



VEILIGHEIDSTOOLKIT

SHINE LIKE THE HEAVENS BECAUSE YOUR SAFETY IS PRICELESS

Wear Celestials streeft ernaar vrouwen te laten stralen en de glam-look voor iedereen bereikbaar te maken. Maar naast het laten stralen van vrouwen, vinden wij het minstens zo belangrijk dat vrouwen zich veilig voelen.

Daarom hebben wij een **compacte, gratis veiligheidstoolkit** ontwikkeld die je eenvoudig kunt printen. De toolkit bevat een checklist, een uitprintbaar walletkaartje, praktische tips, belangrijke telefoonnummers en handige links.

We weten dat dit niet het wondermiddel is dat het hele probleem oplost, maar we willen graag ons steentje bijdragen. Hoe klein die bijdrage ook lijkt, soms kan het **nét** het verschil maken.

Als extraatje ontvang je ook een **Wear Celestials kortingscode van 20%**, die je onderaan dit document vindt.

1: Voorbereiding



Checklist

Quick check voordat je de deur uitgaat (in de avond)

- ☐ Telefoon opgeladen ($\geq 30\%$) + powerbank mee.
- ☐ Locatie gedeeld met 1-2 vertrouwde contacten (live sharing als je langere reistijd hebt).
- ☐ Noodnummers opgeslagen in snelle toets/ICE-contact.
- ☐ Betaalkaart + OV-kaart + wat contant geld.
- ☐ Veiligheidssleutelhanger of alarm in tas/aan sleutel.
- ☐ Plan je route (verlichte wegen, drukke straten) en deel ETA.
- ☐ Draag comfortabele schoenen onderweg indien mogelijk en zorg dat je een kleine zaklamp of telefoon-flash hebt.
- ☐ Maak screenshot van taxi-/ritgegevens (taxi-app of kenteken).
- ☐ Neem geen drankjes van onbekenden aan; houd je drankje bij je en laat dit nooit alleen, ook niet voor een snelle wc ronde.
- ☐ Wear Celestials waller card uitgeprint, ingevuld, en in portemonnee.

Uitprintbaar Wear Celestials walletkaartje voor het geval je telefoon kwijt of gestolen is, of wanneer je zelf niet in staat bent om persoonlijke informatie te geven.

Je kunt het kaartje uitprinten, invullen en de voor- en achterkant aan elkaar lijmen. Stop het vervolgens in je portemonnee, zodat je het altijd bij je hebt.

Voorkant



Volledige naam

Contact persoon (Naam + relatie)

Telefoonnummer contactpersoon

Bloedgroep (optioneel)

Medicatie (Optioneel)

Achterkant



Nood NL & andere EU landen: **112**

Politie (niet-spoed): **0900-8844**

Veilig Thuis (landelijk): **0800-2000**

Centrum Seksueel Geweld: **0800-0188**

Instructie locatie delen via WhatsApp (stap-voor-stap)



1. Open chat met de persoon of groep.
2. Tik op het paperclip-/bijlage-icoon → Locatie → Deel live locatie.
3. Kies hoe lang je locatie gedeeld wil hebben en druk op Versturen.
4. Stop de live-delen wanneer je veilig bent.
5. (Tip: deel alleen met mensen die je vertrouwt — controleer wie al toegang heeft tot je locatie.)

Gebruik de handleiding van Whatsapp voor de uitgebreide handleiding: [Handleiding Whatsapp](#)

Instructie ICE-contact instellen

Android	Iphone
1. Open Contacten. 2. Tik op ICE / Noodinformatie / Noodcontacten (zit soms onder je profielfoto of instellingen van Contacten). 3. Kies Contact toevoegen. 4. Selecteer de persoon die in noodgeval gebeld moet worden. 5. Herhaal voor extra personen. 6. (Soms zit dit ook bij Instellingen > Veiligheid & noodsituaties.)	1. Open de app Gezondheid. 2. Tik rechtsboven op je profielfoto. 3. Kies Medische ID. 4. Tik op Wijzig. 5. Scroll naar Noodcontacten en tik Voeg noodcontact toe. 6. Kies een contact en sla op.

Noodnummers op sneltoets/ snelle toegang

Android	Iphone
1. Open Telefoon (waar je nummers intoetst). 2. Tik op ... of Instellingen. 3. Zoek naar Snelkiezen / Sneltoetsen / Speed dial. 4. Kies een nummer (bijv. 1, 2, 3...). 5. Koppel je noodnummer of je ICE-contact eraan. 6. Vanaf nu: houd dat cijfer ingedrukt om te bellen. (Let op: bij sommige Androids is “1” gereserveerd voor voicemail.)	1. iPhone heeft geen echte sneltoetsen met cijfers, maar je kunt: 2. Open Telefoon > Favorieten. 3. Tik op +. 4. Kies je noodcontact. 5. Vanaf nu staat het bovenaan bij Favorieten en kun je supersnel bellen.

