

Durf te vragen

November 2026

Maakt u zich zorgen over de veiligheid van uzelf, iemand anders of een gezin in uw omgeving? Is er vaak ruzie thuis, hoort u vaak ruzies bij anderen of ziet u mogelijk lichamelijk letsel die niet te verklaren is? Dit kunnen allemaal tekenen zijn dat het niet goed gaat.

Kijk om naar een ander

Soms gebeurt er iets acuut en onverwachts. U bent bijvoorbeeld aan het winkelen en ziet dat iemand geweld gebruikt tegen een ander. Het slachtoffer vraagt u om 112 te bellen, zodat er direct hulp kan worden ingeschakeld.

In andere situaties is het minder duidelijk wat er aan de hand is. Direct ingrijpen is wellicht niet altijd mogelijk of verstandig. Toch kunt u iets betekenen door oprechte interesse te tonen, zonder oordeel te luisteren, ruimte te bieden voor een gesprek en (eventueel) hulp in te schakelen. Vermoedt u dat er sprake is van huiselijk geweld en/of kindermishandeling en wilt u uw zorgen bespreken en/of tips of adviezen? Neem dan contact op met Veilig Thuis.

Durf zelf om hulp te vragen

Huiselijk geweld stopt niet vanzelf. Bent u slachtoffer en in direct gevaar? Bel (meteen) 112.
Geen direct gevaar, maar heeft u wel hulp en begeleiding nodig? Stichting Arosa en/of Filomena helpen graag.
Bij Filomena kunt u, zonder afspraak, binnenlopen.
Wekelijks zitten zij klaar op dinsdagen en donderdagen tussen 9:00 en 12:30 in Via225 aan de Karl Weisbardstraat 225 in Rotterdam. U hoeft alleen te zeggen dat u voor Filomena komt.



Liever anoniem, maar wel advies?

Iedereen die zich zorgen maakt, kan contact opnemen met Veilig Thuis. **Anoniem en zonder verplichtingen** via de chatfunctie op de website of door telefonisch contact te leggen via 0800-2000

Gratis groepstrainingen voor kinderen én ouders

- **Als ik kon toveren (3-6 jaar)**

Speelse training voor kinderen en hun ouder die te maken hebben (gehad) met huiselijk geweld. Kinderen delen spelenderwijs hun gevoelens en ervaringen, doen oefeningen voor meer zelfvertrouwen en samen met hun ouder werken ze aan een fijne en veilige toekomst samen.
Deze training wordt gratis aangeboden door Avant Sanare.

- **Piep zei de muis (4-8 jaar)**

Training voor kinderen die extra steun nodig hebben omdat ze thuis of in hun directe omgeving veel meemaken op het gebied van stress en spanningen.
Deze training wordt gratis aangeboden door Indigo Rijnmond én Avant Sanare.

- **Billy Boem (8-12 jaar)**

Billy Boem is een groep voor kinderen van 8-12 jaar die extra steun kunnen gebruiken. Voor veel kinderen is het fijn als ze vragen kunnen stellen aan andere kinderen en met anderen leuke dingen kunnen doen. Ook ervaren ze het vaak als erg prettig dat ze merken dat ze niet de enige zijn waar thuis soms stress is. Verder leren kinderen hun eigen gevoelens te herkennen en te uiten.
Deze training wordt gratis aangeboden door Indigo Rijnmond.

- **Sterker na geweld**

De online cursus Sterk na geweld is bedoeld voor mannen en vrouwen die te maken hebben (gehad) met geweld thuis. In deze cursus leert u hoe u de emoties die u door het geweld voelt, een plaats kan geven. Ook leert u hoe u het vertrouwen in uzelf en anderen kan terugwinnen, en u weer sterk kan voelen. U krijgt inzicht in hoe u zorgt dat het thuis weer veilig en fijn wordt, voor u en uw kinderen.
Deze cursus wordt gratis aangeboden door Avant Sanare.