



# ALS HET THUIS NIET VEILIG IS

Huiselijk geweld is geen uitzondering in ons land. Meer dan een miljoen mensen krijgt er jaarlijks mee te maken. Het komt in alle lagen van de bevolking voor, bij alle standen en bij alle leeftijden. Achter elke voordeur schuilt een verhaal. Gaat het vanzelf over? Nee, meestal niet. In actie komen is de enige optie.

Tekst: Lydia Zitteema -- Foto: iStock

# 'Ik dacht dat hij de man van mijn dromen was'

Voor lang niet iedereen is thuis een warm, veilig nest. Annemarie (25) dacht dat ze de man van haar dromen had gevonden toen ze ging samenwonen. Maar al snel veranderde haar droom in een nachtmerrie, waar ze pas na jaren met behulp van haar zusje uit wist te ontsnappen.

“Één keer heb ik in gezelschap wel eens iets laten vallen over huiselijk geweld. Niet over mij persoonlijk natuurlijk, maar in het algemeen. Ik vertelde tijdens de koffiepauze op mijn werk dat ik de avond ervoor de film *Sleeping with the enemy* had gezien met Julia Roberts en dat ik er niet van had kunnen slapen omdat ik het zo erg vond voor die vrouw. Ik wilde bij mijn vrouwelijke collega's polsen hoe zij er tegenover zouden staan, misschien was er iemand bij die ik in vertrouwen kon nemen over mijn eigen situatie? Het was vast niet de juiste omgeving en het juiste moment om erover te beginnen, want van de reacties schrok ik enorm. 'O, dat zou ik nooit pikken', zei de één, 'Ik was gelijk weg', zei de ander. Betty van de make-up-afdeling grapte dat als haar vriend ooit een hand naar haar uit zou steken, ze hem alle hoeken van de kamer zou laten zien

en hem zonder make-up de grootste blauwe ogen zou bezorgen die er bestonden. Iedereen lachte en als een boer met kiespijn grijnsde ik maar een beetje mee. Wat moest ik anders? Ik wist genoeg. Hier zou ik geen luisterend oor vinden. Ik was stom. Het lag aan mij. Het was belachelijk dat ik dit toeliet. Misschien was het toch mijn eigen schuld...”

## Zevende hemel

“Ik viel als een blok voor Bart, voor mij was het liefde op het eerste gezicht. Ik ontmoette hem op de sportschool waar ik drie keer per week naar toe ging. Hij zag er geweldig uit, zo stoer, zo breed. Wat een lekker ding. Daar kon ik alleen maar van dromen. Toch? Altijd een enorme grijns op zijn gezicht en hij voerde doorlopend het hoogste woord. Ik hoefde niet eens om te kijken als hij binnenkwam, zijn stem hoorde je overal bovenuit. Alles wat ik niet was maar wel wilde zijn, was hij. Zelfbewust, knap, gemakkelijk in de omgang. Hij was altijd omringd door mensen die om hen heen hingen. Ik zag wat hij teweegbracht op de sportschool, ook bij de vrouwen daar. De mooiste meisjes deden er alles aan om zo dicht mogelijk bij hem in de buurt te zijn en ik begreep

hen helemaal. Wat ik minder goed begreep was dat hij vaak naar me stond te kijken en me ook altijd begroette en gedag zei als ik kwam en ging. Dat hij mij, grijze, spichtige muis, zag staan vond ik een klein wonder. Zo'n leuke, populaire vent die mij aansprak, hoe was dat mogelijk? En het werd nog gekker. Bart vroeg me mee uit. Ik was in de zevende hemel en voelde me de gelukkigste vrouw op aarde.”

## Ware gezicht

“Na onze eerste date ging het snel. Bart vertelde dat hij problemen had thuis, hij woonde nog bij zijn ouders, en dat hij een verblijfplaats zocht. Ik vroeg hem direct om bij mij in te trekken. Ik woonde op mezelf en Bart was van harte welkom. Ik dacht dat hij de man van mijn dromen was. Samenwonen met hem vond ik heerlijk. Maar al snel begon Bart vervelend tegen me te doen. Eerst alleen als hij had gedronken, maar later ook als hij nuchter was. Ik was overstuur en verbaasd, hoe kon hij zo veranderen? Kwam het door mij, deed ik iets verkeerd? Hij was heel snel kwaad, raakte geïrriteerd om de kleinste dingen en werd heel driftig. Hij maakte ruzie met mijn vriendinnen, hij vond ze stom, net zoals mijn ouders en zusje. Het was belachelijk dat ik nog met hen omging. Ik had ze niet meer nodig, hij was er nu toch. In het begin raakte ik ervan overstuur en ging ik in discussie, maar daar hield ik snel mee op toen bleek dat mijn tegenspraak hem alleen maar kwader maakte. Ik kon hem beter uit laten razen, dan was hij de volgende ochtend

