De schaal van geweld



© Soroptimist International Club Bocholt

De geweldsschaal is een hulpmiddel dat helpt om verschillende vormen van geweld te herkennen en in te delen.

Groene zone (alles in orde / gezonde relatie). Het gedrag wordt gekenmerkt door wederzijds respect, vertrouwen, gelijkwaardigheid en het respecteren van elkaars grenzen. Beide partners voelen zich vrij en veilig.

Geel-oranje zone (Let op / Zeg stop!). Hier beginnen subtiele waarschuwingssignalen zoals voortdurende controle, jaloezie, kleineeringen, emotionele chantage, sociaal isolement of het controleren van berichten en locaties.

Rode zone (Gevaar / Bescherm jezelf en zoek hulp!). Dit omvat acute vormen van geweld zoals bedreigingen, beledigingen, vernieling van eigendommen, financiële afhankelijkheid, fysiek geweld of seksueel geweld.

De stille noodkreet



© mit KI generiert

Met dit handgebaar kan iemand zonder woorden laten zien dat hij of zij wordt bedreigd en hulp nodig heeft - tijdens een videogesprek, in de auto, aan de kassa van de supermarkt. De Canadian Women's Foundation heeft het gebaar in april 2020 geïntroduceerd; inmiddels is het wereldwijd bekend.

Zo werkt het:

Steek één hand op, met de handpalm naar voren gericht. Leg de duim in de handpalm. Sluit de vingers boven de duim tot een vuist. Als u dit teken ziet: blijf kalm en onopvallend, en waarschuw de politie via 110.

Als u zich zorgen maakt om iemand

Spreek de persoon op een rustig moment onder vier ogen aan. Vertel wat je hebt gezien, zonder druk uit te oefenen.

Geloof haar. Geweld is nooit de schuld van de slachtoffers.

Respecteer haar beslissingen, ook als ze (nog) geen afscheid wil nemen. Blijf bereikbaar.

Geef het nummer van de hulplijn door: 116 016. Ook u kunt daar zelf bellen voor advies.

Als u geschreeuw of klappen uit een naburige woning hoort, bel dan de politie via 110. Liever één keer te vaak dan één keer te weinig.