

Menno van Dongen, Huiselijk geweld en partnermoord

Interview met Jane Monckton Smith, ND, 07-03-2023

De waarheid over partnermoord is onheilspellend. Criminoloog Monckton Smith maakte het van dichtbij mee



Huiselijk geweld en partnermoord verlopen vaak volgens hetzelfde patroon, ontdekte expert en criminoloog Jane Monckton Smith. Als je het weet, herken je het.

Jane Monckton Smith ziet haar nog steeds voor zich, de jonge vrouw die ze aantrof in het begin van haar loopbaan bij de politie, nu veertig jaar geleden. Ze had rood haar, was hooguit 18 en zat op een stoel in haar appartement, starend naar het tapijt. Haar hoofd zat vol bloed, dat op de vloer druppelde. Ze was in elkaar geslagen door haar vriend, die was gevlucht.

Wat Monckton Smith en een paar ambulancemedewerkers ook probeerden, het slachtoffer wilde niet mee naar het ziekenhuis. Ze begreep er niets van. 'Waarom stapt ze niet in de ambulance?', vroeg de jonge agent aan een ervaren collega. 'Wen er maar aan', antwoordde hij. 'Zo zijn ze.'

Met 'ze' bedoelde hij slachtoffers van huiselijk geweld. 'Het frustreerde mijn collega enorm, hij had dit al zo vaak meegemaakt', zegt Jane Monckton Smith (59) nu. 'Hij dacht: je bent een volwassen vrouw, ga weg bij die man, dan komt het vanzelf goed. Als je bij hem blijft, gedraag je je niet als een normaal, rationeel persoon.'

Begin jaren tachtig, als jonge agent in het Zuiden van Engeland, dacht zij er ook zo over. Maar gaandeweg begon ze te twijfelen. 'Het maakte me boos dat zoveel mensen dachten: die vrouwen zijn irrationeel. Er moest een betere verklaring zijn voor hun gedrag. Maar welke?'

Die vraag heeft haar nooit meer losgelaten. Ze stopte bij de politie, ging criminologie studeren en deed als een van de eersten in het Verenigd Koninkrijk grootschalig wetenschappelijk onderzoek naar gewelddadige relaties.

Inmiddels is Monckton Smith een internationaal gerespecteerde expert op het gebied van huiselijk geweld, stalking en partnermoord. Ze is hoogleraar criminologie aan de Universiteit van Gloucestershire en publiceerde in 2021 het boek *'In control: dangerous relationships and how they end in murder'*. Ook werkt ze veel in de praktijk, als trainer van agenten, hulpverleners en juristen, en als adviseur van nabestaanden en de Britse politie. Ze buigt zich geregeld over lopende en afgedane strafzaken.

Deze maand was de Britse in Rotterdam, waar ze een masterclass over gewelddadige relaties gaf aan hulpverleners, agenten en advocaten. Ze trok meer dan honderd belangstellenden, mede omdat femicide (vrouwenmoord) sinds januari in Nederland een veelbesproken onderwerp is, na een geruchtmakende schietpartij op een parkeerplaats in Zwijndrecht. Een 38-jarige vrouw raakte zwaargewond, haar moeder stierf. De verdachte, de ex-vriend van het jongste slachtoffer, is 25 februari aangehouden.

Als mannen worden vermoord, gaat het vaak om een uit de hand gelopen vechtpartij of een liquidatie in het criminele circuit. Bij vrouwen is de dader in meer dan de helft van de gevallen hun partner of ex, blijkt uit politiecijfers. 'En het gebeurt zelden in een opwelling', zegt Monckton Smith.

De hoogleraar deed onderzoek naar ruim vierhonderd Britse partnermoorden - dat is de officiële term. 'De meeste mensen denken dat zoiets gebeurt tijdens een uit de hand gelopen ruzie, als er 'iets knapt' in het hoofd van de dader', zegt ze. 'Er is zelfs een term voor: crime passionnel, misdaad uit hartstocht. Dat is onzin, een hardnekkige mythe waarvoor geen wetenschappelijk bewijs is. De waarheid is veel onheilspellender.'

Partnermoord is bijna altijd gepland. Door een man, in meer dan negentig procent van de gevallen. Vaak heeft het slachtoffer, vier op de vijf keer een vrouw, eerder een einde gemaakt aan de relatie, en wil de dader dat niet accepteren.'

