



PRAKTISCHE TIPS VOOR HET SOCIALE NETWERK VAN SLACHTOFFERS VAN HUISELIJK GEWELD EN HUN FAMILIELEDEN

Door de fysieke beperkingen als gevolg van, maatregelen binnen COVID 19, variërend van social distancing tot een volledige lock-down, vallen voor veel gezinnen belangrijke sociale netwerken bijna stil. Hulpzoeken in eigen sociale omgeving, zoals familie, vrienden, school, (sport)clubs, etc, wordt daardoor flink beperkt. Hierdoor wordt een mogelijke en wellicht al eerder gebruikte ontsnaproute bijna onmogelijk. Ook de boodschap om zoveel de oudere generaties en kwetsbare groepen niet te bezoeken omwille voor het besmettingsrisico scheidt o.a. grootouders van kleinkinderen en kinderen. Gevolg is dat een belangrijke bron van hulp en veiligheid wordt uitgesloten.

Enkele praktische tips voor het sociale netwerk van slachtoffers van huiselijk geweld en hun kinderen:

- Spreek indien mogelijk codewoorden af voor het melden van dreigende crisis of wanneer er sprake is van een verontrustende situatie binnen een gezin. Door het benoemen van een codewoord of een specifiek antwoord op een op vooraf afgesproken normale vraag kan door de betrokkenen een signaal worden gegeven dat het niet goed gaat.
- Betrek als professional zoveel mogelijk het sociale netwerk bij de opvolging van het veiligheidsplan. Dit kunnen burens zijn, familieleden, collega's, vrienden, etc.
- Indien er kinderen en jongeren betrokken zijn, kunnen zorgleerkrachten deze taak opnemen. Een regelmatige outreach om de vinger aan de pols te houden, desnoods onder het mom van schooltaakbegeleiding, kan van cruciaal belang zijn.
- Indien er sprake is van een lotgenotengroep betrek deze bij het opvolgen van veiligheid. Maak buddies tussen slachtoffers en gezinsleden die elkaar elke dag contacteren via telefoon, social media (chat, videobellen, etc). Voer indien mogelijk hier ook codewoorden in die een mogelijke gevaarlijke situatie kunnen aangeven. Zorg dat de lotgenoten directe toegang tot een hulpverlener hebben indien ze ongerust zijn over hun buddy.
- Media kunnen de boodschap uitdragen dat onder Covid-19 maatregelen slachtoffers van huiselijk geweld en kindermishandeling nog meer aan hun lot zijn overgelaten en dat de rol van de omstaanders (familie, vrienden, burens,...) nog groter is dan in normale omstandigheden. Solidariteit houdt ook zorg en bekommernis in over (potentiele) slachtoffers van geweld, kinderen en volwassenen.

Binnen de aanpak van huiselijk geweld en kindermishandeling is het werken met emotieregulatie een rode draad. Door de COVID-19 maatregelen zijn de uitlaatkleppen voor o.a. stress, stijgende spanning, boosheid sterk beperkt. Het verplicht binnen blijven, niet kunnen werken, wegvallen sociale contacten, financiële onzekerheid, constant kinderen in huis, etc. zijn binnen huiselijk

geweld en kindermishandeling belangrijke risicofactoren. Hierdoor zijn in deze crisistijd andere en creatieve vormen van emotieregulatie nodig.

Enkele praktische tips:

- Spreek met gezinnen af hoe ze elkaar onder gegeven omstandigheden toch zoveel ruimte kunnen geven. Het gaat hierbij vooral om elkaar toestemming en de mogelijkheid te geven dit te doen. Voorbeelden zijn b.v. apart sporten, yoga in een eigen ruimte, werken in verschillende ruimtes binnen de woning. Belangrijk is om elkaar die ruimte te gunnen en afspraken erover te respecteren.
- Indien de mogelijkheid bestaat geef ieder een eigen plek in huis waar de andere gezinsleden gedurende vooraf gesproken tijdstippen niet komen. Hierdoor kan b.v. een werksituatie worden gecreëerd waarbij je elkaar niet stoort.
- Spreek binnen een gezin een 'Time-out' af voor het geval er toch spanning dreigt te ontstaan. Binnen zo'n 'Time-out' kunnen de gezinsleden een activiteit doen die de-escalerend werkt. Voorwaarde is daarbij dat de betrokken gezinsleden tijdens deze 'Time-out' niet bij elkaar in de buurt komen. De fysiek beperkende maatregelen binnen COVID-19 waardoor het niet altijd mogelijk is om de woning te verlaten maken een 'Time-out' wel lastiger, maar is daarom niet onmogelijk. Het doet wel een beroep op het nemen van verantwoordelijkheid van iedereen binnen het gezin, vooral van de volwassenen.