

PSYCHISCH GEWELD

Elf vrouwen doorbreken de stilte



AMNESTY
INTERNATIONAL



INHOUDSOPGAVE

Introductie Amnesty International Nederland.....	3
1. Laila.....	5
2. Anne.....	8
3. Liesbeth.....	13
4. Elin.....	20
5. Eveline.....	23
6. Tanja.....	29
7. Jess.....	33
8. Merel.....	40
9. Manon.....	44
10. Anna.....	51
11. Elisa.....	60

Maart, 2025

Illustraties: Toscanabanana

INTRODUCTIE AMNESTY INTERNATIONAL NEDERLAND

Trigger warning: in deze bundel staan verhalen over psychisch geweld, huiselijk geweld en seksueel geweld.

Een partner voortdurend controleren, verbieden om familie en vrienden te zien of bepaalde kleding te dragen, treiteren, kleineren en dreigen de ander of zichzelf iets aan te doen. Dit zijn voorbeelden van psychisch geweld. Aan fysiek geweld of zelfs femicide (moord) gaat vaak psychisch geweld vooraf.

Het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) deed in 2024 samen met het Wetenschappelijk Onderzoek- en Datacentrum (WODC) onderzoek naar huiselijk geweld. Ruim 870.000 mensen gaven aan dat zij in de afgelopen twaalf maanden slachtoffer zijn geweest van een of meerdere vormen van psychisch geweld in huiselijke kring. Dit is zes procent van alle 16-plussers.

Ieder mens heeft het recht op gezondheid, het recht op lichamelijke en geestelijke integriteit en het recht om vrij van geweld te leven. Daders van psychisch geweld ontnemen hun slachtoffers deze rechten. Psychisch geweld is een ernstige mensenrechtenschending. In het Istanbul Verdrag, dat als doel heeft om geweld tegen vrouwen en huiselijk geweld uit te bannen, staat een bepaling die specifiek gaat over psychisch geweld. Artikel 33 van het Istanbul Verdrag omschrijft psychisch geweld als: *de opzettelijke gedragingen die ernstige schade toebrengen aan iemands geestelijke integriteit, door middel van dwang of bedreiging.*

Psychisch geweld is (nog) niet expliciet strafbaar gesteld in Nederland. Amnesty International Nederland concludeert na het uitvoeren van een mensenrechtenanalyse dat hier snel verandering in moet komen.¹ Amnesty International benadrukt dat het aanpassen van het strafrecht slechts een stukje van de puzzel is. Nieuwe wetgeving alleen is niet voldoende om de onderliggende oorzaken en factoren die tot dit geweld leiden, aan te pakken. De overheid moet investeren in preventie en het versterken van de ondersteuning en hulp aan slachtoffers. Het is essentieel dat daarbij wordt geluisterd naar de slachtoffers en de adviezen die zij hebben.

In de periode van juni 2024 tot en met februari 2025 sprak Amnesty International Nederland met vrouwen over hun ervaring met psychisch geweld.

Elf vrouwen doorbreken in deze bundel de stilte. Zij omschrijven hun ervaringen, in hun eigen woorden, met psychisch geweld en wat dit tot op de dag van vandaag met hen doet. De vrouwen geven aanbevelingen voor de wetgever, beleidsmakers, hulpverlening en de politie. Ook benadrukken zij hoe belangrijk het is om als samenleving psychisch geweld te herkennen en erkennen. In deze bundel staan niet hun echte namen, maar een pseudoniem.

Amnesty International is ervan overtuigd dat er veel kracht uitgaat van de boodschap die de vrouwen uitdragen. Zij weten als geen ander tegen welke barrières je aanloopt als slachtoffer van psychisch geweld en hoe de wet op dit moment onvoldoende bescherming biedt.

Amnesty International heeft niet hun dossiers geanalyseerd. Dit zijn hun eigen teksten, niet die van Amnesty International Nederland. Dit is hun verhaal.

¹ Amnesty International Nederland (2024), Statement: stel psychisch geweld strafbaar in Nederland. Vindplaats: <https://www.amnesty.nl/content/uploads/2024/03/DEF-Statement-Amnesty-International-Psychisch-geweld-Maart-2024-PDF.pdf?x55122>.

1. LAILA

Onzichtbare gevangenis

Psychisch geweld is een onzichtbare gevangenis. Het betekent het verliezen van je identiteit. Het is controle, manipulatie, vernedering en isolatie. Het is leven in constante angst, zonder dat er blauwe plekken nodig zijn om de pijn te voelen. Het is iemand die je autonomie volledig overneemt, je het gevoel geeft dat je niets waard bent en dat je nergens naartoe kunt.

In mijn geval begon het subtiel: jaloezie, controle over met wie ik sprak, het ondervragen van mijn contacten. Daarna werd het erger: hij controleerde mijn telefoon zonder mijn toestemming, ontgrendelde het met mijn vinger terwijl ik sliep en had mijn WhatsApp op zijn eigen telefoon geïnstalleerd. Hij bepaalde waar ik naartoe ging, met wie ik sprak en zelfs wat ik dacht. Als ik probeerde te ontsnappen aan de ruzies, hield hij me tegen. Hij sloot me soms urenlang op in de auto en reed naar afgelegen plekken zodat ik niet kon ontsnappen.

Wanneer ik uit angst en machteloosheid in tranen uitbarstte, kwam hij mij troosten en gaf hij aan dat hij zich zorgen om mij maakte en dat het nodig was om samen voor mij naar een psycholoog te gaan.

