



MINI-TRAINING

Het begon met liefde. Waarom voelt het nu alsof het niet klopt?

Begeleidend e-book bij de video

VAN HILTJE OUDE LUTTIKHUIS · IK GA LEVEN CURSUS

Fijn dat je er bent

Je hebt net de video "Het begon met liefde. Waarom voelt het nu alsof het niet klopt?" gekeken. Of misschien heb je hem op pauze gezet en ben je eerst hierheen gegaan. Dat mag allebei.

Dit e-book is de geschreven versie van wat ik in de video vertel, iets uitgebreider. Je kunt het rustig doorlezen, bewaren, of er later op terugkomen. Je hoeft er niets mee te doen. Maar als er iets in je is gaan bewegen terwijl je keek, dan is dit de plek om dat wat meer ruimte te geven.

In de video beloofde ik je drie dingen. Woorden voor wat er speelt. Uitleg over waarom je twijfelt. En drie eerste stappen. Je vindt ze alle drie terug in dit e-book, zodat je ze bij je kunt houden.

Je bent hier omdat er iets is. Iets wat je niet precies kunt benoemen. Iets wat je al een tijd voelt en steeds weer wegduwt. Dat gevoel heeft je hier gebracht. En dat gevoel klopt.

Geef jezelf de tijd die je nodig hebt om er meer over te ontdekken.

Hiltje

OVER HILTJE

Ik ben Hiltje. Als huisarts en als arts bij Veilig Thuis heb ik veel ervaring met geweld in afhankelijkheidsrelaties, zoals partnergeweld en kindermishandeling. Als coach begeleid ik vrouwen die ingrijpende dingen hebben meegemaakt. En ik ben de initiatiefnemer van de IK GA LEVEN-cursus: een cursus die vrouwen na geweld of misbruik helpt het te begrijpen, de regie terug te nemen en weer geluk en plezier in hun leven te vinden.

In dit e-book geef ik je drie dingen. Woorden voor wat je voelt. Uitleg over waarom je twijfelt. En drie eerste stappen, ook als je nog helemaal niet weet wat je wil.

Coverfoto: Christian Agbede via Unsplash.

Ik wil je drie vrouwen voorstellen

M

Marijke

Marijke probeert te begrijpen wat er in haar relatie gebeurt. Haar partner Joost geeft haar vaak het gevoel dat ze dom is. Hij kleineert haar, lacht haar uit, zet haar voor schut. In het begin was het heel fijn. Joost was lief en attent, hij deed alles voor haar. Alles ging heel snel, en hij trok binnen een paar weken bij haar in. Het was een wervelwindromance. Nu zegt hij steeds dat ze een baby moeten krijgen om hun relatie beter te maken. Tegelijk geeft hij veel geld uit. Ook vindt hij het niet goed als Marijke met haar moeder praat of met een vriendin afspreekt.

J

Joyce

Joyce voelt zich vaak dom en onzeker. Haar man Imro behandelt haar slecht. Toch gaat ze steeds terug als ze probeert weg te gaan. Hij heeft haar veel pijn gedaan, maar vaak is zij degene die sorry zegt. Imro verdraait haar woorden, maakt haar bang, en gebruikt de kinderen om haar te laten doen wat hij wil. Haar familie snapt niet waarom ze blijft. Door zijn gedrag dreigt Joyce ook nog haar werk kwijt te raken. Zelf denkt ze steeds: wat is er mis met mij?

A

Ava

Ava heeft veel last van haar ex-partner Reinout. Hij verandert steeds de afspraken over de kinderen, dus ze weet nooit waar ze aan toe is. Als de kinderen terugkomen van een bezoek aan hem, zijn ze vaak erg onrustig. Reinout stuurt haar soms dreigende berichten. Op andere momenten belt hij huilend op en smeekt haar of ze terugkomt. Toen ze nog samen waren, ging hij vreemd met haar beste vriendin. En hij dwong haar tot seksdingen die ze niet wilde. Ava heeft bijna geen vrienden meer en voelt zich vaak bang en gespannen.

Eén woord dat de meeste vrouwen in deze situaties, net zoals Marijke, Joyce en Ava, niet gebruiken voor zichzelf is:

GEWELD

Omdat geweld in je hoofd iets anders is. Een blauw oog. Een gebroken arm. Een ziekenhuis. Iets wat je kunt zien.

| Geweld in een relatie ziet er meestal heel anders uit.

Het zit in de manier waarop hij bepaalt wat jij aantrekt. Wie je mag zien. Hoe je je geld uitgeeft.

Het zit in de opmerkingen die net geen belediging zijn, maar je wel elke keer een stukje kleiner maken.

Het zit in het gevoel dat jij altijd degene bent die het verpest. Dat jij te gevoelig bent. Dat jij het niet goed begrijpt.

