zet een koffer klaar voor noodgevallen (met alles wat je nodig hebt om het even te kunnen redden met je kinderen).
- **Blijf voorzichtig, ook na een scheiding:** verander van nummer, slot en gewoontes. Bewaar berichtjes en schrijf alle contacten met je ex op. Bereid voor hoe je kan reageren als je jouw ex in het openbaar tegenkomt. Zeg zeker dat je hem of haar niet kent omdat andere mensen niet graag in 'relatieproblemen' ingrijpen. Als je je ex moet ontmoeten, spreek dan af op een neutrale openbare plek. Verwittig je werkgever, de school van jouw kinderen en andere belangrijke contacten van jouw scheiding en zeg wat je van hun verwacht.

WAT ZEGT DE WET?

Partnergeweld is een aanleiding voor een zwaardere straf. Daders van verkrachting, fysiek geweld, doodslag of moord op hun partner kunnen dubbele straffen krijgen.
Je belangrijkste gerechtelijke wapens tegen partnergeweld zijn een mandaat tot aanhouding van de geweldenaar en een toewijzing van de gezinswoning.

WAT KAN JE DOEN?

Praat erover.
Plan je bescherming en je vlucht.
Zoek professionele hulp en kijk uit naar alternatieven.
Maak een koffer klaar voor noodgevallen.
Vlucht als je bang bent dat het geweld erger wordt.

Lien vertelt

Toen ik achttien was, had ik een vrij bezitterig vriendje. Na twee jaar brak ik met hem en dat nam hij me erg kwalijk. Eerst telefoneerde hij me verscheidene keren per dag om me lastig te vallen. Toen ik niet meer opnam, riep hij op de binnenplaats van mijn flatgebouw een kwartier lang mijn naam. Omdat ik mij schaamde voor de buren liet ik hem binnen. Mijn ouders waren niet thuis. We maakten ruzie en hij sloeg me. Plots voelde ik in mij een kille woede opkomen die al mijn vrees en spijt verdreef. Ik keek hem met een boze blik aan en zei: "Nu is het genoeg, maak dat je weg komt!" Blijkbaar maakte ik hem bang. Want hij vertrok meteen zonder een woord te zeggen. Ik heb hem nooit teruggezien.

3. PESTERIJEN EN STALKING

Pestgedrag is een trage en sluwe vorm van geweld. De pester kraakt zijn slachtoffer beetje bij beetje door haar altijd opnieuw te vernederen, te negeren of fysiek lastig te vallen. Vaak starten pesterijen klein en gaat het om mentale schade. Maar na verloop van tijd mondt dat gedrag vaak uit in fysiek of zelfs seksueel geweld. Een pester stopt bovendien niet zomaar…
Ongeveer een tiende van de bevolking zegt het slachtoffer te zijn van pestgedrag op het werk. Maar pesterijen en stalking gebeuren ook naast de werkvloer: door ex-partners, buren, kennissen ...

DE WAARHEID OVER PESTERIJEN EN STALKING

Pestgedrag is bijna altijd opzettelijk gedrag: de pester of stalker weet heel goed wat hij je aandoet. En hij heeft er geen enkel belang bij om te stoppen, zolang je hem niet uitdrukkelijk zegt dat hij moet stoppen.

- **Vooral als jonge vrouw ben je kwetsbaar:** veel jonge vrouwen en werknemsters die in contact staan met het publiek krijgen het zwaar te verduren.
- **Een flink deel van pesten op vrouwen is seksueel getint.** Dat heeft niks te maken met de aantrekkingskracht van de vrouw. De pester kiest echter voor seksueel getint gedrag omdat hij hoopt zijn slachtoffer door schaamte en schuldgevoelens in de war te brengen.

Wees op je hoede voor pesterijen of stalking. Wat klein en onschuldig begint, kan snel uitgroeien tot een onomkeerbaar probleem.

JOUW WAPENS TEGEN PESTERIJEN

Ook bij pestgedrag geldt de gouden verdedigingsregel: grijp snel en kordaat in. Dan is de kans groot dat het geweld onmiddellijk stopt. Bovendien vermijd je zo dat je agressor nieuwe strategieën vindt om je te stalken.

- **Neem de schuld niet op jou:** de pester is in fout – hij alleen. Verlies jezelf niet in een eindeloze zoektocht naar de reden van de agressie. Sta niet te lang stil bij de vraag waarom hij het precies op jou gemunt heeft. Daarop bestaat bijna nooit een logisch antwoord.
- **Bepaal zelf de grens:** niemand heeft het recht om je een ongemakkelijk gevoel te bezorgen – ook al lijkt het op het eerste gezicht onschuldig. Zeg duidelijk wat je

niet zint ook al heeft de 'dader' niet noodzakelijk slechte bedoelingen.

- **Herhaal je ontevredenheid:** sommige pesterijen houden niet onmiddellijk op als je de pester ermee confronteert. Houd daarom voet bij stuk: jij bepaalt de grens. En hij heeft het recht niet om die te verleggen!
- **Breng anderen op de hoogte:** Een pester heeft niet graag publiek. Als je collega's, familie en vrienden over het pesten vertelt, maak je hem voor zijn gedrag verantwoordelijk. Andere slachtoffers van dezelfde pester komen dan misschien naar voren en jullie kunnen hem samen het hoofd bieden. Zichtbaarheid is een goede bescherming.
- **Maak je klacht formeel:** stuur je agressor een aangetekende brief en vermeld er concreet in wat hij je heeft aangedaan, en waar en wanneer dat gebeurd is. Maak in de brief ook duidelijk hoe jij je erbij voelt en vraag uitdrukkelijk om ermee op te houden. Pas op: dreigen werkt vaak averechts, zeker als het duidelijk is dat je je dreigement (naar de politie stappen bijvoorbeeld) niet zal hard maken.
- **Verzamel bewijsmateriaal:** bewaar een kopie van je brief en houd ook zeker sporen van agressie bij (zoals vervelende e-mails met seksistische opmerkingen, sms op de gsm of een gedetailleerd verslag van feiten). Dat kan allemaal bruikbaar zijn als het later tot een proces komt.
- **Heb geduld:** pesten is een machtsspel. Je moet je pester dus met je ontevredenheid confronteren en tonen dat hij je niet de baas kan. Maar pas op: confrontatie leidt vaak in het begin tot een tegenzet van de pester. Laat je daardoor niet kisten en houd je doel voor ogen: jij wilt respect.
- **Bescherm je emotioneel:** Pesten doet pijn, ook is het 'maar' verbaal of psychologisch geweld. Je hebt recht op steun van vrienden of professionele hulpverleners.
- **Wees geduldig met jezelf:** Het is soms moeilijk om de machtsspelletjes van een pester te doorzien. Het duurt soms enige tijd om je uit zijn 'net' te bevrijden.

WAT ZEGT DE WET?

De wet van 11 juli 2002 tegen geweld, pesterijen en ongewenst seksueel gedrag op het werk, geeft je als slachtoffer een handvol mogelijkheden. Zo is er in je bedrijf iemand aangeduid als vertrouwenspersoon, speciaal voor pesterijen en grensoverschrijdend gedrag. Spreek hem of haar snel aan, als je het slachtoffer van een pester of stalker bent. Je kan daarna ook gemakkelijker klacht neerleggen en een schadevergoeding eisen.
Je vindt meer uitleg in de brochure op www.werk.belgie.be. Je kan die brochure ook aanvragen via publi@meta.fgov.be.
Stalking is letterlijk door het Strafwetboek verboden. Dat betekent dat de politie en het parket een stalker kunnen vervolgen. Het maakt niet uit of de stalker tot je gezin behoort of niet. Iedereen die je belaagt, terwijl hij weet of had moeten weten dat hij door zijn gedrag je rust ernstig zou verstoren, is strafbaar. Je kan dus klacht indienen.

WAT KAN JE DOEN?

Protesteer onmiddellijk. Wacht niet tot je het bewijs hebt dat je agressor of stalker slechte bedoelingen heeft.
Zeg duidelijk dat het gedrag je stoort. Breng ook andere mensen op de hoogte van je ontevredenheid.
Wees consequent in wat je doet en zegt. Geen loze dreigementen, en geen gemengde signalen: jouw grens is de wet.

Brigitte vertelt

Ik houd nog veel van mijn ex-vriend, en kan hem niets weigeren. Maar hij behandelt me op een manier die me vaak kwaad maakt. Zo belt hij me te pas en te onpas op, zonder me te groeten of zich ook maar in het geringste om mij te bekommeren. Zonder enig respect voor mij.

