Themamap Grensoverschrijdend gedrag

Alle folders, kaarten en de checklist over grensoverschrijdend gedrag en huiselijk geweld in één bestand

Over deze themamap

In deze themamap staan alle folders van onlinedermatologie.nl over grensoverschrijdend gedrag en huiselijk geweld bij elkaar. Eerst de folders voor iedereen, daarna de folders voor zorgverleners. In de bladwijzers van je pdf-lezer spring je meteen naar een folder. Bij acuut gevaar bel je altijd 112. Veilig Thuis is dag en nacht gratis bereikbaar op 0800-2000.

Inhoud

Folder	Blz.
Grensoverschrijdend gedrag	2
Grensoverschrijdend gedrag in het kort	4
Grensoverschrijdend gedrag in één oogopslag	5
Als iemand over je grens gaat	6
Huiselijk geweld: signalen en hulp	8
Zorgen om een kind of een oudere	10
Na een schokkende gebeurtenis	12
De meldcode in vijf stappen	14
De-escaleren en begrenzen	16
Signalen herkennen	18
Hulplijnen en meldroutes	19
Woordenlijst grensoverschrijdend gedrag	20

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. Uitgave: onlinedermatologie.nl, november 2026.

Grensoverschrijdend gedrag

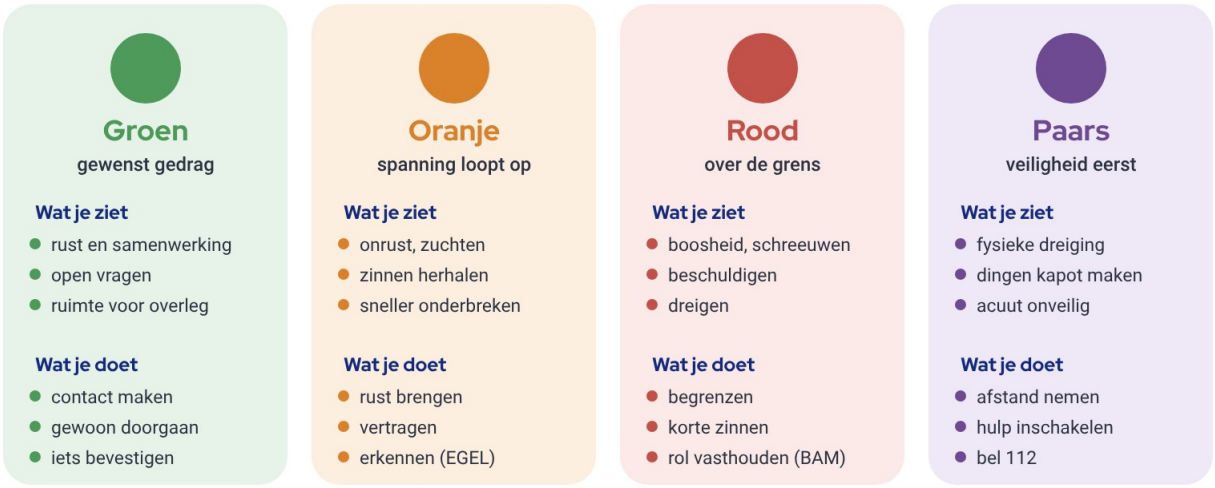
Wat het is, hoe je het herkent en waar je hulp vindt

Het doel van deze folder

Deze folder is voor iedereen die wil weten wat grensoverschrijdend gedrag is. Je leest hoe het vaak klein begint, hoe je het herkent en wat je kunt doen als iemand over jouw grens gaat. Ook lees je welke signalen van huiselijk geweld een zorgverlener kan zien, en waar je hulp vindt.

De vier kleuren van gedrag

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



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

Wat het is

Grensoverschrijdend gedrag is gedrag dat over een persoonlijke of professionele grens gaat. Het kan gebeuren in een gesprek, in een behandelkamer, thuis of online. Het kan om woorden gaan, om gedrag of om aanraken.

- **Met woorden:** schelden, schreeuwen, beledigen, dreigen of vernederen.
- **Intimiderend:** dreigende lichaamstaal of te dichtbij komen.
- **Druk zetten:** chantage, steeds blijven aandringen of je een schuldgevoel aanpraten.
- **Seksueel:** getinte opmerkingen, ongewenste aanrakingen of voorstellen.
- **Discriminatie:** kwetsende opmerkingen over afkomst, geloof, gender of geaardheid.
- **Fysiek:** duwen, slaan, vastpakken of gooien.
- **Online:** dreigende berichten, publieke aanvallen of steeds weer contact zoeken.

