Grensoverschrijdend gedrag in het kort

Het belangrijkste op één blad, met de hulplijnen

Het doel van deze folder

Deze folder geeft het belangrijkste over grensoverschrijdend gedrag in het kort. Meer uitleg vind je in de folder Grensoverschrijdend gedrag en in de folders per onderwerp.

Hier vind je hulp

Gecontroleerd op de officiële websites, november 2026.

Acuut gevaar

112

Bij direct gevaar, voor jezelf of voor een ander.

Veilig Thuis

0800-2000

Huiselijk geweld, kindermishandeling. Gratis, dag en nacht, ook anoniem.

Centrum Seksueel Geweld

0800-0188

Na seksueel geweld. Gratis, anoniem, dag en nacht.

Kindertelefoon

0800-0432

Voor kinderen en jongeren. Elke dag van 11 tot 21 uur.

Politie, geen spoed

0900-8844

Voor aangifte of een melding zonder spoed.

Slachtofferhulp

0900-0101

Steun na geweld of bedreiging. Ma t/m vr 8 tot 20 uur, za 10 tot 17 uur.

Wat het is

Grensoverschrijdend gedrag is gedrag dat over een persoonlijke of professionele grens gaat, met woorden, met gedrag of met aanraken. Het begint vaak klein, met aandringen, druk of wantrouwen, en kan uitgroeien tot agressie. Het kan overal gebeuren: in de behandelkamer, thuis en online.

Vijf dingen om te onthouden

- Je gevoel telt. Twijfel is vaak een eerste signaal.
- Eén opmerking zegt weinig. Let op herhaling en richting.
- Je mag een grens aangeven en een gesprek of behandeling stoppen.
- Bij gevaar ga je weg en bel je 112.
- Je hoeft het niet alleen te dragen. Bellen voor advies mag altijd, ook anoniem.

Meer lezen

Over elk onderwerp is er een aparte folder, zoals Als iemand over je grens gaat en Huiselijk geweld: signalen en hulp.

Er is alles aan gedaan om ervoor te zorgen dat de informatie in deze folder juist is. Deze folder geeft algemene informatie en vervangt geen persoonlijk advies. Bel bij acuut gevaar altijd 112.

Samengesteld door Dr. Annemie Galimont-Collen, dermatoloog, naar haar e-books Grensoverschrijdend gedrag en Grensoverschrijdend gedrag ontcijferd (Huidopleiding, 2026) en de Meldcode huiselijk geweld en kindermishandeling (Rijksoverheid). Hulplijnen gecontroleerd op de officiële websites, november 2026. Uitgave: onlinedermatologie.nl, november 2026.