wel weer gekalmeerd. Ik ging mijn gedrag aanpassen aan zijn stemming, maar helpen deed het niet. Bart werd steeds dominanter. Ik raakte steeds meer geïsoleerd en verloor langzamerhand alles om me heen. Mijn vriendinnen haakten af, mijn familie kwam niet meer langs en ik durfde ook niet meer bij hen op bezoek, uit angst voor ruzie. Mijn wereld werd heel snel kleiner en ik steeds onzekerder. Alleen mijn zusje bleef stug bellen, meestal als ik op mijn werk was. Ik veronderstelde dat ze dat deed zodat ik vrijuit kon praten en soms lag het op het puntje van mijn tong om haar alles te vertellen, maar ik deed het niet. Ik durfde mijn hart niet te luchten bij haar en ik wilde haar ook niet belasten met mijn ellende. Wat kon zij eraan doen?”

## Doorslag

“Bart's gedrag ging van kwaad tot erger. Er was geen dag meer zonder ruzie. Soms hoopte ik dat hij weg zou zijn als ik thuiskwam, maar dat gebeurde niet. Hij deed helemaal geen moeite om woonruimte te zoeken en ging steeds meer de dienst uitmaken in mijn huis. Alles wat ik kocht werd bekeken en vooral bekritiseerd, niets was goed. Na de verwijtende woorden kwamen de klappen en er leek steeds minder voor nodig om hem kwaad te maken. Het eten dat ik maakte smaakte niet en ikzelf zag er niet uit. Na die eerste klap barstte hij in tranen uit en viel voor me op zijn knieën, hij schaamde zich enorm en had vreselijk veel spijt. Ik was enorm geschrokken,

maar ik geloofde hem toen hij me verzekerde dat dit nooit meer zou gebeuren. Ik kon en wilde niet geloven dat mijn droomprins veranderd was in een monster. Ik hield nog steeds van hem, ook toen, maar diep van binnen groeide de angst. De enige persoon die ondanks alles contact met me bleef houden, was mijn zus. Ze woonde ver weg, maar belde zo vaak mogelijk en sms'te me elke dag. Haar berichten werden steeds indringender. Op mijn verjaardag stuurde ze me een smsje: 'Verwendag in wellnessresort cadeau, afslaan van deze uitnodiging wordt niet geaccepteerd.' Bart zei dat ik niet moest gaan, maar voor één keer liet ik me niet tegenhouden. Iets in mijn zus' bericht gaf me de hoop dat ze vermoedde wat er gaande was bij mij thuis. Bij het zwembad in het wellness-centrum aarzelde ik wel even, maar ik trok toch mijn badjas uit en zakte snel in het water. Ik keek naar mijn zus en ik zag dat ze schrok. Eerst zei ze niets, maar toen zag ik een traan over haar wang lopen. Zachtjes trok ze me naar zich toe en hield me in haar armen. Ik besepte dat ze het wist en eindelijk liet ik me gaan en ik vertelde haar alles. De opluchting eindelijk mijn geheim te kunnen delen was enorm. Uren hebben we gepraat en samen zijn we die avond terug naar mijn huis gegaan. Ze zei tegen Bart dat ze bij me zou blijven en als hij niet snel zijn spullen zou pakken en zou verdwijnen zou ze de politie bellen en aangifte doen. Ik dacht dat hij haar aan zou vliegen, zo kwaad werd hij, maar hoe eigenaardig ik dat ook vond, hij raakte haar met geen vinger aan. Ik stond te

bibberen als een rietje, maar zij stond daar als een feeks tegen hem te schreeuwen en het werkte. Ik wist niet wat ik zag, hij droop met de staart tussen de benen af. Nog dezelfde avond vertrok hij uit mijn leven en ik heb hem nooit meer gezien.”

