



‘Je hebt toch geen blauwe plekken?’

DE VERBORGEN PIJN VAN EMOTIONEEL MISBRUIK

Net als fysiek misbruik speelt emotionele mishandeling zich grotendeels binnenskamers af, waardoor het vaak te lang duurt voor die aan het licht komt. De impact op het leven van de slachtoffers is nochtans enorm. Want het is niet omdat de wonden onzichtbaar zijn, dat ze minder pijn doen ...

Tekst Ans Vroom

Fysiek en emotioneel misbruik worden door hulpverleners vaak op eenzelfde lijn gezet. Aan de basis ligt namelijk dezelfde problematiek, en het effect op de slachtoffers is gelijkaardig. ‘Misbruik is misbruik,’ aldus Mieke De Schepper, stafmedewerker van de vzw ZIJN, een organisatie die sensibiliseringscampagnes tegen geweld op poten zet en slachtoffers stimuleert om hulp te zoeken. ‘Wij zien vaak dat geweld begint met emotioneel misbruik en daarna overgaat in fysieke agressie. Het eerste wordt jammer genoeg niet altijd gezien omdat er geen concrete bewijzen zijn, tot de situatie ontspoot. Dat gebeurt meestal op het moment waarop het slachtoffer zich gaat verzetten en voor zichzelf begint op te komen. Dan raakt de pleger zijn machtsgevoel kwijt en uit hij zijn frustratie op een fysieke manier.’ De drempel die overschreden wordt bij emotioneel geweld, wordt veel minder gemakkelijk herkend dan bij fysieke agressie. Emotioneel misbruik wordt ook door slachtoffers lang niet altijd als geweld bekeken. Het kan ongemerkt je leven binnensluipen en jarenlang een impact hebben, tot je plotseling tot het besef komt dat de patronen in je relatie ongezond zijn. Maar met dat besef begint vaak een loodzwaar gevecht voor erkenning en bevrijding.

‘Ik sla je toch niet?’

Fysiek of emotioneel misbruik kan iedereen overkomen, zowel in liefdesrelaties als in gezinsverband, en zelfs in vriendschappen. En het zijn lang niet alleen mannen die hun toevlucht nemen tot geweld en vrouwen die het moeten ondergaan. Volgens Mieke De Schepper zijn er ook veel vrouwelijke plegers, zeker bij gevallen van zogenaamd situationeel geweld, dat vaak voorkomt bij koppels die communicatieproblemen hebben en niet weten hoe ze hun frustraties moeten

uiten. Ruzies resulteren dan soms in wederkerig geweld. Daarbij neemt de vrouw haar toevlucht tot schelden, tieren en vernederen en gaat de gefrustreerde man als reactie vaker over tot fysiek misbruik. In 70 % van de gevallen wordt geweld getriggerd door dit soort situaties, en het wordt vaak aangewakkerd door factoren als stress, werkloosheid, alcoholmisbruik, ziekte, slechte huisvesting, enzovoort. Mieke De Schepper: ‘In de overige 30 % gaat het om intieme terreur of instrumenteel geweld, waarbij machtsmisbruik een grote rol speelt. In dat geval is een van de twee partners zeer dominant en misbruikt die zijn macht over de ander. Dat soort emotionele mishandeling kan bijna ongemerkt een relatie of gezin binnensluipen en ervoor zorgen dat een slachtoffer volledig geïsoleerd raakt.’ Plegers van emotioneel misbruik zijn vaak heel sterk in het controleren en domineren van de mensen om hen heen. Ze maken hun wijs dat de buitenwereld onbetrouwbaar is en zorgen ervoor dat hun slachtoffers aan zichzelf gaan twijfelen. Door de constante manipulatie zakt het zelfvertrouwen van de slachtoffers tot diep onder nul en durven ze vaak geen hulp in te schakelen. Volgens De Schepper zijn plegers van instrumenteel geweld bijna altijd mensen met psychische stoornissen zoals narcisme, borderline of een antisociale persoonlijkheidsstoornis. Dikwijls zijn ze heel mondig en beschouwen ze zichzelf niet als gewelddadig. ‘Ik sla je toch niet?’ is een veelgehoord excuus bij plegers van emotioneel misbruik, terwijl de gevolgen van hun daden minstens even ingrijpend zijn.

