



Samen werken aan een veilige toekomst

# Voorkomen van kindermishandeling



## Samen werken aan een veilige toekomst

### **Wat is kindermishandeling?**

Als je een keer een tik op je vingers krijgt, of voor straf zonder eten naar bed moet, is dat kindermishandeling? Niet als het één keer gebeurt, maar wel als het vaker voorkomt en je je thuis niet veilig voelt.

Kindermishandeling is een groot probleem. Het komt vaak voor. Bij rijke en arme gezinnen, bij grote en kleine gezinnen, en in alle culturen. Per jaar krijgt gemiddeld één kind per schoolklas met mishandeling te maken. Soms is het zo erg dat een kind in het



### **Voorbeelden van kindermishandeling**

- Lichamelijk geweld: slaan, schoppen, aan je haren trekken.
- Seksueel geweld: aanraken of seks tegen je zin.
- Geestelijk geweld: uitschelden, vernederen, dreigen met geweld, spullen kapot maken, laten denken dat je ongewenst bent, vervelende dingen over je zeggen, bang maken.
- Verwaarlozing: als je niet krijgt wat je nodig hebt aan liefde, zorg en aandacht.
- Als je getuige bent van geweld in jullie gezin of als ouders tijdens een scheiding steeds maar ruzie blijven maken.

ziekenhuis belandt, of dood gaat.

Als je als kind bedreigd wordt, of als er geweld tegen je gebruikt is, spreek je van kindermishandeling. Het kan dat je ouders of je verzorgers je pijn doen, of je uitschelden. Of dat er thuis veel ruzie is, of dat niemand aandacht voor je heeft. Of dat je ouders uit elkaar zijn gegaan en daarbij heel veel ruzie maken. Of dat iemand aan je zit op een manier die jij niet fijn vindt en niet wilt.

### **De gevolgen zijn groot**

Om een gezond, volwassen persoon te worden heb je liefde, zorg en aandacht nodig van je ouders of verzorgers. En heel belangrijk: een veilig thuis. Als dat er niet is, kan dat schadelijk zijn. Als je thuis verwaarloosd wordt, of er is steeds ruzie, dan is jouw thuis niet fijn.

Een kind: 'Papa en mama schreeuwden vannacht weer tegen elkaar. Ik denk dat het mijn schuld is.'

Daardoor kan je niet lekker spelen of rustig lezen. En dat is juist heel belangrijk als je kind bent.

Als je wordt geslagen thuis, dan kun je het idee krijgen dat je zelf niet leuk bent. Dat het je eigen schuld is dat je klappen krijgt. Dat is heel slecht voor je zelfvertrouwen en voor je vertrouwen in anderen. Het maakt je eenzaam en lastig om met andere mensen om te gaan. Ook als je later groot bent. Als kind denk je misschien wel dat het jouw schuld is. Maar dat is nooit zo, ook niet als je ouders zeggen van wel.

### **Praten helpt altijd**

Als je wordt mishandeld, durf je zelf misschien geen actie te ondernemen. Je durft er niet over te praten of vindt het moeilijk. Je schaamt je of denkt dat het jouw schuld is. Of je bent bang dat je ouders heel kwaad zullen worden. Of dat de politie komt om je ouders mee te nemen naar de gevangenis. Of je bent bang dat je uit huis geplaatst wordt. En je wilt maar een ding: dat het thuis weer fijn en veilig wordt. Dat kan alleen als je er over praat.

Praten met iemand in jouw omgeving is een belangrijke eerste stap. Vaak zijn er meer mensen bereid je te helpen dan je zelf denkt. Als je het niet aandurft om met een volwassene te praten dan kun je misschien praten met iemand van jouw leeftijd. Een vriend, buurmeisje of klasgenoot die je ver-

### **Veilig Thuis kan het geweld doorbreken**

Veilig Thuis is er voor advies en ondersteuning rond huiselijk geweld en kindermishandeling. Bij Veilig Thuis kun je terecht als het thuis niet goed gaat. Vaak gaat het om problemen die al lang bestaan en die je niet zonder hulp van anderen kunt oplossen.

Wanneer je te maken hebt met kindermishandeling, bedenk dan dat we er voor jou zijn. We luisteren naar je, geven advies of we kijken wat nodig is en brengen je in contact met hulpverleners die de situatie begrijpen. Dat is een eerste stap voor een verbetering van de thuissituatie. Als je wilt weten wat we doen als je contact met ons opneemt, kijk dan op onze website.

trouwt. Wat jij het prettigst vindt. Als je eenmaal die eerste stap hebt gezet zul je merken dat het best goed voelt om je hart te luchten. Daarna kun je misschien wel praten met een volwassene, bijvoorbeeld iemand op school, een buurvrouw of een oom of tante. Behalve jouw verhaal vertellen aan deze persoon, kun je ook vragen of hij of zij met je mee gaat naar een hulpinstantie. Je kunt ook contact opnemen met Veilig Thuis.



## Samen werken aan een veilige toekomst

### **Hoe kan ik een Veilig Thuis organisatie vinden in mijn buurt?**

Overal in Nederland zijn Veilig Thuis organisaties. Veilig Thuis is te bereiken via het landelijke telefoonnummer 0800 2000 (gratis). Na het inspreken van gemeente/woonplaats word je direct doorverbonden met Veilig Thuis in je eigen regio.

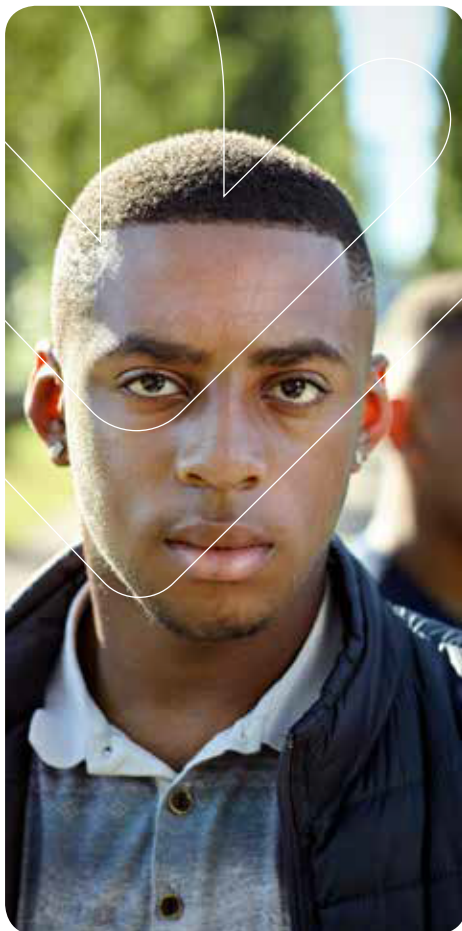
### **Veilig Thuis is altijd bereikbaar**

24 uur per dag, 7 dagen per week.

### **Wil je meer weten?**

Kijk dan op onze website. Daar kan je ook informatie vinden over klachten en de vertrouwenspersoon.

Een kind: 'Ik doe echt mijn best om net zo leuk te zijn als die andere kinderen.'



 **0800 2000 (gratis)**

[veiligthuisbno.nl](https://veiligthuisbno.nl)

Pettelaarpark 66  
5216 PP 's-Hertogenbosch  
Postbus 1163  
5200 BE 's-Hertogenbosch  
T 088 243 93 00  
F 088 243 93 01  
E [info@veiligthuisbrabantnoordoost.nl](mailto:info@veiligthuisbrabantnoordoost.nl)