## Nieuwe start

“Het duurde jaren voordat ik over mijn ervaringen heen was, maar met hulp van mijn zus, mijn ouders – die het vreselijk vonden dat ze me niet hadden kunnen helpen – en Slachtofferhulp ben ik er redelijk goed uitgekomen. Toch was de impact op mijn leven enorm. Het duurde heel lang voordat ik niet meer bang was. Lang nadat Bart bij me weg was schrok ik nog als er ergens een deur hard dicht sloeg of als ik een ruzie hoorde. Ik ben zo snel mogelijk verhuisd uit de woning waar Bart en ik samenwoonden en heb een fijn huis en werk gevonden in een andere plaats. Ik woon nu vlakbij mijn zus en onze band is sterker dan ooit. Nooit zal ik vergeten wat ze voor mij heeft gedaan. Ze was er op het moment dat ik haar het hardste nodig had. Achteraf vind ik dat ik veel eerder hulp had moeten zoeken. Niets doen zal de situatie nooit verbeteren, dat besef ik nu heel goed, maar toen had ik er de moed niet voor om zelf weg te gaan. Aan een nieuwe relatie moet ik nog niet denken, ik wil alleen aan mezelf denken.” ▶

### Meer info:

<http://www.huiselijkgeweld.nl/organisaties/voor-wie-hulp-zoekt>



“Dolblij was ik toen ik een woning kreeg. Ik had lang op de wachtlijst gestaan en was heel gelukkig met mijn fijne flat. Hij was licht, ruim en had een groot balkon aan de straatkant. Het was hoog zomer toen ik erin trok en direct de eerste avond viel me het gezin aan de overkant van de straat al op. Ik zat lekker met een glas wijn op mijn balkon en keek de straat door. Op het balkon tegenover mij zag ik een klein meisje spelen, ik schatte haar een jaar of zes. Deze woning was één verdieping lager dan de mijne dus ik kon op het balkon kijken. Ze zat in een teiltje water en knuffelde haar hondje, een schattig bulldogje. Wat me opviel was dat de deur naar de woonkamer dicht was. Het verbaasde me dat het meisje alleen werd gelaten op het balkon. Ik vond het gevaarlijk en kon mijn ogen niet van haar afhouden. Plotseling stond ze op en zag ze me. Eerst stond ze een hele poos alleen maar naar me te kijken, maar toen stak ze haar handje op en zwaaide naar me. Ik zwaaide terug, maar eigenlijk vond ik het eng dat ze zo dicht bij de reling stond. Ik overwoog net om naar haar te roepen dat ze beter kon gaan zitten toen het hondje begon te blaffen. Het meisje keerde zich van de balkonrand af en hurkte bij het hondje. Gelukkig ging ze weer zitten en gerustgesteld ging ik weer naar binnen om nog wat verhuisdozen uit te pakken. Uren later ging ik weer even op het balkon zitten en tot mijn verbijstering was het meisje met haar hondje nog steeds op het balkon. Het was bijna twaalf uur 's nachts, moest dat kindje niet naar

Isabel (51) maakte zich ongerust over de situatie bij het gezin aan de overkant van de straat. Alle alarmbellen rinkelden. Isabel besloot in te grijpen, want één ding wist ze uit ervaring heel zeker: niets doen helpt nooit.

## ‘Er bekroop me een akelig bekend gevoel: angst’

bed? Waar waren haar ouders? Zou er niemand op haar letten? Ik zat te twijfelen over wat ik moest doen toen plotseling de deur van het balkon openging. Er kwam een grote man met blote bast het balkon op en hij trok het meisje hardhandig naar zich toe. Het kind schrok en begon te huilen, het hondje blafte. De man duwde het hondje, volgens mij was het nog een puppy, hardhandig in een hok dat ook op het balkon stond en nam het meisje mee naar binnen. De deur ging weer dicht, het hondje bleef zacht jankend achter op het balkon. Ik kreeg een heel naar gevoel toen ik dat zag, er bekroop me een bekend gevoel: angst.”