Psychisch geweld ging over in fysiek geweld

Psychisch geweld heeft mij volledig gebroken. Ik leefde in constante angst. Ik verloor in een maand tijd tien kilo en kreeg last van hartkloppingen. Mijn lichaam reageerde uiteindelijk erg heftig. Zelfs toen ik hoogzwanger was, hield hij mij de hele nacht wakker tot in de ochtend en mocht ik niet naar mijn werk. Toen ik probeerde mij los te maken, werd het fysieke geweld steeds erger: hij gooide een telefoon naar mijn borst maar beweerde dat hij mij niet geslagen had. Hij sloeg mij zo hard dat ik een gat in mijn trommelvlies kreeg, en tijdens een ruzie na mijn bevalling trapte hij mij zo hard dat ik anderhalve maand last had van mijn ribben. Hij luisterde mij af door opnameapparatuur te verstoppen in onze woning als hij zelf niet thuis was, waardoor ik mij ook niet meer veilig voelde in mijn huis in zijn afwezigheid.

Gedwongen door instanties om 'samen te werken'

Het ergste was dat hij mijn kind gebruikte om controle over mij te houden. Zelfs toen ik eindelijk wist dat ik moest ontsnappen, werd ik door instanties gedwongen om 'samen te werken' met een gewelddadige man. Mijn kind werd aan hem overgeleverd, terwijl mijn ex op alle mogelijke manieren had bewezen dat hij gevaarlijk was.

Ik was nergens veilig. Niet in mijn eigen huis, niet bij de politie, niet bij jeugdbescherming. Niemand nam mijn angst serieus, want 'psychisch geweld' was ongrijpbaar.

Dit stopt nooit, tenzij ik wegga

Ik wist dat ik ongelukkig was, maar pas toen ik hulp zocht bij de Blijf Groep en van ervaringsdeskundigen hoorde over 'coercive control', begreep ik wat er gebeurde. Tot dat moment dacht ik dat ik overdreef. Dat hij gewoon een 'moeilijk' karakter had. Maar ik had geen controle meer over mijn eigen leven.

Hij heeft eerder in detentie gezeten voor een delict toen ik net bevallen was. In die tijd stuurde hij zijn moeder naar ons huis om mij te controleren. Ik belde hem niet maar hij belde mij meerdere malen per dag toen hij in detentie zat. Toen hij weken in detentie zat voor mijn aangifte, zat ik in de opvang en ook toen had hij een mobiel waarmee hij mij kon bellen. Hij heeft achteraf aangegeven dat hij zijn mobiel in de detentie mocht gebruiken.

Ik wist toen, dit stopt nooit, tenzij ik wegga.

Strafbaarstelling psychisch geweld had geholpen

Als psychisch geweld als misdrijf was erkend, had ik eerder bescherming gekregen. Dan had de politie niet pas ingegrepen toen er fysiek geweld was. Dan had jeugdbescherming mij niet gedwongen om met hem samen te werken. Dan had ik niet jarenlang in angst hoeven leven.

Concrete wetgeving en beleidsveranderingen nodig

Ik zou als beleidsmaker ervoor zorgen dat slachtoffers eindelijk echt gehoord worden. Dat de verhalen die wij delen niet alleen gebruikt worden als emotionele getuigenissen, maar dat ze leiden tot concrete wetgeving en beleidsveranderingen.

Psychisch geweld is een onzichtbare hel. Blauwe plekken door fysiek geweld verdwijnen, maar de schade en gevolgen van psychisch geweld draag je voor altijd bij je.

Ouder die geweld uitoefent op moeder vormt ook een risico voor het kind

Na jaren zonder toekomstperspectief in een vrouwenopvang te hebben gezeten, waarvan een half jaar opgesloten vanwege een hoge kans op femicide, zijn ik en mijn zoontje uiteindelijk niet geholpen. Ik moest met een AWARE-knop (een mobiel alarmsysteem) voor de omgang van mijn zoontje met zijn vader elk weekend naar mijn oude woonplaats reizen, waarbij de kosten volledig op mij werden afgeschoven. Hierdoor heb ik uiteindelijk na jaren besloten om tegen het advies van de Blijf Groep in toch de opvang te verlaten.

Als een moeder onveilig is bij de vader van haar kind, kan het kind nooit écht veilig zijn bij hem. Een ouder die geweld en controle uitoefent op de moeder, vormt ook een risico voor het welzijn en de emotionele veiligheid van het kind, omdat geweld nooit stopt bij slechts één persoon binnen het gezin. Daarom kan de veiligheid van een kind nooit losgekoppeld worden van de veiligheid van de moeder; een veilige omgeving voor de moeder is een essentiële voorwaarde voor de veiligheid en het welzijn van het kind.

Ik wil tot slot een aantal van de drempels omschrijven die ik heb ervaren om hulp te krijgen en ik heb ook adviezen om direct dingen te verbeteren.

Drempels om hulp te krijgen:

- **Politie:** Mijn meldingen werden niet serieus genomen. Pas nadat ik fysiek werd mishandeld, kwam er aandacht. Psychisch geweld werd niet erkend als misdrijf.
- **Jeugdbescherming:** Ondanks meerdere politiemeldingen en meldingen bij Veilig Thuis, werd ik gedwongen om met hem samen te werken. Mijn zorgen over zijn gevaarlijke gedrag werden genegeerd.