Waarom denken zoveel mensen aan een crime passionnel?

'Het is moeilijk om iemands geliefde te zien als een narcist, psychopaat en moordenaar.

Geplande moorden worden gepleegd door monsters, is het idee, niet door een 'normale man' die van zijn partner houdt of hield. Vaak kijken buitenstaanders toch met een soortmededogen naar de moordenaar: ze gaan op zoek naar verklaringen die zijn daadplausibeler maken. Dat zie je ook in boeken en films. Haalden hij en zijn partner het slechtste in elkaar naar boven? Had het slachtoffer een affaire?

Het is tijd dat we stoppen met begrip tonen voor zulke moorden, en slachtoffers niet langer de schuld geven. De kans dat een vrouw wordt vermoord door haar partner is negen keer zo groot als dat zij wordt omgebracht door een vreemde. Negen keer! Bijna niemand wil dat accepteren, omdat het ons wereldbeeld minder veilig maakt. Maar zolang we dit blijven ontkennen, kunnen we het probleem niet goed aanpakken.'

Wat hebben de daders gemeen?

'Ik heb meerdere daders gesproken, in de gevangenis. Zij vinden dat zichzelf het grootste slachtoffer zijn, dat het aan hun partner ligt. Ze zeggen dingen als: mij is onrecht aangedaan, ik kon niet anders. In geen van die gesprekken zag ik oprechte spijt. Daders verwachten begrip, op z'n minst van andere mannen. Iets als: 'In jouw situatie had ik hetzelfde gedaan.'

Monckton Smith kwam tot de opzienbarende conclusie dat huiselijk geweld en partnermoord bijna altijd verlopen volgens een vast patroon - tenzij er sprake is van iets uitzonderlijks, zoals een psychose. 'Partnermoord is de voorstelbaarste vorm van moord', stelt ze. Ze heeft het vaste patroon vastgelegd in een tijdlijn met acht fases: van de eerste ontmoeting tot de moord.

'Als ik de tijdlijn aan nabestaanden laat zien, herkennen ze hem meteen. Vaak zeggen ze: 'Mijn hemel, dit is precies hoe het is gegaan met'... En dan volgt iets als 'mijn dochter', of 'mijn zus'. Politieagenten en hulpverleners reageren op een vergelijkbare manier, ze zien zaken uit de praktijk erin terug. Een agent zei laatst: 'Relaties met huiselijk geweld lijkt chaotisch, nu beseft ik dat veel gebeurtenissen logisch waren, en gepland.' Pas als je weet waar je op moet letten, zie je het.'

Laten we beginnen met fase één: waarop kan een potentieel slachtoffer letten tijdens een date?

'Wees alert op teksten als 'Mijn ex was gestoord, ze maakte het slechtste in me los. Denk dan niet, zoals veel mensen doen: bij ons zal het niet zo'n vaart lopen. Ook dat is een hardnekkige mythe, dat huiselijk geweld te maken heeft met de dynamiek van een relatie. Nee. Het kan best zijn dat beide kanten zich niet onbetuigd laten. Maar de oorzaak is hoogstwaarschijnlijk dat één van de twee zeer problematische karaktertrekken heeft: hij had ruzie met zijn ex omdat hij heel bezitterig is, zijn partner wil controleren en structureel jaloers is.'

Is het niet vleiend als je partner jaloers is?

'Iedereen kan weleens jaloers worden. Daar is niks mis mee. Maar structurele jaloezie is nooit goed. Het is niet lief, niet romantisch en het voorspelt problemen. Als je zo iemand tegenkomt: begin er dan niet aan.'

Fase twee is dat zo'n man heel hard van stapel loopt. Waarom?

'Het is een soort grooming: de partner - meestal een vrouw, maar het overkomt ook mannen - wordt gebombardeed met cadeautjes en aandacht. Dat doet de bezitterige man omdat hij snel commitment wil: een bezegeling van de relatie. Dat kan de eerste keer seks zijn, maar ook samenwonen. Als het eenmaal zover is, gaat hij er rechten aan ontlenen. Soms begint de volgende dag al fase drie, die draait om 'dwingende controle': gedrag waardoor de ander het gevoel krijgt gevangen te zitten in de relatie. Dat heeft niets met liefde te maken. Soms blijkt dit type man twee vriendinnen tegelijk te hebben, die hij allebei dwingend controleert.'