### Foto

“De volgende ochtend was ik al vroeg op. Ik had niet zo goed geslapen de eerste nacht in mijn nieuwe huis maar dat kwam niet doordat ik nog moest wennen, het kwam door het meisje en het hondje aan de overkant. Ik besloot de buurt

te gaan verkennen, ik moest sowieso boodschappen doen en ik wilde aan de overkant kijken, misschien kon ik een blik werpen op het balkon waar het meisje en het hondje gezeten hadden en ontdekken welk huisnummer bij dat balkon hoorde. Maar eerst ging ik buiten op mijn eigen balkon een kopje koffie drinken. Het was al warm, het beloofde een mooie dag te worden. Ik hoorde een hondje janken, het arme diertje zou toch niet nog steeds op het balkon zitten? Ik zat nog maar net toen ik de balkondeur aan de overkant open zag gaan. De man die ik de avond ervoor ook had gezien stapte op het balkon, hij schreeuwde: ‘Houd je bek rothond’ en even later zag ik dat hij het jankende diertje buiten de rand van het balkon omhoog hield. Ik hoorde het meisje huilen en ‘Niet doen papa’ roepen. Ze schreeuwde en was volledig overstuur. Ik maakte snel een foto met

mijn mobieltje en zag dat de man naar me keek. Mijn hart klopte in mijn keel, maar ik had het moment vastgelegd. Ik ging naar binnen en plotseling wist ik wat ik moest doen. Een vriendin van mij werkte bij de dierenbescherming en zij had me verteld over het onderzoeksrapport ‘de cirkel van geweld’ over het verband tussen mensen- en dierenmishandeling; in gezinnen waar dierenmishandeling voorkomt zijn ook vaak kinderen of partners het slachtoffer. Andersom geldt het precies zo: waar kinderen de dupe zijn, zijn dieren dat vaak ook. Er zijn studies waaruit blijkt dat geweldplegers die

## ‘Wat deed een kind van zes alleen op het balkon om twaalf uur 's nachts?’

mensen mishandelen, heel vaak ook dieren martelen en soms zelfs doden. Ze vertelde me over een gemeentelijke samenwerking tussen verschillende hulpverleningsinstanties die de handen ineen hadden geslagen. Wanneer een melding kwam van dierenmishandeling ging de inspecteur polshoogte nemen, maar tijdens zijn bezoek keek hij ook naar andere signalen. Bijvoorbeeld hoe de gezinssituatie was, hoe het huis eruit zag en of er kinderen in huis waren en hoe zij zich gedroegen. Andersom waarschuwde ook de politie

bij meldingen van huiselijk geweld of familieruzies de dierenbescherming op het moment dat er zich dieren in huis bevonden waarvan zij dachten dat ook die slachtoffer waren van geweld. Ik besloot haar te bellen, zij kon me vast en zeker helpen.”

### Stroomversnelling

“Hierna ging het snel. Mijn vriendin lichtte de instanties in en nog dezelfde dag ging er politie langs het adres. Ik zag vanuit mijn raam dat de agenten het balkon op gingen en rondkeken, met een kwade bewoner in hun kielzog. Ik werd door mijn vriendin op de hoogte gesteld. Het gezin was bekend

bij de instanties, maar nu kwam alles in een stroomversnelling want de situatie bleek vreselijk, nog erger dan het al was. Er werd direct ingegrepen en dat was heel hard nodig, zowel voor de moeder, als het meisje én het hondje. Voor het meisje, dat Abby bleek te heten, was het hondje Pipo haar enige echte vriend, ze hield intens van het diertje. Er werd ingegrepen. De man kreeg een huisverbod, een maatregel om escalatie te voorkomen. Hierdoor mocht hij tien dagen niet in de buurt van zijn gezin komen, maar ik heb hem ook daarna nooit meer gezien. Inmiddels woon ik er al