Enkele dagen geleden belde hij me weer op en ging hij, zoals gewoonlijk, zonder goedendag te zeggen, over tot de kern van de zaak. Ik onderbrak hem een eerste keer: "Patrick, ik apprecieer het niet dat je zelfs niet de moeite doet om goedendag te zeggen wanneer je me opbelt." Hij deed alsof hij me niet gehoord had en zonder te antwoorden vervolgde hij zijn monoloog. Ik herhaalde mijn zin, maar kreeg geen enkele reactie van zijn kant. Ik deed nog een derde poging, maar zonder resultaat. Daarna hing ik gewoon op!

Wel, dat heeft me deugd gedaan en ik ben verschillende dagen echt trots geweest op mezelf.

4. EIGENDOMS-DELICTEN

Als je het nuchter bekijkt, is een diefstal niet zó erg. Het is wel heel vervelend, want je moet wat praktische ellende doorworstelen om de schade te beperken (zoals klacht indienen, betaalkaarten blokkeren, nieuwe papieren aanvragen). En je kan achterblijven met een gevoel van onveiligheid en onmacht.
Maar die ongemakken verdwijnen in het niets in vergelijking met zwaar fysiek geweld. De gouden regel bij alle soorten diefstallen is dus eenvoudig: **denk aan je gezondheid en je leven. Die zijn meer waard dan al het geld van de wereld.**

GAUWDIEFSTAL: NEEM JE VOORZORGEN!

Gauwdieven slaan hun slag in drukke menigtes. Ze zijn ook altijd op zoek naar gemakkelijke prooien. Je vermijdt een gauwdiefstal dus het best door wat kleine voorzorgen te nemen. Een paar tips:

- Bewaar je sleutels en je portefeuille in een binnenzak, niet in je handtas.
- Draag je handtas over je schouder en houd hem dicht met je arm. Daardoor kun je de tas voelen en controleren of er iemand aan peutert. En indien de dief jouw tas plotseling wegrukt, kun je hem makkelijker loslaten in plaats van te vallen of meegesleurd te worden.
- Maak lawaai als je iemand aan je handtas of jaszak voelt frunniken.
- Achtervolg je dief niet: je riskeert extra verwondingen.

DIEFSTAL MET GEWELD: BLIJF KALM

Het nieuws toont steeds vaker car- en homejackings. Daarom lijken het veel voorkomende misdrijven. In de praktijk worden in België minder dan 50 auto's per dag gestolen. En dat cijfer daalt nog. Bovendien gebeuren de meeste van die diefstallen zonder geweld. Word je toch gedwongen om uit je auto te stappen, of om je sleutels af te geven aan een dief? Blijf in elk geval kalm. Je belager heeft vermoedelijk een wapen en is beter voorbereid dan jij. Je gedraagt je het best zo:

- **Beweeg langzaam en beschrijf wat je gaat doen:** "Nu doe ik mijn handtas open om de autosleutels te nemen ..."
- **Vermijd liegen en bedriegen:** dat maakt je belager alleen maar kwaad.
- **Doe wat hij vraagt:** je leven en je gezondheid zijn belangrijker dan je auto. Die is verzekerd! De enige grenzen aan je meegaandheid, zijn deze:

- **Stap nooit mee in de auto**. Ook niet als hij vraagt om naar een geldautomaat te rijden. Zeg dat je wel te voet gaat.
- **Weiger vastgebonden te worden** en verzet je tegen handelingen die je fysiek in gevaar brengen of jouw verdedigingsmogelijkheden beperken.
- **Probeer controle te houden:** jouw handelswijze is veiliger voor jou dan de zijne.

INBRAAK: SPEEL OP VEILIG

Bij de meeste inbraken ben je zelf niet in acuut gevaar. De meeste inbrekers zijn niet gewelddadig en willen gewoon hun buit. Pas als je ze in het nauw drijft, riskeer je klappen. Daarom is het belangrijk dat je deze regels volgt:

- **Laat altijd een vluchtweg:** inbrekers willen vooral niet gevat worden. Als je hen betrapt, geef hen dan de kans weg te komen. Dan vallen ze je niet fysiek lastig.
- **Kom niet tussen:** sluit je op in je kamer en bel de politie, of vlucht via een raam of deur. Vermijd in elk geval een confrontatie met de inbreker.
- **Merk je bij je thuiskomst dat er ingebroken werd?** Ga dan niet alleen naar binnen – de dief kan nog ter plaatse zijn. Bel meteen de politie en waarschuw je buren.

De beste verdediging tegen inbrekers, is een veilig huis. De technopreventieve adviseur van je gemeente geeft je graag gratis raad over sterke sloten, gepantserde deuren en alarmsystemen. Zijn/haar contactgegevens vind je op www.besafe.be.

WAT KAN JE DOEN?

Blijf kalm, beweeg langzaam en hang zeker de heldin niet uit.
Geef de overvaller wat hij wil: je leven is belangrijker dan je bezit.
Als je fysiek aangevallen wordt, verdedig je dan zonder compromissen.

Heleen vertelt

Op een dag wachtte ik op de tram om mijn dochter te gaan bezoeken. Ik had verschillende zakken bij me. Toen ik op de tram wou stappen, werd ik omgeduwd door een jongere die me voorstak. Op hetzelfde moment voelde ik dat er iemand aan mijn handtas kwam. Ik heb me stevig omgedraaid en mijn ogen kruisten de blik van een andere jongen die met z'n handen in mijn tas zat. Toen ik dat zag, verbaasde ik mezelf met mijn assertieve reactie. Ik riep streng: "Blijf uit mijn tas, verdorie!" Hij liet mijn spullen los en verdween. Blijkbaar had mijn reactie hem bang gemaakt...

5. DISCRIMINATIE

Vrouwen worden niet alleen aangevallen omdat ze vrouw zijn. Andere vooroordelen en discriminatie kunnen ook tot geweld leiden. Discriminatie betekent: slecht behandeld worden omdat je tot een bepaalde groep behoort. Zo is er sprake van discriminatie als je minder rechten krijgt omdat je oud, zwart, zwaarlijvig, lesbisch, gehandicapt of allochtoon bent.
Discriminatie geeft aanleiding tot verschillende soorten van geweld: psychologische agressie (je wordt genegeerd of achtergesteld), seksuele agressie (je moet je op een bepaalde manier gedragen omdat je een vrouw bent) en fysieke agressie. Al die vormen van discriminatie zijn ontoelaatbaar.

DE WAARHEID OVER DISCRIMINATIE

Discriminatie is een diep geworteld probleem. Iemand discrimineert een andere omdat hij vooroordelen heeft over een bepaalde bevolkingsgroep waartoe die andere behoort (zoals: alle vrouwen zijn labiel en onbetrouwbaar, of: alle zwarten zijn lui).

- Discriminatie wordt vaak niet ernstig genomen omdat ze subtiel begint, bijvoorbeeld met grapjes. Dat maakt het soms moeilijker om tussen te komen.
- Iemand met vooroordelen is er niet van bewust dat hij discrimineert. Voor hem is dat heel gewoon gedrag en hij voelt zich er ook niet schuldig voor.
- Je kan de vooringenomenheid van je agressor vermoedelijk niet wegnemen. Probeer dat dan ook niet, maar focus je op het veiligstellen van jouw vrijheid en jouw rechten.
- Precies omdat discriminatie gericht is tegen een grote groep, is ze niet persoonlijk bedoeld. En dat maakt de aanvallen van je agressor vaak nog brutaler. Je kan dan nog zo je best doen om te verwijzen naar je persoon, je belager heeft daar geen oren naar.

Onze tip: Probeer de discriminatie niet weg te redeneren. Als je je onrechtvaardig behandeld voelt, dan mag je dat ook zeggen.

JOUW WAPENS TEGEN DISCRIMINATIE

Je enige doel bij discriminatie is: die situatie beëindigen. En dat doe je het best op deze manier:

- **Ben je getuige?** Kom dan zeker tussen: Zo bescherm je het slachtoffer tegen kwalijke gevolgen. Bovendien toon je op die manier dat niet iedereen de mening van de discriminerende persoon deelt. Dat heeft een grote impact op dader én slachtoffer. Als je niet zelf durft in te grijpen, haal dan hulp of maak veel lawaai.

