



Rijksoverheid

# Dwingende controle en femicide

Herken de signalen.

Samen kunnen we slachtoffers helpen.

## Hulp en advies.

Maak jij je zorgen of herken jij signalen?  
Vraag om hulp en advies. Ook als je twijfelt.



Bel Veilig Thuis  
(anoniem, gratis en 24/7):  
**0800 2000.**



Of chat  
(anoniem) via:  
**[www.veiligthuis.nl](https://www.veiligthuis.nl).**



Direct gevaar?  
Bel dan altijd **112.**

**Let op:** het verbreken van de relatie kan leiden tot extra gevaar.  
Praat erover met een professional hoe je dit zo veilig mogelijk kan doen.

Elke 8 dagen wordt in Nederland een vrouw gedood.

Vaak door haar partner of ex.

Dit noemen we femicide. Wat start als een mooie liefde kan veranderen in een onveilige relatie. Na een vaak snelle start met overmatige aandacht verandert dit. De relatie kan steeds verstikkender worden en overgaan in dwingende controle. Iemands vrijheid wordt meer en meer ontnomen. De partner bepaalt wat wel en niet mag.

Femicide raakt vrouwen en meisjes van alle leeftijden en achtergronden. Door de signalen te herkennen kan je helpen het geweld te stoppen. Bel Veilig Thuis: **0800 2000.** Dit kan ook anoniem. Of chat via **[www.veiligthuis.nl](https://www.veiligthuis.nl).** Veilig Thuis geeft hulp en advies. Ook als je twijfelt.

Scan de QR-code



[www.veiligthuis.nl](https://www.veiligthuis.nl)

Waar ben je? Je hebt al een kwartier niet gereageerd.

Als je van me houdt, neem je nu op!

# Signalen van dwingende controle

Vaak zijn er herkenbare signalen dat het niet goed gaat.

Herken je dit in je relatie of bij iemand in jouw omgeving?

- Vooral rekening houden met verwachtingen en behoeften van partner en niet met eigen gevoelens
- Chantage of manipulatie
- Steeds willen weten waar de ander is en met wie
- Weghouden bij familie en vrienden
- Niet alleen naar een afspraak mogen gaan
- Jaloers gedrag en beschuldigen
- Controleren van social media of fysiek volgen
- Kleineren of vernederen
- Intimidatie, bedreiging of angst aanjagen
- Zelf geen beslissingen mogen nemen
- Iemand laten twijfelen aan haar eigen werkelijkheid

**Luister naar je onderbuikgevoel. Let ook op kleine veranderingen bij de vrouw.** Misschien heeft ze steeds minder contact met vrienden. Of stopt ze ineens met het dragen van make-up. Altijd bereikbaar moeten zijn kan ook een signaal zijn. Of als haar partner haar overdreven vaak belt of veel berichten stuurt.

Oh schatje, sorry voor die klap. Maar jij maakt me soms zo kwaad!

Je weet toch dat ik van je houd.

# Rode vlaggen bij femicide

Dwingende controle kan zo erg worden dat het eindigt

in dodelijk geweld. Daarom is het heel belangrijk om bij deze

rode vlaggen meteen hulp in te schakelen. Dat kan door advies

te vragen bij Veilig Thuis. Of 112 te bellen bij direct gevaar.

Wat zijn de rode vlaggen?

- Stalking
- Dreigen met moord of zelfdoding
- Bezit of gebruik van wapens
- Recent gewelddadig gedrag
- Geweld tijdens de zwangerschap
- Gedwongen seks
- Poging tot verwurging, verstikking of verdrinking
- Tegenhouden van medische zorg
- Angst (om te praten) in de buurt van de partner
- Extreme angst voor haar eigen leven of dat van de kinderen
- Toenemend geweld

**Bij ernstig partnergeweld is vaak ook sprake van andere problemen.**

Zoals verslaving, psychische problemen, werkloosheid of geldzorgen.