

Blijf van m'n lijf*

Met zes vrouwen, grotendeels uit de hulpverlening, gingen we van start. Uitgangspunt was dat vrouwen onderdrukt worden door mannen. Zolang dat niet erkend wordt in b.v. de hulpverleningswereld, zal er vreemd omgesprongen worden met vrouwen in diezelfde hulpverleningswereld. Want als 'men' er stilzwijgend of openlijk van uit gaat dat vrouwen er zijn om over te beschikken (ten behoeve van mannen), zal men haar problemen en mogelijke oplossingen daarvan ook in dat licht bezien.

Zoals b.v. een vrouw van een alcoholist die het leven met die man problematies vindt. En die wel hulp kan krijgen om te leren léven met die man, maar niet om van hem af te komen. Men speelt op haar gemoed als zijzelf duidelijk te kennen geeft weg te willen van die man: hij (haar man) heeft haar nodig; zij kan hem toch niet in de steek laten; heeft ze wel eens bedacht hoe moeilijk het voor hem zou zijn als ze wegging; ze mag niet weggaan. Hoe zij het maakt is van ondergeschikt belang: die man heeft het moeilijk en zij kan hulp krijgen om die man beter op te vangen. Heel duidelijk blijkt dat uit een telefonies gegeven advies aan een vrouw. Haar man is onlangs uit de gevangenis ontslagen en wil nu 4x per dag sex. Zij wil dat niet. De hulpverleenster kan zich goed voorstellen dat die man daar behoefte aan heeft, vraagt die vrouw niet hoe zij eigenlijk die tijd doorgekomen is en geeft haar allerlei adviezen hoe ze op verschillende manieren aan de wensen van die man tegemoet kan komen. Vrouwen moeten zich schikken in de relatie tot hun man. Zij worden gezien in het kader van een relatie met een man en/of kinderen. Op zichzelf bestaan zij kennelijk niet. Als een relatie tussen een man en een vrouw vastloopt, is dat een vervelend incident. Een relationeel probleem. Dan is het zaak die relatie weer op gang te krijgen.

Wij zagen die vastgelopen relaties tussen vrouwen en mannen niet als toevallige, op zichzelf staande problemen tussen twee individuen. We zagen die problemen veel meer als iets dat voortvloeit uit de onderdrukking van vrouwen door mannen. Een heel duidelijk voorbeeld daarvan is het probleem van aanranding, verkrachting en mishandeling. Mannen oefenen geweld uit op vrouwen die daar onder te lijden hebben. Maar dat is officieel geen probleem. Er bestaat geen opvang of hulp voor vrouwen die aangerand, verkracht of mishandeld zijn. De hulpverlening doet het af met opmerkingen als: 'dat komt niet voor', 'als het al voorkomt, dan vragen vrouwen daar 'zelf om en vinden dat zelfs fijn'. Wat vrouwen van aanranding, verkrachting en mishandeling vinden, komt nooit ter sprake. Problemen of klachten van vrouwen daarover worden niet gehoord of gewoon genegeerd. Het probleem bestaat eenvoudigweg niet. Want de hulpverlening maakt uit wat een probleem is of niet. En hoe dat probleem heet. Klachten en problemen van vrouwen worden dan ook meestal vertaald in andere termen zoals 'huwelijkse problemen, hysterische, neurotische of masochistische reacties' (hetgeen betekent dat haar verhaal niet geloof wordt).

Wij vonden dit slecht. Wij wilden concrete hulp bieden aan vrouwen die hulp vragen voor problemen als zij die zelf ervaren. Wij wilden ook dat andere hulpverleningsinstellingen hun eigen wijze van hulpverlening aan vrouwen gingen veranderen.

