



## Partnergeweld in tijden van corona

Scholen zijn dicht. We werken thuis. Het café en buurthuis zijn gesloten. Met meerdere mensen op straat afspreken mag ook niet meer. We zijn dus veel thuis. Hiermee beschermen we ons tegen besmetting met het coronavirus. Maar thuis is niet altijd een veilige plek. De maatregel die ons beschermt tegen verspreiding van het coronavirus maakt ons kwetsbaarder voor geweld. Wat kan je doen als jij te maken hebt met een partner die jou mishandelt?

### Onzekerheid, stress, ruzie

De maatregelen om corona tegen te gaan, zorgen voor veel onduidelijk en iedereen heeft vragen over de toekomst. Waar doe je boodschappen? Gaat mijn bedrijf niet failliet? Hoe kan ik thuis werken? Blijf ik zelf gezond? En mijn geliefden? Veel vragen en weinig antwoorden. Dat betekent: stress! En waar stress is, kan heel gemakkelijk ruzie ontstaan. In dit artikel lees je tips om ruzie en geweld zoveel mogelijk te voorkomen.

“Na het boodschappen doen zei ik tegen mijn vriend dat hij zijn handen moest wassen, want de voorzorgsmaatregelen gelden ook voor hem. Hij werd woest en begon enorm te schelden. Ik overdreef, schreeuwde hij. Ik moest me niet zo aanstellen.”

### Structuur geeft houvast, houvast voorkomt ruzie

De corona-crisis leidt tot veel onzekerheid. Het is daarom extra belangrijk om thuis zoveel mogelijk houvast te vinden. Weten waar je aan toe bent, geeft duidelijkheid en rust. En dat voorkomt spanning en ruzie. Daarom is het verstandig om een vast dagritme aan te houden. Maak daar afspraken over, zoals bijvoorbeeld:

- hoe laat staan we op;
- wie is waar. Bijvoorbeeld: de één werkt in de keuken, de ander in de slaapkamer;
- wat doen we samen en wat doen we apart. En hoe laat doen we dat? Bijvoorbeeld: samen lunchen, maar in je eentje ontspannen, terwijl de ander boodschappen doet;
- wie doet wat in het huishouden. Verdeel de taken in het huishouden en laat de ander die op zijn of haar eigen manier doen;

Door afspraken te maken weet iedereen in huis waar hij of zij aan toe is. Dat is belangrijk, zeker nu er in de buitenwereld zoveel onduidelijkheid is.

### Voorkom ruzie, maak afspraken juist op een rustig moment

Spreek met elkaar af wat je doet op het moment dat er spanningen ontstaan en er ruzie dreigt. Bespreek dit met elkaar op een rustig moment, want hierover nadenken lukt niet meer als jullie al boos zijn. Bij spanningen schieten onze hersenen namelijk ‘in de stress’. De angst voor nieuw geweld en de spanning rond een escalatie nemen dan al je aandacht in beslag. Hierdoor lukt goed nadenken niet meer. Het is belangrijk om in ieder geval afspraken te maken over hoe jij en jouw partner kunnen ontspannen als je voelt dat er spanning tussen jullie is. Ook spreek je als het rustig is met elkaar af wat je kan doen als een ruzie uit de hand gaat lopen en ontspannen niet meer lukt.

### Herken spanningsopbouw

Ruzie ontstaat niet ‘zomaar’. Om ruzie te voorkomen, is het belangrijk om in de gaten te hebben wanneer de spanning oploopt. Vaak zijn er in de loop van de tijd al kleine irritaties geweest. Die irritaties stapelen zich op. En dat wil je voorkomen. Neem daarom op meerdere momenten op de dag rust en voel hoe het met je gaat. Zo leer je bij jezelf herkennen wanneer er spanningen bij jou ontstaan.

Doordat er veel onduidelijkheid is rondom Corona, voelen veel mensen zich al gespannen. Dat is heel logisch en normaal. Dit zorgt er voor dat ook jouw emmer snel vol is. Kleine irritaties zorgen er

dan al snel voor dat jouw emmer overstroomt. Juist nu is het daarom extra belangrijk om je hiervan bewust te zijn.