- **Verdedig je met zelfvertrouwen:** maak duidelijk dat je weet dat je gediscrimineerd wordt. En zeg dat je dat niet accepteert.
- **Reageer snel:** discriminatie begint vaak met aftasten hoe ver jij de dingen toelaat. Maak meteen duidelijk waar je grens ligt.
- **Vecht niet terug met discriminatie:** een vrouw die uit wraak seksistische moppen tapt over mannen, heeft niet dezelfde impact als een echte mannelijke seksist. Bovendien leidt competitie tot escalatie. En dat willen we net vermijden.
- **Ga geen discussie aan over discriminatie:** dan kom je terecht in eindeloze argumenten zonder fundament waar je je heel moeilijk tegen kan verweren. Dit leidt nooit tot een oplossing.
- **Neem contact op met het Centrum voor Gelijkheid van Kansen en Racismebestrijding:** daar kan je je verhaal doen en krijg je hulp bij het opstarten van een juridische procedure. Je vindt de contactgegevens achteraan in deze brochure.

WAT ZEGT DE WET?

De antidiscriminatiewet van 10 mei 2007 verbiedt alle discriminatie op grond van leeftijd, seksuele geaardheid, handicap, geloof of levensbeschouwing, burgerlijke staat, geboorte, vermogen, politieke overtuiging, taal, huidige of toekomstige gezondheidstoestand, een fysieke of genetische eigenschap en sociale afkomst.
Zo'n discriminatie kan het gevolg zijn van een gerichte actie die alleen jouw rechten schaadt (bv.: je wordt niet aangeworven omdat je een vrouw bent). Dat noemen we directe discriminatie. Maar ze kan ook indirect zijn. Dan ben je slachtoffer van schijnbaar neutrale maatregelen die jouw bevolkingsgroep treffen. Beide vormen zijn verboden.
Komt er geweld kijken bij de discriminatie? Dan wordt de straf zwaarder.

WAT KAN JE DOEN?

Wijs kordaat op je rechten en laat je niet meeslepen in een discussie of een machtsspel.
Zoek professionele of juridische hulp als de discriminatie voortduurt.
Bescherm en verdedig je bij een fysieke aanval.
Kom tussen als getuige. Als je zwijgt, word je een handlanger.

Nathalie vertelt

Ik verhuur de tweede verdieping van mijn huis aan een vriendin uit Kameroen. Zij had een afspraak gemaakt voor de installatie van een tv-kabel, maar kon die afspraak niet nakomen. Toen ik de technicus ontving, maakte hij onmiddellijk onaangename opmerkingen over het interieur, over 'die mensen' en over hun manier van leven. Het tv-toestel stond op een tafel en moest verplaatst worden voor de installatie van de kabel. Hij weigerde het toestel te verplaatsen, maakte mijn vriendin uit voor lui en noemde haar een profiteur. Hij vroeg me ook of ik niet te veel problemen met haar had. Ik vroeg hem of hij een racist was en voegde er meteen fel aan toe dat ík dat niet was en dat ik dergelijke uitspraken over mijn huurster niet duldde. Hij stamelde enkele verontschuldigingen, ontkende dat hij een racist was, maar zei verder niets meer.

NUTTIGE TIPS OM JE VEILIGHEID TE VERGROTEN

1. THUIS

Voel jij je niet helemaal veilig thuis? Ga dan op zoek naar de echte gevaren in en rond je woning, en doe er wat aan. Dan verdwijnt het reële gevaar én het onveiligheidsgevoel.

Hieronder onze tips:

- **Discretie:** vermeld je voornaam niet alléén op de deurbel, deur of in het telefoonboek, zeker niet als je alleen woont.
- **Informeer over veiligheidsmaatregelen** (zie gratis technopreventief advies op p. 56). Een goed slot en een sterke deur houden inbrekers buiten. Laat er ook een 'kijkgaatje' (judas) in maken. Zo weet je altijd zeker wie er voor de deur staat. Zoek een goed evenwicht tussen veiligheid en vluchtmogelijkheid.
- **Laat niet zomaar vreemden binnen:** je hebt het recht om de identificatie van installateurs en meteropnemers te vragen. Doe dat ook als je twijfels hebt. Laat ook nooit een onbekende met je binnengaan in de hal van je appartementsgebouw – zelfs al heeft hij een sleutel vast.
- **Leer je buren kennen:** zij zijn altijd in de buurt en merken verdachte geluiden of gegil het snelst op. Maak afspraken met hen over de beste reactie in geval van geweld.
- **Ga snel naar binnen:** neem je sleutel in de hand als je thuiskomt. Kijk of iemand je volgt, en ga meteen binnen. Vraag aan de taxichauffeur of de persoon die je thuis afzet, of die wil wachten tot hij/zij het licht in je huiskamer ziet branden.
- **Maak je inkomhal vrij:** vraag gerust aan je huisbaas om storende struiken bij de voordeur weg te halen.

Word je toch thuis aangevallen? Vlucht dan door een deur of raam. Kan je dat niet op een veilige manier? Sluit jezelf dan op en bel de politie. Als je fysiek wordt aangepakt, schreeuw dan luid om hulp. (Tip: als je 'brand' schreeuwt reageren de buren en omstanders het snelst.) En verdedig je uit alle macht met je vuisten en je voeten, met je nagels en je tanden, en met huisraad dat in de buurt ligt: boeken, pannen, bezems ...

Rita vertelt

Ik was in de metro met een vriendin toen een vrouw begon te schreeuwen tegen een man. Ze leek echt kwaad, maar sprak een andere taal en we begrepen niet wat er gebeurde. De vrouw en de man leken elkaar te kennen. De man zei niets en keek een andere kant op, terwijl de vrouw tegen hem sprak. Maar we zagen dat hij zich opwond. Ze stapten aan dezelfde halte af als wij, de vrouw nog altijd razend en luid pratend. Plotseling gaf de man haar een slag op haar neus en ze begon te bloeden. Toen ik dat zag, liep ik naar hen toe en riep: "Stop met die vrouw te slaan!" Hij hield op. Ik keek kwaad tot hij wegging. We boden de vrouw onze hulp aan, maar ze weigerde en volgde de man. We zijn onmiddellijk naar het commissariaat op de hoek gegaan om te vertellen wat er gebeurd was. Ze zeiden ons dat ze een agent zouden sturen in de richting die we het koppel hadden zien uitgaan.

2. IN HET OPENBAAR

Openbare plaatsen zijn relatief veilig. Een belager riskeert niet gauw gevat te worden. Alleen wanneer hulp niet meteen in de buurt lijkt, let je het best dubbel op. Die extra waakzaamheid geeft je vaak net genoeg voorsprong om het probleem te vermijden.

Volg ook zeker deze tips:

- **Leer straten waar je je onveilig voelt overdag kennen.** Loop er eens langs met een vriendin en onthoud alle plaatsen waar een belager zich kan schuilhouden. Kijk ook naar vluchtplaatsen zoals cafés, nachtwinkels en hotels.
- **Vraag je gemeente om verlichting te plaatsen.** Als de straat écht een risico inhoudt, zal het bestuur zeker luisteren.
- **Loop in het midden van het trottoir.** Daar ben je een minder gemakkelijk doelwit om in een portiek of auto te worden meegesleurd.
- **Scherp je zintuigen.** Luister naar voetstappen, kijk in donkere hoekjes en vertrouw op je intuïtie. GSMs of MP3-spelers leiden je alleen maar af van wat om je heen gebeurt.

- **Laat je niet achtervolgen.** Loop vooral niet sneller. Draai je kordaat om en zeg dat je niet graag achtervolgd wordt. De andere moet je dan voorbijsteken en zo heb jij hem beter in de gaten.
- **Wacht met je rug tegen een muur.** Zo ben je veiliger aan bus- of tramhaltes.
- **Heb je een probleem op tram of bus?** Gebruik dan de noodrem (daarvoor dient hij) of waarschuw de chauffeur. Laat je belager niet samen met jou uitstappen.

Word je toch lastig gevallen op een openbare plaats? Confronteer je belager dan fel en direct. Zeg hem op te houden. Trek ook de aandacht van voorbijgangers door lawaai te maken. En geef directe instructies aan omstanders: "U daar, die grote man met blond haar, bel nu de politie!"
Vertel je tips en trucs ook aan je familie en vrienden. Zo weten jullie je straks ook beter te verdedigen als jullie samen op pad zijn.

3. IN DE AUTO

Als je aan het stuur zit:

- **Geef aanvallers geen reden:** leg je handtas onder de zetel en ga niet in op provocaties.
- **Geef aanvallers geen kans:** sluit de autodeuren en claxonneer van zodra iemand zich agressief gedraagt.
- **Blijf in je auto:** bel desnoods de politie of vlucht een eind weg.
- **Parkeer op een veilige plaats:** Kies een goed verlicht parkeerterrein. In een ondergrondse garage zet je je auto best altijd dicht bij de uitgang.
- **Stap voorzichtig uit:** kijk rond je en let goed op wie er naar je auto komt zodra je stilstaat.