* Overgenomen uit *Vrouwen over hulp bij ziekte en problemen*

Wij kozen er voor om ons specifiek te gaan bezighouden met hulpverlening aan mishandelde vrouwen. Een duidelijk probleem waar duidelijk niets aan gedaan werd. Wij wisten dat het voorkwam en vermoedden ook dat het véél voorkwam. Negen maanden lang bereidden we ons grondig voor. Lazen boeken over onderdrukking en bevrijding, bespraken hulpverleningservaringen, maakten analyses, oefenden onszelf via rollenspelen in het (af)houden van gesprekken. We maakten een inventarisatie van de hulpverleningsmogelijkheden voor vrouwen die te lijden hebben onder fysiek geweld. Er stonden wel opvangtehuizen voor vrouwen en hun kinderen, maar die bleken (op één na) ook allemaal uit te gaan van het idee dat mishandeling, zo daar al sprake van was, een relationeel probleem was. En de oplossing van een probleem binnen een relatie lag dan ook volgens hen in het weer opkrikken, lijmen van de relatie. Ten koste van de vrouw. Dachten we er achteraan.

We realiseerden ons dat we een eigen werkwijze zouden moeten ontwikkelen. De bestaande hulpverleningsmethoden waren ongeschikt. Gingen te veel uit van de onuitgesproken vooronderstellingen dat vrouwen onzelfstandig zijn en niet in staat zijn voor zichzelf te zorgen. In die tehuizen werden ze dan ook als onmondige kinderen behandeld: er werd voor ze gekookt, er werd voor hun kinderen gezorgd, ze moesten zo en zo laat thuis zijn, ze kregen wat zakgeld.

Al doende zouden we een eigen werkmethode moeten ontwikkelen. Telkens uitgaan van de situatie en bijstellen als de gevolgde handelwijze niet bleek te functioneren. Maar we hadden wel een aantal gegevens waar we van uitgingen. We hadden b.v. besloten dat we alleen met vrouwen wilden werken. We vonden dat juister. Mishandeling is immers een extreme vorm van onderdrukking van vrouwen. Wij zijn ook vrouwen en hebben daar mee te maken. Onze belangen en die der vrouwen die we hulp wilden gaan bieden, komen overeen, al zijn ze niet exact dezelfde.

En verder hadden we in Londen een stimulerend voorbeeld gezien van hulpverlening aan mishandelde vrouwen. De vrouwen werden opgevangen door andere vrouwen die hetzelfde meegemaakt hadden en daar geen geheim van maakten. De vrouwen runden het huis zelf. Leidden hun eigen leven. Kookten, wasten, verzorgden hun eigen kinderen. Stelden hun huisregels zelf vast. Beschermden elkaar als er een woedende echtgenoot aan de deur verscheen. Er was altijd plaats, geen vrouw werd geweigerd, iedereen schikte een eindje op. Iedere vrouw had de tijd en de veiligheid om eens rustig te bedenken wat ze verder wilde. Tijd om te praten met andere vrouwen die hetzelfde meegemaakt hadden. En al veel langer bezig waren om een goede oplossing te vinden. Die niet meer geloofden in het vermogen van hun man zich te beteren. Door schade en schande wijs geworden. Ofwel tijd om te praten met vrouwen die daar nog wel hoop op hadden. Er bestond geen 'oplossing' voor 'het' probleem. Het was meteen duidelijk dat elke vrouw die zelf moest vinden en in de praktijk brengen. De consequenties waren ook voor haar. Maar ze werd wel gesteund door andere vrouwen die met hetzelfde probleem (oplossingen zoeken en realiseren) bezig waren. De 'staf' bestond uit een aantal vrijwilligsters die voornamelijk concrete informatie aandroegen (over echtscheiding, alimentatie, kinderscherming, woningen) en zich bezig hielden met het op peil houden van de materiële voorzieningen (het huis behoeden voor instorten, zorgen dat er geld komt, publiciteit verzorgen).

Zo wilden wij het ook. Steun en concrete, praktische hulp bieden aan vrouwen die bereid waren terug te vechten en hun eigen kastanjes uit het vuur te halen. Hulp bieden aan vrouwen die nadrukkelijk verantwoordelijk bleven voor zichzelf, en haar kinderen.