GEWELD HEEFT MEER VORMEN DAN JE DENKT

Op de volgende pagina's vind je de begrippen die je hierbij meer uitleg geven. Misschien herken je er één. Misschien meer. Misschien herken je nog niets, en dat is ook niet erg.

Psychisch geweld

Psychisch geweld is geen eenmalige gebeurtenis. Het is een patroon van gedrag waarmee hij jou stelselmatig klein maakt, controleert en gevangen houdt, zonder dat hij je hoeft te slaan. Het heeft acht herkenbare vormen.

Hij put je uit. Houdt je wakker, laat jou al het werk doen, gunt je geen rust, gaat maar door en door.

Hij vernedert je. Kleineert je, zet je voor schut bij anderen, gebruikt woorden die je van binnen doen krimpen. Laat je je vies en beschaamd voelen.

Hij isoleert je. Houdt je weg bij familie en vrienden, zorgt dat je geen ander perspectief hebt dan het zijne. Volgt of trackt je.

Hij houdt je gevangen in zijn hoofd. Zo gericht op hem dat je geen tijd of ruimte meer hebt om na te denken. Houdt je continu in verwarring.

Hij bedreigt je. Maakt je bang voor je eigen veiligheid of die van anderen. Laat je voelen dat je niemand kunt vertrouwen en dat je gevangen zit.

Hij is af en toe lief. Net als je wil vertrekken, is hij ineens aardig. Bloemen, excuses, het gevoel dat alles beter wordt. Dat brengt je in verwarring en laat je denken dat het de ellende waard is.

Hij eist. Dwingt je tot onbenullige of zinloze taken, stelt kleine regels die strikt moeten kloppen. Zo blijf jij je steeds verward en onzeker voelen.

Hij intimideert. Gebruikt extreme machtsmiddelen om jou ervan te overtuigen dat hij alle macht heeft, en jij geen enkele.

| Dit is geen slechte relatie. Dit is een systeem.

Psychisch geweld, of geestelijke mishandeling, is een ernstige vorm van mishandeling. Het tast je zelfvertrouwen en je vrijheid aan. Dat leidt tot ernstige emotionele schade, angst en langdurige stress. Emotionele mishandeling kan net zo schadelijk zijn als lichamelijk geweld, ook al zijn er geen zichtbare wonden. Als meerdere vormen samen in een patroon voorkomen, spreken we ook van dwingende controle.

Hersenspoelen (brainwashing)

Hersenspoelen betekent dat hij je gedachten stukje bij beetje verandert. Je oude identiteit en overtuigingen worden bestempeld als fout of slecht. Subtiele steken onder water veranderen in openlijke kritiek op je uiterlijk, je intelligentie of de keuzes die je maakt. Je gaat continu op eierschalen lopen om woede-uitbarstingen of de stilte als straf te voorkomen. Je zoekt zijn goedkeuring en stemt al je beslissingen, meningen en kleding af op wat hij wil. Je gelooft oprecht dat alle problemen in de relatie door jou komen, en dat hij jou juist "verder helpt" om een beter mens te worden.

Gaslighting

Een vorm van manipulatie waarmee hij jou laat twijfelen aan wat je zelf hebt gezien, gehoord of gevoeld. Hij ontkent dingen die echt zijn gebeurd. Hij zegt dat je overdrijft, te gevoelig bent, of het verkeerd begrijpt. Na een tijd geloof je hem, en vertrouw je jezelf niet meer. Als je het gevoel hebt dat je geheugen je in de steek laat, of dat je niet meer weet wat echt is: dat is gaslighting.

Microregulatie

Als hij tot in detail bepaalt hoe jij je leven inricht. Wat je eet. Wat je aantrekt. Hoe je het huis schoonmaakt. Wie je mag bellen. Het lijkt soms op betrokkenheid of zorgzaamheid, maar het is controle.

De stilte als straf (silent treatment)

Als hij dagenlang weigert met je te praten. Geen ruzie, geen uitleg, alleen stilte. Dat voelt als straf. En dat is het ook. Het is een manier om macht uit te oefenen zonder woorden. Het laat je je geïsoleerd, verwaarloosd en onzichtbaar voelen.

Intieme terreur, dwingende controle

De Nederlandse term voor wat in het Engels coercive control heet. Het gaat om een patroon van dwang en controle waarin jij langzaam minder vrijheid hebt, minder ruimte inneemt en minder jezelf wordt. Het hoeft geen lichamelijk geweld te zijn, maar dat kan wel. Het gaat om de manier waarop hij jouw leven beheerst. Wat je doet, wie je ziet, wat je voelt, wat je durft te zeggen. Er is niets intiem aan. Het is eenzijdig geweld, waarbij de één de ander overheerst. Niet altijd met een expliciete opdracht, maar door de sfeer, de blikken, de reacties. Na een tijd doe je het vanzelf.