Het begint vaak klein

Agressie is meestal het eindpunt van iets wat al eerder begon. Een vraag wordt een eis. Iemand blijft aandringen, laat weinig ruimte voor overleg of trekt steeds in twijfel wat je zegt. Het gesprek blijft rustig, en toch verschuift er iets. Achteraf voel je je moe of onzeker, zonder dat je kunt zeggen waarom.

Eén opmerking zegt weinig. Het gaat om de herhaling en de richting waarin het gedrag beweegt.

De vier kleuren van gedrag

Zorgverleners gebruiken vier kleuren om te zien in welke fase een gesprek zit. **Groen** is een gewoon, respectvol gesprek. Bij **oranje** loopt de spanning op en helpt het om rust te brengen. Bij **rood** gaat iemand over een grens en is een duidelijke grens nodig. Bij **paars** is er gevaar en gaat veiligheid voor

alles. Je kunt de kleuren ook gebruiken om je eigen gevoel te lezen.

Bij je zorgverlener

Een pedicure, kapper, schoonheidsspecialist, huidtherapeut of arts werkt dicht bij je. Een goede zorgverlener werkt met respect en vraagt toestemming. Veel praktijken hebben huisregels over omgangsvormen. Een zorgverlener mag een behandeling onderbreken of stoppen als het onveilig wordt.

Gaat een zorgverlener over jouw grens, bijvoorbeeld met ongewenste aanrakingen of opmerkingen, dan mag je de behandeling stoppen en weggaan. Een zorgverlener die medische behandelingen doet, valt onder de Wet kwaliteit, klachten en geschillen zorg (Wkkgz) en heeft een klachtenregeling met een klachtenfunctionaris. Na seksueel geweld kun je dag en nacht terecht bij het Centrum Seksueel Geweld.

Signalen van huiselijk geweld

Zorgverleners in de huid-, haar- en voetzorg zien je vaak van dichtbij en soms al jaren. Daardoor merken ze soms als eerste dat er iets niet klopt, bijvoorbeeld letsel dat niet past bij de uitleg of iemand die stiller is dan anders. Een zorgverlener kan dan voorzichtig vragen hoe het thuis gaat. Je bepaalt zelf wat je vertelt. Meer hierover lees je in de folder Huiselijk geweld: signalen en hulp.

Wat je zelf kunt doen

1. Neem je gevoel serieus. Twijfel of een onrustig gevoel is vaak een eerste signaal.
2. Zeg wat je merkt, als dat veilig voelt. Bijvoorbeeld: "Ik merk dat dit gesprek voor mij te ver gaat."
3. Geef een duidelijke grens en ga zo nodig weg. Bij gevaar bel je 112.
4. Schrijf op wat er gebeurde, met datum en tijd. Bewaar berichten en maak schermafbeeldingen.
5. Praat erover met iemand die je vertrouwt, of bel een hulplijn.

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.

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.

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.

Als iemand over je grens gaat

Wat je kunt doen in het gesprek, online en daarna

Het doel van deze folder

Deze folder is voor iedereen bij wie iemand over een grens is gegaan of dreigt te gaan: bij een zorgverlener, op je werk, thuis of online. Je leest hoe je je grens aangeeft, wat je doet als het onveilig wordt en waar je hulp vindt. Je eigen veiligheid gaat altijd voor.

Begrenzen in drie stappen

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



Wat je merkt

Grensoverschrijdend gedrag is niet altijd luid. Soms merk je vooral iets aan jezelf: je schouders gaan omhoog, je gaat sneller praten of je blijft uitleggen. Na afloop ben je moe of blijf je erover malen. Dat gevoel is informatie. Het betekent dat er iets is om serieus te nemen.

Je grens aangeven

Als het veilig voelt, kun je je grens in drie stappen aangeven. De stappen bouwen op elkaar, en vaak is de eerste stap al genoeg.

1. **Benoemen:** zeg wat je ziet gebeuren, zonder te beschuldigen. "Ik merk dat je blijft aandringen."
2. **Grens stellen:** kort en duidelijk. "Ik wil dit niet." of "Op deze manier praat ik niet verder."
3. **Gevolg aangeven:** zeg wat je doet als het doorgaat, en doe dat dan ook. "Als je doorgaat, stop ik het gesprek."

