



GGD Gelderland-Zuid

# Geweld in huis raakt kinderen

## Informatie en advies voor ouders

Huiselijk geweld is:

- Ruzie maken, schreeuwen, dreigen.
- Negeren, vernederen, uitschelden.
- Slaan, schoppen, door elkaar schudden.
- Dreigen met of gebruik van wapens.
- Opsluiten, buitensluiten, afpersen.
- Wantrouwen, stalken, achtervolgen.

Een kind merkt de spanningen tussen ouders altijd. Ook als het op zolder ligt te slapen.

Bij huiselijk geweld tussen (ex-)partners worden kinderen vaak over het hoofd gezien. Toch hebben zij meer in de gaten dan u denkt. Dit kan grote gevolgen hebben. Zelfs voor baby's en hele jonge kinderen.

Wist u dat de gevolgen van het zien of horen van huiselijk geweld net zo groot zijn als zelf geslagen worden? Ook als het geweld gestopt is blijven ze een kind achtervolgen.

Geweld of de dreiging van geweld tast het gevoel van veiligheid aan. Oók bij kinderen die er geen problemen mee lijken te hebben. Veel kinderen verbergen hun problemen voor hun ouders. Vaak omdat zij denken dat hun ouders al genoeg zorgen hebben. Bijna alle kinderen denken dat zij zelf de schuld zijn van de ruzies in huis. Zo nemen zij dus de problemen van hun ouders op hun schouders.

## Kinderen over geweld tussen hun ouders

'Het voelt alsof er een stuk van mijn hart is uitgerukt' Nadya, 8 jaar.

'Ik denk dat de ruzie tussen papa en mama mijn schuld is. Maar nu heeft mama het allemaal uitgelegd. Nu weet ik dat het niet mijn schuld is' Joey, 7 jaar.

'Eigenlijk wil ik niet vertellen hoe ik mij voel. Als ik het vertel dan denk ik er meer aan en moet ik weer huilen' Sophie, 7 jaar.

Uitspraken van kinderen die hebben meegedaan met de Boomhut, een 'Let op de kleintjes'-project. Namen zijn gefingeerd.

## Feiten

- Ieder jaar groeien in Nederland ruim 118.000 kinderen op in onveilige gezinssituaties.
- Soms is één ouder gewelddadig, maar vaker allebei.
- Vaak speelt alcohol een rol bij huiselijk geweld.

Ieder kind reageert anders op spanning en geweld in huis. Dat is afhankelijk van leeftijd en karakter. Ook reageren jongens hier meestal anders op dan meisjes.



**GGD Gelderland-Zuid**

Kinderen schamen zich voor het geweld in hun eigen huis. Ze raken hiervan in de war. En praten er niet gemakkelijk over. Zelfs niet met hun beste vrienden of vriendinnen. De meeste kinderen zullen hun ouders blijven verdedigen en doen of er thuis niets aan de hand is. Ze dragen een geheim met zich mee: een gezinsgeheim. Dat maakt ze eenzaam.

## Gevolgen voor kinderen op verschillende leeftijden

### 0 – 2 jaar

- niet goed groeien
- veel huilen
- eet- en slaapproblemen
- lusteloosheid

### 2 – 6 jaar

- angstig en schrikachtig
- last van hoofdpijn en buikpijn
- opvallend druk of opvallend stil
- agressief naar leeftijdsgenoten

### 6 – 12 jaar

- tegendraads gedrag
- tegenvallende resultaten op school
- terugtrekken, afwezig zijn
- snel boos

### 12 – ouder

- spijbelen of andere schoolproblemen
- vandalisme
- weglopen
- drugs- en alcoholgebruik

Kinderen die getuige zijn van huiselijk geweld, lopen een grotere kans om op volwassen leeftijd opnieuw huiselijk geweld mee te maken, als slachtoffer of als pleger.

Hoe langer het geweld duurt, hoe vaker het voorkomt, hoe ernstiger het geweld is, hoe jonger het kind is, hoe groter de gevolgen. En die gaan niet vanzelf over. Kinderen blijven de dreiging van nieuw geweld voelen. Ook als het geweld al een tijdje is gestopt.



GGD Gelderland-Zuid

## Wat kunt u doen voor uw kind?

Als het geweld thuis nog niet is gestopt:

- Spreek met uw partner af dat u stopt met ruzie maken en maak daarvoor een concreet plan. Lees eventueel de brochure 'Hoe houd ik mijn relatie gezond en veilig?' van Movisie en vul de test in.
- Zorg eerst voor de veiligheid van uw kinderen en uzelf.
- Als de dreiging groot is: ga naar de politie.
- Praat met uw huisarts, een familielid of een bekende die u vertrouwt. Ook kunt u naar het consultatiebureau.
- Neem contact op met Veilig Thuis in uw regio. Zij weten precies welke hulp bij u in de buurt te vinden is. Ook voor de partner die gewelddadig is.

## Wat kunt u doen voor uw kind?

Als het geweld is gestopt:

- Uw kind moet verwerken wat er is gebeurd. Neem hiervoor contact op met uw huisarts of uw wijkteam. Daar kunnen zij samen met u bekijken welke hulp uw kind nodig heeft. Hoe sneller u dat doet, hoe beter dit is.
- Praat met uw kind op een voor uw kind begrijpelijke manier.
- Probeer het vertrouwen van het kind te herstellen.
- Zoek steun bij mensen die u en uw kind vertrouwen.