- **Veilig Thuis:** Vroeg mij of ik mijn kind niet beter kon weghalen toen ik zwanger was in plaats van mij te helpen.
- **Overheid:** Ik voelde me volledig in de steek gelaten en moest mezelf beschermen, terwijl het systeem juist de dader de hand boven het hoofd hield.
- **Blijf Groep - Altra/Ihub:** Zij waren de enige die mijn casus zeer serieus namen.

Wat ik nodig had:

- Directe erkenning van psychisch geweld en dwingende controle.
- Geen verplichte samenwerking met een mishandelaar.
- Een veilige uitweg, zonder te moeten vechten om serieus genomen te worden.
- Dat de expertise van Blijf Groep erkend wordt.
- Een integrale aanpak waarbij instanties samenwerken en hun verantwoordelijkheid nemen.

Wat er direct verbeterd moet worden bij de aanpak van psychisch geweld is:

- **Strafbaarstelling** van psychisch geweld en dwingende controle.
- **Geen verplichte omgang** met een gewelddadige ex.
- **Meer kennis** bij instanties over psychisch geweld.
- **Snellere en betere bescherming** voor slachtoffers.
- **Erkenning** dat mishandeling niet stopt na een relatiebreuk.

2. ANNE

Beklemming en verstikking

Psychisch geweld is niet kort te omschrijven. Voor mij was het beklemming en verstikking. Ik had niet letterlijk een hand om mijn keel die mij de adem benam maar toch voelde het alsof ik stikte.

De verstikking zat hem in de eenzaamheid. Omdat niemand het wist. Omdat ik mij schaamde. Maar bovenal omdat hij mij wist te verstikken zonder mij aan te raken. Te verstikken door mij af te zonderen. Ik had op een gegeven moment bijna geen contacten meer, geen vrienden of vriendinnen. Omdat hij liever niet had dat ik wegging. En als ik wel ging omdat het van hem mocht, was hij er altijd bij. Niet fysiek, maar door te appen waar ik bleef, door te vragen of ik foto's wilde sturen, zodat ik kon laten zien dat ik wel daar was, waar ik had gezegd te zijn.

Te verstikken door mij te vertellen hoe ik mij moest gedragen. Hij zei dat ik dat ene rokje aantrok om aandacht van mannen te krijgen en deed daar dan zo moeilijk over, dat ik het rokje niet meer droeg. Door te zeggen hoe ik mijn chips moest kauwen. Het mocht niet kraken, dat was ordinair. Door de afstandsbediening aan hem te geven, altijd sport te moeten kijken en daar dan interesse in moest tonen. Deed ik dat niet, dan was ik ongeïnteresseerd, deed ik het wel, dan was dat nep.

Te verstikken door afkeurend te zijn over alles wat ik liefhad. Ging ik alleen wandelen, belde hij steeds. Zat ik boven even alleen, dan kwam hij steeds binnen omdat hij wilde controleren wat ik aan het doen was.

Te verstikken door mij te controleren. Mijn telefoon, mijn email. Door mee te luisteren als ik mijn vader belde, daar over te oordelen. En dan naderhand mijn vader napraten en nadoen.

Te verstikken door mijn salaris te beheren. Al mijn inkomen moest naar de algemene rekening waar ik geen pas van had. Hij betaalde alles. Als ik geld nodig had voor tampons dan moest ik het vragen en kreeg ik een zucht, want oh, wat duur.

Mezelf kwijtgeraakt

Door mij zo te behandelen raakte ik mezelf kwijt. Ik was letterlijk leeg. Verdoofd. Ik had geen contact meer met mijn gevoel. Het mocht er toch niet zijn. Ik mocht er niet zijn. Ik wilde geen ruimte innemen of bestaan. Ik was een huls, een lege verpakking. Ik had geen idee wie ik was. Echt was.

Ik geloofde wat hij zei: ik was slecht, ongeduldig en ik mankeerde vast iets.

Hij had het al eens voor elkaar gekregen dat ik bij een psycholoog was geweest. Omdat hij mij er ook van had overtuigd dat ik een stoornis had. Ik had borderline of ik was autistisch. Met mij leven was eigenlijk niet te doen. En ja, ik herkende het wel. Ik zat niet goed in mijn vel. Ik was moe, kortaf en ik deed ook moeilijk. Dat dit kwam omdat ik in de overlevingsstand stond, op eieren liep, had ik niet in de gaten.

De psycholoog gaf aan dat er niks mis met mij was en opperde dat er binnen de relatie dingen niet lekker liepen. Die stelde voor dat we samen zouden komen. Dit werd direct van tafel geveegd en ik werd verboden om nog naar die kwakzalver te gaan. Het was toch overduidelijk dat ik niet in orde was? Dat zag hij, dat zagen zijn ouders ook. Dat hij nog bij mij was, was een wonder. Amper te doen.

Zo hoorde ik jarenlang dat ik niet deugde. En deed ik steeds extra mijn best om het wel goed te doen. En hoe harder ik mijn best deed, hoe slechter het ging.

Hele dag op tenen lopen

Ik was niks meer. Behalve bang en angstig en altijd op mijn hoede. De hele dag op mijn tenen lopen, sfeer aanvoelen en overleven. Als ik zus doe, of zo reageer, valt het misschien wel mee. Als ik maar thuisblijf, weet ik wat hij doet, wat zijn stemming is. Als ik aardig doe, luister en meewerk, wordt hij misschien niet boos.

Hij controleerde me, bepaalde alles.

Ik was een marionettepop en hij had de touwtjes in handen. Ik moest doen wat hij zei. Ik moest snappen wat hij van mij verlangde. En als je dacht dat je het snapte, veranderde hij de ongeschreven regels weer. Het was constant aftasten, meebewegen en inleveren. Mezelf inleveren. Alles waar ik voor stond verdween. Ik was de hele dag bezig met het hem naar de zin maken. Zodat het niet escaleerde.

