Grensoverschrijdend gedrag in één oogopslag

De belangrijkste plaatjes uit de folders op één blad

De vier kleuren van gedrag

Een herkenkader: in welke fase zit het gesprek, en wat vraagt dat van jou?

Groen — gewenst gedrag

Wat je ziet
- rust en samenwerking
- open vragen
- ruimte voor overleg

Wat je doet
- contact maken
- gewoon doorgaan
- iets bevestigen

Oranje — spanning loopt op

Wat je ziet
- onrust, zuchten
- zinnen herhalen
- sneller onderbreken

Wat je doet
- rust brengen
- vertragen
- erkennen (EGEL)

Rood — over de grens

Wat je ziet
- boosheid, schreeuwen
- beschuldigen
- dreigen

Wat je doet
- begrenzen
- korte zinnen
- rol vasthouden (BAM)

Paars — veiligheid eerst

Wat je ziet
- fysieke dreiging
- dingen kapot maken
- acuut onveilig

Wat je doet
- afstand nemen
- hulp inschakelen
- bel 112

Een gesprek kan in een paar minuten van kleur wisselen, en weer terug. Kijk naar het patroon.

Van vraag naar eis

Drie stadia. Elke stap lijkt klein, samen schuift het ver op.

De vraag	De wens met richting	De eis
"Zou je dat even kunnen doen?"	"Ik wil eigenlijk dat dit gebeurt."	"Het moet gewoon gebeuren."
Ruimte voor jouw antwoord, alle kanten op.	Nog beleefd, maar er is al een richting.	Geen ruimte meer voor jouw afweging.

Ruimte voor overleg →

Het patroon zit in de toon, het tempo en de herhaling. Je merkt het vaak pas achteraf.

Begrenzen in drie stappen

De stappen bouwen op elkaar. Soms is de eerste stap al genoeg.

1. **Benoemen** — Zeg wat je ziet gebeuren, zonder te beschuldigen. "Ik merk dat we steeds op hetzelfde punt komen."
2. **Grens stellen** — Kort en concreet, zonder lange uitleg. "Op deze manier kan ik niet verder."
3. **Gevolg aangeven** — Een gevolg dat je ook echt waarmaakt. "Als dit zo doorgaat, rond ik het gesprek af."

Wordt het onveilig? Stop het gesprek, neem afstand en haal hulp. Bij acuut gevaar bel je 112.

Signalen van huiselijk geweld

Wat een zorgverlener kan opmerken. Eén signaal zegt weinig, het patroon telt.

Aan het lichaam
- letsel dat niet past bij de uitleg
- oud en nieuw letsel door elkaar
- letsel op plekken onder de kleding
- grijpsporen of striemen
- huid, haar, nagels of voeten
- opeens verwaarloosd

In het gedrag
- schrikachtig of gespannen
- stiller dan je gewend bent
- een verhaal dat steeds verandert
- bang in het bijzijn van de naaste
- afspraken vaak afgezegd

In de relatie
- een naaste antwoordt voor de cliënt
- de cliënt komt nooit alleen
- iemand anders beheert telefoon, geld of afspraken
- zichtbare afhankelijkheid

Twijfel je? Bel Veilig Thuis, 0800-2000, ook alleen voor advies.
Is er acuut gevaar, bel dan 112.

De meldcode in vijf stappen

Bij een vermoeden van huiselijk geweld, kindermishandeling of ouderenmishandeling.

1. **In kaart brengen** — Leg feitelijk vast wat je zag en hoorde.
2. **Overleggen** — Met een collega, en zo nodig met Veilig Thuis.
3. **Gesprek** — Met de cliënt, tenzij dat de veiligheid schaadt.
4. **Wegen** — Aard en ernst, met het afwegingskader.
5. **Beslissen** — Zelf hulp organiseren, melden, of allebei.

Kindcheck
Zijn er kinderen in het gezin, en zijn zij veilig? Zo niet, dan doorloop je voor hen ook de meldcode.

Twijfel of gevaar
Veilig Thuis, 0800-2000: ook alleen voor advies, ook anoniem. Acuut gevaar: bel 112.

Hier vind je hulp

Gecontroleerd op de officiële websites, november 2026.

Acuut gevaar	Veilig Thuis	Centrum Seksueel Geweld
112	0800-2000	0800-0188
Bij direct gevaar, voor jezelf of voor een ander.	Huiselijk geweld, kindermishandeling. Gratis, dag en nacht, ook anoniem.	Na seksueel geweld. Gratis, anoniem, dag en nacht.

Kindertelefoon	Politie, geen spoed	Slachtofferhulp
0800-0432	0900-8844	0900-0101
Voor kinderen en jongeren. Elke dag van 11 tot 21 uur.	Voor aangifte of een melding zonder spoed.	Steun na geweld of bedreiging. Ma t/m vr 8 tot 20 uur, za 10 tot 17 uur.

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.