

## Dwang en misbruik, is het veilig

### Informatie

---

Wat is: 'je veilig voelen? '

En wat kan je doen als de situatie niet veilig is?

Je veilig voelen is:

Je helemaal op je gemak voelen.

Het voelt prettig en rustig.

Je hoeft niet op te letten of bang te zijn.

Een persoon kan veilig voor je voelen of niet.

Je voelt je veilig als de ander luistert en hoort wat je zegt.

Als je nee zegt, stopt de ander.

Je voelt je serieus genomen.

Ook een situatie kan veilig voelen of niet.

Bijvoorbeeld: je zit samen in de auto met je vriendin

Zij stuurt.

Maar zij heeft een aantal biertjes op.

Zij brengt jou en ook de andere weggebruikers in gevaar.

Zij rijdt niet veilig.

Het is dan ook niet veilig voor jou.



Stel: een vriend van een vriend komt je halen met de auto.

Je denkt naar je vriend te gaan.

Maar hij rijdt je naar een hotel.

Daar zijn een paar andere mannen.

Je hebt ze nog nooit gezien.

En je ziet dat jij de enige vrouw bent.

Is deze situatie voor jou veilig of niet?

## Dwang en misbruik, is het veilig

Informatie

---

Het is belangrijk om naar je gevoel te luisteren.  
Is het hier veilig of niet?

Als het niet veilig voelt, probeer dan iets te doen.  
Zodat het weer veilig voor je is.

Bijvoorbeeld:

- Als het van tevoren al niet veilig voelt, ga dan niet mee!
- Als het in de situatie niet veilig voelt:
  - Zeg: *Stop dit wil ik niet!*

Als dit je is gebeurd:

Bespreek het met een vertrouwd persoon.

Zodat je samen kunt bedenken hoe het veilig voor jou wordt.



**Stop!**