Een escalatie was heel naar. Schelden. Tierend stond hij dan voor me. Schold mij voor van alles uit.

Zwijgen. Mij totaal negeren, soms voor dagen. Dan wilde hij sorry horen en als ik het zei meende ik het niet en als ik het niet zei gaf ik niks om hem. Of ik wist niet waar hij boos over was en moest dat dan raden. Als ik het fout had, bleef hij zwijgen.

Mij dwingen om op de bank te slapen. Nachten lang. Ik verdiende geen plek naast hem in bed. Mij wakker maken als ik dan uiteindelijk sliep. Want ik verdiende het om wakker te liggen. Het eten dat ik had gemaakt voor mijn neus de vuilnisbak ingooien. Niet te vreten, zei hij dan. Zomaar. Omdat ik verkeerd keek. Omdat ik niet enthousiast genoeg was toen hij thuiskwam. Mij nadoen, napraten. Nadoen hoe ik liep. En daar dan zelf heel hard om lachen.

Besef dat het psychisch geweld was

Het duurde wel even voordat ik doorhad dat het om psychisch geweld ging. Ik werd er door anderen op gewezen maar heb het lang gebagatelliseerd. Pas toen ik de diagnose posttraumatische stressstoornis (PTSS) kreeg drong het tot mij door. En toen ik steeds meer ging lezen en mij ging verdiepen in psychisch geweld, herkende ik mezelf erin.

Ik ben langzaam gestopt met het geweld bij anderen erger te vinden dan bij mijzelf.

Door het hardop uit te spreken gaf ik het die term. Accepteerde ik het. En door het te zeggen erkende ik het. Toen ik erin zat en ik nog niet in contact met mijn maatschappelijk werker was, dacht ik dat we gewoon een slechte relatie hadden en dat ik daar de oorzaak van was. Dat hij nu

eenmaal wat opvliegend was. Overal was wel wat. Dat hield ik mezelf voor. Hij schold wel eens, maar ach... niet dagelijks. Hij had het ook moeilijk, en als ik nu maar beter mijn best deed.

Stem in mijn hoofd

Ik ben mezelf volledig kwijtgeraakt. Daar kwam ik achter toen ik weg was. Ik was niks zonder hem. Althans dat dacht ik. Ik moest mezelf herontdekken. Leren kennen. Wie ben ik?

Buiten dat was ik getraumatiseerd. Zijn stem zat in mijn hoofd. Alles wat hij mij vertelde over mij, was ik gaan geloven. Dat ik een nare vrouw was. Egoïstisch. Koud.

Het psychische geweld werd steeds erger. De escalaties werden steeds heftiger en kwamen vaker. Ik was wanhopig en op. Ik voelde steeds meer de noodzaak om het te laten stoppen. Maar hoe? Waar moest ik naartoe? Inmiddels kwam ik niet meer bij de maatschappelijk werkster omdat ze aan had gegeven dat ze eigenlijk ook moest melden bij Veilig Thuis.

Door steunsysteem ging ik weg

De betreffende dag dat ik vluchtte had ik sinds lange tijd weer eens mijn zus gebeld. Zij wist dat het heel slecht ging. Ze drukte mij die dag op mijn hart dat ik bij haar terecht kon als het ooit nodig was. Die avond van de vlucht had mijn dochter gesmeekt om weg te gaan. Hij was inmiddels boos weggegaan en toen besloot ik om te vertrekken. Mijn kind weer zo bang te zien maakte dat ik ging. Echter deed ik dat vaker. Nu bleef ik weg. Omdat er een steunsysteem was. Van mensen die mij, ondanks dat ik steeds van de radar verdween, bleven steunen. Op afstand. Dat lijntje was er. Ze oordeelde nooit. Stonden als bescherming om mij heen na mijn vlucht. Daardoor bleef ik weg. Zonder hen was ik misschien wel weer teruggegaan.

Nadat ik met de kinderen was gevlucht en het wat rustiger werd, kwamen de mentale problemen.

Toen ik net bij hem weg was ging hij mij op afstand manipuleren. Via mails en appjes. Het duurde weken voordat ik hem durfde te blokkeren. Hij ging maar door. Poeslief, dan weer scheldend en tierend, dan weer dreigend met zelfmoord. Hij haalde alle trucjes uit de doos om mij maar zover te krijgen terug te komen. Ik hoorde hem de hele dag in mijn hoofd. Omdat hij mij jarenlang zo had behandeld. Jij kan niks. Je bent niks. Je bent een slechte moeder. Je bent lui. Je bent dom. Je bent in- en inslecht. Je haalt het slechtste in mij naar boven.

Mentale problemen

Ik was overdag bang, angstig. Ik schrok van alles, was overprikkeld en depressief. Ik moest voor de kinderen zorgen maar had genoeg aan mezelf. Ik had inmiddels een opgeknapt huis. De stress van hoe nu verder was weg. Wat overbleef waren mentale klachten. Nachtmeries, niet kunnen slapen, herbelevingen. Het was vreselijk. Ik zocht hulp en kreeg de diagnose PTSS.

Het psychisch geweld heeft mijn vertrouwen in mensen en in mezelf geschaad. Zelfs nu, jaren later ben ik daar nog mee aan de slag met een coach.