Dit alles betekende wel dat onze taak beperkt zou zijn: geven van informatie, beschikbaar zijn voor een gesprek op verzoek en het huis in stand houden. We realiseerden ons dat we veel zouden moeten afleren. Immers, een deel van het beroep en ook de aantrekkelijkheid van het beroep van hulpverleenster is dat je 'zo nodig' bent; je weet en kan veel meer dan de hulpvraagster en dat geeft een fijn gevoel. We ontwierpen een afleer-cursus voor onszelf. Leren 'nee' te zeggen op vragen en verzoeken die de vragenstelster heel best zelf zou kunnen (leren) doen. Het ging niet vanzelf. We merkten hoe zeer het er in gebakken zat: te redden voor anderen, te zorgen, ja zelfs te denken voor anderen.

Toen we vonden dat we genoeg geoefend hadden en wisten wat we wilden en hoe we het wilden, kraakten we een huis. Het was allemaal heel spannend. De hele dag waren we in touw met het klaren van klussen die we nog nooit eerder bij de hand hadden gehad: organiseren en ophalen van inboedel, gesprekken met de gemeente, elektriek en gas aan de gang krijgen, interviews met de pers, eindeloze telefoontjes over van alles en nog wat beantwoorden. Het gaf ons een kick dat we ons telkens wisten te redden. In het huis ging het ook goed. Al snel waren er 10 vrouwen met 15 kinderen. En de bewoonsters hielpen snel mee om het kraakpand leefbaar te maken. Een uur na aankomst troffen we er al eentje aan die driftig een verroest bed stond schoon te schrobben. Het was de bewoonsters meteen duidelijk dat ze de zaken zelfstandig dienden aan te pakken. Van verzorging was geen sprake. De bewoonsters waren feitelijk vrijwilligsters en hielpen hard mee de zaak op poten te zetten. De belangen waren duidelijk en gemeenschappelijk. Hoewel we alles goed doorgenomen hadden, vooral wat betreft het punt 'geen verantwoordelijkheden overnemen' hadden we daarmee, achteraf gezien, best moeite. Vaak werden we verrast door onze eigen hulpverleningshouding. Door het samen te bespreken en het anders aan te pakken, leerden we steeds meer 'af' van de oude, vertrouwde manier van hulpverlenen ('veel doen voor een ander, alsmaar helpen') en bouwden we gestaag aan een eigen, in de praktijk getoetste manier van hulpverlenen aan vrouwen.

We vonden het in de praktijk b.v. moeilijk om 'nee' te verkopen. 'Nee zeggen' ging nog wel, maar 'nee doen' was moeilijker. B.v. als een vrouw ons vroeg een telefoontje te plegen, zeiden we nee. Maar dan bezweken we vervolgens toch wel voor de morele druk die uitgeoefend werd. Ze kon het zelf niet, het was héél belangrijk, het was heel dringend. En thuis had ze nooit mogen telefoneren. Maar na een tijdje hadden we dat wel door. En stelden een rollenspel voor. Dan kon ze het leren door 'droog' te oefenen. Of we spraken samen door wat ze wilde gaan zeggen in dat telefoongesprek. En zorgden dat we in de buurt bleven. Maar ze moest wel zelf bellen.

Een ander voorbeeld van zeggen dat verantwoordelijkheid bij hen ligt, maar er niet helemaal naar handelen, was het paraat blijven in de weekends. Toen er genoeg vrouwen in het huis woonden (na 14 dagen) bleven we er niet meer slapen. Wel waren we telefonies oproepbaar voor probleem- of noodgevallen. De eerste maand maakten de bewoonsters daar ook wel gebruik van. Daarna eigenlijk nauwelijks meer, nadat ze zelf een aantal crises in huis opgelost hadden. We wisten dit, we merkten het (dat we niet meer gebeld werden) en toch hielden we het nog ruim een half jaar vol om het hele weekend telefoondienst te hebben. Deze vasthoudendheid had meer te maken met de onzekerheid t.a.v. onze eigen rol en taak als hulpverleenster dan met de nood/behoefte van de bewoonsters.

Zo zaten we ook het eerste jaar met Kerstmis een echte dienst te draaien (aanwezig tussen 10.00 en 17.00 uur). Na een uurtje merkten we dat we heel geleidelijk aan op slinkse wijze gepromoveerd waren tot baby-sit van zo'n tien kinderen. De moeders waren gewoon vertrokken. Wij waren er toch, niet waar?