Met dwingende controle bedoelt u fysiek en psychisch geweld?

'Het is meer dan dat. De beste manier om het uit te leggen is dat er steeds meer ongeschreven regels zijn waaraan zijn partner zich moet houden. Het begint bijvoorbeeld met de opmerking dat hij het niet fijn vindt dat ze met een andere man staat te praten.

Na een tijdje is elk gesprek met een man taboe, en verbiedt hij haar dat rode jurkje aan te doen, omdat ze er daarin 'uitziet als een slet'. Hij gebruikt zijn jaloezie als een excuus om haar te controleren.

Vroeg of laat raakt ze toch een keer in gesprek met een ander. Dan merkt ze wat de consequenties zijn: hij loopt de hele dag te mokken, scheldt haar uit, of erger. Daarna gaat ze haar gedrag aanpassen, om te voorkomen dat het nog een keer misgaat. Bij elke mogelijke overtreding van een regel denkt ze: nee, het is het niet waard.'

Kunnen vrienden en familieleden dit herkennen?

'Dat is moeilijk. We zijn geneigd te letten op tekenen van geweld, of acute angst. Hier gaat het om chronische angst, die in de loop van de tijd groter wordt. Omdat het slachtoffer beseft waartoe haar partner in staat is. Wat het extra lastig maakt is dat zulke mannen hun partner proberen te isoleren. Ze doen een beroep op haar loyaliteit, door dingen te zeggen als: 'Elke keer dat je bij je beste vriendin bent geweest, doe je vervelend tegen me'. Ze drijven het uiteindelijk op de spits en dwingen hun partner te kiezen tussen die vriendin en hem.'

In fase vier en vijf gebeurt iets heftigs dat een reactie ontketent.

'Ja, meestal een scheiding, of het uitspreken van de wens uit elkaar te gaan. Voor zo'n man voelt dat als onrecht, vernedering en afwijzing. Dat roept een reactie op: hij wil de controle terugpakken. Het kan zijn dat hij haar opnieuw bombardeert met liefde, of dat hij gewelddadiger wordt. Alles om te zorgen dat ze niet weggaat, of om haar te straffen.

Als de vrouw daadwerkelijk vertrekt, denken veel mensen: nu komt het vast goed. Dat is niet zo. Juist in deze fase loopt het slachtoffer gevaar. De dader kan haar bijvoorbeeld gaan stalken.

Fase vijf kan lang duren, maar gelukkig komen de meesten niet verder. De stap naar de volgende fase - denken over moord - is groot. Meestal vindt het leven zijn weg: zo'n man krijgt een nieuwe liefde, en begint met haar aan fase een. Wat vaker voorkomt is dat de gemoederen na een tijdje bedaren en de relatie in stand blijft. Dan keert het koppel terug naar fase drie: dwingende controle. Tot het opnieuw escaleert en kalmeert, enzovoort.'

De vrouw met het bloedende hoofd zat waarschijnlijk in fase vijf: escalatie. Begrijpt u inmiddels waarom ze niet in de ambulance stapte?

'Omdat ze te bang was voor de gevolgen. Met reden. Haar vriend had haar niet 'gewoon' op haar hoofd geslagen: hij had een moker gebruikt. Ze had vermoedelijk een schedelbreuk, dus wilden we een röntgenfoto laten maken. Maar ze beseftte: als ik meega, wordt mijn vriend waarschijnlijk gearresteerd. Dan krijgt hij hooguit een boete of een korte gevangenisstraf, en daarna staat hij weer voor mijn deur.

Vrouwen in zo'n relatie wegen voor- en nadelen tegen elkaar af. Ze weten: zoals het nu gaat krijg ik misschien klappen maar word ik waarschijnlijk niet vermoord. Als ik belangrijke regels overtreed, loop ik nog meer gevaar. En wie kan me dan beschermen?

De waarheid is hard: als samenleving zijn we niet goed in het beschermen van slachtoffers van huiselijk geweld. Al doen vrienden en familieleden hun best.'

U heeft het van dichtbij meegemaakt: uw dochter kreeg vier jaar geleden een relatie met een gewelddadige man.

'Ja, helaas. Op een gegeven moment stond die man midden in de nacht voor de deur van mijn huis, toen ze bij mij was, en probeerde hij die in te trappen. Wat kon ik doen, als vrouw alleen? Ik belde de politie, rond middernacht. Ze kwamen pas de volgende dag, tegen lunchtijd. De zaak had geen prioriteit, zeiden ze. Misschien omdat de vriend van mijn dochter op een gegeven moment wegrende, toen hij dacht dat de politie kwam.

