

## Factsheet met kernboodschap communicatie iedereen een veilig thuis

<b>Onderwerp: Handelingsperspectief voor 1) omstander/betrokken en 2) professionals</b>	
Kernboodschap	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Weet wat je kan doen als spanningen oplopen in een huishouden/gezin.</li> <li>1. Professionals blijven doen wat nodig is en daar kan je dus terecht. Sociale wijkteams, Veilig Thuis, Centra voor Seksueel Geweld, Raad voor de Kinderbescherming, Gecertificeerde Instellingen, politie en OM blijven zich tijdens deze crisis onverminderd inzetten voor een veilig thuis voor kinderen, volwassenen en ouderen.</li> <li>1. Kijk naar elkaar om/wees alert. Zeker nu de stress en spanning extra kunnen oplopen in thuissituaties, we minder mogelijkheden hebben om elkaar lucht te geven en mensen elkaar minder ontmoeten.</li> </ol>
Toelichting	Extra alertheid op huiselijk geweld en kindermishandeling is nodig nu spanningen oplopen omdat gezinnen bij elkaar zitten, als er iemand koorts heeft niemand naar buiten mag, sportclubs dicht zijn.
<b>Handelingsperspectief omstander/betrokken</b>	<p><b><i>Wat kan ik doen als de spanningen bij mij thuis hoog oplopen?</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zorg voor dagstructuur, voor jezelf en voor elkaar.</b> Deel (samen) je dag in. Beweeg voldoende. Doe leuke dingen samen en neem tijd voor jezelf. Geef elkaar elke dag een complimentje. Vraag eens hoe het met iemand gaat. En vraag of je iets kunt betekenen, bijvoorbeeld door boodschappen doen.</li> <li>• <b>Lopen de spanningen op? Uit je gevoelens.</b> Zeg wat je voelt of schrijf het op. Laat kinderen tekenen of hun gevoelens uitbeelden met speelgoed. Laat de spanning niet tot onveilige situaties leiden. Zorg dat er afspraken zijn bij wie jij en/of kinderen terecht kunnen als het uit de hand loopt.</li> <li>• <b>Bespreek spanningen en conflicten.</b> Wat maakt jou en andere gezinsleden (weer) rustig? Wat ontspant je? Vertel eventueel wat je hebt gezien of gehoord waardoor jij je zorgen maakt. Praat over oplossingen. Na een ruzie: praat het uit.</li> <li>• <b>Druk op de pauzeknop.</b> Verlies je controle? Tel tot 10. Adem diep in en uit. Als niemand in jou gezin koorts heeft, ga naar buiten. Gaat iemand over jou grens? Neem afstand. Zoek een veilige plek.</li> <li>• <b>Zoek steun of hulp als je er zelf niet uitkomt.</b> Blijf contact houden met vrienden en familie. Praat met iemand die je vertrouwt. Gebruik de gratis hulplijnen om contact te hebben over onderwerpen die je niet durft, kunt of wil bespreken in je eigen omgeving: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Kinderen (8-18 jaar): <a href="#">de Kindertelefoon</a>.</li> <li>○ Jongeren: chatfunctie <a href="#">JouwGGD</a>.</li> <li>○ Volwassenen: <a href="#">Jouw JGZ-organisatie</a>, <a href="#">de Luisterlijn</a>, <a href="#">MIND</a> <a href="#">korrelatie</a>.</li> <li>○ Ouderen kunnen ook bellen met het speciaal ingerichte telefoonnummer van de <a href="#">ANBO</a> (telefoon 0348 - 46 66 660) en de <a href="#">Helpdesk Welkom Online</a> van Het Nationaal Ouderenfonds.</li> </ul> </li> <li>• <b>Zoek professionele hulp.</b> Heb je al een hulpverlener neem dan daarmee contact op of met het sociale (wijk)team. Als de situatie waarom jij zorgen hebt toch te ingewikkeld is. Of je kunt of durft het gesprek niet aan te gaan. Dan mag je altijd Veilig Thuis bellen voor gratis en anoniem advies over de situatie waarover je zorg hebt (telefoon: 0800-2000). Bij een noodsituatie bel je 112.</li> <li>• Meer tips voor kinderen, jongeren, ouders, volwassenen vind je op:</li> </ul>

