

Geweld in huis raakt kinderen

CAW

informatie en advies voor ouders



Wist je dat de gevolgen van het zien of horen van huiselijk geweld net zo groot zijn als zelf geslagen worden? Ook als het geweld gestopt is.





Bij huiselijk geweld tussen (ex-)partners worden **kinderen** vaak over het hoofd gezien. Toch hebben zij meer in de gaten dan u denkt. Dit kan grote **gevolgen** hebben. Zelfs voor baby's en hele jonge kinderen.

Familiaal geweld is:

- ruzie maken, schreeuwen, dreigen
- negeren, vernederen, uitschelden
- slaan, schoppen, door elkaar schudden
- opsluiten, buitensluiten, afpersen
- wantrouwen, stalken, achtervolgen

Een kind merkt de **spanningen** tussen ouders altijd op. Ook als het boven ligt te 'slapen'.

Geweld of de dreiging van geweld tast het gevoel van veiligheid aan. Oók bij kinderen die er geen problemen mee lijken te hebben.

Veel kinderen verbergen hun problemen voor hun ouders. Vaak omdat zij denken dat hun ouders al genoeg zorgen hebben.

Bijna alle kinderen denken dat zij zelf de schuld zijn van de ruzies in huis.



Kinderen over geweld tussen hun ouders

‘Het voelt alsof er 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 niet vertellen hoe ik mij voel. Als ik het vertel dan denk ik er meer aan en moet ik weer huilen’

Sophie - 7 jaar

Uitspraken van kinderen die hebben meegedaan met de boomhut, een ‘Let op de kleintjes’-project. Namen zijn gefingeerd.

A white, shaggy stuffed animal, possibly a lamb or dog, is lying on its side on a beige, textured sofa. In front of the animal, a green glass bottle stands upright on a light-colored wooden floor. The bottle is partially filled with a dark liquid. The scene is lit with soft, natural light, creating a calm but somber atmosphere.

Feiten

- In België zijn jaarlijks tussen 26 000 en 170 000 kinderen getuige van geweld tussen hun ouders.
- Ongeveer 30% van de kinderen probeert tussenbeide te komen.
- Soms is één ouder gewelddadig, soms beiden.
- Vaak spelen alcohol en drugs een rol bij geweld in het gezin.



Ieder kind reageert anders op spanning en geweld in huis

Dat is afhankelijk van **leeftijd** en **karakter**.

Ook reageren jongens hier meestal anders op dan meisjes. **Jongens** worden eerder opstandig en boos. **Meisjes** trekken zich vaker terug.

Kinderen **schamen** zich voor het geweld in hun eigen huis. Ze raken hierdoor in de war en praten er niet gemakkelijk over. Zelfs niet met hun beste vrienden of vriendinnen. De meeste kinderen zullen hun ouders blijven verdedigen en doen alsof er thuis niets aan de hand is.

Ze dragen een geheim met zich mee: een gezinsgeheim. Dat maakt ze **eenzaam**.

Nog een paar gevolgen

0 - 2 jaar:

- niet goed groeien
- veel huilen
- eet- en slaapproblemen
- lusteloosheid
- minder contact maken

2 - 6 jaar:

- angstig en snel schrikken
- last van hoofdpijn en buikpijn
- opvallend druk of opvallend stil
- agressief naar leeftijdsgenoten
- Scheidingsangst

6 - 12 jaar:

- tegendraads gedrag
- tegenvallende resultaten op school
- teruggetrokken of afwezig zijn
- snel boos worden
- moeite om emoties te verwoorden

12 - ouder:

- spijbelen of andere schoolproblemen
- vandalisme
- weglopen
- drug- en alcoholgebruik
- problemen met vertrouwen





Kinderen die getuige zijn van
huiselijk geweld lopen grotere
kans om later slachtoffer of ple-
ger te worden van huiselijk
geweld.





Als geweld langere tijd blijft duren, volgen de geweldsituaties elkaar steeds sneller op. Hoe jonger het kind is, hoe groter de gevolgen.

En die gaan niet vanzelf over.

Kinderen blijven de dreiging van nieuw geweld voelen. Ook als het geweld al een tijdje is gestopt.

Wat kunt u doen voor uw kind

Als het geweld thuis nog niet is gestopt:

- Zorg eerst voor de veiligheid van je kinderen en jezelf. Haal kinderen altijd uit het conflict.
- Als de dreiging groot is: ga naar de politie.
- Praat met je huisarts, een familielid of een bekende die je vertrouwt.
- Neem contact op met het onthaal van het CAW (zie www.caw.be voor contactgegevens). Zij kunnen jou en - indien wenselijk - ook je partner en kinderen hulp bieden of doorverwijzen.