Alarm sleutelhanger

Een Alarm sleutelhanger gebruik je wanneer jij je bedreigd voelt of direct in gevaar bent. Het is geen wapen, maar een hulpmiddel om de controle terug te pakken en aandacht te trekken van omstanders.



Wanneer

- Als iemand je volgt of lastigvalt.
- Als je in een donkere straat loopt en je voelt je onveilig.
- Als iemand probeert je vast te grijpen of aan te raken tegen je wil.
- In noodsituaties waarin je hulp wilt trekken van omstanders..



Timing

- Zodra je intuïtie zegt dat iets niet klopt, mag je het alarm al gebruiken.
- Trek aan het koordje of druk op de knop voordat de situatie erger wordt.
- Wacht niet tot iemand je echt aanvalt, het is bedoeld om te voorkomen, niet alleen te reageren.



Effect

- Het geeft een heel luid geluid (100–130 decibel), wat:
- Aandacht trekt van mensen in de buurt;
- De aanvaller laat schrikken of desoriënteren;
- Jou een paar seconden extra geeft om weg te rennen of hulp te roepen;
- Soms voorkomt dat de situatie escaleert, simpelweg door de schrikreactie.

Waar te koop?

De beste alarmen vind je op www.veiligevriendin.com



Dit is de perfecte website voor allerlei soorten hulp en verdedigingsmiddelen die legaal zijn in Nederland. Ook vind je items voor de veiligheid van kinderen! Onze favorieten alarm sleutelhangers:

Schril alarm	https://veiligevriendin.com/products/vriendin-schrill-alarm?_pos=2& sid=1f3982841& ss=r
Oplaadbare alarm	https://veiligevriendin.com/products/veilige-vriendin-alarm?_pos=4& sid=1f3982841& ss=r
Persoonlijk alarm	https://veiligevriendin.com/products/alarm-blauw?_pos=1& sid=1f3982841& ss=r

Drogen voorkomen/voorbereiding

Om jezelf te beschermen tegen drogeren, kun je ook bij veiligevriendin.com terecht. Of je nu op stap gaat, naar een festival gaat, naar een huistfeest van iemand, of misschien wel je eigen huisfeest, deze items beschermen je tegen drogeren!

Vriendin Connie	https://veiligevriendin.com/products/vriendin-connie-2-0
Vriendin scrunchie	https://veiligevriendin.com/products/vriendin-scrunchie
Stop drogeren bundel	https://veiligevriendin.com/products/stop-drogeren-bundel

Krav Maga - de verdedigingssport voor echte situaties

Krav Maga is een **verdedigingssport**, ontwikkeld voor het leger, maar aangepast voor burgers. Het richt zich op **praktische, realistische zelfverdediging**, dus geen sportregels, geen competitie.

IKMF Nederland	● Website: https://ikmf.nl ● Over heel Nederland actief (Amsterdam, Utrecht, Den Haag, Rotterdam, Eindhoven, etc.) ● Ook Women's Krav Maga trainingen.
Krav Maga Global	● Website: https://kravmaga.nl ● Veel locaties, professionele instructeurs, erkend internationaal systeem.
Protect Krav Maga	● Website: https://protectkravmaga.nl ● Gericht op praktische zelfverdediging, ook workshops speciaal voor vrouwen.
Waarom Krav Maga? 	● Effectief: Werkt ook als de aanvaller sterker is. ● Praktisch: Echte situaties, geen regels of wedstrijden. ● Mentaal sterk: Je leert kalm blijven en snel reageren. ● Zelfvertrouwen: Je voelt je krachtiger en veiliger. ● Grenzen stellen: Je straalt meer zekerheid uit.

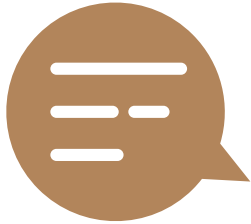
2: Help, ik voel me bedreigd, wat nu?



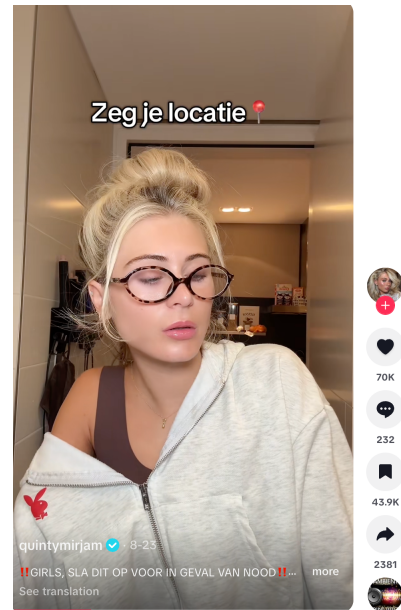
Wat te doen als ik het gevoel heb dat ik achtervolgt word

