

## OVER PSYCHISCH GEWELD

# SCHELDEN DOET NIET ZEER. TOCH?

**I**ntieme terreur, psychisch geweld, emotioneel geweld. Verschillende termen voor hetzelfde: dagelijks gedenigreerd, geïntimideerd of genegeerd worden. Woorden doen wel degelijk pijn, vaak zelfs nog veel meer dan een fysieke klap. En toch is het zo dat er nog steeds veel te weinig aandacht is voor emotioneel geweld en de gevolgen daarvan. Waarom is dit onderwerp zo complex? Waarom grijpen we wél in als iemand klappen krijgt, maar wordt het ingewikkeld als iemand stelselmatig wordt gekleineerd?

Tako Engelfriet is voorzitter van Stichting Het Verdwenen Zelf en Marina Reijns is behandelaar bij Fier. Zij leggen uit waarom het zo ontzettend belangrijk is dat dit thema groot op de agenda komt te staan. Stichting Het Verdwenen Zelf biedt diensten en psycho-educatie over intieme terreur. Dat doen ze zowel voor slachtoffers, als voor professionals die hier binnen hun casuïstiek mee te maken krijgen. Tako Engelfriet licht toe: 'Eigenlijk zijn dat alle professionals, want emotionele mishandeling komt heel veel voor. Volgens recente cijfers van het WODC hebben 680.000 Nederlanders van boven de 16 jaar

hiermee te maken gehad in 2019. Daar zit psychische kindermishandeling nog niet eens bij.'

### DE DADERS EN SLACHTOFFERS

'Het merendeel van de daders van emotioneel geweld heeft narcistische en antisociale trekken', weet Engelfriet. 'Er wordt steeds meer bekend over de Dark Triad, de donkere driehoek. Dat is een combinatie van psychopathie, antisociale persoonlijkheidsstoornis en narcisme. De kern daarvan is een gebrek aan empathie en geweten en dat is een voor naaste gevaarlijke en destructieve eigenschap. Het probleem is echter dat de meeste daders niet gediagnosticeerd zijn en dat je als professional de term narcisme daar-



# 'Het begint in relaties vrijwel nooit met grof emotioneel geweld, maar het sluipt er vaak geleidelijk in'



om niet mag hanteren.' Goed om te weten: naar schatting heeft 1% van de Nederlandse bevolking een (on-ge diagnoseerde) narcistische persoonlijkheidsstoornis. Dat zijn alleen in Nederland circa 170.000 mensen. Engelfriet: 'En die mensen hebben familie, relaties, kinderen, collega's. Het aantal slachtoffers is potentieel dus enorm groot.'

Emotioneel geweld kan iedereen overkomen. Bij de mensen die de afgelopen jaren bij Het Verdwenen Zelf in beeld zijn gekomen, zitten ook hoogopgeleide mensen met goede banen, tot aan de top van Nederland toe. 'Iedereen met een normaal functionerend geweten en goed ontwikkelde empathie kan slachtoffer worden', zegt Engelfriet. 'Dit komt doordat ouders zelf veel minder geweten en empathie hebben en slim genoeg zijn om van dat verschil feilloos misbruik te maken, vaak op een hele subtiele manier.' Reijns geeft aan dat bijna al haar cliënten een ongezonde ouder hadden. 'Meestal heeft het slachtoffer een ouder met psychische problematiek, borderline of antisociaal gedrag,

vertelt ze. 'Zo'n ouder kan dus ook veel minder goed empathie naar het kind uiten. Dat hoort bij de stoornis van de ouder.' Maar ook hulpverleners worden indirect slachtoffer. Engelfriet: 'Omdat ouders zo gehaaid te werk gaan, is het ook voor professionals lastig om hier doorheen te prikken. Professionals worden zelf vaak ook gemanipuleerd, omdat deze ouders enorm charmant en normaal overkomen en precies de juiste dingen weten te zeggen.'

## ONZICHTBAARHEID VAN EMOTIONEEL GEWELD

Fysiek geweld is vaak heel zichtbaar in de vorm van verwondingen, breuken of blauwe plekken. Emotioneel geweld is niet goed zichtbaar en wordt daardoor vaak gemist, zowel door de omgeving als door de slachtoffers zelf. Slachtoffers zien vaak niet, of pas heel laat, dat ze in een situatie van intieme terreur zitten. Reijns: 'Ik heb wel cliënten bij wie ik er een half jaar over doe om de term 'psychische mishandeling' te mogen noemen. Het was geen mishandeling, zeggen

ze dan, ik was gewoon vervelend. Dat is de intense loyaliteit naar ouders of een partner toe.'