Je hoeft je grens niet uit te leggen of te verdedigen. Een korte, rustige zin is genoeg.

Als het onveilig wordt

Voel je dreiging, dan is het tijd om te stoppen. Ga niet in discussie. Neem afstand, ga weg en zoek mensen op. Bij acuut gevaar bel je 112, voor jezelf of voor een ander.

Bij een zorgverlener

Je mag een behandeling altijd stoppen als een zorgverlener over je grens gaat. Vertel het aan iemand die je vertrouwt. Een zorgverlener die medische behandelingen doet, heeft een klachtenregeling met een klachtenfunctionaris. Na seksueel geweld kun je dag en nacht terecht bij het Centrum Seksueel Geweld. Hulp is het belangrijkst in de eerste zeven dagen.

Online

Online gaat grensoverschrijdend gedrag sneller en is het zichtbaar voor anderen. Reageer niet meteen en ga niet in discussie. Maak schermafbeeldingen met datum en tijd. Een bericht dat nep of bedreigend is, kun je melden bij het platform. Blokkeren mag.

Een deel van het gedrag is strafbaar. Denk aan bedreiging, stelselmatig lastigvallen (belaging), smaad en laster, en het verspreiden van iemands persoonsgegevens om te intimideren (doxing, strafbaar sinds 1 januari 2024). Dan kun je aangifte doen bij de politie.

Daarna

- Schrijf op wat er gebeurde: wanneer, wat er gezegd of gedaan werd en wie erbij was.
- Bewaar berichten en schermafbeeldingen.
- Praat erover met iemand die je vertrouwt.
- Heb je na een paar weken nog veel last, ga dan naar je huisarts. Lees ook de folder Na een schokkende gebeurtenis.

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.

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.

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.

Na een schokkende gebeurtenis

Wat normaal is, wat helpt en wanneer je hulp zoekt

> **Het doel van deze folder**
> Deze folder is voor iedereen die agressie, bedreiging of geweld heeft meegemaakt, als slachtoffer of als getuige. Je leest welke reacties normaal zijn, wat helpt in de eerste weken en wanneer je beter hulp zoekt.

Je reactie is normaal

Na een schokkende gebeurtenis kun je het steeds opnieuw beleven. Je bent prikkelbaar, slaapt slecht, bent extra waakzaam of gaat plekken en situaties vermijden. Dat voelt alsof er iets mis is met jou. Het zijn normale reacties op een gebeurtenis die niet normaal was.

De meeste mensen verwerken zo'n gebeurtenis op eigen kracht. In Nederland houdt minder dan 10 procent er een posttraumatische stressstoornis (PTSS) aan over. Ook een opeenstapeling van kleinere voorvallen kan zwaar wegen.

Wat minder goed helpt

Je hoeft niet meteen alles uit te praten. Iemand direct na een incident al zijn gevoelens laten vertellen heet debriefing. Dat voorkomt PTSS niet en kan zelfs averechts werken. Praten mag, als jij dat wilt en in je eigen tempo.

Wat wel helpt

- erkenning: dat anderen je serieus nemen
- het gevoel dat je er niet alleen voor staat
- weten dat je reacties normaal zijn en meestal vanzelf minder worden
- je gewone dagritme weer oppakken, in je eigen tempo

Drie momenten

1. **Direct:** rust, veiligheid en erkenning. Even stoppen, nog niet analyseren.
2. **Na een paar dagen:** een gesprek over hoe het gaat en wat je nodig hebt.
3. **Na enkele weken:** hoe gaat het nu, en is er meer nodig?

Wanneer je hulp zoekt

Worden de klachten na enkele weken niet minder, of juist erger? Blijf je het herbeleven, slecht slapen of steeds meer vermijden? Ga dan naar je huisarts. Voor klachten na een schokkende gebeurtenis bestaan goede behandelingen, zoals EMDR en cognitieve gedragstherapie.

Slachtofferhulp Nederland geeft emotionele steun, praktische hulp en hulp bij aangifte. Dat geldt ook voor wie in zijn werk agressie meemaakt.

Praktische zaken

- Schrijf op wat er gebeurde, met datum en tijd.
- Doe aangifte als het strafbaar is, zoals bij bedreiging of geweld.
- Zoek een vaste persoon bij wie je je verhaal kwijt kunt.

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.