Als iemand van binnen jouw wagen je aanvalt, stop dan meteen of rijd naar het politiebureau of naar een plaats waar andere mensen zijn. Laat nooit iemand met jouw instappen als je er niet gerust op bent.

Als je passagier bent:

- **Noteer of onthoud de nummerplaat** van de auto als je de bestuurder niet kent. Sms het eventueel naar een vriendin.
- **Lift veilig:** vraag eerst de bestemming van de chauffeur. Geef pas dan aan waar jij naartoe wilt. Stap zeker niet alleen in een auto met meerdere mannen. Als je dat toch moet doen, eis dan dat je op de passagierszetel mag zitten. Val zeker niet in slaap!

- **Houd je bagage bij je:** er is genoeg plaats tussen je benen of op je knieën. Zodra je tas in de koffer ligt, heeft de bestuurder alle controle.

Word je toch in een auto ontvoerd? Probeer dan te ontsnappen. Het beste moment daarvoor is net voor het verkeerslicht op groen springt. Dan is je belager bezig met schakelen en heeft hij zijn twee handen nodig.
Lukt dat niet? Bijt dan flink van je af. Gooi zijn spullen door de ruit, draai de achteruitkijkspiegel, steek zijn kleren in brand met je aansteker of urineer op de zetel. Van zodra de auto stopt, draai je je rug naar het portier en stamp je de agressor uit alle macht. Probeer de sleutels uit het contact te trekken en weg te gooien voor je vlucht.

Nicole vertelt

Eén van mijn vriendinnen zat alleen in de auto en stond rond negen uur 's avonds voor een stoplicht, toen ze plots een soort ontploffing hoorde: een man sloeg met een honkbalknuppel op de ruit aan de passagierskant. Ze zag alleen maar een arm die de passagierszetel aftastte, op zoek naar een eventuele handtas. Ze verkrampte van de schrik en bleef doodstil zitten. Haar handtas lag aan haar voeten en de overvaller kon niets stelen. Toen het licht weer op groen sprong, vertrok ze en reed naar huis. Ze was enkele dagen in shock.

Mijn handtas bevindt zich sindsdien nooit meer op de passagierszetel, ik sluit alle deuren van mijn auto langs binnen en heb een vork binnen handbereik.

4. AAN DE TELEFOON

Aan de telefoon ben je in principe veilig. Je agressor is niet in de buurt en er is dus geen reden om meteen in paniek te slaan. Daarom is het niet zo moeilijk om juist te reageren als je aan de telefoon wordt lastiggevallen.
Daarnaast zijn mobiele telefoons erg praktisch voor je veiligheid. Je kan van overal de politie of hulpdiensten bellen – vergeet ook niet om te zeggen waar je bent. Sla de belangrijke nummers op. Want als je bang of nerveus bent kun je hen makkelijk vergeten.

Onze tips:

- **Geef je gegevens niet door aan onbekenden:** vertel over de telefoon nooit wie je bent en waar je woont, tenzij je zeker weet wie je aan de lijn hebt. Als je niet helemaal zeker bent, stel dan veel vragen aan je belager. Als zijn verhaal vals is, valt hij zo door de mand.
- **Vraag of je mag terugbellen:** als je twijfelt aan de bedoelingen van je gesprekspartner, zeg dan dat er iemand aan de deur staat en vraag of je hem later mag terugbellen. Dan moet hij je zijn telefoonnummer geven en sta jij op gelijke voet.
- **Plaats veilige contactadvertenties:** geef een code in plaats van je telefoonnummer.
- **Vraag aan je telefoonoperator een geheim nummer.** Je kan ook vragen dat je altijd de nummers van inkomende oproepen kan zien en opslaan. Neem zelf geen telefoon op van een geheim nummer.
- **Confronteer je agressor per brief:** als je weet wie je telefonisch lastigvalt, stuur hem dan een aangetekende brief.
- **Houd een logboek bij:** je telefoonoperator heeft speciale formulieren om hinderlijke oproepen te noteren. Als je een bepaald nummer wilt blokkeren, vraag je dat gewoon. Houdt de ellende dan nog niet op? Verander dan van nummer.

Word je toch lastiggevallen aan de telefoon? Blaas dan met een fluitje in de hoorn of leg hem onder een kookpot en sla erop. Of hang gewoon de hoorn op. Praat in elk geval niet met je belager – dat versterkt zijn gedrag alleen maar.

PREVENTIE VOOR KINDEREN 1. TIPS VOOR OUDERS

VOED JE KINDEREN OP TOT VERSTANDIGE JONGEREN

Jij bent voor je kinderen de beste bescherming tegen geweld. Maar natuurlijk ben je geen 24 uur per dag in de buurt om alles in de gaten te houden. Daarom is het nuttig dat je bij hun opvoeding aandacht besteedt aan de preventie van geweld. Je kinderen moeten niet alle situaties zelf kunnen oplossen maar ze moeten wel geweld herkennen en weten waar ze hulp kunnen vinden.

- **Sluit je kinderen niet op:** het is logisch dat je ze wilt beschermen tegen gevaar, maar je kinderen leren zich beter verdedigen als ze gewoon hun eigen ervaringen kunnen opdoen. Leer hen zelfstandig beslissingen maken.
- **Toon respect voor de mening en de grenzen van je kinderen:** luister naar hun argumenten en weerleg ze of ga ermee akkoord. Zo leren kinderen dat het iets oplevert, als ze hun grenzen kennen. En dat is essentieel in gevaarlijke situaties.
- **Leer je kinderen 'neen' zeggen:** vertel hen dat ze 'neen' mogen zeggen als iemand iets doet of hen aanraakt op een manier die hen niet bevalt. Ook als het een volwassene is!
- **Leer je kinderen wat zij moeten doen als hun 'neen' niets uithaalt:** leg uit dat

volwassenen soms niet goed luisteren naar kinderen. Spoor hen aan zelf een vertrouwenspersonen te vinden maar houd een oogje in het zeil bij die keuze.

- **Maak concrete afspraken:** spreek af op welk nummer je bereikbaar bent en zorg ervoor dat je kinderen dat uit het hoofd kennen. Sla het ook op in hun gsm en zorg ervoor dat zij altijd genoeg belkrediet hebben om je te bereiken.
- **Ga je kinderen altijd ophalen:** spreek af dat je er altijd bent, als een van je kinderen in gevaar is. Ook al is dat op een plaats of in een situatie die je uitdrukkelijk hebt verboden.
- **Maak je kinderen alert voor onbekenden:** verbied hen mee te gaan met iemand die jij niet goed kent en vraag hen om je alles te vertellen als iemand met hen heeft willen kennis maken of hen heeft willen meenemen.
- **Leg het verschil uit tussen goede en slechte geheimen:** met het eerste soort maak je mensen gelukkig, terwijl slechte geheimen alleen negatieve gevolgen hebben. Slechte geheimen moeten ze zeker aan jou of aan een vertrouwenspersoon vertellen!

LUISTER NAAR SIGNALEN DIE KUNNEN DUIDEN OP GEWELD

Zelfs al heb je het geweld niet gezien en vertelt je kind er niets over, toch kan je als ouder vaak merken dat er iets niet in de haak zit. Hoe sneller de opvang van die signalen, hoe groter de kans dat je nog tijdig kan ingrijpen en het geweld kan voorkomen. Typische signalen van kinderen onder stress zijn:

- bedwateren, depressie, agressiviteit, introversie, drugsmisbruik, anorexia, boulimie of zelfmoordpogingen;
- ziektes (ook seksueel overdraagbare ziektes);
- verwondingen en zelfverminking;
- gebrek aan concentratie, plotse problemen op school;
- agressief gedrag tegenover andere kinderen;
- weglopen.

REAGEER SNEL OP KINDEREN DIE HET SLACHTOFFER ZIJN VAN GEWELD

Als jouw kind (of een ander kind) het slachtoffer is geweest van geweld, grijp je het best meteen in:

- Toon dat je zijn verhaal gelooft.
- Reageer kalm en straal rust uit.
- Respecteer de wensen en behoeften van het kind in al je beslissingen.
- Neem meteen maatregelen om het geweld te stoppen.
- Zoek professionele hulp.