Eveneens het eerste half jaar werden we ook nog pijnlijk verrast als we merkten dat een vrouw een eigen oplossing zag die wij helemaal niet zagen zitten. Dat was het duidelijkst als een vrouw terugging naar haar man. Degeen die haar mishandelde. Niet alleen vonden we het onbegrijpelijk, maar ook voor onszelf emotioneel verwerpelijk. Het lag in de categorie 'stom' en ook 'dan moet ze het zelf maar weten'. Nu zitten we er niet meer mee. Ze moet het inderdaad zelf weten, weet het zelf ook het beste en zal zelf de consequenties moeten dragen. Maar we moesten er wel aan wennen. Wennen aan onze eigen stelregel dat de bewoonsters zelfstandig zijn en verantwoordelijk voor zichzelf. Als een vrouw haar uitkering in 'n dag opmaakte en dan een overbruggingslening tot de volgende week aan ons vroeg, vonden we dat eerst moeilijk om te weigeren. Vooral als ze ook kinderen had. Die moesten toch eten? Nu weigeren we dat gewoon (speciale omstandigheden daargelaten). En dan blijkt dat die vrouw kennissen heeft waar ze gaat eten, of geld van een ander leent. In ieder geval zelf voor een oplossing zorgt.

Maar we moesten het wel leren om het uitgangspunt 'bewoonsters zijn zelfstandig en verantwoordelijk voor zichzelf' toe te passen zonder dat het doorsloeg naar de andere kant en je je als hulpverleenster overal van af maakte met 'Je zoekt het zelf maar uit'. Want daar was het langzamerhand naar toe gedreven zonder dat we het zelf in de gaten hadden. We merkten het duidelijk toen er moeilijkheden ontstonden rondom het opnemen van nieuwe vrouwen. Dit was een nieuwe taak. Eerst had het JAC Amsterdam dat gedaan maar nu was besloten dat de bewoonsters ook die taak op zich zouden nemen. Al heel gauw ontstond er een klein groepje bewoonsters rondom die telefoon die ook allerlei andere dingen in het huis gingen regelen (linnenkast, verdeling kamers, eigenmachtig opstellen van huisregels). In het begin vonden wij dat wel best. Ze deden alles en waren veel in huis. Maar er zaten negatieve kanten aan, dat bleek al gauw. Ze wisten alles van iedereen en verhinderden andere vrouwen om ook mee te doen aan het draaiende houden van het huis. Nieuwe vrouwen dachten dat zij de direktices waren en accepteerden snel de door hun uitgevaardigde levenswijze en huisregels. Zij durfden niet tegen te spreken. Waren bang. Hun regels werden met straffe hand uitgevoerd. Via roddels, intimidatie en later rechtstreeks uitgevoerde terreur handhaafden zij hun bewind.

De spanningen liepen op. De klachten van de meeste bewoonsters ook. Zij vonden dat we hen te veel lieten zwemmen. Ze wilden dat we optraden. We moesten die en die er maar uitzetten. Wij vonden van niet en deden het ook niet. Wij vonden dat ze dat onderling moesten uitzoeken. Er kwamen meer klachten. We vingden hen niet goed op, er was te weinig gelegenheid om te praten, ze moesten zelf te veel doen en dat konden ze niet aan want ze zaten immers in een crisis. We moesten dag en nacht in huis zijn. Wilde geruchten verspreidden zich door het huis. 's Nachts stonden zomaar ramen open die tevoren goed gegrendeld waren. Er zou een huisgeest zijn, voetstappen werden elke nacht gehoord. Er was voortdurend ruzie in huis. Vooral als vrouwen 's avonds laat thuiskwamen en de kleine kinderen wakker schrokken. De sfeer verslechterde met de dag en de roep om maatregelen werd steeds luider.

Wij aarzelden. We voelden ons wel ten dele verantwoordelijk voor de leefbaarheid in huis ('we bieden rust en veiligheid') maar ingrijpen zou een andere principe geweld aan doen: 'bewoonsters runnen het huis zelf'.

