Huiselijk geweld: signalen en hulp

Wat een zorgverlener kan zien, en waar je terechtkunt

Het doel van deze folder

Deze folder is voor iedereen die meer wil weten over huiselijk geweld: als het jou overkomt, als je je zorgen maakt om iemand anders, of als je wilt begrijpen waarom je pedicure, kapper of huidtherapeut vraagt hoe het thuis gaat. Je veiligheid staat voorop. Bij acuut gevaar bel je altijd 112.



Wat huiselijk geweld is

Huiselijk geweld is geweld door iemand uit de huiselijke of familiekring: een partner, ex-partner, gezinslid, familielid of huisvriend. Het kan lichamelijk, psychisch, seksueel of financieel zijn. Ook kindermishandeling en ouderenmishandeling vallen eronder.

Het komt veel voor. In 2024 werden in Nederland bijna 1,3 miljoen mensen slachtoffer van huiselijk geweld. In 56 procent van de gevallen ging het om geweld door een partner of ex-partner (CBS).

Waarom het vaak verborgen blijft

Huiselijk geweld is zelden één losse klap. Vaak is het een patroon van controle: iemand isoleren, afhankelijk maken, controleren en vernederen. Na een incident volgen vaak rust en verzoening, en daarna begint het opnieuw. Schaamte, angst, afhankelijkheid en loyaliteit maken het moeilijk om erover te praten. Wie het meemaakt, noemt het zelf vaak geen geweld.

Wat een zorgverlener kan zien

- **Aan het lichaam:** letsel dat niet past bij de uitleg, oud en nieuw letsel door elkaar, letsel op plekken die kleding normaal bedekt zoals bovenarmen, rug en bovenbenen, grijp- of knijpsporen en striemen, of huid, haar, nagels of voeten die opeens verwaarloosd zijn.
- **In het gedrag:** schrikachtig of gespannen, stiller dan anders, een verhaal dat steeds verandert, angst in het bijzijn van de naaste, of afspraken die vaak worden afgezegd.
- **In de relatie:** een naaste die steeds meekomt en voor iemand antwoordt, of die de telefoon, het geld of de afspraken beheert.

Eén blauwe plek zegt niets. Letsel kan allerlei oorzaken hebben. Het gaat om het geheel en om de herhaling.

Als je zorgverlener ernaar vraagt

Merkt een zorgverlener zulke signalen op, dan kan die rustig en zonder de naaste erbij vragen hoe het met je gaat. Je hoeft niets te vertellen. Je bepaalt zelf wat je deelt. Veel zorgverleners werken met de

meldcode huiselijk geweld en kindermishandeling. Ze kunnen anoniem advies vragen bij Veilig Thuis.

Als het jou overkomt

- Je staat er niet alleen voor, en het is niet jouw schuld.
- Bij acuut gevaar bel je 112.
- Bij Veilig Thuis kun je dag en nacht gratis bellen of chatten, ook anoniem. Je kunt er advies vragen zonder dat er meteen iets gebeurt.
- Je kunt ook je huisarts of iemand anders die je vertrouwt in vertrouwen nemen.

Als je je zorgen maakt om iemand

Ook als buur, familielid, vriend of collega kun je Veilig Thuis bellen voor advies. Je hoeft niet zeker te weten wat er speelt. Je kunt de ander laten merken dat je er bent, zonder aan te dringen. Bijvoorbeeld: "Ik maak me een beetje zorgen om je. Als je wilt praten, ben ik er."

Hulp nodig?

- **Acuut gevaar:** bel 112.
- **Veilig Thuis:** 0800-2000. Gratis, dag en nacht, ook anoniem. Chatten kan via veiligthuis.nl. Voor advies of een melding bij huiselijk geweld of kindermishandeling.
- **Centrum Seksueel Geweld:** 0800-0188. Gratis, anoniem, dag en nacht. Na seksueel geweld is hulp in de eerste zeven dagen het belangrijkst.
- **Kindertelefoon:** 0800-0432. Voor kinderen en jongeren, elke dag van 11.00 tot 21.00 uur, gratis en anoniem.
- **Politie zonder spoed:** 0900-8844, bijvoorbeeld voor aangifte.
- **Slachtofferhulp Nederland:** 0900-0101, voor steun na geweld of bedreiging.

Je mag ook bellen als je twijfelt of alleen advies wilt. Woon je in België? Bel dan 1712.

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.