

Maak je je zorgen om iemand?

Of herken jij jezelf in de signalen? Vraag om hulp of advies, ook als je twijfelt. Dit kan anoniem.

Blijf Groep

Heeft iemand direct hulp of opvang nodig? Blijf Groep biedt veiligheid, opvang en begeleiding in de thuis-situatie.

 blijfgroep.nl

 088 234 24 50

 Bel bij direct gevaar altijd 112

Veilig Thuis

Bel of chat met Veilig Thuis. Dit kan ook anoniem. Zij luisteren, denken mee en zetten hulp in gang.

 veiligthuis.nl

 0900 2000

Leer alle signalen herkennen op
voorkomvrouwenmoord.nl



Lara mag nu haar ouders niet meer zien.

~~Bi-zar...~~

LEVENSGEVAARLIJK

Leer alle signalen herkennen op
voorkomvrouwenmoord.nl

Vrouwenmoord gebeurt nooit opeens

Aan vrouwenmoord (femicide) gaan vaak maanden of jaren van angst, controle, bedreiging en vernedering vooraf. Dat heet ook wel: intieme terreur. Het begint zelden met iets groots en gaat vaak stap voor stap. Gedrag dat eerst vreemd lijkt of moeilijk te duiden is, kan langzaam uitgroeien tot een steeds gevaarlijkere situatie.

Intieme terreur hoeft niet altijd te leiden tot vrouwenmoord. Wel is het belangrijk om in actie te komen als je de signalen herkent bij iemand in je omgeving, vóór het erger wordt. Bijvoorbeeld door het gesprek aan te gaan, je zorgen te delen of advies te vragen.



Wat kun je doen?

Twijfel je over iemand in je omgeving? Praat erover. Vraag hoe het écht met haar gaat. Luister zonder te oordelen. Zeg wat je voelt: "Ik maak me zorgen om je."

Je hoeft het niet zeker te weten om iets te doen. Je kunt altijd advies vragen bij professionals zoals Blijf Groep, Veilig Thuis, je huisarts of een vertrouwenspersoon, ook als je niet weet of het ernstig is.

Op voorkomvrouwenmoord.nl lees je meer over de signalen van intieme terreur en wat jij kunt doen om te helpen.

Herken de signalen

Wat vreemd of gek lijkt, kan levensgevaarlijk zijn. Zeker wanneer ook sprake is van persoonlijkheidsproblematiek, middelengebruik (drank en drugs) en stressfactoren zoals werkloosheid, financiële stress of psychologische stress.



Ze verliest het contact met familie of vrienden



Haar partner belt of appt haar voortdurend



Haar partner bepaalt wat ze mag doen of met wie ze omgaat



Ze lijkt bang om iets verkeerd te zeggen



Haar partner maakt haar steeds klein of belachelijk



Ze heeft geen eigen geld meer of mag niet werken



Haar partner dwingt haar tot seksuele handelingen die ze niet wil



Haar partner zet haar kinderen tegen haar op



Haar partner dreigt zichzelf iets aan te doen als ze hem verlaat



Haar partner zet anderen tegen haar op door verhalen te verdraaien