Na lang er om heen draaien werden we door de omstandigheden gedwongen iets te doen. We gingen een week lang zelf in huis slapen om te proberen via intensieve gesprekken de relatie tussen bewoonsters en medewerkers te herstellen. We waren doorgeslagen in ons 'nee' zeggen wat resulteerde in een wantrouwen over en weer. Er was geen contact meer. Het verwijt dat we niets deden bevatte een kern van waarheid. We hadden wel gezien dat sommige vrouwen geheel zelfstandig de zelfstandigheid van andere vrouwen belemmerden, maar hadden daar niets aan gedaan (b.v. bespreekbaar maken). Die week werd goed benut. We praatten veel met elkaar en het vertrouwen werd hersteld. Er gebeurde niets meer: de huisgeesten lieten zich niet horen, de ramen bleven dicht en de moeders waren tevreden omdat hun kinderen weer goed sliepen.

We trokken wel lering uit deze ervaring. De werkwijze werd bijgesteld. Het is wel mooi om te zeggen dat de bewoonsters zelfstandig zijn, maar dan moet je er wel voor zorgen dat de voorwaarden ook aanwezig zijn: kennis omtrent het huis en het aanleren en inoefenen van vaardigheden. We richtten de 'begingroep' op. Bedoeld voor vrouwen die net in huis gekomen waren. Een soort snelkursus over het huis en wat je verwachten kan. Waar zitten de belangrijke hoofdkranen, de brandtrappen, de alarmbel. Hoe moet je de telefoon aannemen, wat moet je vragen aan een vrouw die opgenomen wil worden, hoe pak je dat aan. Hoe kom je aan lakens, muntjes voor de wasautomaat. Elke nieuwe vrouw moet de begingroep 3x bijwonen. Ze wordt meteen getraind om daadwerkelijk mee te doen in het draaiend houden van het huis. De verschillende vaardigheden en de noodzakelijke kennis wordt bijgebracht. Dat voorkomt dat slechts enkelen op de hoogte zijn. Een nieuwe vrouw wordt zo meteen voor 'vol' aangezien. Wat ook haar individuele achtergronden zijn, ze gelden niet als excuus om zich aan allerlei gemeenschappelijke taken te onttrekken. Heel wat vrouwen zijn bijvoorbeeld in het begin bang om de telefoon aan te nemen. Het zou wel eens hun echtgenoot kunnen zijn die net belt. Dat risico geldt voor iedereen. De oplossing is niet om het aannemen van de telefoon door anderen te laten doen, maar b.v. om een zakdoek over de hoorn te leggen. Mocht het je echtgenoot zijn, dan kun je de telefoon nog altijd aan een ander doorgeven.

Het uitgangspunt 'de bewoonsters runnen de hele huishouding zelf' werd ook bijgesteld. Want in de praktijk funktioneerde het niet goed. De algehele huishouding was een voortdurende bron van irritatie. Elke dag was er wel iets kapot. Een ruit, meestal meerdere, een kraan die lekte, een verstopte w.c. En als je niet heel snel iets deed, een paar dagen lager 3 verstopte w.c.'s. Overstromingen, kortsluiting ten gevolge van wateroverlast. Niet zo gek als je in een huis woont waar dagelijks 40 kinderen los rond lopen. Het was de bedoeling dat de bewoonsters ook voor de reparaties zouden zorgen. Maar als ze belden kwam zo'n reparateur twee dagen later en de vrouw die dan toevallig opendeed wist vaak niets af van de te verrichten reparatie. Of er werd helemaal niet opengedaan omdat men dacht dat het een (kwade) echtgenoot van iemand was. Zo kostte het veel tijd, energie en irritatie om een w.c. vlottend te krijgen. We trokken de konklusie dat we iemand moesten hebben die zich bezig zou houden met de coördinatie van de huishouding. Die er voor zou zorgen dat er altijd genoeg lakens in huis waren, dat ze ook gewassen werden, dat er riolering zou komen. We trokken een huismoeder aan. Het werd

meteen overzichtelijker en rustiger in huis. De materiële voorzieningen bleven op peil en vormden geen aanleiding tot eindeloze kifterijen meer.