vijf jaar met veel plezier en kijk ik elke ochtend met een gerust hart naar de overkant. Ik zie Abby regelmatig op straat met Pipo, ze zijn onafscheidelijk. Soms kletsen we even, ook met Abby's moeder heb ik contact. Het gaat echt beter met moeder en kind. Of ze weten dat ik het was die gebeld heeft die dag weet ik niet en dat kan me ook niet schelen. Dat meisje moest daar weg, of in ieder geval geholpen worden. Ik weet nog goed dat ik heel even bang was om mij ermee te bemoeien, maar dat heeft me niet weerhouden. Ik weet heel zeker dat ik er goed aan heb gedaan. Niets doen was geen optie en dat is het nooit, dat weet ik als geen ander. Je hoeft er niet per se zelf op af te stappen, voor sommige mensen is dat echt een brug te ver en dat begrijp ik best. Maar je kunt altijd anderen inlichten, advies vragen, op internet kijken voor tips, er zijn hulptelefoonnummers beschikbaar, hulpverlening is altijd bereikbaar. Ik weet dat ik nooit zal wegstijgen of zal denken dat ik niets hoeft te doen omdat een ander wel zal ingrijpen, want zo werkt het jammer genoeg niet. Waar het om draait volgens mij is begrip en medeleven. Iedereen kan in een situatie van geweld terecht komen en als het je overkomt en je kunt jezelf niet redden ben je blij als er iemand is die de beslissing neemt actie te ondernemen. Voor mij was niet het belangrijkste wat het gezin ervan zou vinden dat ik me met hun situatie bemoeide, de vraag was of ik met mezelf kon leven als ik niets deed. En dat antwoord was nee.” ▶

**Meer info:**  
<http://cirkelvangeweld.nl>

Milly Datau is ambulant hulpverleenster ouderenmishandeling bij Stichting Perspectief/de Wende. Zij werkt dagelijks met slachtoffers van geweld.

## 'Schaamte speelt een grote rol als de pleger familie is'

**T**k houd me bezig met ouderenmishandeling van mensen die zich nog in een situatie van huiselijk geweld bevinden. Er zijn verschillende vormen van ouderenmishandeling. Fysieke en geestelijke mishandeling komt voor, maar ook verwaarlozing, financiële uitbuiting, seksueel misbruik en schending van grondrechten. De mevrouw die ik op dit moment intensief begeleid is het slachtoffer van financiële uitbuiting, het is

een schrijnend verhaal. De dame in kwestie is boven de zeventig jaar, weduwe en heeft één dochter en twee kleinkinderen. Het sociale netwerk van mevrouw is klein, dat is vaak één van de specifieke problemen bij ouderen: hun wereld wordt zo klein. De dochter is één van de weinige mensen die nog regelmatig op bezoek komt. Mevrouw heeft een eigen huis en woont nog zelfstandig. De dochter heeft de beschikking over de bankpassen van haar moeder, gewoon om boodschappen te doen en rekeningen voor haar moeder te betalen, maar toen mevrouw een aanmaning van de deurwaarder ontving dat de verzekeringspremies niet betaald waren, bleek dat de dochter zich wel heel veel geld toegeëigend had. Ze was stelselmatig bezig de rekeningen leeg te halen. Het ging om duizenden euro's en – en dat vond mijn cliënte eigenlijk nog het ergste – er werd ook geld opgenomen door de vriend van haar dochter. Dat haar eigen dochter geld opnam, wilde ze eigenlijk wel door de vingers zien, maar mevrouw kon haar eigen kosten voor levensonderhoud en huishouden niet meer betalen. De gas-, licht- en waterrekeningen stapelden zich op en dat terwijl de vrouw voldoende geld bezat

om haar persoonlijke uitgaven te voldoen. Er is een traject gestart en uiteindelijk is er een huisverbod en contactverbod opgelegd aan de dochter, dus voorlopig is het contact verboden gelden niet voor altijd, het is tijdelijk. Ik heb gesprekken gevoerd met de dochter, maar zij ziet zichzelf niet als dader, zij vindt dat zij zelf het slachtoffer is. Zij wil of kan niet inzien dat het verkeerd is wat ze doet. Ze heeft geprobeerd haar moeder dement te laten verklaren en wil ook het ouderlijk huis opeisen, maar er is helemaal niets mis met de geestelijke gezondheid van de moeder. De dochter heeft nu zelfs aangegeven geen contact meer met haar moeder te willen, wat voor mijn cliënte heel verdrietig is. De kerst was een drama voor mijn cliënte, er was helemaal niemand die op bezoek kwam. Veel ouderen zijn afhankelijk van anderen en verkeren in isolatie, en juist die afhankelijkheid maakt hen kwetsbaar. Vaak is er grote schaamte, zeker als het om geweld door familie of zelfs kinderen gaat, en zijn mensen bang dat wanneer ze iets zeggen over het misbruik ze echt niemand meer hebben die zich om hen bekommert. Ik heb gemerkt dat de loyaliteit van moeder naar kind zelfs nog groter is dan van kind naar moeder. Ik heb mijn cliënte tegen haar dochter horen zeggen: 'Kind, wat doe ik je aan', terwijl het volgens mij toch echt andersom is.'