In de bijlage achterin vind je een langere woordenlijst, met meer uitleg over sommige geweldspatronen en wat ze met je doen.

Waarom je twijfelt, en waarom je je twijfel serieus mag nemen

Bij psychisch geweld of dwingende controle gaat het niet om losse ruzies of slechte dagen. Het gaat om een patroon. Bijna een systeem. Waarin jij langzaam leert om minder ruimte in te nemen. Minder te voelen. Minder te willen.

En dat patroon zie je vaak zelf niet meer. Omdat je er middenin zit. Omdat het normaal is geworden. Omdat hij het vast ook niet zo bedoelt. Precies zo werkt het.

Ken je het gezegde "door de bomen het bos niet meer zien"? Of stel je een doolhof voor met hoge muren. Je bent blij als je een opening ziet en weer verder kunt. Je leeft in de overlevingsstand. En waarschijnlijk ben je continu op je hoede.

Wat jouw lichaam doet als je jarenlang op je hoede bent, als je zenuwstelsel de hele dag in een lichte staat van alarm staat, dat is niet niks. Dat is niet overdrijven. Dat is een lichaam dat zijn werk doet. Dat jou probeert te beschermen.

De slaapproblemen. De schouders die nooit zakken. Het gevoel dat je nooit echt tot rust komt. De angst die je nergens aan kunt ophangen.

Dat zijn geen tekenen dat jij te gevoelig bent. Dat zijn tekenen dat er iets aan de hand is.

Je hoeft het niet groter te maken dan het is. Maar je mag het ook niet kleiner maken dan het is. Je mag dit serieus nemen. Omdat jij ertoe doet.

Drie stappen die je nu kunt zetten

Begin met schrijven over hoe je je voelt. Neem één iemand in vertrouwen. En als je nog steeds twijfelt, ga dan naar de informatiebijeenkomst.

Stap 1: schrijf het op voor jezelf

Je bent moe, je hoofd loopt over en is toch al een chaos. Je twijfelt continu aan jezelf. Opschrijven maakt je hoofd wat leger en helpt je dingen beter te zien. Voor jezelf. Hier is de ruimte.

Je hoeft het niemand te laten lezen. Je hoeft er niets mee te doen. Maar als je het opschrijft, zie je het voor je. En als je het ziet, kun je er iets mee.

Wat voel ik in mijn lichaam als ik thuis ben?

Denk aan spanning, alertheid, opluchting als hij er niet is, angst als hij er wel is.

Wat doe ik anders vanwege hem?

Denk aan wat je zegt, wat je aantrekt, wie je ziet, wat je durft te willen.

Wat mis ik in mezelf van vroeger?

Denk aan vrijheid, plezier, zelfvertrouwen, rust.

Wat houdt me tegen om dit serieus te nemen?

Er is geen fout antwoord. Schrijf wat er opkomt.

Misschien heb je iets opgeschreven dat je verraste. Misschien ook niet. Allebei is goed.

Wil je praten over wat je hebt opgeschreven, ook als je er nog niet uit bent, dan mag je mij altijd een bericht sturen op info@ikgalevencursus.nl. Geen verplichtingen, geen vragen die je niet wil beantwoorden. Ik lees mee, in jouw tempo.

Stap 2: praat met één iemand die je vertrouwt

ZEG-T-VEILIG

Het is moeilijk om te praten over iemand die je pijn doet, zonder helemaal vóór of helemaal tegen hem te zijn. Dat kan het voor je kinderen lastig maken om zich veilig te voelen, je familie en vrienden in verwarring brengen, en het moeilijk maken om om te gaan met de professionals die bij je situatie betrokken zijn.

De principes van ZEG-T-VEILIG helpen je daarbij.

Z

Zin. Wat is de zin, het doel, van het gesprek? Vergeet nooit dat het doel van een pleger is om zijn gevoel van eigenaarschap en voorrecht te behouden. Wij zijn uit op het veranderen van motieven, niet alleen van gedrag.

E

Eerlijk en erken. Wees eerlijk over wat er gebeurt. Eerst tegenover jezelf, dan tegenover de mensen om je heen. Ga niet mee in het bagatelliseren, ontkennen en beschuldigen van de pleger. Ontken de pijn die hij heeft veroorzaakt niet, maar erken die. Dat kan pijnlijk zijn, en het maakt het mogelijk om eerlijk over hem te praten.

G

Geliefd. We zijn geliefd, en mensen geven echt om ons. Zelfs als ze dingen zeggen die we moeilijk kunnen verdragen, is dat meestal omdat ze om ons geven. Wij zijn de moeite waard om van te houden.