Ook andere dingen veranderden in huis, misschien omdat het rustiger en overzichtelijker werd en elke vrouw meteen meedraaide in het huis. Zo werd b.v. de opvang van nieuwe vrouwen versoepeld. Nieuwe vrouwen werden opgenomen via een telefoongesprek, door één der bewoonsters. Hoe ze dat moest doen, werd uitvoerig besproken in de begingroep. Was het eerst zo dat elke lichamelijk bedreigde of mishandelde vrouw opgenomen kon worden, mits ze zelfstandig zou kunnen functioneren in het huis, nu is het zo dat elke vrouw kan komen tenzij achteraf blijkt dat het toch niet gaat. B.v. een vrouw die aan beide benen gehandicapt was werd vroeger dringend verzocht eerst te proberen in een tehuis te worden opgenomen waar ze meer verzorging kon krijgen. Later werd ze wel opgenomen. Als zou blijken dat het niet ging, konden we nog altijd naar een betere mogelijkheid speuren. De bewoonsters weten dit. Weten dat we gezamenlijk zullen proberen oplossingen te zoeken wanneer er moeilijkheden ontstaan. Hierdoor groeit het vertrouwen in eigen kunnen en het vermogen moeilijke situaties het hoofd te kunnen bieden.

Steeds meer dingen worden gezamenlijk ondernomen. Samen achtergebleven kinderen kidnappen (tot in Parijs toe). Samen de hele huisraad uit de echtelijke woning halen. Met een heel stel een lastige man van de stoep verwijderen na hem drie maal ernstig gewaarschuwd te hebben. Met stoelpoten, kleeerhangers en stukken hout op hem af. De man kon de volgende dag zijn brommerhelm niet meer op zetten. De politie, wel gewaarschuwd, kwam te laat. 'Goed zo, dames, de juiste aanpak, maar doe het de volgende keer in de tuin'. En namen de man mee naar het buro.

Het wonen in het huis doet een duidelijk beroep op de vaardigheden en specifieke deskundigheden van de bewoonsters en de medewerksters. Bewoonsters ontdekken vaak eigen deskundigheden die ze niet voor mogelijk hadden gehouden. Een vrouw die merkt dat ze heel goed nieuwe vrouwen kan opvangen en op hun gemak kan stellen. Die niet zelf overstuur raakt als een ander erg huilt. Een andere vrouw die blijkt steeds weer een goede strategie te kunnen ontwikkelen als het er om gaat een bepaalde man uit zijn huis te lokken (én vervolgens met een stel andere vrouwen kinderen en/of huisraad te halen). Een derde vrouw die het tot haar eigen verrassing leuk vindt om lezingen te geven. Of interviews. Of die heel goed is om agressieve mannen aan de deur te woord te staan en ze weg te werken. Of om te gaan met lastige kinderen waar de betreffende moeder het niet zo goed mee kan vinden.

De medewerksters leren ook allerlei nieuwe vaardigheden: poen lospeuteren, gesprekken met andere instellingen, lezingen, pers en publiciteit organiseren enz. En het steeds beter weten wat we wél en wat we vooral niet moeten doen. .

Wel: het zorgen dat de voorwaarden voor 'n rustige beslissing nemen bestaan: een veilig huis waarvan de materiële voorzieningen voortdurend zo op peil gehouden worden; het geven van concrete informatie (ziekenfonds, echtscheiding, alimentatie, kindbescherming, huizen); een direkte cursus in het reilen en zeilen van het huis. Beschikbaar zijn, tussen 10.00 en 17.00 uur, voor een gesprek als een bewoonster daartoe de behoefte te kennen geeft. Een eventueel trachten ruzies op de verschillende kamers bespreekbaar te maken, als daartoe aanleiding bestaat vanuit de bewoonsters.