Bij een rechtszitting of een onderzoek spelen mijn PTSS-klachten weer op. Dan begint het met dromen, wakker liggen, word ik overdag weer alerter en raak ik sneller overprikkeld. Het stemmetje (zijn stem dus) is er soms nog. En ik heb mijn leven nu goed op orde. Het overvalt mij echter soms ontzettend. Dan lijkt het te mooi om waar te zijn.

Wat niet helpend is

Veilig Thuis is een grote drempel geweest. Omdat die voor nog meer onveiligheid zorgde.

Als er een melding bij Veilig Thuis wordt gedaan, wordt er daarna een brief gestuurd. Naar ons adres dus. Hij wist dan dat er een melding gedaan was. Daar werd de situatie alleen maar erger van. Hij dacht dan dat de melding van mij kwam, maar het kwam van de politieagent die een niet pluis gevoel had. Daarna ging hij mij nog meer in de gaten houden.

Wat ook niet hielp was dat ik na mijn vlucht op gesprek moest met hem en medewerkers van Veilig Thuis. Ik ging daar naartoe. Doodsbang. En ja, er waren hulpverleners bij, maar het was van de zotte. Er was sprake van psychisch geweld. Ik was bang voor hem. En dan het slachtoffer zo dicht in de buurt van de dader laten komen en ook nog verwachten dat er juist gecommuniceerd wordt. Omdat hij mij fysiek nooit iets heeft aangedaan moest het van de medewerkers. Ze vinden dat twee volwassenen dat samen moeten kunnen. In het belang van de kinderen. Er is ooit tegen mij gezegd dat als ik niks zou blijven doen, er een kans bestond dat het mij ook aangerekend zou worden. Ik stond niet op voor de veiligheid van de kinderen. Toen ik dat wel deed, door te vluchten, moest ik met hem in gesprek om te proberen als volwassenen te communiceren. In het belang van de kinderen werd er gezegd. Het was afschuwelijk. Hij ging helemaal los. Heel naar zat hij te doen. En ik zat daar maar. Moesten we tegelijkertijd naar buiten na afloop.

Nooit erkenning gekregen

Er is nooit met een woord gerept over wat er de afgelopen bijna twintig jaar is gebeurd. Bij Veilig Thuis niet, daar gaat het om 'hoe gaan we nu verder?' Wat gaan jullie anders doen in het belang van de kinderen? Alsof je voor je lol gevlucht bent. Alles gaat om communicatieverbetering terwijl het hier gaat om huiselijk geweld. Ik heb nooit erkenning gekregen van Veilig Thuis of van de Raad van de Kinderbescherming dat er sprake was van huiselijk geweld. Nooit. Er werd wel naar gevraagd destijds maar het telde niet mee. "We doen niet aan waarheidsvinding" wordt er dan gezegd.

In alle verslagen staat als doel omschreven: communicatieverbetering tussen ouders. Mijn ex stuurde vaak tientallen mails. Ik had nog niet door dat dit onder stalking viel. Ik had hem dan bijvoorbeeld een maandelijkse update gestuurd over hoe het met de kinderen ging. Dan kreeg ik een berg mails terug. Met scheldpartijen, verwensingen, verwijten en kritiek. Gevolg: stress. Want ik moest het lezen en weer een boel uitleggen, met als gevolg nog meer mails. Hij hield er niet mee op, ook niet als hij er op aangesproken werd. En toch werd er in de verslagen gehamerd op communicatieverbetering. Met een man die mij psychisch bleef lastigvallen. Pas toen hij de kinderen ook lastig ging vallen, zagen ze in dat het niet helpend was en dat hij onmogelijk fatsoenlijk kon communiceren.

Ooit heb ik tegen een Raadsonderzoeker het volgende gezegd: Iemand die PTSS heeft opgelopen na het vechten in een oorlog (een soldaat), stuur je niet terug het oorlogsgebied in. Ik word wel teruggestuurd. Want er is heel lang gehamerd op het feit dat goede communicatie tussen mij en mijn ex van belang was.

Daardoor is het ook zo lastig om zelf te accepteren dat het om psychisch geweld gaat. Omdat de instanties het dat label niet geven. Je denkt dan al snel dat je overdrijft. Je wil geen modder gooien, maar de waarheid zeggen en dat noemen ze dan vervolgens toch 'modder gooien'. Terwijl het je toch echt is overkomen.

Het is een drempel om hulp te vragen of om weg te gaan als psychisch geweld niet herkend wordt. Men heeft het vaak over een complexe scheiding of vechtscheiding terwijl er veel meer aan de hand is.

Noem het psychisch geweld!

We moeten stoppen om psychisch geweld een 'complexe scheiding' of 'vechtscheiding' te noemen. Ook moeten we inzien dat weggaan bij een partner niet betekent dat het geweld stopt. Bij mij ging het door. Het is na onze vlucht nog jaren doorgedaan. De mails, soms tientallen per dag. De appjes naar de kinderen. Totdat we hem blokkeerden en hij geen berichten meer kon sturen of kon bellen, toen pas stopte het en toen de politie een gesprek met hem voerde (een stopgesprek).

Ken de signalen

Ik denk dat er meer bekendheid over de signalen van psychisch geweld moet komen. Bij Veilig Thuis, bij de rechters, advocaten. Als het niet herkend wordt... wordt er niet op de juiste manier gehandeld. Neem de signalen en de angst van de slachtoffers serieus. Bied veiligheid. Zeg niet dat Veilig Thuis voor je veiligheid zorgt als er door die organisatie van je wordt verwacht dat je met je ex, die plegger is, aan tafel moet gaan zitten.