De boodschap was duidelijk, voor mijn dochter: de politie kan me niet helpen, en mijn moeder eigenlijk ook niet.

Die gewelddadige relatie heeft twee jaar geduurd, van haar 19e tot haar 21e. Wat heeft u ervan geleerd?

Voor het eerst denkt Monckton Smith een paar seconden na over een antwoord. 'Ik denk dat ik erachter ben gekomen, en mijn dochter ook, dat er in zo'n geval heel, heel weinig bescherming is. En dat is heel...' Ze valt stil en schiet vol.

Het is moeilijk om eraan terug te denken, zie ik.

'Ja, omdat ik haar niet kon beschermen, terwijl ik dat zó graag wilde.'

Wat kun je in zo'n situatie doen, als familielid?

'Het is vreselijk, maar je kunt niet als de held uit een film het huis van je dochter in lopen en haar meenemen. Je kunt haar niet van de ene op de andere dag redden, dat moet je leren accepteren. Mijn dochter was nou eenmaal bang om bij haar vriend weg te gaan. En ik kon niet garanderen dat het veilig was om dat te doen, zeker niet na die avond bij mij thuis. Dus heb ik gekozen voor een langetermijnstrategie.

De kern was: er altijd voor haar zijn. Ook als ze 's avonds laat belde en zei: kun je me nu komen halen? Dat is zeker tien keer gebeurd. Ook al was het drie uur 's nachts en moest ik 80 kilometer rijden, ik stapte in de auto. Ik heb haar nooit veroordeeld als ze terugging naar haar vriend. Keer op keer. Ik heb haar alleen getroost en gesteund.'

Dat is bijna niet vol te houden, lijkt me.

'De meeste mensen geven het uiteindelijk op, weet ik door mijn werk. Ze raken gefrustreerd, omdat het slachtoffer blijft terugkeren naar de man die haar leven tot een hel maakt. Het is menselijk om het persoonlijk op te vatten en te denken: waarom kiest ze voor hem, en niet voor mij? Maar zo moet je niet redeneren.'

Het maakt eens te meer duidelijk dat dit iedereen kan overkomen.

'Precies. Denk niet: dit overkomt een bepaald type vrouw of man. Ik wist alles van dit onderwerp, mijn dochter had me er heel vaak over horen praten. Toch is het gebeurd. Ze is gestopt met haar opleiding aan de universiteit, de relatie heeft haar leven verwoest. Ze is er nu, twee jaar na het einde van die relatie, nog niet van hersteld. Maar het gaat gelukkig wat beter.'

Hoe heeft deze persoonlijke ervaring uw werk beïnvloed?

'Ik weet hoe het is om het zelf mee te maken, als ouder. Dat helpt me als ik praat met nabestaanden. Dan denk ik: het had zomaar gekund dat ik aan de andere kant van deze tafel zat. Godzijdank is dat niet zo. Ze zeggen allemaal: had ik het maar geweten, had ik iets kunnen doen? Ik vind het hartverscheurend: je kind is dood, en je voelt je nog schuldig ook, ten onrechte. Hun stem wordt te weinig gehoord, vind ik. Ik heb veel contact met de politie en andere autoriteiten, en doe mijn best om hun verhaal over te brengen.'

Wat maakt dat sommige mannen de stap zetten naar fase zes: denken over moord?

'Op een gegeven moment wordt duidelijk: deze relatie is echt voorbij. Soms is hij er zelf ook klaar mee, na alles wat er is gebeurd. Zijn gevoelens van afwijzing en vernedering kunnen ertoe leiden dat moord een optie wordt. Dat hij denkt: als ik haar niet kan hebben, kan niemand haar hebben.'

In fase zeven worden moordplannen gemaakt. Gebeurt dat echt zo vaak?

'Ja. In veel zaken blijkt dat gewoon uit iemands zoekgeschiedenis op internet. Daders stellen Google vragen als: hoe kan ik de perfecte moord plegen, hoeveel van dit medicijn heb ik nodig om iemand te doden? Vorige week was ik nog bezig met een zaak waarin de verdachte had opgezocht of hij ermee weg zou komen als hij zijn partner zou wurgen tijdens seks.

