

Folder voor cliënten

Fase 2

Als het geweld gestopt is

moviera
AANPAK HUISELIJK GEWELD
EN MENSENHANDEL



Samen voor veiligheid

In deze folder lees je hoe we jou kunnen helpen. Samen hebben we afspraken gemaakt over jouw veiligheid. Hierdoor is het onveilige gedrag nu gestopt. We gaven jouw veiligheid het cijfer 6.

Het kan wel gebeuren dat je situatie weer onveilig wordt. Daarom gaan we nu kijken of er dingen zijn waardoor het mis kan gaan. En hoe jij hiermee om kan gaan. Daarom kijken we ook waar jij goed in bent. Dit schrijven we op in jouw plan.



Veiligheid voorop

Jouw eigen plan - Hoe blijf je veilig?



We maken een plan. Daarin schrijven we of er dingen zijn waardoor het weer mis kan gaan. Dat noemen we *risicofactoren*. We schrijven ook op wat jij nodig hebt om veilig te blijven. En wat we daarvoor moeten doen. Dat noemen we *werkdoelen*. Daar maken we afspraken bij. Zo weet je precies wat je van wie kunt verwachten. En wat je zelf kan doen.

Voorbeeld van een plan

- **Risicofactor:** Je bent als kind geslagen en mishandeld, je weet niet (meer) welk gedrag goed en gezond is.
- **Werkdoel:** Je weet wat huiselijk geweld is. En wat je dus niet hoeft te accepteren. Ook weet je wie je om hulp kan vragen als het misgaat.
- **Afspraak:** Je hulpverlener leert jou welk gedrag goed en gezond is.

Overleg met iedereen bij elkaar



Hoe gaat het met jou? En krijg je de juiste hulp? Daar overleggen we over. Met iedereen die ermee te maken heeft. Dit heet een *Multi Disciplinair Overleg (MDO)*. We willen dat jij en je gezin veilig zijn. Daarvoor moet iedereen goed samenwerken.

Hoe werkt dit overleg?

- Dit is een gesprek tussen jou, jouw eigen hulpverlener, andere hulpverleners die meehelpten, andere organisaties en mensen die jij kent en die ook veel weten over wat jij meemaakt.
- Eerst bereid je het overleg voor. Dat doe je samen met je hulpverlener. Jullie bedenken dan waar je het over wilt hebben.

Jouw veiligheid krijgt een cijfer



Hoe veilig ben jij nu? Om dat te bepalen, kiezen we een cijfer. Bij 0, 1, 2, 3, 4 en 5 ben je niet veilig. We gaan terug naar fase 1.

- 6: jij en de mensen om je heen vinden dat het onveilige gedrag is gestopt.
- 7: er is al een paar maanden niets gebeurd. De problemen die zorgden dat je onveilig werd, zijn aangepakt.
- 8, 9 of 10: jij en je gezin zijn veilig. De situatie wordt weer beter.

Voorbeelden

- 6: de ander houdt zich aan afspraken. Jij let nog goed op of alles wel goed gaat.
- 7: je hebt vertrouwen in jezelf. Je kunt zelf besluiten nemen. Je hebt de ander niet meer nodig.
- 8, 9 of 10: Je zorgt zelf dat je veilig bent. En je kinderen ook. Je hebt ruimte in je hoofd om plannen te maken voor later.



Werken aan dingen die weer mis kunnen gaan

Er zijn dingen waardoor je onveilig kunt worden. Wij helpen je te ontdekken welke dingen dat zijn. En wat je daaraan kunt doen.

Jijzelf



Dit gaat over jou als persoon. Het kan bijvoorbeeld gaan over weinig geld hebben, geen baan hebben, een onveilige situatie, opeens erge stress, extreme angst voor de ander of moeder zijn.

Waar kunnen we je bij helpen?

- Ontdekken waar jouw problemen vandaan komen. En wat jij er zelf aan kunt doen.
- Zorgen voor rust.
- Helpen om inkomen te krijgen (werk of uitkering). Of helpen om je schulden minder te maken.

Je gezin



Dit gaat over het gezin dat je nu hebt. Maar ook over het gezin waarin je bent opgegroeid. Dit kan bijvoorbeeld gaan over hoe je jeugd was. Hoe jullie met elkaar omgaan. Of hoe je met elkaar praat.

Waar kunnen we je bij helpen?

- Jou laten zien hoe jullie met elkaar omgaan.
- Advies geven over hoe je met elkaar kunt praten. Zonder dat er geweld is.
- Advies geven over welke hulp je nodig hebt. Bijvoorbeeld als je trauma's hebt.
- Uitleg geven over hoe je kinderen opvoedt die geweld hebben meegemaakt.

Je omgeving



Dit kan bijvoorbeeld gaan over jouw cultuur. En de mensen om je heen.

Waar kunnen we je bij helpen?

- Onderzoeken of de dingen die je gewend bent ook veilig zijn voor jou.
- Helpen met loslaten van mensen die niet veilig zijn.
- Helpen met mensen leren kennen.

Welke dingen gaan wél goed?

Er zijn dingen die goed gaan. Of die je vroeger goed deed. Wij helpen jou dat (opnieuw) te ontdekken. Zo kun je jezelf en je gezin beschermen.

Jijzelf



Dit gaat over jou als persoon.

Het kan bijvoorbeeld gaan over je talenten, waar je goed in bent of waar je goed in was, of je werkt, of je een huis hebt, wat er goed gaat.

Voorbeelden

- Je kan makkelijk met mensen praten.
- Je kan goed oplossingen bedenken.
- Je bent zorgzaam.
- Je durft je open te stellen voor nieuwe mensen. En durft nieuwe dingen te doen.
- Je kunt vertellen wat je wel en niet wilt.

Je gezin



Dit gaat over het gezin dat je nu hebt. Maar ook over het gezin waarin je bent opgegroeid.

Welke goede dingen zie je in jouw gezin? Welke dingen heb je als kind geleerd, die jou nu helpen? Wat vind je belangrijk?

Voorbeelden

- Jullie waren thuis echte doorzetters.
- Je zorgt voor een rustig leven voor jezelf en jouw gezin.
- Jij en je gezinsleden praten goed met elkaar als er iets aan de hand is.
- Je kinderen herstellen goed na vervelende situaties.

Je omgeving



Dit gaat over de mensen om je heen.

En waar je woont. Door wie word jij sterker? Wie kan jou helpen? Waar kan jij helpen? Hoe kan je kennismaken?

Voorbeelden

- Familieleden, vrienden, buren, collega's.
- Mensen van je sportclub, kerk, moskee of andere groep waar je bij hoort.
- Mensen die hetzelfde hebben meegemaakt.
- (Vrijwilligers)werk.
- De school van je kinderen.



Veilig en dan?

Geven we jouw veiligheid een 7? Dan is er *duurzame veiligheid*. Dat betekent dat de problemen die ervoor zorgden dat je onveilig werd, zijn aangepakt. En dat je duidelijke plannen durft te maken voor later.

We gaan met jou naar de volgende stap van onze hulp. Wat er dan gebeurt? Dat lees je in de volgende folder. Die heet 'Folder voor cliënten – Fase 3: Als je verder kunt'

Moviera, januari 2026

Voor cliënten: onze hulp in fasen