Strafbaarstelling had geholpen

Bij mij had het zeker geholpen wanneer psychisch geweld strafbaar was geweest want dan had ik aangifte gedaan. Nu had dat gewoon geen zin. De schade van psychisch geweld is enorm. Ik denk dat ik dat nooit helemaal te boven kom. Ik zal moeten leren omgaan met het feit dat die schade er zit. Ik ben gelukkig heel positief ingesteld en ik heb het geluk dat ik de middelen heb en de juiste mensen om mij heen. Als ik aangifte had kunnen doen was het misschien wel eerder gestopt. En was ik wellicht ook eerder weggegaan.

3. LIESBETH

Voordat ik mijn persoonlijke verhaal vertel, wil ik eerst uitleggen wat psychisch geweld is.

Een gijzeling in je huis

Als psychisch geweld wordt opgevat als dwingende controle, zou ik het omschrijven als: een gijzeling in je eigen huis. Een patroon van gedrag dat ervoor zorgt dat de pleger jou volledig onder de duim krijgt en jouw leven beheerst. Een slachtoffer is altijd bezig met het bewaren van de harmonie en het voorkomen van geweldsuitbarstingen. Deze geweldsuitbarstingen kunnen fysiek, seksueel, maar ook psychisch en/of emotioneel zijn.

Taal doet er toe

Ik ben van mening dat wij alleen over de ernst van psychisch geweld kunnen praten als we de juiste taal daarvoor hanteren. Daarom zal ik nooit spreken van iets als een 'toxische relatie'. Een relatie gaat uit van liefde, vertrouwen en wederkerigheid, en is bovendien vrijwillig. Bij dwingende controle is van al deze componenten geen sprake. Het is niet vrijwillig want een slachtoffer mag absoluut niet weg, en het geweld verergert als het slachtoffer een poging doet om weg te komen. Er is geen wederkerigheid: het slachtoffer geeft, de pleger neemt en bepaalt. Er is geen liefde of vertrouwen. De pleger houdt niet van het slachtoffer en zal deze laten vallen zodra hij/zij het slachtoffer niet meer nodig heeft. Bovendien heeft de pleger het slachtoffer geïsoleerd en denkt het slachtoffer de pleger te vertrouwen. Het is bovendien zijn/haar enige echte relatie. Omdat het slachtoffer op bijna alle fronten van het leven gecontroleerd wordt, en er geweld dreigt op het moment dat hij/zij de relatie verlaat, denk ik dat het woord **gijzeling** op zijn plek is.

Een slachtoffer belandt niet direct in een situatie van dwingende controle. Er moet een fundament worden gebouwd waardoor het misbruik/de mishandeling later plaats kan vinden. Er wordt een vertrouwensrelatie opgebouwd. De pleger zal het slachtoffer waarschijnlijk overtuigen dat deze relatie uniek is, en een 'wij tegen zij'-mentaliteit creëren: wij begrijpen elkaar, wij zijn hetzelfde, wij zijn anders dan anderen, etc. De pleger zal kwaadspreken over andere mensen, zowel in zijn/haar leven als in het leven van het slachtoffer. De pleger zal het slachtoffer een speciale rol toebedelen: jij begrijpt mij, jij bent de belangrijkste persoon in mijn leven, etc. Er zal een element van dreiging zijn, denk aan: als jij bij me weggaat pleeg ik zelfmoord; je zal op een dag bij me weggaan want iedereen verlaat me; als jij bij me weggaat sta ik niet voor mezelf in, etc.

Een ander relevant woord is **gaslighting**. Dat is een vorm van manipulatie waarbij de werkelijkheid van het slachtoffer wordt ontkend of in twijfel wordt getrokken. Omdat gaslighting heel ver kan gaan, vind ik het volstrekt juist om te spreken van **hersenspoeling**. Iemand die lang en vergaand gegaslicht wordt, is gehersenspoeld. Een slachtoffer wordt ontdaan van eigen ervaring en als het ware geprogrammeerd met de ervaring van de pleger. Een belangrijk voorbeeld: het slachtoffer wordt ingeprent dat hij/zij zélf slecht is, de dader niet. Of dat de dader dit óók niet wil en zijn best doet om het te voorkomen.

Psychologische geweldsincidenten

In mijn 'relatie' was er sprake van dwingende controle, en was ik altijd bang voor geweldsincidenten. Deze waren niet fysiek of seksueel. Deze geweldsincidenten waren puur psychisch en emotioneel. Mijn partner veranderde van de normale, zachtaardige, liefdevolle persoon die mij gelijkwaardig behandelde, in iemand die zonder emotie of mededogen mij verbaal met de grond gelijk maakte, en daarmee pas stopte als hij daar zin in had. Smeken, huilen, wat ik ook deed, het veranderde niets. Deze vernederingen en intimidaties konden uren duren – aangezien ze in mijn eigen studio-appartement plaatsvonden, kon ik nergens heen, niet eens naar een andere kamer.

Geen ontsnappen meer

Ik denk dat elk slachtoffer van dwingende controle vreest voor zijn/haar leven. Mijn pleger dreigde niet om mij te vermoorden, maar met zelfmoord. Hij zou zichzelf wat aandoen als ik bij hem weg zou gaan – maar als ik hem niet gehoorzaamde, maakte ik zijn leven 'zo ondraaglijk' dat hij óók dreigde zichzelf wat aan te doen. Zo kon ik geen enkele kant op. Alle mensen die dichtbij me stonden werden meegezogen (/gemanipuleerd) naar zijn waarheid. Als het slachtoffer thuis wordt mishandeld, en mensen in de nabije omgeving dit niet afkeuren, maar zelfs bevestigen dat het slachtoffer fout is, is er geen ontsnappen meer.