	<p><a href="http://www.ikvermoedhuiselijkgeweld.nl">www.ikvermoedhuiselijkgeweld.nl</a>, <a href="http://www.nji.nl/coronavirus">www.nji.nl/coronavirus</a> en <a href="https://www.ncj.nl/themadossiers/coronavirus/kennis-en-informatie/">https://www.ncj.nl/themadossiers/coronavirus/kennis-en-informatie/</a></p>
<p><b>Handelingsperspectief professional</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Wat kan ik als professional doen als ik me zorgen maak over een gezin?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zoek contact met gezin.</b> Juist nu hebben mensen behoefte aan steun en een luisterend oor. Bel, app, chat en houd vooral contact! Steun is ontzettend belangrijk en laat de stress afnemen. Wijs gezinsleden op de gratis hulplijnen: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Kinderen (8 – 18 jaar) verwijst je naar <a href="#">de Kindertelefoon</a>.</li> <li>○ Jongeren kunnen ook terecht bij chatfunctie van <a href="#">JouwGGD</a>.</li> <li>○ Volwassenen kun je verwijzen naar <a href="#">Jouw JGZ-organisatie</a>, <a href="#">de Luisterlijn</a>, <a href="#">MIND korrelatie</a> of indien nodig de website van <a href="#">113 zelfmoordpreventie</a>.</li> <li>○ Ouderen kunnen ook bellen met het speciaal ingerichte telefoonnummer van de <a href="#">ANBO</a> (telefoon: 0348 - 46 66 660) en de <a href="#">Helpdesk Welkom Online</a> van Het Nationaal Ouderenfonds.</li> </ul> </li> <li>• <b>Structuur geeft rust.</b> Structuur biedt voor kinderen en volwassen overzicht en dit geeft zelfvertrouwen en rust. Met name in gezinnen waarin het wegvallen van de normale structuur extra risico's met zich meebrengt, is het van belang om actief mee te denken hoe zij de komende weken een daginvulling kunnen maken. Geef concrete voorbeelden. En neem hierin contactmomenten mee: op welk moment van de dag/week is er contact met wie? Op welke manier? Ga ook na of het naar school of de kinderopvang gaan van kinderen een oplossing kan zijn in dit gezin. Neem hiervoor contact op met de gemeente.</li> <li>• <b>Maak met het gezin veiligheidsafspraken.</b> Maak met de gezinsleden afspraken over wie zij kunnen bellen om even te spuien, te overleggen als spanningen oplopen. Een hulpverlener, een vriend, een buurvrouw, familielid. Denk mee met het gezin hoe zij er voor kunnen zorgen dat de telefoonnummers voor iedereen binnen bereik zijn. Maak met het gezin duidelijke afspraken over wie zij uit hun netwerk kunnen betrekken: bij wie kunnen de kinderen (een aantal uren) terecht voordat het thuis uit de hand loopt? Wat kunnen ouders doen als zij zelf even af moeten koelen. Wie zorgt er dan voor de kinderen? Wat kun jij zelf hierin betekenen? Wie kan er nog meer een rol spelen? Bespreek met het gezin dat zij Veilig Thuis kunnen bellen als spanningen dreigen te escaleren. Ook 's avonds of in het weekend als dat nodig is. Leg uit dat Veilig Thuis mee kan denken en adviseren. En dat zij Veilig Thuis ook anoniem mogen bellen. Bespreek met het gezin dat zij de politie bellen als het echt mis gaat.</li> <li>• <b>Gebruik de stappen van de meldcode huiselijk geweld en kindermishandeling bij zorgen.</b> Volg de stappen van de meldcode bij vermoedens van huiselijk geweld of kindermishandeling: <a href="#">Stappen van de meldcode</a>.</li> <li>• <b>Vraag om hulp en advies bij Veilig Thuis.</b> Als je zelf als professional zorgen hebt, niet goed weet of en hoe nu te handelen of als je wilt dat iemand met je meedenkt over hoe je iets kan betekenen bel voor advies naar Veilig Thuis (telefoon: 0800-2000). Bij crisis of spoedsituaties komt Veilig Thuis altijd in actie. Indien een gezinslid koorts heeft, is het belangrijk dat er een expliciete afweging van het risico op besmetting én de veiligheid van ons allen. Betrek bij deze afweging ook de GGD en volg zoveel mogelijk de richtlijnen van het RIVM op.</li> </ul> </li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Meer tips vind je op: <a href="http://www.nji.nl/coronavirus">www.nji.nl/coronavirus</a>, <a href="http://www.movisie.nl/coronadossier">www.movisie.nl/coronadossier</a>, <a href="https://www.ncj.nl/themadossiers/coronavirus/kennis-en-informatie/">https://www.ncj.nl/themadossiers/coronavirus/kennis-en-informatie/</a> en <a href="http://www.vng.nl/corona">www.vng.nl/corona</a>.</li></ul>
--	--