### **Verlaag de spanning**

Probeer jouw emmer te legen. Spanning verlagen betekent luisteren naar jezelf. En doe dan ook wat je nodig hebt om te ontspannen. Geef ook ruimte aan de ander. Hoe voelt hij of zij zich? Wat heeft hij/zij nodig om te ontspannen? Besef je ook dat je alleen jezelf kunt veranderen, nooit de ander. Wees daarom lief voor jezelf en doe iets wat je fijn vindt. Bijvoorbeeld extra lang onder de douche. Of luister naar muziek, dans terwijl er niemand naar je kijkt, sport voor tv/youtube, maak een lange wandeling, bel of chat met vriend(inn)en of schrijf in een dagboek. Alles is goed als je daarmee de spanning kan laten afvloeien.

### **Nieuw geweld voorkomen met een time-out**

Bij een emmer die voor meer dan de helft vol is, lukt het steeds minder goed om nog helder na te denken. Je hebt dan een pauze nodig, een time-out. Een time-out van twee uur is een effectieve en veilige manier om een escalatie te voorkomen. Zo doe je dat:

- Ga meteen naar een andere ruimte. Het is belangrijk om van te voren af te spreken waar jij en je partner in zo'n situatie apart van elkaar kunnen zijn.
- Twijfel niet te lang voordat je een time-out aanvraagt. Beter te vroeg dan te laat!
- Respecteer altijd een aanvraag voor een time-out. Protesteer nooit en laat de ander weggaan.
- Benoem een time-out nooit negatief. Het is geen "weglopen", "verliezen" of "slap". Het is juist heel goed om hiermee te voorkomen dat er ruzie ontstaat. Dus zeg gewoon "oké".
- Bedenk van tevoren een paar activiteiten die je tijdens een time-out kunt doen. Bijvoorbeeld: fietsen, wandelen, schilderen, lezen, computeren, etc. Het moet een ontspannende activiteit zijn.
- Gebruik geen verdovende middelen, zoals alcohol of wiet, om rustig te worden. Door het gebruik daarvan heb je minder controle over jezelf. Daardoor is het risico groot dat je juist sneller ruzie maakt of zelfs geweld gebruikt.
- Bedenk je het laatste half uur van de time-out hoe jij op een goede en opbouwende manier weer in gesprek kunt gaan. Doe dit allebei, zowel degene die de time-out vroeg als de ander.

Tijdens de time-out heb je geen contact met elkaar. Zorg dus bijvoorbeeld dat je oortjes in hebt als jij muziek gaat luisteren of gaat gamen.

Degene die om de time-out vroeg, neemt het initiatief om het gesprek te hervatten.. Pas als dat langer dan een dag plus een nacht op zich laat wachten, kun je je partner daarop aanspreken.

1. Voorkom spanningen door een duidelijk dagritme en taakverdeling aan te houden.
2. Maak afspraken met elkaar over wat te doen bij ruzie.
3. Bij oplopende spanning: ontspan
4. Bij naderend geweld: time-out!
5. Bij nood: bel 112

### **Wat doe je als het niet lukt?**

Een time out helpt goed tegen het voorkomen van een ruzie. Maar het is niet gemakkelijk. Je moet erg streng zijn voor jezelf en je aan de afspraken houden. Schakel hulp in als het jullie niet lukt. Bel vrienden. Of ga ergens logeren als dat kan. Geweld kan je beter voorkomen dan genezen! In geval van nood bel je 112.

### **Praten helpt!**

Het is belangrijk dat je met iemand kan praten. Zoek iemand die je vertrouwt, om te praten over wat jou bezig houdt. Vertel niet alleen de dingen die geschikt zijn voor instagram en facebook. Stel je kwetsbaar op en bespreek hoe het écht met je gaat. Vertel wat je moeilijk vindt, waar je stress van hebt en waar je ruzie over hebt gemaakt. Je zult zien dat je niet de enige bent die zich zo voelt. Vertel het ook als een ruzie is uitgelopen op geweld. Als je de stap nog te groot vindt om iemand die je kent in vertrouwen te nemen, neem dan contact op met een van onderstaande organisaties. Zij zijn er voor jou. Om mee te bellen of te chatten. Om naar je te luisteren en om je te helpen. Zeker nu!

#### **Stress is normaal: praat erover!**

Xtra Welzijn: Voor (hulp) vragen, zorgen of een goed gesprek: 070-2053003

Chat of bel met Mind Correlatie: 0900-1450

#### **Geweld is niet normaal; praat erover!**

Chat (anoniem) met Fier: <https://www.fier.nl/chat>

Vraag hulp bij Stichting Wende: 070 – 3925774

Bel met lotgenoten bij Hear My Voice: 0800 - 32 000 32

Vraag advies bij Veilig Thuis (dit kan ook anoniem): 0800-2000