Engelfriet: 'Het begint in relaties ook vrijwel nooit met grof emotioneel geweld, maar het sluipt er vaak geleidelijk in. Slachtoffers worden in het begin juist vaak overdonderd door aandacht en cadeautjes, ze worden helemaal ingepakt. Pas met de tijd, als er kinderen komen of nadat ze samen zijn gaan wonen, ontstaan de problemen. Namelijk, op het moment dat ze afhankelijk zijn geworden van de dader - die hier naartoe heeft gewerkt. En omdat het zo geleidelijk en subtiel gaat, zie je niet in welk web je wordt gevangen.' Reijns: 'Ik zie cliënten die zijn gaan geloven in wat ze al die jaren te horen hebben gekregen. Dat ze een vervelend kind waren, of een lastige echtgenoot. Maar zoiets ontstaat natuurlijk ten gevolge van dat psychische geweld en niet als oorzaak.'

Engelfriet: 'Op onze website, in onze workshops en via de therapeuten en psychologen in ons netwerk worden we al jaren overstelpt door verhalen van mensen die beseffen dat ze in een situatie van intieme terreur zitten of hebben gezeten. Dat komt ook omdat de dader altijd tegen een slachtoffer zal zeggen: 'Jij bent labiel. Het ligt aan jou. Door jou ben ik weer zo boos geworden, waarom doe je mij dat aan?' Alles wordt continu omgedraaid. De narcistische dader slaagt er zo goed in om het probleem te verhullen dat zowel het slachtoffer als de behandelaar gaan geloven dat het slachtoffer inderdaad de oorzaak van het pro-

bleem is. De wereld op zijn kop. Maar in een situatie van intieme terreur, is de afhankelijkheidsrelatie volledig scheef. De dader voert emotioneel en psychisch de druk steeds meer op en isoleert het slachtoffer. Het slachtoffer komt zo steeds meer alleen te staan en gaat uiteindelijk aan zijn eigen oordelingsvermogen twijfelen en inderdaad de schuld bij zichzelf zoeken.'

Reijns: 'Psychisch geweld uit zich meestal in het steeds naar beneden gehaald worden, steeds negatieve opmerkingen krijgen over wie je bent of wat je doet. En naarmate dat van je hechtingsfiguur komt, of je er nou een relatie mee hebt of het een verzorger van je is, heeft dat des te meer impact. En als je dat maar vaak genoeg hoort, dan ga je dat zelf ook wel geloven. Er ontstaat een soort zelfhaat of zelfverwijt. En dan kom je aan de identiteit en eigenwaarde van zo'n persoon. Dat kan dan leiden tot allerlei psychische problemen, niet alleen trauma's maar ook persoonlijkheidsproblematiek. Het gevoel van eigenwaarde, de identiteit en hoe je jezelf verhoudt tot de wereld is beschadigd geraakt. De grootste misvatting over psychisch geweld is dat het niet zo erg is. Dat het erger is dat je geslagen wordt, of misbruikt wordt. Maar er zit geen gradatie in, het is allemaal mishandeling en heeft negatieve effecten op de ontwikkeling van je zelfbeeld.'

Engelfriet: 'Er zijn de laatste tijd veel onderzoeken gedaan die zeggen dat emotionele mishandeling juist ernstiger

## COERCIVE CONTROL

In Engeland is vijf jaar geleden wetgeving gemaakt op controlerend en intimiderend gedrag; het is expliciet strafbaar gesteld. Hulpverleners en politie zijn getraind in het herkennen van signalen van emotioneel geweld, en er zijn grote publiekscampagnes gestart. Het aantal aangiften is er sindsdien verdubbeld en in sommige regio's zelfs verdrievoudigd. Er zijn inmiddels veel meer landen die wetgeving hebben gemaakt op Coercive Control, intieme terreur. Engelfriet: 'In Nederland hebben we nog een enorme inhaalslag te maken op dit gebied, terwijl dit één van de grootste geweldproblemen van het land is. Er is dus dringend actie nodig! Hoopvol is dat de Tweede Kamer recent unaniem een motie aangenomen heeft waarin ze de regering opdragen onafhankelijk onderzoek te doen naar de gevolgen en strafbaarstelling van psychisch geweld.'

ger gevolgen heeft, omdat het je identiteit ten diepste aantast.'

