

Veiligheidstips

moviera
AANPAK HUISELIJK GEWELD
EN MENSENHANDEL



AWARE helpt jou om direct hulp in te roepen wanneer jij in contact komt met jouw stalker/bedreiger. Zelf kun jij ook actie ondernemen om veilig te worden en te blijven. Wees voorzichtig met wie je deelt dat je AWARE hebt. Let op: dit zijn algemene tips. Bespreek met jouw hulpverlener(s) welke acties passen bij jouw situatie.



Vermijd contact met de stalker/bedreiger

- Vermijd alle vormen van contact met je belager. Reageer bijvoorbeeld niet op berichten.
- Houd een logboek bij met tijden van contactmomenten en incidenten. Dit kan je gebruiken als bewijs wanneer je aangifte doet van stalking.
- Breng mensen die je vertrouwt op de hoogte. Maak veiligheidsafspraken met mensen uit jouw netwerk. Vraag hen om geen berichten door te geven van de stalker/bedreiger, niet te bemiddelen en je niets over de stalker/bedreiger te vertellen.
- Informeer je werkgever en collega's en bespreek hoe jullie reageren als de stalker/bedreiger op je werkplek langskomt.
- Informeer **ALTIJD** de school of kinderopvang van je kinderen over de situatie. Maak eventueel afspraken over wie wel of juist niet de kinderen op mag halen. Je kunt ook afspreken dat de school/kinderopvang 112 belt als de belager langskomt.



Bewijs bewaren

- Bewaar berichten, screenshots, voicemail's en foto's. Sla bewijs veilig op in een cloudmap of op een USB-stick buiten huis.
- Op de website van slachtofferhulp kun je een online logboek bijhouden. Log in met je DigiD.
- Bewaar fysieke trackers of apparaten die je vindt.



Veiligheid in en om je huis

- Hang lampen op rondom de woning die reageren op beweging.
- Denk na over wat er kan gebeuren wanneer de stalker/bedreiger voor de deur staat. Dit helpt je om sneller te kunnen schakelen wanneer je daadwerkelijk wordt geconfronteerd met de stalker/bedreiger.
- Vervang de sloten van de deuren en ramen van je huis.
- Hang een camera/ringdeurbel bij je voordeur en achterdeur op.
- Informeer je burens. Zij kunnen helpen met het herkennen van de stalker/bedreiger.
- Doe altijd je deur op slot.
- Leg geld en autosleutels op een vaste plaats. Zet ook een tas klaar met bijvoorbeeld kleding en belangrijke documenten. Dit is handig als je snel weg moet kunnen.
- Vraag een omstander om hulp bij een onverwachte ontmoeting.
- Vertrek uit de ruimte bij een onverwachte ontmoeting.
- Check opladers, rookmelders of andere objecten waar mogelijk camera's geplaatst kunnen zijn.
- Slimme apparaten zoals thermostaten, camera's, deurbellen en speakers kunnen op afstand bediend worden. Reset slimme apparaten eventueel naar fabrieksinstellingen.



Telefoon

- Check je telefoonnummer, je accounts op social media en je WhatsApp. Bepaal in overleg met je hulpverlener of je ze moet blokkeren, verwijderen, vervangen of aan moet houden.
- Installeer de 112NL app op je telefoon.
- Vergrendel de mobiel met een (nieuwe) pincode.
- Neem een nieuw telefoonnummer en geef deze alleen aan mensen die je vertrouwt. Bewaar je oude telefoonnummer. Neem niet op met het oude nummer als de stalker/bedreiger belt, maar bewaar zijn of haar (voice-mail)berichten wel als bewijs.
- Stel een standaard voicemail in als vervanging van een voicemail waarop je eigen stem te horen is.
- Let goed op met het inschakelen van je locatie in apps op je telefoon. In veel apps kun je kiezen wie je locatie kan zien en wie niet. Zorg dat de stalker/bedreiger niet ziet waar je bent.
- Stel je SOS-knop op je telefoon in.



Digitale veiligheid

- Als je vermoedt dat er een tracker op je auto zit, laat je dit controleren bij de garage.
- Ga na of er geen programma's en software op je computer, tablet en telefoon zijn waardoor je te volgen bent. Zoek uit hoe je een veiligheidscontrole op je apparaten kan doen.
- Heb je een Apple AirTag of Samsung Smart Tag? Verwijder de batterij. Dan kan je niet meer getracked worden en kan de stalker/bedreiger niet zien waar je bent.
- Verander het wachtwoord en de naam van je WI-FI. Zorg dat je WI-FI-netwerk geen naam heeft die makkelijk is te herkennen.
- Laat een hulpverlener of specialist een **veiligheidscheck** doen als je twijfelt.

Sociale media

- Wijzig alle wachtwoorden op je computer, telefoon en andere apparaten.
- Maak een nieuw e-mailadres aan en geef deze alleen aan bekenden. Houd je oude e-mailadres aan en bewaar berichten die de stalker/bedreiger daar naartoe stuurt.
- Stel op je social media in dat alleen je vrienden je kunnen volgen. Anderen kunnen dan je profiel en wat je deelt niet zien.

Meer veiligheidstips?

- www.safetyned.org/veilig-online
- www.huiselijkgeweld.nl/vormen/stalking/publicaties/brochures/2022/06/03/brochure-als-uwordt-gestalkt-2022
- www.slachtofferhulp.nl/gebeurtenissen/stalking