De meldcode in vijf stappen

Voor zorgverleners: wat je doet bij een vermoeden van huiselijk geweld of kindermishandeling

Het doel van deze folder

Deze folder is voor zorgverleners zoals pedicures, medisch pedicures, kappers, schoonheidsspecialisten, huidtherapeuten en podotherapeuten. Je leest voor wie de meldcode geldt, wat de vijf stappen zijn en hoe je het afwegingskader gebruikt. Je hebt geen bewijs nodig om te starten. Twijfel is genoeg.



Voor wie de meldcode geldt

- **Zorgprofessionals,** zoals de huidtherapeut, de podotherapeut en de verpleegkundige: de vijf stappen zijn verplicht.
- **Hybride beroepen,** zoals de medisch pedicure: de meldcode geldt als je zorg verleent onder de Wkkgz, ook zonder BIG-registratie. Bepalend is wat je doet.
- **Contactberoepen,** zoals de pedicure, de kapper en de schoonheidsspecialist zonder medische handelingen: de meldcode is geen plicht, wel een bruikbaar denkkader. Je hebt wel een signaleringsverantwoordelijkheid.

Iedereen mag Veilig Thuis bellen voor advies, ook anoniem en zonder dat er een melding volgt.

De vijf stappen

1. **In kaart brengen:** leg je signalen feitelijk vast. Wat zag je, wat hoorde je, wanneer.
2. **Overleggen:** met een deskundige collega, en zo nodig met Veilig Thuis.
3. **Gesprek:** bespreek je zorgen met de cliënt. Sla deze stap alleen over als een gesprek de veiligheid in gevaar brengt.
4. **Wegen:** weeg de aard en de ernst met het afwegingskader. Bij twijfel raadpleeg je Veilig Thuis.
5. **Beslissen:** zelf hulp organiseren, melden bij Veilig Thuis, of allebei.

Het afwegingskader

In stap 4 weeg je vijf vragen. Hoe ernstig is het? Is er acute of structurele onveiligheid? Kun je zelf effectieve hulp organiseren? Werkt de cliënt mee? Blijft de veiligheid geborgd? Is er acute of structurele onveiligheid die je zelf niet kunt keren, dan meld je. Kun je de veiligheid wel zelf borgen en volgen, dan mag je zelf hulp organiseren.

Melden en meldplicht

De meldcode is geen meldplicht. Wie onder de meldcode valt, moet de stappen doorlopen. Dat hoeft niet tot een melding te leiden. Je hebt wel het recht om te melden bij Veilig Thuis, ook zonder

toestemming van de cliënt. Bij acute of structurele onveiligheid is melden de professionele norm.

De kindcheck

Zie je bij een volwassen cliënt een situatie die risico geeft voor kinderen, zoals verslaving, ernstige psychische problemen of huiselijk geweld? Ga dan na of er kinderen zijn en of zij veilig zijn. Zo niet, dan doorloop je voor hen ook de meldcode.

Het gesprek in stap 3

Spreek de cliënt alleen, zonder de naaste erbij, op een rustig moment. Open met je eigen zorg en laat de cliënt de regie houden.

- "Ik maak me hier zorgen over."
- "Je bepaalt zelf wat je wilt delen."
- "Wil je daar iets meer over vertellen?"
- "Als je wilt, kan ik je informatie geven over waar je terechtkunt."

Dring niet aan, beschuldig niemand en beloof geen geheimhouding die je niet kunt houden. Komt er niets los, dan heb je toch een deur op een kier gezet.

Meldroutes

- **Acuut gevaar:** 112.
- **Vermoeden van huiselijk geweld of kindermishandeling:** volg de meldcode. Advies of melding bij Veilig Thuis, 0800-2000, gratis, dag en nacht, ook anoniem.
- **Strafbaar gedrag tegen jou:** politie, 0900-8844, voor aangifte of melding.
- **Steun voor jezelf:** Slachtofferhulp Nederland, 0900-0101, en je beroepsvereniging.

In België: 112 bij acuut gevaar, politie 101, en 1712 voor advies bij geweld, misbruik en kindermishandeling.

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.

De-escaleren en begrenzen

Voor zorgverleners: wat je doet bij spanning, agressie en onveiligheid

Het doel van deze folder

Deze folder is voor zorgverleners in de huid-, haar-, nagel- en voetzorg. Je leest hoe je spanning herkent, hoe je de-escaleert met EGEL, begrenst met BAM en in drie stappen, en wanneer je stopt. Veiligheid gaat altijd voor contact.