Lichaam trok vernederingen niet meer

De dwingende controle en het geweld duurden "slechts" acht maanden. Voordat dit geweld begon was ik een gelukkige, gezonde vrouw die werkte, een opleiding deed, veel hobby's en interesses had – kortom vol in het leven stond. Ik hield van mijn partner, woonde met hem samen, hield veel van ons gezamenlijke huis en voelde me erg veilig bij hem. Dit was de langste relatie in mijn leven, en ik was voor mijn partner door het vuur gegaan.

Toen ik erachter kwam dat mijn ex vreemdging, wilde ik bij hem weg, en is de controle en het geweld begonnen. Acht maanden later liet het me onberoerd toen het leek alsof mijn partner zelfmoord ging plegen toen ik ons huis had verlaten en niet reageerde op zijn telefoontjes. Ik kon het niet meer aan en móest weg; mijn lichaam trok de vernederingen niet meer. Ik was zoveel afgevallen dat ik tegen ondergewicht aanzat, en was continu ziek. Ik sliep slecht, dacht de laatste maanden aan zelfmoord en was volledig verwijderd van wie ik ooit was geweest. Het enige waar ik nog voor naar buiten ging, was voor boodschappen, de hond uitlaten of om naar mijn werk te gaan. Al het andere was verdwenen. Ik zag en sprak mijn vrienden amper en kon niet meer naar mijn opleiding. Ik had geen interesses, nieuwsgierigheid of geluk meer: een lichaam dat zo lang in overlevingsstand staat, is daar niet mee bezig.

Gehersenspoeld

Zodra ik in veiligheid was (dat wil zeggen: mijn ex en zijn familie overal geblokkeerd had en nieuwe woonruimte had), kreeg ik mezelf terug (mijn interesses, nieuwsgierigheid, geluk en, mijn persoonlijkheid), maar mét posttraumatisch stresssyndroom (PTSS). Bovendien was ik echt gehersenspoeld. Het heeft maanden en intensieve therapie gekost totdat ik begon te begrijpen wat ik had meegemaakt. Totdat ik kon geloven en voelen dat mijn versie van het verhaal écht waar was.

Ik denk dat ik nu vrij ver ben in mijn herstel. Ik heb niet veel last meer van de PTSS, met dank aan een stuk of 10 EMDR-sessies, veel overige therapie, rust en ruimte. Ook heb ik geen last meer van de hersenspoeling. Het duurt erg lang om niet meer te twijfelen aan je eigen verhaal en om de omvang van wat je is aangedaan echt te begrijpen.

Desondanks moet ik wat er is gebeurd een plek geven. Ik heb een hele duistere kant van de mens gezien. Ik ben gebruikt en misbruikt. Iemand heeft - heel succesvol, maar goddank niet helemaal – het licht in mijn ogen proberen te dimmen. Veel vrouwen kunnen dit niet navertellen omdat ze vermoord zijn. Dan zijn er nog heel veel mannen en vrouwen die dit niet kunnen navertellen omdat ze niet kunnen ontsnappen. Niet omdat ze ‘slap’ zijn, maar omdat de greep van hun partner te sterk is; omdat ze te weinig hulp en steun hebben; omdat ze niet de juiste handreikingen krijgen om te begrijpen wat er aan de hand is. Dan zijn er nog veel mensen die wel weg zijn bij hun (ex-) partner, maar nooit helemaal aan de greep van hun dader zullen ontsnappen, omdat hun kinderen tegen ze worden gebruikt in een scheiding. Ik prijs mijzelf echt gelukkig dat 1. ik er nog ben, 2. ik mijzelf niet liet vervreemden van mijn vrienden en familie, 3. ik op tijd de juiste informatie vond om te beseffen wat er aan de hand was, en 4. mijn partner op het moment van mijn ontsnapping opgenomen was.

Realisatie stapsgewijs

Het realiseren dat het om psychisch geweld ging, kwam bij mij stapsgewijs. Ik moest me voor mijn opleiding verdiepen in partnergeweld – je raadt het niet. Hierdoor las ik vooral bronnen uit het Verenigd Koninkrijk waar psychisch geweld strafbaar is gesteld, waardoor ik niet kon ontkennen dat dit bij mij thuis ook gebeurde. Desondanks heb ik lang gedacht dat mijn partner dit niet met opzet deed en dat het kwam door zijn mentale gezondheid. Een van mijn beste vriendinnen is huisarts en had het gelukkig door. Zij hielp mij inzien dat wellicht alle plegers mentaal ziek zijn.

In het geheim hulp zoeken

Ik zocht stiekem hulp, en kwam via wat omzwervingen terecht bij een steungroep. De getuigenissen van andere vrouwen vond ik onvoorstelbaar – ik dacht dat dit mijn unieke probleem was, maar alles gebeurde exact hetzelfde bij de andere vrouwen. Dat deed mij definitief de ogen openen.