GEBRUIK ZELF GEEN GEWELD TEGEN JE KINDEREN

Kinderen moeten grenzen leren respecteren. En daarom is het soms nodig om streng en kordaat op te treden. Je hebt als ouder meer dan genoeg middelen om je kind te straffen. Maar slaan hoort daar niet bij.
Zo'n aanpak werkt trouwens toch averechts. Want als je aan je kinderen het signaal geeft dat fysiek geweld in sommige gevallen toelaatbaar is, zet je de deur open voor gewelddadig gedrag later. Bovendien laat je een grote kans liggen om te tonen dat een democratische en begripvolle aanpak van problemen veel beter werkt.

HEB SPECIALE AANDACHT VOOR SEKSUEEL GEWELD

De cijfers zijn choquerend: één meisje op vier en één jongen op twaalf zijn slachtoffer van seksueel geweld voor ze zestien worden. Vaak zijn de daders familieleden of mensen die het kind goed kent. Het zijn ook bijna altijd mannen.
Uw houding tegenover seksueel geweld moet ondubbelzinnig negatief zijn. Want zo'n gedrag heeft niets te maken met liefde of genegenheid. Het is een strafbare manier om verlangens te bevredigen, waarbij de dader gebruikmaakt van zijn machtspositie en van de naïviteit, afhankelijkheid en onwetendheid van het kind.

2. TIPS VOOR JONGE MEISJES

Opgroeien is niet evident. Je lichaam verandert, je hormonen slaan op hol en je kijk op de wereld lijkt elke dag weer anders te zijn. En in het midden van die storm moet je belangrijke beslissingen nemen over je studie, je beroep, je vriendjes, ... Stilaan moet je je gedragen als een volwassene, terwijl je op andere momenten weer als een kind behandeld wordt. Dat is lastig.
Het goede nieuws? Ieder meisje moet door die puberteit heen. En hoe lastig die periode ook is, ze gaat weer voorbij. Bovendien vind je vast een vriendin of een ouder die je steunt, terwijl je met je gevoelens en je verlangens worstelt.

NEEM JE TIJD EN LAAT JE NIET OPJAGEN

Als je hormonen en emoties je in de greep hebben, is het soms moeilijk om de dingen helder te zien. En dus is het normaal dat je al eens twijfelt of je nu slachtoffer van geweld bent geweest, of niet. Wil je dat liever vermijden? Volg dan deze tips:

- **Weet wat je voelt.** Als je zelf goed door hebt wat je leuk vindt en wat niet, dan kun ja makkelijker jouw grenzen stellen. En iemand die iets tegen jouw wil doet als je al néé hebt gezegd pleegt geweld.
- **Neem je tijd om beslissingen te nemen:** sommige beslissingen zijn moeilijk en de dingen zijn niet altijd helder zwart of wit. Het is perfect normaal dat je af en toe wat tijd nodig hebt om te antwoorden op een vraag van een vriendje of een volwassene.
- **Wees niet bang om van mening te veranderen:** als je hard twijfelt, zeg dan nee. Achteraf kan je dan nog gemakkelijk toegeven. Maar ook andersom mag je zeker van mening veranderen: als je plots niet meer wilt ingaan op de vraag van een jongen, mag dat geen probleem zijn. Stop er dan mee! Jij bent de baas over je leven!
- **Stel je eigen grenzen:** groepsdruk is heel vervelend en laat je soms dingen doen die je liever niet zou doen. Doe die dan ook niet! Het is eventjes lastig om aan de druk te weerstaan, maar de volgende dag ben je jezelf oneindig dankbaar!

VRAAG HULP AAN ANDEREN

Je grenzen stellen is niet altijd gemakkelijk. En je kan je best wel alleen voelen als je tegen de groep ingaat. Laat je daardoor niet kisten! Ga op zoek naar echte vriendinnen die je steunen. Je ouders kunnen ook perfecte gesprekspartners zijn. En als je echt externe hulp nodig hebt, zijn er veel diensten waarbij je terecht kan. Je vindt hun adressen achteraan in deze brochure. Hun hulp is gratis, professioneel en anoniem.

DE RISICO'S DIE JE LOOPT ALS JONG MEISJE

Geweld tegen jonge meisjes kan drie vormen aannemen. Het is belangrijk dat je weet dat al die vormen bij wet verboden zijn. En dat je ze dus nooit moet accepteren, wat je belager ook beweert. Daders bevinden zich overigens in alle groepen van volwassenen zoals ouders, leraars, buren, een sportcoach, dokters …

- **Misbruik of seksueel geweld:** bekeken worden wanneer je naakt bent, volwassenen die tegen jou over hun seksuele betrekkingen vertellen of voor je ogen vrijen of masturberen, je pornografische boeken of films tonen, je een tongzoen geven, naaktfoto's van je maken, bepaalde lichaamsdelen (borsten, billen,

anus, vagina ...) aanraken, betasten of kussen, je vragen om dezelfde handelingen bij hen te doen, je penetreren met een vinger, een voorwerp of hun penis in je vagina of mond steken.

- **Fysiek geweld:** ouders mogen hun kinderen niet slaan. Elke vuistslag, trap of stoot van een volwassene is ontoelaatbaar.
- **Psychologisch geweld:** Niemand mag je vernederen, belachelijk maken, kleineren of intimideren. Je ouders moeten je ook genoeg eten geven en je verzorgen.

Pas op: naast geweld door volwassenen kan je ook slachtoffer worden van geweld door leeftijdsgenoten. Als vrienden of vriendinnen je pesten of afpersen, gaan ze in de fout. En ook leeftijdsgenoten kunnen zich schuldig maken aan seksueel misbruik of verkrachting.

JOUW WAPENS TEGEN GEWELD

Wat je ook doet, houd altijd voor ogen dat je het geweld vooral wilt doen stoppen. Dat is je allereerste prioriteit. Volg daarvoor deze tips:

- **Zeg duidelijk en snel 'stop':** je moet helemaal niets. Als je lastig gevallen wordt, doe je helemaal niets verkeerds door 'stop' te roepen en te zeggen wat je niet graag hebt.
- **Wees op je hoede:** de gevaarlijkste positie voor een meisje is helemaal alleen in een groep jongens. Ben je niet zeker van hun bedoelingen of is geen van hen een vriend die je écht goed kent? Zoek dan een excuus en maak je uit de voeten. Of waarschuw een vriendin.
- **Spreek af met vriendinnen:** samen naar een feestje gaan is leuker én veiliger. Want dan kunnen jullie ook samen weerstand bieden tegen opdringerige jongens en mannen. Spreek ook een alarmzin af: als een van jullie die geheime zin zegt, kan de andere in actie schieten en haar helpen. Bijvoorbeeld: "Heb jij die nieuwe cd van U2 al gehoord?"
- **Organiseer je terugkeer:** laat je oppikken door je ouders of regel een taxi. Houd ook altijd je gsm bij de hand. Zo kan je snel vertrekken als het moet.
- **Pas op met alcohol en drugs:** het klinkt misschien een beetje 'prekerig', maar je weet zelf heel goed dat alcohol en drugs je inschattingsvermogen verzwakken. En dus vergroten ze de kans dat je te laat of helemaal niet kunt reageren. Oppassen dus! Als je gebruikt, dan alleen met mensen die je écht vertrouwt. Het is ook een aanrader dat er iemand BOB is, niet alleen voor de auto, maar voor de veiligheid van iedereen.
- **Zoek bondgenoten op:** als je seksueel lastig gevallen wordt, is de kans groot dat je niet het enige slachtoffer bent. Pols bij je vriendinnen, je zus ... Samen hulp zoeken is veel gemakkelijker. Samen kunnen jullie ook beter de confrontatie met de dader aangaan.

EEN ONVERWACHTE AGRESSOR: JE VRIENDJE

We willen je helemaal niet achterdochtig maken tegenover je vriendje. Maar je moet wél weten dat veel jonge meisjes het lastig hebben met hun bezitterige of agressieve vriendje. Gebeurt dat ook bij jou? Verwijt jezelf dan zeker niets! Als je vriendje jouw grenzen niet respecteert, is hij de enige schuldige.
Vaak kan je zo'n gedrag zien aankomen. Gewelddadige vriendjes gedragen zich bijna altijd op een heel typische manier: zijn vrienden zijn belangrijker dan jij, de groepsregels primeren boven jullie onderlinge afspraken, hij is overmatig jaloers of hij probeert je gedrag te beheersen, hij is onverdraagzaam tegen andere meisjes, allochtonen of holebi's... Dat alles betekent dat hij waarschijnlijk jouw grenzen niet gaat respecteren. En dat is liefde niet.