Van vraag naar eis

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



Het begint vaak klein

Agressie is meestal het eindpunt van een proces. Het begint bij claimen, controleren, wantrouwen of druk via reviews. De toon blijft rustig, en toch krimpt je professionele ruimte. Hoe eerder je de verschuiving ziet, hoe meer invloed je hebt.

De vier kleuren

- **Groen:** gewenst gedrag. Je maakt contact en werkt door.
- **Oranje:** de spanning loopt op. Je brengt rust en vertraagt.
- **Rood:** iemand gaat over de grens. Je begrenst met korte zinnen.
- **Paars:** fysieke dreiging of gevaar. Je neemt afstand en schakelt hulp in.

EGEL bij spanning

Erkennen, Gevoel benoemen, Empathie tonen, Luisteren. Doel: de spanning laten zakken en contact houden. "Ik zie dat dit je raakt, klopt dat?" "Er is geen haast, we nemen de tijd." Ga hier niet in discussie en leg niet eindeloos uit.

BAM bij agressie

Betrokken blijven, Agressie benoemen, Maatregel nemen. Doel: de grens duidelijk maken zonder mee te gaan in het gedrag. "Ik merk dat de toon verandert." "Ik wil dit gesprek voeren, maar niet op deze manier." "Als je zo doorgaat, beëindig ik dit gesprek."

Begrenzen in drie stappen

1. **Benoemen:** "Ik merk dat we hier al een paar keer rondom hetzelfde punt komen."
2. **Grens stellen:** "Ik kan dit advies niet geven, omdat het vakinhoudelijk niet verantwoord is."

3. **Consequentie aangeven:** "Als dit zo doorgaat, rond ik het gesprek af."

De stappen bouwen op elkaar. Een consequentie die je noemt, moet je ook waarmaken.

Stoppen mag

Bij onveiligheid mag je het gesprek of de behandeling stoppen. "Ik stop dit gesprek nu, het is niet veilig genoeg om verder te gaan." Neem afstand en schakel hulp in. Bij acuut gevaar bel je 112.

Online

Reageer niet impulsief, gebruik één professioneel kanaal en houd je antwoord kort en feitelijk. "Ik beantwoord dit via dit kanaal niet verder." Maak schermafbeeldingen met datum en tijd. Bedreiging, belaging, smaad, laster en doxing zijn strafbaar.

Wat je laat

- jezelf verdedigen of blijven uitleggen
- in discussie gaan of inhoudelijk reageren op agressie
- alles zelf willen oplossen
- je grens niet uitspreken

Vooraf en achteraf

- Houd zicht op de deur en zorg dat je er zelf bij kunt.
- Werk je alleen of bij mensen thuis, spreek dan een check-in af met een vast persoon.
- Maak huisregels over omgangsvormen zichtbaar.
- Leg elk incident feitelijk vast: wat, wanneer, wie, wat je deed en hoe het afliep.
- Draag het niet alleen. Zoek een collega, intervisie of Slachtofferhulp.

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.

Signalen herkennen

Checklist voor zorgverleners over grensoverschrijdend gedrag: vink aan wat je herkent

> **Het doel van deze folder**
> Loop deze checklist door met een bepaalde cliënt of situatie in gedachten. Vink aan wat je herkent, ook als het maar één keer gebeurde. Het is geen test en geen diagnose. De checklist helpt je om woorden te geven aan een onderbuikgevoel.

Blok 1. Wat doet de cliënt richting jou?

- □ Dezelfde vraag komt drie of vier keer terug, in andere woorden.
- □ Jouw alternatieven worden snel weggewuifd.
- □ De cliënt noemt wat ze zelf heeft uitgezocht als vaststaand feit.
- □ Het gesprek wordt gestuurd, onderbroken of overgenomen.
- □ Je antwoorden worden voorzichtiger en langer. Je oordeel begint te wankelen.
- □ Na de afspraak ben je moe op een manier die niet past bij het werk.
- □ Stemverheffing, dreigende lichaamstaal of iemand die te dichtbij komt.

Blok 2. Wat gebeurt er online?

- □ Een review wordt gebruikt als drukmiddel.
- □ Er wordt gedreigd met reputatieschade.
- □ Herhaalde berichten met een eisende toon, ook buiten werktijd, of publieke beschuldigingen.

Blok 3. Wat zie je bij de cliënt?

