Zorgen om een kind of een oudere

Signalen van kindermishandeling en ouderenmishandeling, en wat je kunt doen

Het doel van deze folder

Kinderen en ouderen kunnen zelf vaak moeilijk om hulp vragen. Deze folder beschrijft welke signalen je kunt zien en wat je kunt doen als je je zorgen maakt. Je hoeft het niet zeker te weten om advies te vragen.

Kindermishandeling

Kindermishandeling is lichamelijk, psychisch of seksueel geweld tegen een kind, door iemand van wie het kind afhankelijk is. Ook verwaarlozing hoort erbij, en getuige zijn van geweld thuis. In Nederland maken elk jaar tussen de 90.000 en 127.000 kinderen een vorm van mishandeling mee, ongeveer 3 procent van alle kinderen. Emotionele verwaarlozing komt het meest voor en laat geen zichtbare sporen na.

Signalen bij een kind

- blauwe plekken op ongewone plekken, of in verschillende stadia van genezing
- letsel dat niet past bij de leeftijd, zoals blauwe plekken bij een baby die nog niet zelf beweegt
- ronde brandplekjes, striemen of bijtsporen
- kale plekken door trekken aan het haar, of wondjes op de hoofdhuid onder het haar
- ernstige, onbehandelde verwaarlozing van huid, nagels of voeten
- heel stil en teruggetrokken, of juist heel druk, angstig of schrikachtig
- een uitleg voor letsel die steeds verandert

Eén signaal zegt weinig. Het gaat om het geheel en de herhaling.

Als een kind iets vertelt

- Geloof het kind en blijf rustig.
- Vraag open, zonder het antwoord in te vullen. Ga het kind niet uithoren.
- Beloof geen geheimhouding. Zeg eerlijk dat je hulp gaat zoeken om het veilig te maken.
- Schrijf op wat het kind letterlijk zei.
- Bel Veilig Thuis voor advies. Kinderen en jongeren kunnen zelf de Kindertelefoon bellen.

Ouderenmishandeling

Ouderenmishandeling is schade aan een oudere door iemand van wie die oudere afhankelijk is, zoals een partner, kind of mantelzorger. Het gaat om lichamelijke en psychische mishandeling, financieel misbruik, verwaarlozing en seksueel misbruik. Financieel misbruik en psychische mishandeling komen het vaakst voor.

Vaak is er geen kwade opzet. Een mantelzorger die overbelast is, kan uit onmacht dingen doen die schade geven. Dan helpt steun voor de mantelzorger vaak meer dan straffen.

Signalen bij een oudere

- voeten, nagels of huid die opeens ernstig verwaarloosd zijn
- doorligplekken, smetplekken, ondervoeding of uitdroging
- blauwe plekken, grijpsporen op de armen, of striemen aan polsen en enkels
- stil, angstig of gelaten, anders dan vroeger
- niet durven praten als de naaste erbij is
- opeens geen geld voor zorg, terwijl dat er wel zou moeten zijn
- een naaste die alles regelt, voor de oudere antwoordt en haast heeft

Wees voorzichtig bij dementie. Letsel kan dan ook van een val komen, en gedrag van de ziekte. Kijk naar het geheel.

Wat je kunt doen

Een eenvoudige vraag kan al helpen, zoals: "Gaat het wel met jou?" Stel die vraag rustig en zonder de naaste erbij. Twijfel je, bel dan Veilig Thuis voor advies, ook anoniem. Bij acuut gevaar bel je 112.

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.