Soms volgt fase acht binnen een dag na fase zeven, maar er zijn ook daders die een jaar lang plannen maken. Als het is gebeurd, bellen ze soms zelf de politie om te bekennen.

Anderen proberen ermee weg te komen. Dat lukt geregeld, waardoor officiële cijfers niet weerspiegelen hoe groot dit probleem echt is. Ik zie geregeld in scène gezette gevallen van zelfdoding en slachtoffers die zogenaamd uit het raam zijn gevallen, of van het balkon. Of de moordenaar geeft haar op als vermist.

Ik zeg vaak tegen de politie: let goed op of een stel net uit elkaar ging of al was, probeer te achterhalen of hun relatie draaide om dwingende controle. Als dat het geval is, moet je bij elk onverwacht sterfgeval denken: dit is verdacht, dit is een plaats delict. Als je pas later sporenonderzoek gaat doen, omdat je alsnog argwaan hebt gekregen, is het vaak te laat om bewijsmateriaal veilig te stellen.'

Agenten gaan naar talloze meldingen van huiselijk geweld. Regelmatig houden ze hun hart vast, maar het is moeilijk in te schatten welke relatie zal escaleren. Ze hebben helaas geen tijd om alles uit te zoeken.

'Dat is waar. Als voormalig agent weet ik hoe frustrerend het is. Maar je lost dit niet op met één bezoekje. Als je bij zo'n stel komt, vraag dan: waarover hadden jullie ruzie? Heeft een van de twee gezegd: ik ga bij je weg? Dan weet je: deze relatie zit in fase 5: escalatie.

Heeft de gewelddadige persoon misschien met zelfdoding gedreigd? Dan denkt hij dus aan de dood, en is het risico nog groter. Investeer in zo'n zaak, als het niet goed voelt. Je kunt wel degelijk het verschil maken.'

Hoe dan?

'Tegen agenten zou ik zeggen: je hebt bevoegdheden, gebruik ze. Als een stalker een contactverbod overtreedt, pak hem dan aan. Ik ken voorbeelden van zaken waarin zo'n man toch een appje stuurt aan zijn partner. Als zij dan de politie belt, is de eerste vraag: 'Stond er iets bedreigends in?' Daar gaat het niet om, een contactverbod is een contactverbod. Stop met het zoeken naar excuses.

Waak ervoor, als agent, dat je je niet te veel richt op het slachtoffer van huiselijk geweld.

Concentreer je op de dader, roep hem ter verantwoording. Besef: het slachtoffer gaat me waarschijnlijk niet helpen om bewijs te verzamelen, want ze is chronisch bang. Ga met burens en familieleden praten, zij kunnen je veel verder helpen.'

Heeft dit onderwerp te weinig prioriteit?

'Absoluut. Als de politie denkt dat iemand het slachtoffer is van een seriemoordenaar, wordt enorm veel forensisch onderzoek gedaan. In terreurzaken ook. Waarom niet na het vermoeden van partnermoord? Daarbij vallen veel meer slachtoffers. Twee per week, alleen al in het Verenigd Koninkrijk. Soms worden ook hun kinderen gedood. Het verspreidt zich als een epidemie.

Wat nog veel vaker gebeurt, is dat slachtoffers zelf een einde aan hun leven maken. In het Verenigd Koninkrijk zijn er elke week zo'n tien gevallen van zelfdoding van vrouwen die recentelijk te lijden hadden onder huiselijk geweld.

Ik heb erover gesproken met nabestaanden, in het kader van onderzoek. Die gesprekken grepen me meer aan dan alles wat ik hiervoor heb gedaan. Op een gegeven moment moest ik pauzeren, omdat het me te veel werd.'

Hoe kwam dat?

'Ik denk dat het komt doordat ik moest denken aan mijn dochter. Zij is ook op het punt aanbeland dat ...'

Ze heeft geprobeerd zichzelf te doden?

Monckton Smith knikt.

Wat vreselijk.

'Ja. Weet je, zelfdoding maakt het extra heftig voor nabestaanden. Ze worstelen nog meer met vragen als: heb ik iets over het hoofd gezien? Het was vreselijk, al die verhalen. Die vrouwen schreeuwden om hulp, maar werden zélf als het probleem gezien, door hulpverleners en agenten. Ze zouden psychische problemen hebben, te veel drinken, noem maar op. Zo ging het ook bij mijn dochter, helaas. En ze zagen mij ook als een probleem, denk ik, omdat ik zo mondig was. Niemand keek naar de oorzaak.'

