

# Help jezelf. Help de ander.

## Bel voor advies of hulp.

### Ben je getuige van huiselijk geweld?

**Wat kun je doen als iemand in je omgeving door zijn of haar partner wordt geslagen? Als je vermoedt dat iemand in je familie wordt uitgebuit of wordt gedwongen tot seks? Als getuige van huiselijk geweld is het vaak moeilijk om in te schatten hoe en of je kunt helpen. Daarvoor bel je met het Steunpunt Huiselijk Geweld.**

### Wat is huiselijk geweld?

In een situatie van huiselijk geweld is er vaak herrie, ruzie, wordt er iemand mishandeld of uitgescholden. Ook komt het voor dat er psychische druk wordt uitgeoefend. Er wordt bedreigd, gestalkt of er worden dingen verboden. Ook afpersing en seksueel misbruik komen voor. Als hier de partner, een (ex-)vriend, kind of familielid verantwoordelijk voor is, dan is er sprake van huiselijk geweld.

### Vraag om advies

Huiselijk geweld is strafbaar. Bellen is daarom altijd verstandig. Ook als je niet zeker weet of het wel zo ernstig is. Huiselijk geweld stopt niet vanzelf. Het is belangrijk dat iemand iets doet om slachtoffers en plegers te helpen. Het Steunpunt Huiselijk Geweld kan je adviseren. Ook hebben we contacten met hulpverleners in de regio die kunnen helpen als dat nodig is.

### Je kunt ons altijd bellen

We hebben één landelijk telefoonnummer: 0900 - 126 26 26 (vijf cent per minuut). Als je belt vragen we je om je postcode in te toetsen. Daarmee kom je vanzelf uit bij het steunpunt in jouw regio. Bel je buiten kantooruren, dan kan het voorkomen dat we doorverwijzen naar een ander telefoonnummer. Bellen kan altijd anoniem. Is er direct gevaar, aarzel dan niet en bel 112.

### Geef de brochure

Wil je zelf iets doen, dan kun je altijd verwijzen naar [www.steunpunthuiselijkgeweld.nl](http://www.steunpunthuiselijkgeweld.nl). Je kunt ook de brochure of flyer uitprinten voor iemand die slachtoffer is van huiselijk geweld, of voor iemand die zich schuldig maakt aan huiselijk geweld. Dit kan een eerste stap naar een oplossing zijn.

*nu is het genoeg.*

**0900 1 26 26 26**  
5 cent per minuut

[steunpunthuiselijkgeweld.nl](http://steunpunthuiselijkgeweld.nl)