- □ Blauwe plekken of letsel dat niet past bij wat de cliënt vertelt.
- □ Wisselende verklaringen voor hetzelfde letsel.
- □ Angst, schrikreacties of terughoudendheid bij aanraking.
- □ De cliënt komt nooit alleen. Iemand anders neemt het woord.
- □ Bij kinderen: gedragsverandering, of een ouder die afwijkend reageert op wat jij opmerkt.
- □ Je voelt dat iets niet klopt, zonder dat je het kunt aanwijzen.

Wat je vinkjes zeggen

- **Vooral blok 1 of 2:** je herkent een patroon van druk. Lees de folder De-escaleren en begrenzen.
- **Vooral blok 3:** één signaal is geen bewijs. Een patroon is een reden om te overleggen met een collega of Veilig Thuis, 0800-2000. Volg de meldcode.
- **Acuut gevaar:** bel 112.

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.

Hulplijnen en meldroutes

Kaart voor zorgverleners: wie je belt bij welke situatie

Het doel van deze folder

Hang deze kaart bij je werkplek of geef hem mee aan een cliënt. Bij acuut gevaar bel je altijd eerst 112. Twijfel is genoeg om te overleggen.



Per situatie

Situatie	Waar je terechtkunt
Acuut gevaar, voor jezelf, een cliënt of een kind	112
Vermoeden van huiselijk geweld, kindermishandeling of ouderenmishandeling	Veilig Thuis, 0800-2000. Volg de meldcode. Advies vragen kan anoniem.
Seksueel geweld	Centrum Seksueel Geweld, 0800-0188, dag en nacht
Een kind of jongere die zelf wil praten	Kindertelefoon, 0800-0432, elke dag van 11.00 tot 21.00 uur
Bedreiging, belaging, smaad of doxing tegen jou	Politie, 0900-8844, voor aangifte
Steun na agressie of geweld, voor jou of je cliënt	Slachtofferhulp Nederland, 0900-0101, en je beroepsvereniging
België	112 bij acuut gevaar, politie 101, hulplijn 1712

Goed om te weten

- Meldingen bij de Inspectie onder de Wkkgz gaan over schade aan een cliënt. Bij strafbaar gedrag tegen jou ga je naar de politie.
- Laat je precieze meld- en registratieplicht toetsen door je beroepsvereniging.

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.

Woordenlijst grensoverschrijdend gedrag

De woorden die je in de folders tegenkomt

Woord	Betekenis
Afwegingskader	Onderdeel van de meldcode. Hiermee weeg je de aard en de ernst van de situatie, en of melden nodig is.
BAM	Gesprekshulp bij agressie: Betrokken blijven, Agressie benoemen, Maatregel nemen.
Begrenzen	Duidelijk maken waar een grens ligt: benoemen, grens stellen en zo nodig een gevolg aangeven.
Belaging	Iemand stelselmatig lastigvallen, ook online. Strafbaar.
Claimend gedrag	Sterk sturen op één uitkomst, met weinig ruimte voor de afweging van de ander.
De-escaleren	De spanning in een gesprek laten zakken.
Doxing	Iemands persoonsgegevens verspreiden om te intimideren. Strafbaar sinds 1 januari 2024.
Dwingende controle	Een patroon van controleren, isoleren en afhankelijk maken in een relatie.
EGEL	Gesprekshulp bij spanning: Erkennen, Gevoel benoemen, Empathie tonen, Luisteren.
Grensoverschrijdend gedrag	Gedrag dat over een persoonlijke of professionele grens gaat. Begint vaak klein.
Huiselijk geweld	Geweld door iemand uit de huiselijke of familiekring, zoals een (ex-)partner of familielid.
Kindcheck	Nagaan of er kinderen zijn die risico lopen, en of zij veilig zijn.
Meldcode	Stappenplan in vijf stappen bij een vermoeden van huiselijk geweld of kindermishandeling.
Ontspoorde mantelzorg	Zorg die door overbelasting ongemerkt schadelijk wordt, zonder kwade opzet.
Signaleren	Zien en benoemen wat je opvalt, zonder een oordeel of diagnose.
Veilig Thuis	Advies- en meldpunt voor huiselijk geweld en kindermishandeling, 0800-2000.
Vier kleuren van gedrag	Groen, oranje, rood en paars: van gewenst gedrag tot gevaar.
Wkkgz	Wet kwaliteit, klachten en geschillen zorg. Geldt ook voor wie medische behandelingen doet zonder BIG-registratie.

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.