Jouw enige juiste reactie tegen zijn geweld is 'stop' zeggen en je grenzen opleggen. Als dat niet lukt, praat erover en zoek hulp!

EN WAT NA DE AGRESSIE?

Ben je er, ondanks onze tips, niet in geslaagd om een aanval of agressieve daad te vermijden? Laat je dan niet kleinkrijgen. Het is zeker niet jouw schuld. Er zijn genoeg mensen en organisaties die je kunnen helpen om er weer bovenop te geraken. Twijfel niet om ze in te schakelen – je hebt alle recht op wat steun.

FIRST THINGS FIRST: MAAK JE UIT DE VOETEN!

Net na een agressieve daad, moet je snel en kordaat handelen. Dit is het allerbelangrijkste moment:

- **Loop weg:** maak je uit de voeten van zodra je kan ontsnappen. Kijk niet om.
- **Ga naar de dokter:** laat je verwondingen vaststellen en verzorgen voor je je wast en omkleedt. Misschien is dat makkelijker als je begeleid wordt door een vertrouwenspersoon. En laat je zeker behandelen tegen seksueel overdraagbare aandoeningen als je verkracht bent.
- **Verzamel bewijsmateriaal:** foto's van je verwondingen, telefoongegevens, zet je herinneringen snel op papier voor je details vergeet, verzamel de kleren die je droeg (ongewassen), foto's van je verwondingen, telefoongegevens... Dit kan allemaal belangrijk zijn in een onderzoek.
- **Naar de politie?** Dat kan een moeilijke beslissing zijn. Misschien wil je niet dat iemand weet wat met je gebeurd is. Of je bent bang dat je een politieagent of rechter tegenkomt die weinig begrip voor je heeft. Bovendien kan een strafprocedure lang duren. Laat je niet door anderen beïnvloeden. Jij weet zelf wat best voor je is.
  Naar de politie stappen kan belangrijk zijn. Geweld moet immers bestraft worden. Straf voor een aanvaller kan je een gevoel van voldoening geven en bij het verwerkingsproces helpen. Meer aangiften verhogen de kans dat daders gepakt worden. Het is ook een reden voor politici om in actie te schieten voor meer geweldpreventie. Als je vroeg naar de politie stapt, ben je geloofwaardiger en is er meer kans om de dader te vatten.

Informeer over jouw mogelijkheden bij gespecialiseerde hulpdiensten.

JE VERWERKINGSPROCES: NEEM JE TIJD

Niemand kan voorspellen hoeveel tijd je nodig hebt om weer de oude te worden. Het is belangrijk dat je je niet laat opjagen. Dit zijn belangrijke stappen om een aanval achter je te laten:

- **Verwijt jezelf niets:** jezelf de schuld geven, levert niets op. Hij, de dader, is de enige schuldige. Punt uit.
- **Accepteer je gevoelens:** misschien ben je wel razend op jezelf. Vermoedelijk ben je ook bang en voel je je beschaamd. Hoe je je ook voelt, je mag je even slecht voelen. Daar is niets mis mee. Wat je omgeving ook beweert, je gevoelens zijn niet fout – hoe lang ze ook duren.
- **Praat erover:** het kost vast veel moeite om te vertellen wat er precies gebeurd is. Maar eens je die drempel over bent, helpt praten écht bij de verwerking van wat er is gebeurd. Zoek een vriendin of een vertrouwenspersoon op en laat het hele verhaal maar komen. Tien keer, als je wilt.
- **Zoek professionele hulp:** verderop in deze brochure vind je contactgegevens en adressen van hulporganisaties. Die mensen zijn opgeleid om je te helpen tijdens je verwerkingsproces. Bovendien behandelen ze alles vertrouwelijk.

WAAR VIND JE HULP?

1. GEWELDSPREVENTIE

1.1. ZELFVERDEDIGING EN WEERBAARHEID VOOR VROUWEN EN MEISJES

- **Garance**
  Stages zelfverdediging en verbale verdediging voor vrouwen en meisjes
  Jubelfeestlaan 155, 1080 Brussel – tel-fax: 02 216 61 16 – info@garance.be
- **Terra Training & Coaching**
  Driesstraat 19, 3724 Vliermaal – tel: 0486 684 557 – s.cautaert@terratraining.be

1.2. ANDERE VORMEN VAN GEWELDSPREVENTIE

- **Action innocence**
  Preventie van seksueel misbruik van kinderen over het internet
  Terkamerenlaan 62, 1000 Brussel – tel: 02 626 20 06 – belgie@actioninnocence.org
- **Zijn – Beweging tegen geweld**
  Preventie van geweld in vertrouwensrelaties
  Middaglijnstraat 10, 1210 Brussel – tel: 02 229 38 70 – zijn@amazone.be

2. DIENSTEN VOOR HULP AAN SLACHTOFFERS VAN MISDRIJVEN

2.1 URGENTIE

Gratis noodnummer: 101 of 112
Vertel altijd eerst het adres en de plaats van de feiten. Vertel daarna wat er is gebeurd. Onthoud ook het adres en het telefoonnummer van het commissariaat dat het dichtst bij je huis of werk ligt.

2.2. ONTHAAL VAN SLACHTOFFERS BIJ DE POLITIEDIENSTEN

Verwacht geen psychologische bijstand van de politieagenten. Zij moeten het onderzoek voeren. En dus moeten ze je ook onaangename of pijnlijke vragen stellen. Je mag altijd bijstand van een vertrouwenspersoon vragen.

Een handvol tips:

- Teken niets dat je niet nagelezen en goedgekeurd hebt. Je mag je verklaring zoveel laten wijzigen als je wilt, tot je zeker bent dat er staat wat je écht wilt zeggen.
- De politieagent moet je klacht of verklaring aannemen. Hij kan ze niet weigeren. Je hebt recht op een kopie.
- Noteer altijd de nummers van de processen-verbaal.
- Bij seksueel of partnergeweld heb je het recht om door een speciaal opgeleid persoon verhoord te worden. Vraag naar zo iemand. Als ze niet beschikbaar zijn, vraag dan naar hun dienstrooster. Je mag ook uitdrukkelijk om een vrouw vragen, als je dat comfortabeler vindt.
- Moet je in het kader van het onderzoek een gynaecologisch onderzoek laten doen? Dan mag je vragen dat jouw arts erbij is als dat gebeurt.
- Als je niet tevreden bent met de manier waarop je opgevangen werd, meld dat dan aan het Vast Comité van Toezicht op de Politiediensten – Wetstraat 52, 1040 Brussel – tel: 02 286 28 11 – fax: 02 286 28 99 – info@comitep.be.

2.2.1. DIENST POLITIONELE SLACHTOFFERBEJEGENING

Er is een dienst politionele slachtofferbejegening in elk gerechtelijk arrondissement. Die biedt jou, als slachtoffer, gratis sociale, psychologische en juridische hulp bij de strafprocedure. De DPS helpt je ook met je verzekeringen en schadevergoeding. Het commissariaat van je wijk brengt je ermee in contact.

2.2.2 DIENST SLACHTOFFERHULP

Als slachtoffer van een misdrijf kan je met al je vragen bij de Dienst Slachtofferhulp terecht. In elk gerechtelijk arrondissement is er één Centrum voor Algemeen Welzijnswerk verantwoordelijk voor slachtofferhulp.