En verder: vooral geen betutteling, géén besluiten voor een ander nemen, niet denken voor een ander, géén verantwoordelijkheden overnemen. Daartoe bestaat ook geen enkele noodzaak. Elke vrouw heeft al zelfstandig besloten om daadwerkelijk een eind te gaan maken aan een krisissituatie waarin ze soms jaren gezeten heeft. De eerste, moeilijkste en belangrijkste stap heeft ze al gezet. De volgende beslissing zal ze ook kunnen nemen. Met de steun en praktische hulp van bewoonsters en medewerksters. De gehele situatie is er een van: 'zwemmen of verzuipen'. Wat wij doen is hen te leren zwemmen. We gooien geen reddingsboeien meer toe.

Weet wat je rechten zijn

- Je kunt al je minderjarige kinderen meenemen naar Blijf van mijn Lijf;
- je hebt recht op geld; als je geen eigen inkomen hebt, dan krijg je een bijstandsuitkering;
- door weg te lopen, verlies je niet automatisch het recht op je kinderen en je huis;
- als je geen eigen inkomen hebt, heb je recht op een kosteloze rechtsbijstand, waarvoor je bij de Sociale Dienst een 'bewijs van onvermogen' kunt aanvragen. Een minimumloon geeft eveneens recht op een kosteloze rechtsbijstand;
- Blijf van mijn Lijf kent advocaten die op de hoogte zijn van de extra moeilijke situatie van een mishandelde vrouw, die je kunnen helpen dat je kinderen en je woning aan jou worden toegewezen;
- als je tegen je wil de kinderen hebt moeten achterlaten bij je man, kan je, met behulp van medebewoonsters van Blijf van mijn Lijf, proberen om de kinderen bij je man weg te halen. Je kunt ook zo snel mogelijk een afspraak maken met een advocaat en deze vragen om de voorlopige toewijzing van je kinderen te regelen via de rechter. In een noodsituatie kan dit in 14 dagen gebeuren. Als je te lang wacht om je kinderen voorlopig toegewezen te krijgen dan kan de rechter dit tegen je gebruiken, 'de vrouw heeft geen belang bij haar kinderen, anders had ze wel eerder om haar kinderen gevraagd' zegt de rechter dan. Deze voorlopige toewijzing geldt tot de echtscheiding is uitgesproken (Een voorlopige toewijzing wordt vastgelegd in 'voorlopige voorzieningen');
- als jou de woning wordt toegewezen, maar je besluit ergens anders te gaan wonen, dan kun je dit besluit laten opnemen in de 'voorlopige voorzieningen'. Met een kopie hiervan kun je bij de Dienst Herhuisvesting een urgentiebewijs krijgen;
- ben je ongehuwd en staat de woning op jouw naam en ben je gevlucht uit angst voor je vriend, dan kun je proberen om hem via een kort geding te dwingen je huis te verlaten;
- het is altijd handig gegarandeerde betaalkaarten en giropas mee te nemen, zodat je de eerste tijd over wat geld kunt beschikken;
- als je samen met je man een girorekening hebt, is het zaak zo gauw mogelijk geld er af te halen; omdat je man je anders vóór kan zijn;
- blokkeren van de gezamenlijke rekening kan alleen door beide rekeninghouders tegelijk gebeuren;
- Bij echtscheiding kan je besluiten afstand te doen van alimentatie voor jezelf (dit wordt het nihil-beding genoemd) en je hebt dan automatisch recht op bijstand, zodat je niets meer te maken hebt met je man;
- als je een baan buitenshuis hebt en je wilt de eerste tijd niet op je werk verschijnen (je man kan je dan na werktijd staan op te wachten) laat je dan door je huisarts overspannen

verklaren. Mishandeling valt namelijk, hoe idioot het ook is, niet onder de ziekwet!
(Het wordt hoog tijd dat hier verandering in komt! Het wachten is op een vrouw en een
advokate die deze langdurige en voor de vrouw ongetwijfeld vernederende procedure,
voor de Centrale Raad van Beroep durft te brengen);

- ook je woning kun je via 'voorlopige voorzieningen' opeisen;
- neem je belangrijke papieren mee (paspoort e.d.)