T

Trouw aan onszelf. We mogen trouw blijven aan onszelf. Wij zijn de specialist van ons eigen leven en onze eigen situatie. Wij voelen en weten het beste wat goed voor ons is.

VEILIG

Veiligheid eerst. Veiligheid staat altijd voorop. We passen de ZEG-T-VEILIG-principes toe op een manier die ons, en onze kinderen, veilig houdt.

Stap 3: de informatiebijeenkomst

Zit ik in een relatie met psychisch geweld?

Je hebt de video gekeken. Je hebt dit e-book gelezen. Misschien heb je iets opgeschreven.

Dat is al veel.

De volgende stap is de gratis online informatiebijeenkomst.

GRATIS ONLINE BIJEENKOMST

"Zit ik in een relatie met psychisch geweld?"

Een gratis online bijeenkomst van twee uur die je meer helderheid geeft over die ene vraag.

Geen verplichtingen. Geen beslissingen. Meedoen betekent niet dat je iets aan je relatie verandert of iets hoeft uit te leggen. Wel de helderheid die je verdient.

→ Aanmelden: ikgalevencursus.nl/bijeenkomst

Meer weten over de IK GA LEVEN-cursus?

De informatiebijeenkomst is de eerste stap. Wil je alvast lezen wat de cursus zelf inhoudt, voor wie hij is en hoe hij werkt, kijk dan op ikgalevencursus.nl/informatie.

Heb je vragen, of wil je even praten? Je mag mij een bericht sturen op info@ikgalevencursus.nl. Ik ben er.

Hiltje

Bij acuut gevaar, of als iemand gewond is, bel je 112.

Aanvullende woordenlijst

DARVO

Een patroon dat veel plegers gebruiken als ze worden aangesproken op hun gedrag. DARVO staat voor Deny, Attack, Reverse Victim and Offender: ontkennen, aanvallen, en de rollen omdraaien. Hij wordt ineens het slachtoffer. Herken je dat hij altijd degene is die gekwetst is als jij iets bespreekt? Dat jij uiteindelijk degene bent die sorry zegt? Dat is DARVO.

Love bombing

Het overweldigende begin van de relatie. De intense aandacht, de cadeaus, het gevoel dat je de belangrijkste persoon ter wereld bent. Love bombing voelt als liefde, maar het is een techniek om jou snel aan hem te binden. Het verklaart ook waarom weggaan zo moeilijk is: je houdt van de persoon die hij in het begin leek te zijn.

Eigenaarschap en entitlement

Het gevoel dat hij heeft dat jij er voor hem bent. Dat zijn behoeften, zijn humeur en zijn wensen vooropstaan, vanzelfsprekend, zonder discussie. Eigenaarschap en entitlement zijn de onderliggende motieven van een pleger.

Entrapment

Het gevoel klem te zitten. Niet alleen fysiek, ook emotioneel, financieel, praktisch. Je wil misschien wel weg, maar je weet niet hoe. Of je bent bang voor wat er gebeurt als je gaat. Dat gevoel van opgesloten zitten heeft een naam. Het is geen zwakte. Het is een gevolg van wat er met je is gedaan.

Zelfcontrole (self-policing)

Wat er na verloop van tijd met jou gebeurt. Je hebt zijn regels en reacties zo goed geleerd dat je jezelf al corrigeert voor hij iets zegt. Je past je aan zonder dat hij je hoeft te dwingen. Veel vrouwen herkennen dit als het moment waarop ze zichzelf zijn kwijtgeraakt.

Zelfverwilt (self-blame)

De neiging om jezelf de schuld te geven van wat er misgaat. Soms is dat een gevolg van zijn manipulatie: hij geeft jou altijd de schuld, en je bent het gaan geloven. Soms is het ook een manier om een gevoel van controle te houden: als het aan mij ligt, kan ik het ook veranderen. Maar het ligt niet aan jou.

Situationeel geweld

Een andere vorm van geweld in relaties, waarbij het geweld niet voortdurend aanwezig is maar opflakkert in bepaalde situaties, door stress, verslaving of andere factoren. Dit is iets anders dan intieme terreur. Beide zijn serieus. Beide verdienen aandacht.

Secundaire victimisatie

Als de mensen of instanties die jou zouden moeten steunen, de huisarts, de rechtbank, de hulpverlening, jou het gevoel geven dat jij het probleem bent. Dat is niet jouw verbeelding. Het heeft een naam.

Veilig lezen. Dit e-book staat als bestand op je apparaat. Deel je een computer of telefoon met iemand die niet mag weten dat je dit leest? Verwijder het bestand dan na het lezen, ook uit de prullenbak en je downloadmap. Bij acuut gevaar bel je 112.

ikgaleven cursus.nl · © Hiltje Oude Luttikhuis