## ALARMBELLEN

Het is belangrijk dat professionals veel meer kennis opdoen over deze vorm van huiselijk geweld, zeggen Engelfriet en Reijns. 'Deze slachtoffers lopen vaak niet rond met een blauw oog, het is veel geraffineerder en het vraagt dus om heel goed kijken en weten wat de alarmbellen zijn.' Daarnaast is het volgens Reijns essentieel voor therapeuten om te blijven praten over mishandeling en geweld in de breedste zin van het woord. 'Fysiek of seksueel geweld staat nooit op zich. Als je een vorm van huiselijk geweld ziet of kindermishandeling, dan is psychisch geweld net zo makkelijk aanwezig. Er is vaak al heel veel gebeurd voordat de eerste klap valt. Komt iemand met lichamelijk geweld, vraag dan ook door over dat emotionele geweld.'

'Psychisch geweld vraagt om andere interventies dan een normale-mensen-aanpak', vult Engelfriet aan. 'In alle andere gevallen is het binnen de hulpverlening een goed idee om te kijken naar het eigen aandeel, mediation te proberen of systemisch te werk te gaan. Maar bij psychisch geweld is dat het slechtste wat je kunt doen, omdat je de dader daarmee opnieuw een podium geeft en ruimte om te manipuleren. Zet een schot tussen dader en slachtoffer en zorg dat die twee zo weinig mogelijk contact hebben. Het eerste dat moet gebeuren is veiligheid creëren en het ontschuldigen van het slachtoffer. Het ligt niet aan jou. Jij hebt niet om mishandeling gevraagd.' Neem een moreel standpunt in als professional, stelt Engelfriet. 'Dat wordt je natuurlijk afgeleerd bij bijna alle psychische problemen die je tegenkomt, maar bij huiselijk geweld geldt: dat is een strafbaar feit. Een dader overtreedt hiermee potentieel de wet. En daarom



# 'De grootste misvatting over psychisch geweld is dat het niet zo erg is. Dat het erger is dat je geslagen wordt, of misbruikt wordt'



moet je dus je verantwoordelijkheid nemen als professional en een moreel standpunt innemen. Anders gaan de slachtoffers het blijvend aan zichzelf wijten, ontwikkelen ze nog ernstiger symptomen of gaan ze zelfs weer terug naar de dader.'

### HERSTELLEN NA EMOTIONEEL GEWELD

Hoe jonger iemand is tijdens de mishandeling, ook emotioneel, hoe lastiger het is om te herstellen, weet Reijns. Maar er is wel degelijk perspectief. 'De slachtoffers die een vervangende, veilige hechtingsfiguur vinden, maken meer kans op herstel en een "gezond" leven. Het helpt als je mensen in je omgeving hebt die jou wél waarderen om wie je bent. En de kerncognitie dat je er mag zijn en goed genoeg bent, kun je wel ontwikkelen.' Ook helpt het volgens de klinisch psycholoog om talenten, een toekomstperspectief en bijvoorbeeld een leuke baan te hebben. Iets waarin je je ei kwijt kan en waardering voor krijgt. 'Te horen krijgen dat je het goed doet op school, of goed bent in sport, helpt enorm. Dat

zijn beschermende factoren.' Reijns geeft aan dat bij een behandeling vaak in eerste instantie wordt ingezet op fysiek geweld, omdat de fysieke veiligheid in het geding is. Later is er dan meer ruimte voor het psychische geweld. 'In de therapie is het belangrijk dat je veel gezond gedrag laat zien', geeft Reijns aan. 'Dit om die ander bewust te maken en te laten zien wat wel goed en passend voor hem of haar is. Dat heet limited reparenting. Heel veel gezond gedrag inbrengen, zodat die ander kan zien 'oh, dus dit kan er ook zijn, dit is hoe het hoort.' ●



#### KIJKTIP:

De video 'Zij lijkt het probleem te zijn' geeft inzicht in deze dynamiek van psychisch geweld en in wat je als professional kunt doen. Zie: [www.verdwenenzelf.org](http://www.verdwenenzelf.org)

### KLOPT HET WEL?

Heb je iemand in je omgeving waarvan je vermoedt dat hij of zij slachtoffer is van psychisch geweld? Stel dan de vraag: Klopt het wel wat hier gebeurt? Of breng het vanuit je eigen perspectief: Ik word er verdrietig van als ik zie hoe jouw partner tegen jou doet. 'Dat is een krachtige boodschap', zegt Reijns. 'Dan zeg je iets over jezelf en laat je het slachtoffer nadenken waarom de ander daar verdrietig van wordt.'