Mijn eigen schuld

Het kan lang duren voor slachtoffers beseffen dat ze emotioneel worden misbruikt. Volgens Mieke De Schepper begint het met één kwetsende opmerking, één vernedering, één uiting van jaloezie. ‘Het patroon vormt zich gaandeweg. Zolang er

‘Kinderen die opgroeien met emotioneel misbruik, krijgen een slecht zelfbeeld en gaan later onbewust op zoek naar partners die hun dat vertrouwde gevoel uit hun jeugd geven’

MIEKE DE SCHEPPER



THOMAS (43) WERD PSYCHISCH MISBRUIKT DOOR ZIJN TOENMALIGE VROUW

‘Eerst voelde het goed, zo’n sterke figuur als partner. Maar gaandeweg begon ze mijn keuzes te bekritisieren en me uit te lachen met mijn kapsel, mijn vrienden... Met alles’

‘De schaamte is heel groot wanneer je als man moet zeggen dat je wordt mishandeld door je vrouw. En als het misbruik niet fysiek maar emotioneel is, wordt het nog moeilijker om aan mensen uit te leggen waarom je uit een relatie stapt. Het heeft jaren geduurd voor ik aan mezelf kon toegeven dat het niet oké was hoe Sarah mij behandelde, en nog eens een jaar voordat ik de moed vond om haar ermee te confronteren en de stekker uit ons huwelijk te trekken. Sarah heeft altijd een dominante persoonlijkheid gehad. In het begin van onze relatie was dat wat mij in haar aantrok. Zelf ben ik niet zo’n tafelspringer. Ik voelde mij comfortabel met een uitgesproken persoonlijkheid als Sarah aan mijn zijde, die meestal de beslissingen voor ons beiden nam. Maar gaandeweg begon ik te merken dat ze niet alleen alle keuzes wilde maken, maar dat ze ook mijn keuzes bekritiseerde. In

haar ogen kon ik niets goed doen, op alles had ze commentaar. Van mijn kapsel tot mijn kleren, mijn vriendenkring en mijn muzieksmaak, ze lachte mij ermee uit in mijn gezicht. Als ik bloemen voor haar meebracht, waren het de lelijkste bloemen die ze ooit had gezien. Ik hoor het haar nog zeggen: ‘Wie betaalt er nu in godsnaam geld voor zo’n lelijk boeket?’ Wanneer ik haar verraste met een etentje, had ik stevast het verkeerde restaurant uitgekozen. Ze deed me constant aan mezelf twijfelen, tot mijn zelfvertrouwen onder nul gezakt was. Het gekke is dat ik mij op den duur ook echt als een geslagen hond begon te gedragen. Hoe harder ze tekeering, hoe meer ik mij in bochten ging wringen om haar te behagen. Ik deed alles om haar goedkeuring af te dwingen. Maar ik kon niet winnen, want niets wat ik deed was ooit goed genoeg. En het leek wel alsof ze erop kicke om

mij in het openbaar te vernederen. Als ik erop terugkijk, schaam ik mij tegenover onze vrienden en familie, die hebben gezien hoe zwak ik was. Nu weet ik dat haar gedrag voortkomt uit een diepgewortelde frustratie. Zij was ongelukkig met zichzelf, en om zich beter te voelen gebruikte ze mij als boksbal. Maar toen besefte ik nog niet dat het probleem bij haar lag, en ik zakte steeds dieper weg in een moeras van schaamte. Met de hulp van een goeie therapeut ben ik uit dat moeras gekropen, maar het heeft veel tijd en mildheid gekost. Mijn vertrouwen in de liefde is beschaamd, en de wonden zijn nog steeds niet helemaal geheeld.’



LIEVE (62) VOELT NOG STEEDS DE PIJN VAN DE EMOTIONELE MISHANDELING TIJDENS HAAR JEUGD

‘Afkeuring is het enige wat mijn vader me liet voelen. Ik was een meisje en dus een grote teleurstelling, want ik kon de familienaam niet voortzetten’

‘Mijn vader heeft ons nooit met een vinger aangeraakt. Hij was niet agressief met zijn handen, maar des te meer met zijn woorden. Als ik aan mijn kindertijd denk, overheersen gevoelens van onbehagen en angst. De sfeer bij ons in huis was altijd kil, plezier werd er amper gemaakt. Mijn vader was een tiran die mij, mijn twee broers en mijn moeder emotioneel terroriseerde. Maar omdat ik het oudste kind was, heb ik het ergst geleden onder zijn angstregime. Ik was als eerstgeboren meisje een grote teleurstelling, omdat ik de familienaam niet kon voortzetten. En dat heeft hij mij de rest van mijn leven laten voelen. Ik kan me geen enkel moment voor de geest halen waarop mijn vader ooit iets liefs tegen mij heeft gezegd. Afkeuring is het enige wat hij mij liet voelen. Ik dacht dat het normaal was dat vaders zo deden, tot ik rond mijn tiende bij vriendinnetjes ging spelen en merkte dat de