Als het geweld thuis al wél is gestopt:

- Indien je twijfelt of je kind hulp nodig heeft bij het verwerken van het geweld, neem dan contact op met het onthaal van het CAW. Indien je kind ernstige problemen heeft met verwerking, kan je contact opnemen met Slachtofferhulp van het CAW. Hoe sneller je dat doet, hoe beter het is.
- Praat eerlijk en open met je kind op een verstaanbare manier.
- Vraag aan je kind wat het nodig heeft om zich weer veilig te voelen..
- Zoek steun bij mensen waar jij en je kind vertrouwen in hebben.

Professionele hulp

- Professionele hulpverleners kunnen - samen met jou - je kinderen helpen met het verwerken van het geweld dat zij hebben meegemaakt. Dat kan **individueel**, maar soms gebeurt dit **in groepjes**, samen met andere kinderen, die vergelijkbare ervaringen hebben.
- Hulpverleners kunnen je ondersteunen als je **met je kinderen** wilt praten over wat zij hebben meegemaakt.
Vraag hier ook zelf om!
- Zoek hulp voor **jezelf**, als het kan samen met je partner. Ook dat is in het belang van de kinderen!





Wat kan hulpverlening voor kinderen betekenen?

- Erkenning van de gevoelens waar ze mee zitten
- Minder angst
- Verminderen van schuldgevoelens
- Meer zelfvertrouwen
- Meer sociale vaardigheden
- Groter gevoel van veiligheid
- Betere communicatie tussen ouder(s) en kind

Tips voor ouders

- **Laat zien** dat een ruzie niet hoeft te leiden tot geweld
- Laat je kinderen weten dat ze er mogen zijn: **geef ze complimenten** en aandacht
- Doe **leuke dingen** met elkaar
- Toon dat het belangrijk is om **eerlijk en open te praten** over het geweld en hoe ze zich voelen



Tips voor het praten met uw kinderen

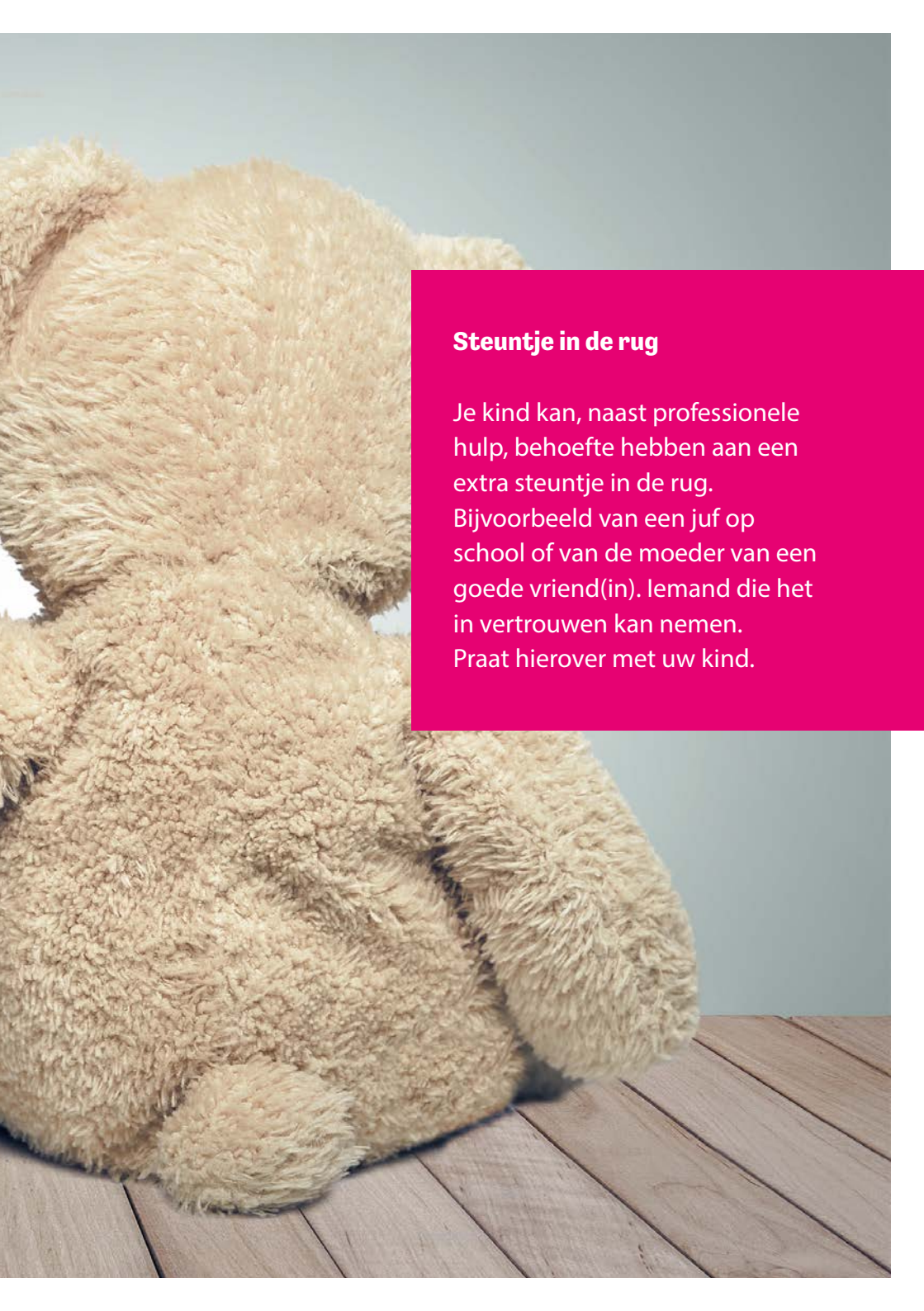
- Praat met je kind over wat er is gebeurd. Apart maar ook samen met broertjes of zusjes.
- Vraag aan je kind hoe hij/zij het geweld heeft beleefd.
- Toon begrip. Geef je kind erkenning voor de manier waarop hij het geweld heeft beleefd. Ook al heb je het zelf anders ervaren.
- Leg je kind uit dat het zijn schuld niet was.
- Vraag aan je kind met wie het nog meer zou willen praten.