- **CAW Archipel**
  Groot Eiland 84, 1000 Brussel – tel:02 514 40 25 – grooteiland.slh@archipel.be
- **CAW De Mare**
  Lodewijk de Raetstraat 13, 2020 Antwerpen – tel: 03 247 88 30 – slachtofferhulp@cawdemare.be
- **CAW De Kempen**
  Sint Jansstraat 17, 2200 Herentals – tel: 014 23 02 42 – slachtofferhulp@cawdekempen.be
- **CAW Het Welzijnshuis**
  G. Gezellestraat 54, 2830 Willebroek – tel: 03 886 28 10 – slachtofferhulp.mechelen@skynet.be
- **CAW Leuven**
  Redingenstraat 6, 3000 Leuven – tel:016 21 01 03 – slachtofferhulp@cawleuven.be

- **CAW Sonar**
  Plantenstraat 127, 3500 Hasselt – tel:011 23 23 40 –
  slachtofferhulp.hasselt@cawsonar.be
- **CAW Sonar**
  Maastrichter Steenweg 47, 3700 Tongeren – tel: 012 23 07 82 –
  slachtofferhulp.tongeren@cawsonar.be
- **CAW De Viersprong**
  Garenmarkt 3, 8000 Brugge – tel: 050 47 10 47 –
  caw.slachtofferhulp@deviersprong.be
- **CAW Stimulans**
  Groeningestraat 28, 8500 Kortrijk – tel: 056-21 06 10 –
  onthaalkortrijk@cawstimulans.be
- **CAW Stimulans**
  Krekelstraat 56, 8870 Izegem – tel: 051 33 78 78 –
  onthaalkortrijk@cawstimulans.be
- **CAW De Papaver**
  H. Cartonstraat 10, 8900 Ieper – tel: 057 20 51 86 –
  slachtofferhulp@caw-de-papaver.be
- **CAW Visserij**
  Visserij 153, 9000 Gent – tel: 09 225 42 29 –
  slachtofferhulp@cawvisserij.be
- **CAW Regio Dendermonde**
  Kerkplein 30 – 9200 Dendermonde tel: 052 25 99 55 –
  slachtofferhulp@dak-teledienst.be
- **CAW Zuid-Oost-Vlaanderen**
  Ponettestraat 87, 9600 Ronse – tel: 055 20 83 32 –
  kompas@cawzuidoostvlaanderen.be

Slachtofferchat: www.slachtofferchat.be

2.2.3 JUSTITIEHUIZEN

Elk parket beschikt over justitieassistenten die instaan voor het onthaal van slachtoffers van misdaden of delicten en hun naasten. Je vindt er informatie over de te ondernemen stappen, de procedure, de rechtsbijstand en psychosociale verwijzing.

- Regentschapsstraat 63, 1000 Brussel – tel: 02 557 76 11 –
  justitiehuis.brussel@just.fgov.be
- J. Dillensplein 1, 1060 Brussel – tel: 02 535 92 00 –
  justitiehuis.brussel@just.fgov.be
- Kipdorp 44-46, 2000 Antwerpen – tel: 03 206 96 20 –
  justitiehuis.antwerpen@just.fgov.be
- Merodecenter 1 (Merodelei), 2300 Turnhout – tel: 014 47 13 40 –
  justitiehuis.turnhout@just.fgov.be

- Schoolstraat 9, 2800 Mechelen – tel: 015 43 36 11 – justitiehuis.mechelen@just.fgov.be
- Bondgenotenlaan 116, 3000 Leuven – tel: 016–30 14 50 – justitiehuis.leuven@just.fgov.be
- Maagdendries 3, 3500 Hasselt – tel: 011 29 50 40 – justitiehuis.hasselt@just.fgov.be
- Kielenstraat 24, 3700 Tongeren – tel: 012 39 96 66 – justitiehuis.tongeren@just.fgov.be
- Predikherenrei 3, 8000 Brugge – tel: 050 44 24 10 – justitiehuis.brugge@just.fgov.be
- Iepersesteenweg 87, 8630 Veurne – tel: 058 33 23 50 – justitiehuis.veurne@just.fgov.be
- Burgemeester Nolfstraat 51, 8500 Kortrijk – tel: 056 26 03 31 – justitiehuis.kortrijk@just.fgov.be
- R.Colaertplein 31, 8900 Ieper – tel: 057 22 71 70 – justitiehuis.ieper@just.fgov.be
- Cataloniëstraat 6-9, 9000 Gent – tel: 09 269 62 20 – justitiehuis.gent@just.fgov.be
- Zwarte Zustersstraat 8, 9200 Dendermonde – tel: 052 25 05 20 – justitiehuis.dendermonde@just.fgov.be
- Lapperfort 1, 9700 Oudenaarde – tel: 055 31 21 44 – justitiehuis.oudenaarde@just.fgov.be

3. HULP AAN SLACHTOFFERS VAN SPECIFIEKE VORMEN VAN GEWELD EN SPECIFIEKE CENTRA

3.1. PARTNERGEWELD: VLUCHTHUIZEN VOOR VROUWEN

Een vluchthuis biedt residentiële opvang van mishandelde vrouwen en hun kinderen. Hieronder vind je hun telefoonnummers – het adres blijft geheim.

- **CAW De Kempen - De veder**
  2200 Herentals – tel: 014 42 02 44 – deveder@cawdekempen.be
- **CAW Het welzijnshuis**
  2800 Mechelen – tel: 015 33 08 41 – vluchthuis.mechelen@skynet.be
- **CAW Leuven**
  3000 Leuven – tel: 016 20 12 73 – vluchthuis@steunpunt.be
- **CAW Hageland**
  3290 Diest – tel: 013 33 68 12
- **CAW ‘t Verschil**
  3500 Hasselt – tel: 011 60 69 81 – cawtverschil.vluchthuis@skynet.be

- **CAW De Poort - Vluchthuis De Brug**
  8000 Brugge – tel: 050 34 10 30 – debrug@cawdepoort.be
- **CAW Midden West-Vlaanderen**
  8800 Roeselare – tel: 051 26 98 05 – vluchthuis@caw-middenwvl.be
- **CAW Artevelde**
  9000 Gent – tel: 09 223 02 21 – vluchthuis@artevelde.be

3.2. MISHANDELING EN MISBRUIK VAN KINDEREN EN MINDERJARIGE JONGEREN

- **Child Focus**
  Europees centrum voor verdwenen en seksueel uitgebuite kinderen.
  Gratis noodnummer: 110
  Houba de Strooperlaan 292, 1020 Brussel – tel: 02 475 44 11 – fax: 02 475 44 03 – www.childfocus.org

- **Vertrouwenscentra Kindermishandeling**
  De Vertrouwenscentra Kindermishandeling (VK) zijn hulpverleningscentra waarin iedereen die ongerust is over een kind of een gezin terecht kan. Deze ongerustheid kan gaan over geweld, mishandeling, verwaarlozing en/of misbruik.
  Website: www.kindermishandeling.org
  - **Vertrouwenscentrum Kindermishandeling, UZ Brussel VUB**
    Laarbeeklaan 101, 1090 Brussel – tel: 02 477 60 60 – kindinnood@uzbrussel.be
  - **Vertrouwenscentrum Antwerpen**
    Prof. Claraplein 1, 2018 Antwerpen – tel: 03 230 41 90 – info@vkantwerpen.be
  - **Vertrouwenscentrum Turnhout**
    Graatakker 158, 2300 Turnhout – tel: 014 42 22 03 – info@vkturnhout.be
  - **Vertrouwenscentrum Mechelen**
    Maurits Sabbestraat 119, 2800 Mechelen – tel: 015 20 21 30 – info@vkmechelen.be
  - **Vertrouwenscentrum Leuven**
    Justus Lipsiusstraat 71, 3000 Antwerpen – tel: 016 30 17 30 – vk.vlaams-brabant@uz.kuleuven.be
  - **Vertrouwenscentrum Hasselt**
    Boerenkrijgsingel 30, 3500 Hasselt – tel: 011 27 46 72 – info@vklimburg.be
  - **Vertrouwenscentrum Brugge**
    Blankenbergsesteenweg 112, 8000 Brugge – tel: 050 34 57 57 – info@vertrouwenscentrumwvl.be
  - **Vertrouwenscentrum Gent**
    Brugsesteenweg 274 A, 9000 Gent – tel: 09 216 73 30 – info@vkgent.be

- **Interapy**
  Onlinebehandeling van seksueel trauma bij jongeren
  Website: www.interapy.nl

- **De Kinder- en jongerentelefoon** (gratis nummer): 102.
  Kartuizersstraat 19 (bus 8), 1000 Brussel – tel 02 534 37 43.