## Professionele hulp

- Professionele hulpverleners kunnen uw kinderen helpen met het verwerken van het geweld dat zij hebben meegemaakt. Vaak gebeurt dit in groepjes, samen met andere kinderen, die vergelijkbare ervaringen hebben.
- Hulpverleners kunnen u ondersteunen als u met uw kinderen wilt praten over wat zij hebben meegemaakt. Vraag hier ook zelf om!
- Zoek hulp voor uzelf, als het kan samen met uw partner. Ook dat is in het belang van uw kinderen!

## Wat kan groepshulp voor kinderen betekenen?

- Minder angst.
- Meer plezier.
- Meer zelfvertrouwen.
- Meer sociale vaardigheden.
- Groter gevoel van veiligheid.



GGD Gelderland-Zuid

## Hulp in een groepje helpt echt

'Ik vind het zo leuk hier. Dingen die ik anders niet durf te vertellen, vertel ik hier wel' Boy, 10 jaar.

'Ik voel me hier veilig, dat iemand je beschermt' Mariam, 8 jaar.

'Ze is veel vrolijker. Het is net of er een last van haar schouders afgevallen is. Ze is echt weer kind geworden en is blij dat ze meedoet met de groep' ouders van Lisa, 9 jaar.

Uitspraken van kinderen die hebben meegedaan met de Boomhut, een 'Let op de kleintjes'-project. Namen zijn gefingeerd.

## Tips voor ouders

- Laat zien dat een ruzie niet hoeft te leiden tot huiselijk geweld.
- Laat zien dat het belangrijk is om het weer goed te maken.
- Laat uw kinderen weten dat ze er mogen zijn: geef ze complimenten en aandacht.
- Doe met elkaar leuke dingen en activiteiten.

## Tips voor het praten met uw kinderen

- Praat met uw kind over wat er is gebeurd. Samen met broertjes of zusjes, maar óók apart.
- Vraag aan uw kind hoe hij het geweld heeft beleefd.
- Toon begrip. Geef uw kind erkenning voor de manier waarop hij het geweld heeft beleefd. Ook al heeft u het zelf anders ervaren.
- Leg uw kind uit dat het zijn schuld niet was.
- Vraag aan uw kind met wie het nog meer zou willen praten.

## Tips bij scheiding

- Maak in het bijzijn van de kinderen geen ruzie, bijvoorbeeld over de bezoeksregeling.
- Maak met elkaar goede afspraken waar en wanneer u elkaar spreekt als ouders van uw kinderen.
- Praat met uw kinderen niet negatief over uw ex-partner.

## Steuntje in de rug

Uw kind kan, naast professionele hulp, behoefte hebben aan een extra steuntje in de rug. Bijvoorbeeld van een juf op school of van de moeder van een goede vriend(in). Iemand die het in vertrouwen kan nemen. Praat hierover met uw kind.

Kinderen kunnen zich meestal goed herstellen van de gevolgen van huiselijk geweld. Dit herstel heeft wel tijd nodig. Hoe eerder een kind hulp krijgt hoe beter.



## Gevolgen voor ouders

De gevolgen van huiselijk geweld bij de kinderen worden voor ouders vaak pas echt duidelijk wanneer het geweld is gestopt. Want een gewelddadige relatie kost veel tijd en energie. Als het geweld is afgelopen kunnen kinderen plotseling lastig worden. Voor ouders kan het moeilijk zijn om daarmee om te gaan.

- Soms beseffen ouders dat ze, door alle problemen, eigenlijk nog maar weinig contact hebben met hun eigen kinderen. Ouders kunnen zich hierover schuldig en verdrietig voelen.
- Soms krijgen ouders het gevoel dat ze niet meer serieus worden genomen door hun kinderen, bij voorbeeld omdat ze slecht luisteren.
- Soms vinden ouders het moeilijk om hun kinderen te straffen, omdat ze vinden dat hun kinderen al genoeg hebben meegemaakt. Of weten ze juist niet goed hoe ze hun kind moet belonen.

## Herkent u dat?

Enkele redenen om als ouder advies of hulp te vragen:

- Om het geweld in uw gezin te stoppen.
- Om te zorgen voor veiligheid.
- Om het gezinsgeheim te doorbreken en bespreekbaar te maken.
- Om beter te begrijpen welke gevolgen huiselijk geweld heeft op uw kinderen en op u als ouders.
- Om te zorgen dat de ontwikkeling van uw kind niet in gevaar loopt.
- Om te zorgen voor een goede begeleiding van uw kinderen.
- Om te leren anders om te gaan met spanningen en ruzies.
- Om te leren omgaan met uw gevoelens van verdriet over het geweld.

## Welke reden ziet u?

Wees niet bang om hulp te vragen. Veel ouders zijn bang om hulp te vragen omdat zij denken dat hun kinderen dan bij hen worden weggehaald. Maar: hulp zoeken betekent niet dat je je kinderen kwijtraakt. Het komt zelden voor dat kinderen uit huis worden geplaatst wanneer ouders zelf voor voldoende hulp en steun zorgen.