Tips voor ouders

- Maak in het bijzijn van de kinderen geen ruzie, bijvoorbeeld over de bezoekenregeling.
- Maak met elkaar goede afspraken over waar en wanneer je elkaar spreekt als ouders van je kinderen.
- Praat met je kinderen niet negatief over uw ex-partner.

Kinderen kunnen zich meestal
goed herstellen van de gevolgen
van geweld in het gezin.
Dit herstel heeft wel tijd nodig.
Hoe eerder een kind hulp krijgt
hoe beter.





Steuntje in de rug

Je kind kan, naast professionele hulp, behoefte hebben aan een extra steuntje in de rug.

Bijvoorbeeld van een juf op school of van de moeder van een goede vriend(in). Iemand die het in vertrouwen kan nemen.

Praat hierover met uw kind.

Gevolgen voor ouders

De gevolgen van huiselijk geweld bij de kinderen worden voor ouders vaak pas echt duidelijk wanneer het geweld is gestopt.

Want een gewelddadige relatie kost veel tijd en energie. Als het geweld is afgelopen kunnen kinderen plotseling 'lastig' worden.

Voor ouders kan het moeilijk zijn om daarmee om te gaan!





- Soms beseffen ouders dat ze, door alle problemen, eigenlijk nog maar **weinig contact** hebben met hun eigen kinderen. Ouders kunnen zich hierover schuldig en verdrietig voelen.
- Soms krijgen ouders het gevoel dat ze niet meer **serieus** worden genomen door hun kinderen, bijvoorbeeld omdat ze slecht luisteren.
- Soms vinden ouders het **moeilijk** om hun kinderen te straffen, omdat ze vinden dat hun kinderen al genoeg hebben meegemaakt. Of weten ze juist niet goed hoe ze hun kind moet belonen.

Herken je dat?

Veel ouders zijn bang om hulp te vragen omdat zij denken dat hun kinderen dan bij hen worden weggehaald.

Maar: hulp zoeken betekent niet dat je je kinderen kwijtraakt.

Het komt zelden voor dat kinderen uit huis worden geplaatst wanneer ouders zelf voor voldoende hulp en steun zorgen.

Zoek hulp!

Bel
0800 13 500

of kijk op
www.caw.be/geweldinhetgezin







BEL 0800-13 500

Als je het moeilijk vindt om de hele folder mee te nemen, scheur onderstaande strook af en bewaar het telefoonnummer voor als je het nodig hebt.

www.caw.be/geweldinhetgezin