3.3. DISCRIMINATIE

- **Centrum voor gelijkheid van kansen en racismebestrijding**
  Bestrijding van elke vorm van discriminatie, behalve op basis van geslacht (zie Instituut voor de gelijkheid van vrouwen en mannen). Onthaal en bijstand voor bemiddeling en rechtsvervolging.
  Koningsstraat 138, 1000 Brussel – tel: 02 212 30 00 – fax: 02 212 30 30
  Groen nummer: 0800 128 00
- **Instituut voor de gelijkheid van vrouwen en mannen**
  Onthaal en bijstand voor bemiddeling en rechtsvervolging voor gevallen van discriminatie op basis van geslacht.
  Ernest Blerotstraat 1, 1070 Brussel – tel: 02 233 41 75 – fax: 02 233 40 32
- **Medet-foon**
  Telefonische hulpverlening voor allochtonen (Arabisch, Berbers, Turks en Nederlands)
  tel: 070 22 33 55 – medetfoon@busmail.net

3.4. GEWELD TEGEN LESBIENNES, GEWELD BINNEN HET LESBISCHE KOPPEL

- **Holebifoon**
  tel: 0800 99533 – vragen@holebifoon.be

3.5. PESTERIJEN OP DE WERKPLAATS

- **Externe directies Toezicht op de Sociale Wetten**
  Toezicht, informatie en advies inzake het arbeidsrecht
  - Ernest Blerotstraat 1, 1070 Brussel – tel: 02 235 54 01
  - d'Aubreméstraat 16, 1800 Vilvoorde – tel: 02 257 87 30
  - Theater Building, Italiëlei 124, 2000 Antwerpen - bus 56 – tel: 03 213 78 10
  - Warandestraat 49, 2300 Turnhut – tel: 014 44 50 10
  - Louizastraat 1, 2800 Mechelen – tel: 015 45 09 80
  - Philipssite 3A - bus 8, 3001 Leuven – tel: 016 31 88 00
  - Sint-Jozefstraat 10.9, 3500 Hasselt – tel: 011 35 08 80
  - E. Jaminéstraat 13, 3700 Tongeren – tel: 012 23 16 96 of 012 24 13 19
  - Breidelstraat 3, 8000 Brugge – tel: 050 44 20 30

- Ijzerkaai 26-27, 8500 Kortrijk – tel: 056 26 05 41
- Kleine Bassinstraat 16, 8800 Roeselare – tel: 051 26 54 30
- L. Delvauxstraat 2A, 9000 Gent – tel: 09 265 41 11
- Kazernestraat 16 - blok C, 9100 Sint-Niklaas – tel: 03 760 01 90
- Graanmarkt 1, 9300 Aalst – tel: 053 75 13 33

- **Externe directies Toezicht op het Welzijn op het Werk**
  Advies, preventie en repressie voor de verbetering van het welzijn van de werknemers op het werk.
  - Ernest Blerotstraat 1, 1070 Brussel – tel: 02 235 54 01
  - Theater Building, Italiëlei 124, 2000 Antwerpen – bus 56 – tel: 03 213 78 10
  - Philipssite 3A - bus 8, 3001 Leuven – tel: 016 31 88 00
  - Sint-Jozefstraat 10.9, 3500 Hasselt – tel: 011 35 08 80
  - Breidelstraat 3, 8000 Brugge – tel: 050 44 20 20
  - L. Delvauxstraat 2A, 9000 Gent – tel: 09 265 41 11
  - Kazernestraat 16 - blok C, 9100 Sint-Niklaas – tel: 03 760 01 90
  - Graanmarkt 1, 9300 Aalst – tel: 053 75 13 33

- **Stichting Anti Stalking en Anti Mobbing – SASAM**
  Hasseltsebaan 40, 3290 Diest – tel: 0900 10 033 – info@sasam.be

3.6. MENSENHANDEL

- **Payoke**
  Juridische, administratieve en psychosociale ondersteuning van slachtoffers van mensenhandel, en residentiële opvang.
  Leguit 4, 2000 Antwerpen – tel: 03 201 16 90 – admin@payoke.be
- **Pag-asa**
  Juridische, administratieve en psychosociale begeleiding van slachtoffers van mensenhandel, én residentiële opvang.
  Cellebroersstraat 16, 1000 Brussel – tel: 02 511 64 64 – info@pag-asa.be

3.7. VROUWENBESNIJDENISSEN EN GEDWONGEN HUWELIJKEN

ella – Kenniscentrum Gender en Etniciteit
Koningstraat 36, 10000 Brussel – tel.: 02 2093469 – fax 02 209 34 65 – info@ellavzw.be

4. ONDERDAK VOOR VROUWEN

Binnen de Centra Algemeen Welzijnswerk (CAW) zijn er verschillende afdelingen die zich met residentiële opvang bezighouden. Hieronder vind je de adressen van de crisisopvangcentra.

- **Centrum voor Dringend Onthaal Ariane**
  Luttrebruglaan 132, 1190 Brussel – tel: 02 346 66 60
- **CAW Metropool**
  Vrijdagmarkt 11, 2000 Antwerpen – tel: 03 232 16 19 – fax: 03 225 06 00 of 03 213 28 62
- **Het Zijhuis**
  Trapstraat 13, 2060 Antwerpen – tel: 03 218 88 80 – fax: 03 281 65 01
- **De Witten Hof**
  Kwekerijstraat 96-100, 2140 Borgerhout – tel: 03 272 11 45 – fax: 03 235 38 69
- **CAW De Kempen, CRC Turnhout**
  2300 Turnhout – Zandstraat 209, 2300 Turnhout – tel: 014 42 84 18 – crc@cawdekempen.be
- **CAW Leuven**
  Regastraat 11, 3000 Leuven – tel: 016 20 11 13 – vluchthuis@cawleuven.be
- **CAW Sonar**
  Aardlaan 21, 3600 Genk – tel: 089 36 30 57 of 089 36 41 17 – coc@cawsonar.be
- **CAW 't Verschil - De oude burelen**
  Heufkensweg 4, 3630 Maasmechelen – tel: 08948 29 60 – deoudemolen@cawtverschil.be
- **CAW 't Verschil – De Biehal**
  Kattenbos 59, 3920 Lommel – tel: 01155 02 55 – debiehal@cawtverschil.be
- **CAW De Viersprong**
  Katelijnevest 15, 8000 Brugge – tel: 050 44 37 80 of 050 44 37 84 – Caw.crisisopvangcentrum@deviersprong.be
- **CAW Piramide & CAW Stimulans – RCK**
  Beheerstraat 46, 8500 Kortrijk – tel: 056–24 56 26 – rck@idnet.be
- **CAW Midden West-Vlaanderen Crisisnetwerk**
  Nijverheidsstraat 11, 8800 Roeselare – tel: 051 26 98 09 – crisisnetwerk@caw-middenwvl.be
- **CAW Artevelde - De Schelp Crisisopvangcentrum**
  Elyzeese Velden 7, 9000 Gent – tel: 09 223 97 91 – Crisisopvang.schelp@artevelde.be
- **CAW Regio Aalst - Niemandsland**
  Lazaretstraat 9, 9300 Aalst – tel: 053 77 38 41 – niemandsland@cawra.be

5. GEZINSPLANNING, CENTRA VOOR GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG EN WIJKGEZONDHEIDSCENTRA

Opvangplaatsen, multidisciplinaire teams, een luisterend oor en sociale begeleiding.

5.1 GEZINSPLANNING: CENTRUM VOOR ALGEMEEN WELZIJNSWERK (CAW)

Je kan hier altijd terecht met je vragen over geboorteregeling, je gevoelsleven, seksuele opvoeding, seksueel overdraagbare ziekten, ongewenste zwangerschap, ... Meer info en contactadressen vind je op www.caw.be.

5.2. CENTRA VOOR GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG

In een CGG kan je terecht met uiteenlopende problemen van psychische, relationele of psychosomatische aard. Meer info over de contactgegevens van deze centra, vind je op www.geestelijke-gezondheid.be–adressen2.html.

5.3. WIJKGEZONDHEIDSCENTRA

Multidisciplinaire teams die basis-, geïntegreerde (preventieve en curatieve) en algemene zorgen toedienen. Je vindt alle info op www.vwgc.be.

6. TECHNOPREVENTIEVE ADVISEURS (TPA) VAN DE GEMEENTE OF POLITIEZONE

Deze adviseurs geven je gratis raad over de beveiliging van je woning of appartement. Voor een bezoek van een technopreventief adviseur volstaat het een aanvraag te doen bij het politiecommissariaat van je gemeente. Sommige diensten organiseren ook informatiesessies voor groepen.
Op de website www.besafe.be vind je de contactgegevens van de TPA van je gemeente.

7. NOODNUMMERS

- Ongeval – agressie: 112
- Ambulance – brandweer: 100
- Politie: 101
- Child Focus: 110
- Kindertelefoon: 102
- Tele-onthaal: 106
- Rode Kruis–Vlaanderen: 105

GARANCE

Zelfverdediging en meer, voor vrouwen en meisjes

Geven aan Garance, dat is investeren in de veiligheid van vrouwen!
Elke gift geeft ons meer ruimte voor innovatie en solidair delen. Voor giften vanaf 40 euro krijg je een fiscaal attest.
Meer details vind je op www.garance.be.

Bedankt voor je steun
Rekeningnummer: 523-0802063-45

© GARANCE ASBL 2011

Jubelfeestlaan 155, 1080 Brussel
Tél./Fax: 02/216 61 16
www.garance.be - info@garance.be