- Blijf in drukke, verlichte gebieden; ga naar een winkel of plek waar mensen zijn.
- Bel meteen iemand (live-locatie delen) en vertel dat je denkt dat je gevolgd wordt.
- Ga naar een veilige, publieke plek (winkel, horecazaak) en vraag om hulp van personeel.
- Als de situatie escaleert of je direct gevaar loopt: bel 112.
- Praktische escape-manoeuvres (kort): Verander je snelheid en route plotseling (niet voorspelbaar).
- Loop naar plekken met camera's of veel mensen. Maak hard lawaai, **activeer alarm/sirene op je sleutelhanger**.
- **Neemt niemand op? Doe een fake call**

- SMS/WhatsApp als je wilt dat iemand weet waar je bent: “Ben bijna thuis, delen live locatie 30 min.
- Als je je ongemakkelijk voelt tegen iemand: “Ik voel me niet op mijn gemak, ik ga nu weg.”
- In publiek: ‘Ik bel even met [naam]’ (fake-call tactic gebruik alleen als veilig).



Een veelgebruikte tactiek is een gesimuleerde telefoongesprek (fake call) zodat het lijkt alsof iemand onderweg is; dit kan direct risico verminderen. Je kunt zoeken naar “fake call TikTok” of voorbeeldvideo’s op YouTube als demonstratie. Een Nederlandse tiktok influencer, [Quintymirjam](#), heeft hele goede video’s waarmee je kunt nepbellen in het Nederlands:



Wat te doen als je het gevoel hebt dat je gedrogeerd wordt

- Zoek meteen een veilige plek op en iemand die je vertrouwt.
- Stop met drinken en laat niemand alleen je verzorgen; vraag om medische hulp.
- **Als je je erg ziek voelt of onwel: bel 112.**
- Ga zo snel mogelijk naar de eerste hulp en meld dat je mogelijk bent gedrogeerd (bloed/urine-test is tijdgevoelig).
- Overweeg contact met het [Centrum Seksueel Geweld](#) voor medische en forensische ondersteuning.
- Noteer alles wat je nog weet; bewaar kleding/glas indien mogelijk (bewijsmateriaal).

Legale verdedigingsmiddelen



Belangrijk: volgens de huidige wetgeving in Nederland valt veel wapenmateriaal (zoals pepperspray, tasers) onder verboden of gereguleerde wapens het bezit of gebruik kan strafbaar zijn. Dat betekent echter niet dat er geen legale middelen zijn.

Veiligevriendin.com is gespecialiseerd in legale verdedigingsmiddelen, en heeft een heel ruim assortiment.

Wanneer mag je iets gebruiken volgens de politie in Nederland?

- Alleen bij een directe en onrechtmatige bedreiging, dus als je lijf, integriteit of eigendom onmiddellijk in gevaar is.
- Zet het in zodra je een reëel, direct gevaar voelt, óók als je intuïtie zegt “dit wordt eng”. Gebruik het vroeg om escalatie te voorkomen (bijv. alarmsleutelhanger: activeren zodra iemand je volgt, bedreigt of jou probeert vast te grijpen).

Favorieten:

Kubotan	https://veiligevriendin.com/products/kubotan?_pos=1&_psq=kub&_ss=e&_v=1.0
Raambreker	https://veiligevriendin.com/products/raambreker-geel?_pos=1&_psq=raambrek&_ss=e&_v=1.0
Armband raambreker	https://veiligevriendin.com/products/raambreker-armband?_pos=2&_psq=raambreker&_ss=e&_v=1.0

Vriendin identifieer spray	https://veiligevriendin.com/products/identifieer-spray? _pos=1&_psq=identifi&_ss=e&_v=1.0
Keychains	https://veiligevriendin.com/products/vriendin-glamour
Kids keychain	https://veiligevriendin.com/products/vriendin-kinder-zara? _pos=2&_sid=a5ad8c441&_ss=r

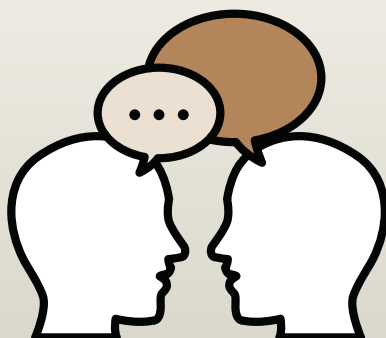
Contacten & hulplijnen

- **112** alarm (politie/ambulance/brandweer).
- Politie (niet-spoed): **0900-8844**
- Centrum Seksueel Geweld: **0800-0188** (24/7 hulp).
- Veilig Thuis: **0800-2000** (huiselijk geweld, 24/7).

Besprekbaar maken

Veiligheid begint met een gesprek. Praat erover met je vrienden, familie en kinderen. Niet uit angst, maar uit zorg. Leer dochters én vooral zoons wat respect, grenzen en wederzijds vertrouwen betekenen.

Door open te praten over wat goed voelt en wat niet, geven we elkaar iets krachtigs mee: bewustzijn, vertrouwen en de moed om op te komen voor onszelf én voor anderen.





Celestials 20% kortingscode: **Wearcelestials-Safe**

<https://wearcelestials.com/nl/>