### Let op signalen

'Ik vind het heel goed dat de overheid de campagne 'Elk verhaal telt' gestart

is. Erover praten helpt namelijk echt. Sterker nog, het is de enige manier. Met nietsdoen zal de situatie nooit veranderen. Ik merk dat er soms terughoudendheid is op het gebied van huiselijk geweld tegen ouderen, zeker als de pleger een familielid is. Zelfs bij huisartsen ondervind ik soms dat de handelingsbereidheid niet zo groot is. Er rust echt een taboe op huiselijk geweld bij ouderen door familie. Als het de eigen dochter is, zal het wel goed zijn, is vaak de gedachte, maar dat is jammer genoeg niet altijd zo. Voor een dader die verder van het slachtoffer afstaat, geldt die terughoudendheid door buitenstaanders minder. Toch merk ik ook als ik het privé een enkele keer in het algemeen over huiselijk geweld heb, dat mensen er niet op zitten te wachten hierover te praten. Meestal valt er toch een stilte en

willen ze het liever weer snel over iets gezelligs hebben. Natuurlijk begrijp ik dat, het is ook afschuwelijk en vrolijk word je er niet van, maar het helpt wel om het bespreekbaar te maken. Ik ben er van overtuigd dat geweld tegen ouderen nog vele malen vaker

die ze kennen, raad ik aan alert te zijn op signalen en extra goed op te letten. Als er een glazen voordeur is en er liggen bijvoorbeeld stapels post op de deurmat, bel dan eens aan en vraag of het goed gaat en of je misschien kunt helpen. Als je door het raam

## 'Ik ben er van overtuigd dat geweld tegen ouderen nog veel vaker voorkomt dan we denken'

voorkomt dan we denken, want in veel gevallen komt het helemaal niet naar buiten, zeker niet als het slachtoffer nog zelfstandig woont en op zichzelf is. Mensen die vermoeden dat er huiselijk geweld speelt bij iemand

naar binnen kunt kijken en er staat veel rommel op tafel, of als er al tijden niemand in het huis geweest is of altijd alleen maar één iemand op bezoek komt, kunnen dat tekenen zijn dat het mis is op dit adres. Maar ook via hulpverleningsinstanties kan het vermoeden gemeld worden. Mensen hoeven er niet zelf op af te stappen, melden kan ook. Hulp is altijd beschikbaar. Ik krijg me weleens de vraag of ik het niet moeilijk vind om dit werk te doen, of het niet zwaar is. Dan zeg ik altijd: Ik sta met een brandende zaklantaarn in de donkere nacht, je hoeft alleen maar naar me toe te lopen, dan gaan we samen verder." ■

### Meer info:

<http://www.perspektief.nu>  
Naar schatting worden jaarlijks 200.000 ouderen boven de 65 jaar mishandeld (Bron: Rijksoverheid).

### Campagne 'Elk verhaal telt'

Vanaf 12 januari tot maart dit jaar loopt de overheids campagne: 'Voor een veilig thuis: Elk verhaal telt'. De campagne heeft als doel mensen te stimuleren hun verhaal te delen over hoe ze bij vermoedens van huiselijk geweld hun twijfels hebben overwonnen en wat zij vervolgens hebben gedaan. Of misschien hebben zij niets gedaan omdat de twijfel te groot was...

In Nederland wordt jaarlijks een miljoen mensen slachtoffer van huiselijk geweld. Tussen de 200.000 en 230.000 personen hebben zelfs te maken met ernstig of herhaald huiselijk geweld. Er is bij huiselijk geweld meestal sprake van een machtsverschil: het slachtoffer is afhankelijk van de pleger. Het geweld kan zowel lichamelijk zijn als seksueel of psychisch. Zowel dader als slachtoffer proberen de situatie vaak zoveel mogelijk te verbergen voor de buitenwereld, iets wat het er voor omstanders niet makkelijker op maakt om in te schatten of het hier wel om huiselijk geweld gaat.  
<https://vooreenveiligthuis.nl/elkverhaalhelpt/>