sfeer daar in huis veel gemoedelijker was. Hun vaders waren soms wel streng, maar ze vertelden ook verhalen of speelden spelletjes met hen. Mijn vader werd alleen maar kwaad omdat wij tijdens het spelen te veel lawaai maakten. Hij eiste dat het altijd stil was in huis. Aan tafel mocht er geen woord gezegd worden, ook niet wanneer er bezoek was. Zelf gebruikte hij zijn stilzwijgen als een wapen. Als mijn moeder iets had gedaan of gezegd wat hem niet aanstond – zoals de verkeerde maaltijd koken – praatte hij soms dagenlang niet tegen haar. Ik heb haar dikwijls in de keuken zien staan huilen, alleen aan het aanrecht. Mijn vader droeg een grote gouden zegelring. Ik vergeet nooit het geluid van die ring die tegen het raam tikte. Dat deed hij om ons te roepen als we op straat met vriendjes aan het spelen waren. Terwijl de kinderen van de buurt ‘s zomers nog urenlang buiten mochten spelen,

moesten wij binnenkomen en ons aan hem presenteren. Dan gaf hij een kruisje op ons voorhoofd en dwong hij ons hem een kus te geven. Daarna werden we naar onze kamer gestuurd, waar hij om het kwartier kwam kijken wat we uitspookten. Ik heb me altijd opgejaagd gevoeld, alsof hij me constant beoordeelde en in de gaten hield, en dat gevoel bleef doorwerken toen ik op eigen benen stond. Rond mijn dertigste ben ik in psychoanalyse gegaan. Dat heeft mij geholpen om de trauma’s uit mijn jeugd een plaats te geven. Lange tijd ging het goed met mij, tot ik een jaar geleden een relatie begon met een man die heel dominant bleek. Zijn kleinerende gedrag triggerde mij, en al de onderdrukte angst uit mijn jeugd kwam weer naar boven. Ik was verbaasd dat ik die pijn na al die jaren nog zo helder kon voelen. Wie als kind emotioneel wordt mishandeld, draagt daar zijn hele leven de gevolgen van.’

‘Emotioneel misbruik kan ongemerkt je leven binnensluipen en jarenlang een impact hebben, zonder dat je beseft in wat een ongezonde relatie je vastzit’

MIEKE DE SCHEPPER

niet op de situatie wordt gereageerd en het slachtoffer er niet tegen ingaat, zal het gedrag toenemen en vervolgens escaleren. Het is als een sluipend gif dat langzaam maar zeker je leven overneemt, tot de angst en de onzekerheid primeren en je denkt dat het je eigen schuld is dat je zo wordt behandeld. Je leeft continu in angst, omdat alles wat je doet agressie kan uitlokken. Ik heb een vrouw horen vertellen dat haar man razend werd omdat ze zijn kop koffie op de verkeerde plek neerzette. Toen ze de kop de dag daarna op de “juiste” plek zette, reageerde hij nog agressiever. Ze kon niks meer goed doen. Een volwassene kan in een dergelijke situatie beslissen om in opstand te komen en te vertrekken, maar in een ouder-kindrelatie is dat uiteraard veel minder evident. Kinderen die opgroeien in een gezin waar emotioneel misbruik wordt gepleegd, weten meestal niet beter. Ze ontwikkelen vaak een minderwaardigheidsgevoel en gaan later onbewust op zoek naar partners die datzelfde gevoel bij hen naar boven brengen, omdat het herkenbaar is.’ Hier is een belangrijke taak weggelegd voor leerkrachten en hulpverleners, want kinderen zullen hun verdriet niet altijd durven uiten. Volgens De Schepper moet je echter waakzaam zijn wanneer kinderen extreem angstig of stil zijn, of wanneer ze net heel opstandig worden. ‘Een kind waarvan op school wordt gezegd dat er niks mee aan te vangen is, leeft thuis vaak in angst’, aldus De Schepper. Sowieso speelt de omgeving een belangrijke rol bij het herkennen van psychisch misbruik, ook bij volwassen slachtoffers. Want velen onder hen schamen zich of zoeken de schuld bij zichzelf, wat het heel moeilijk maakt om hulp te vragen.

Iedereen wist het ...