### ANNA (48) WERD PSYCHISCH EN EMOTIONEEL MISHANDELD DOOR HAAR EX-MAN

# 'HIJ WILDE MAAR ÉÉN DING: MIJ KAPOT MAKEN'

'Ik had een goede baan, maakte carrière. Totdat ik niet meer kon. Jarenlang werd ik psychisch en emotioneel mishandeld door mijn ex. Meer dan tien jaar was ik met hem samen, de scheiding heeft bijna zeven jaar geduurd. En al die tijd heeft hij me gekleineerd, bekritiseerd, afgezekend en afgewezen. En me van van alles beschuldigd - van ouderverstoting tot Münchhausen by Proxy. Bij betrokken instanties noemde hij me een gek en een leugenaar. En altijd moest ik mezelf maar weer verdedigen. Dat, samen met de vele rechtszaken, heeft me uitgeput. Het is vreselijk om jezelf jarenlang te moeten verweren tegen leugens. Dat ik psychisch en emotioneel mishandeld werd, vind ik zelf lastig om uit te spreken. Ik zei tegen mijn therapeut: Is mijn zaak wel erg genoeg? Het valt toch allemaal wel mee? Maar mijn dochter en ik liepen altijd op eieren, altijd beducht op denigrerende opmerkingen en afkeuring. Het viel helemaal niet mee.

Mijn man was altijd al claimend. Hij wilde mij voor zich alleen. In het begin vind je die exclusieve aandacht leuk, je voelt je speciaal. Maar het zorgde er ook voor dat ik al mijn vrienden kwijtraakte. En toen ik zwanger was van onze dochter, werd het alleen maar erger. Hij stond niet langer op nummer één. Dat was voor hem echt een punt. Pas toen begon ik in te zien dat er iets mis was met mijn man. Er waren dingen behoorlijk scheef in ons huwelijk. We gingen in relatie therapie en hij kreeg de opdracht om op te schrijven waarom hij altijd zo naar tegen mij deed. Kantjes vol

schreef hij met onder andere: 'Ik ben perfect, Anna moet alles doen zoals ik dat wil, ik verdien een perfecte vrouw'. Ook schreef hij jaloers te zijn op mijn dochter, omdat die alle aandacht kreeg. Een bevriende psychiater zei tegen me: Anna, deze man heeft een narcistische persoonlijkheidsstoornis, zorg dat je van hem af komt.

Toen ik aangaf te willen scheiden, kwam de duivel in hem los. Hij was zo gekrenkt. Alles werd zoveel slauer en gehaaider. Ik hoorde hem tegen een vriendin zeggen: 'Het is dat ik blijf nadenken, maar anders zou ik haar hersens inslaan met een hamer'. Achteraf ga je denken: wat heb ik gemist? Waarom ben ik met deze man getrouwd?

Vanaf de scheiding had mijn man een mantra over mij: Die vrouw is psychiatrisch patiënt. Dat zei hij tegen iedereen die het maar wilde horen. Hij wilde maar één ding en dat was mij kapot maken. Hij bleef maar liegen en verdraaien, ook tegen de hulpverleners die inmiddels bij ons gezin betrokken waren. Van hen moest ik met hem blijven communiceren en het op een normale manier proberen op te lossen. Ik voelde me ongehoord en onbeschermd en ik bleef mezelf maar verdedigen. Dan vertelde ik wie ik was, waar ik voor stond en liet ik

ze lezen wat mijn ex-man had opgeschreven. Niemand keek ernaar, iedereen was als de dood voor hem. Hij klaagde alle betrokken hulpverleners aan, waarvan een paar tot aan het medisch tuchtcollege. Niemand durfde meer echt zijn werk te doen. Er zijn instanties in de regio die mijn dochter niet eens meer willen helpen.

Wat ik het allerergste vond? De uitzichtloosheid van de situatie, dat je niet weet wanneer dit klaar is. Dat is echt heel heftig en daarnaast de machteloosheid om mijn dochter niet te kunnen helpen. Zij is nu dertien en, net als ik, herstellende van een trauma. Vijf dagen per week gaat ze naar een zorgboerderij. Ze volgt therapie, heeft last van angsten en woedeaanvallen.

Ik ben niet kapot, zoals mijn ex wilde. Mentaal ben ik heel sterk, maar ik kan de volle omvang van wat er is gebeurd nog niet overzien. Ik merk nu pas hoe heftig het is geweest. Jarenlang heb ik niet gevoeld; mijn lijf is er niet al te best aan toe. Toch heb ik veel vertrouwen in de toekomst. Ik heb zo in de kreuks gelegd, nu is het tijd om mezelf te ontplooiën en een positieve draai te geven aan het verleden. Ik geniet van de kleine dingen van het leven: de vogels, de zon, een bloem die uitkomt. Ik verheug me op wat komen gaat.' ●

'Vanaf de scheiding had mijn man een mantra over mij: Die vrouw is psychiatrisch patiënt'