Is dat de les: kijk naar de oorzaak?

Ja. Agenten en hulpverleners moeten leren hoe je dwingende controle kunt herkennen, en beseffen dat dit heel gevaarlijk is. Laat dit niet aan slachtoffers over, dat is de omgekeerde wereld. Als een vrouw zegt: ik heb mijn man net verlaten en ik ben doodsbang dat hij me iets aandoet, luister dan naar haar. En doe iets.'

Cijfers

Mannen komen vaker door geweld om het leven dan vrouwen. In 2021 zijn 38 vrouwen in Nederland om het leven gebracht, blijkt uit cijfers van het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) over moord en doodslag, zes minder dan het jaar daarvoor. Het aantal gedode mannen is met 88 ruim het dubbele. Dat mannen vaker slachtoffer zijn van moord en doodslag is zolang dit gemeten wordt al zichtbaar in de cijfers. Ook is ruim 95 procent van de daders man.

Ruim helft van moorden op vrouwen door (ex)partner

De dader van moord of doodslag op een vrouw is in meer dan de helft van de gevallen een partner of een ex. Dat is tien keer zo vaak als bij mannelijke slachtoffers van moord of doodslag. Ook is bij vrouwen de dader relatief vaak een familielid, dat is in bijna 20 procent van de moord- en doodslagzaken het geval. Bij mannen betreft het vaker een vriend of een kennis, ook komen afrekeningen in het criminele circuit meer voor.

Femicide wordt vaak voorafgegaan door huiselijk geweld. Bijna 1 op de 10

Nederlanders verkeert thuis in een gewelddadige situatie, blijkt uit CBS-onderzoek.

Het zijn iets vaker vrouwen dan mannen. Bij seksueel geweld is de discrepantie tussen man en vrouw nog groter.

Seksueel geweld in huiselijke kring treft ruim drie keer zo vaak vrouwen.

Moord en doodslag waarbij vrouwen het slachtoffer zijn komt in Nederland minder vaak voor dan in de meeste EU-landen, rapporteert het Europese statistiekbureau Eurostat. Wat betreft het aantal moorden door partners stond Nederland lange tijd in de Europese top-3, maar in 2020 kwam dit juist minder voor dan in veel andere EU-landen.

De acht fases van huiselijk geweld en partnermoord

1. Relatieverleden

Een pleger van huiselijk geweld gedraagt zich in elke relatie bezitterig en agressief. Denk niet: het lag aan zijn ex. Het ligt aan zijn karakter.

2. Snelle verbintenissen

De bezitterige man bombardeert zijn geliefde met aandacht en cadeaus. Zodra er een verbintenis is, gaat hij er rechten aan ontlenen.

3. Leven met controle

Er blijken regels te zijn, zoals: praat niet met andere mannen. Het slachtoffer loopt op eieren, want overtredingen hebben consequenties.

4. Een ingrijpende gebeurtenis

Een relatiebreuk werkt vaak als een katalysator. Soms is de gedachte daaraan genoeg, bijvoorbeeld als de dader zijn baan kwijtraakt.

5. Escalatie

De pleger probeert de controle terug te krijgen, bijvoorbeeld met geweld. Vaak valt de relatie na een tijdje terug naar fase drie, tot het weer misgaat.

6. Een verandering in het denken

Sommige daders weigeren zich neer te leggen bij een relatiebreuk. Ze voelen zich zo afgewezen en vernederd dat moord een optie wordt.

7. Moordplannen

De dader begint te googelen en concrete plannen te maken. Hoe kan hij zijn partner het best vergiften of neersteken?

8. Moord en zelfdoding

In meerdere gevallen doodt de dader niet alleen zijn (ex-)partner, maar ook zichzelf. Als er kinderen zijn, lopen die ook gevaar.

Hulp

Als u zelf hulp zoekt of vermoedt dat iemand slachtoffer is van huiselijk geweld kunt u terecht bij Veilig Thuis. Het gratis telefoonnummer 0800-2000 is altijd bereikbaar.

Tijdens kantooruren kunt u chatten met een medewerker, via veiligthuis.nl.

Bij direct gevaar: bel 112.

Praten over zelfdoding kan bij de hulp- en preventielijn 0800-0113