Het vraagt tijd vooraleer slachtoffers van emotioneel misbruik aan de alarmbel durven te trekken. Het is moeilijk om aan jezelf toe te geven dat het sprookje dat je voor ogen had

niet is uitgekomen, laat staan om het aan de buitenwereld te vertellen. Veel slachtoffers zijn ook bang om niet te worden geloofd, zeker omdat de plegers in de ogen van buitenstaanders vaak charmante persoonlijkheden zijn. Maar niemand weet wat er zich achter gesloten deuren afspeelt. Mieke De Schepper: ‘Soms zie je een koppel waarbij één partner heel vrolijk en extravert is, terwijl de andere persoon vooral zwijgt en niet durft uit te komen voor zijn of haar mening. Dat zijn duidelijke signalen dat er iets niet klopt. In een relatie moeten beide partners evenwaardig zijn. Wanneer de ene alles voor de ander doet, maar het omgekeerde gebeurt niet, is de balans zoek. Als je een vriend of familielid stilaan ziet veranderen, dichtklappen of neerslachtig worden, is dat vaak een teken dat er meer aan de hand is.’ Volgens De Schepper is het voor omstaanders niet altijd gemakkelijk om te weten wanneer ze moeten ingrijpen. Soms zien mensen wel dat er iets mis is, maar willen ze zich er niet mee bemoeien of zijn ze bang om betrokken te raken. Toch is het cruciaal om het patroon te doorbreken en in te grijpen, wanneer je er getuige van bent dat iemand wordt gekleineerd of vernederd. Op dat moment voelt een slachtoffer dat hij of zij er niet alleen voor staat. De Schepper: ‘Heel vaak horen we slachtoffers zeggen dat iedereen het wist, maar dat niemand iets deed. Het is voor hen belangrijk dat ze zich gesteund voelen door hun omgeving. Pas wanneer ze hun verhaal hebben verteld, zullen ze overgaan tot de volgende stap en concrete actie ondernemen.’

Durf hulp te vragen

Wacht dus niet tot de situatie volledig geëscaleerd is voor je aan de alarmbel trekt. Hoe sneller je hulp inroept, hoe meer kans op een positieve afloop. Ingebakken patronen zijn immers veel moeilijker te veranderen. Bij de vzw Zijn

‘Als je een vriend of familielid stilaan ziet veranderen, dichtklappen of neerslachtig worden, is dat vaak een teken dat er meer aan de hand is’

MIEKE DE SCHEPPER

wordt slachtoffers aangeraden om de huisarts in te schakelen of de hulplijn 1712 te bellen, wanneer het geweld uit de hand loopt. Daar wordt naar hun verhaal geluisterd en worden ze doorverwezen naar het CAW, naar een centrum voor geestelijke gezondheidszorg, een psycholoog of relatie-therapeut die samen met hen (en eventueel hun partner) een traject kan opstarten. Het probleem daarbij is dat slachtoffers van emotioneel misbruik vaak zo worden gecontroleerd dat ze nergens alleen naartoe mogen gaan. Ze zijn zo klein gemaakt dat ze de moed niet meer hebben om de stap naar de hulpverlening te zetten. Ze zijn moegestreden. Daarom is een sociaal vangnet cruciaal. Mieke De Schepper: ‘Neem desnoods één vriend of vriendin in vertrouwen en zoek steun bij lotgenoten. Of schakel de huisarts of de gynaecoloog in. Voor sommige vrouwelijke slachtoffers is een consultatie bij de gynaecoloog het enige moment dat ze niet door hun partner gecontroleerd worden.’ In gevallen van situationeel geweld is er hoop dat een gezamenlijk traject voor beterschap kan zorgen. Maar om tot verandering te komen moet de pleger tekens van inzicht en schuld bewustzijn vertonen. Als dat niet het geval is, is vluchten vaak de enige mogelijke oplossing. ●

HERKEN EMOTIONEEL MISBRUIK IN JE RELATIE

Bij deze signalen moet je je zorgen maken:

- Je partner haalt je naar beneden en geeft je overal de schuld van.
- Je partner is dominant en probeert alles te bepalen.
- Je partner heeft geen respect voor jouw grenzen.
- Je partner probeert je te manipuleren.
- Je partner beweert dat jij alles fout doet en vestigt de aandacht op je tekortkomingen.
- Je partner maakt het je moeilijk om met vrienden of familie af te spreken.
- Je partner weigert te praten.
- Je partner dreigt om de relatie te beëindigen of zichzelf iets aan te doen.

De volledige lijst met signalen van emotioneel misbruik vind je op de website van de vzw Zijn: www.vzwzijn.be

Wie meer informatie rond emotioneel geweld zoekt, kan terecht op www.vertederdvernederd.be.

Wie hulp nodig heeft, kan terecht op www.1712.be