Rare informatie

Ik begon bij Veilig Thuis. Het enige wat zij mij konden bieden, was me doorverwijzen naar een maatschappelijk werker. De maatschappelijk werker stuurde mij door naar Slachtofferhulp. Slachtofferhulp kon mij niets bieden. Toen ben ik, door te googelen, terecht gekomen bij het FIOM. Zij boden mij een steungroep voor slachtoffers in de stad. Zij bieden daarna eventueel nog een individueel hulptraject: helaas woonde ik toen niet meer in dezelfde stad. In mijn toenmalige woonplaats, was geen overige hulp beschikbaar. De steungroep van het FIOM was goed omdat ik in aanraking kwam met andere slachtoffers. Desondanks boden de maatschappelijk werkers rare informatie die, vooral nadat ik achteraf zelf veel wetenschappelijk onderzoek heb gelezen, gewoon niet klopt. Zij deden ons vooral geloven dat wij zelf foute mannen opzochten, wat te maken zou hebben met onze eigen ‘slechte jeugd’.

Geen hulp van de politie

Ik heb een melding van bedreiging gemaakt bij de politie. Ik wist toen al dat psychisch geweld niet strafbaar is in Nederland, maar had (in samenspraak met een familielid die lang bij de politie heeft gewerkt) besloten een melding te doen om een dossier op te bouwen. De politie heeft keurig de melding verwerkt, maar heeft mij niet verder geholpen of tips gegeven.

Luisterlijn en Stichting Het Verdwenen Zelf

De enige instanties waarvan ik direct hulp heb gehad, waren de Luisterlijn (toen ik een keer in hoge nood belde, boden ze adequate hulp – ze luisterden heel goed, waardoor ik er weer even tegenaan kon) en stichting Het Verdwenen Zelf. Stichting Het Verdwenen Zelf biedt hele gerichte en, wat mij betreft, onmisbare hulp om te herstellen van psychisch geweld. Zonder hun informatie had ik nooit kunnen begrijpen wat ik werkelijk heb meegemaakt.

“Elk stel heeft wel eens ruzie”

Het is het benoemen waard dat mijn partner onze gehele relatie in behandeling was bij de GGZ. Hij was in therapie, en ik ben regelmatig met hem meegeweest. Zodra het psychisch geweld begon, heb ik erop aangedrongen dat hij zich zou laten opnemen. Ik was immers erg geschrokken van zijn gedrag. Ik heb altijd gevreesd dat hij zelfmoord zou plegen en/of in zou storten als ik bij hem weg zou gaan en nu leek hij inderdaad totaal niet meer voor rede vatbaar. Hij werd aangemeld voor een opname, en werd vervolgens opgenomen. Ik ben zowel bij het voortraject als bij de opname zelf betrokken geweest.

Zodra het geweld bij ons thuis begon, heb ik dit altijd gecommuniceerd met de hulpverleners. Ik heb aan zijn psychiater notities voorgelezen waarin ik beschrijf wat er bij mij thuis aan de hand was. Ik heb foto's van deze notities, dus ik kan nog steeds teruglezen dat ik heel helder uitleg hoe bang ik ben voor mijn partner. Aangezien de partner zelf bij deze sessie het hoogste woord had over hoe slecht ik voor hem was, herkende de psychiater de signalen niet, en liet ons gaan met het credo: elk stel heeft wel eens ruzie.

Nul communicatie

Mijn ex was opgenomen in een kliniek voor persoonlijkheidsproblematiek. In de eerste weken werd al duidelijk dat hij zorgde voor onveiligheid in de groep en dat hij narcistische trekken had, en/of een werkelijke narcistische persoonlijkheidsstoornis. Desondanks werd er 0,0000 met mij als partner gecommuniceerd – ondanks dat duidelijk was dat wij samenwoonden en hij elk weekend op vrije voeten kwam. In het weekend voor de opname heb ik de psychiater gemaïld over dat het écht niet goed ging met mijn partner, en met de vraag of we konden bellen, omdat ik me ernstige zorgen maakte. Ik werd teruggemaïld dat ze niet kon bellen of mij te woord kon staan wegens privacyregels. Pas toen ik al weg was bij mijn partner, had ik een afspraak bij een zogenaamde 'naastencoach' van deze GGZ-instelling. Deze afspraak kon ik alleen maken omdat mijn ex en ik een flyer daarvan hadden zien liggen op de locatie. Deze coach had het dossier van mijn ex ingezien, en kon mij iets meer uitleggen over hoe het is als naaste. Hij zag ook wel dat ik al kapot was gemaakt, en hij dus te laat in beeld kwam.

In een ideale wereld had de psychiater mij na mijn noodkreet apart genomen en een hulplijn gegeven. Dat had een wereld van verschil gemaakt.

Kennis niet doorgedrongen in Nederland

Het had erg geholpen als ik überhaupt wist dat psychisch geweld bestond. Mijn beeld van partnergeweld was: man slaat vrouw. Dat was het. Ik had geen idee. Ik ben hoogopgeleid en heb zo veel mogelijk gegoogeld en gelezen. Op Het Verdwenen Zelf na, waren het eigenlijk alleen Engelse bronnen. Er is al een hoop onderzoek naar dwingende controle en psychisch geweld gedaan, dus er is zo veel kennis, maar het is nog niet doorgedrongen in Nederland. Ik heb een boek gepubliceerd over mijn ervaringen, en dé reactie van lezers is dan ook: ik heb eindelijk woorden voor wat me is overkomen, ik begrijp het nu eindelijk. Wij slachtoffers moeten alles nu op eigen houtje doen. Signaleren, en herstellen.

Ik heb een erg goede psychotherapeut die mij erg geholpen heeft bij het herstel. Desondanks heb ik haar de informatie moeten aandragen; zij heeft vanuit haar opleiding geen extra kennis opgedaan over psychisch geweld. In een ideale wereld zouden hulpverleners jónu kunnen vertellen wat er aan de hand is, in plaats van andersom. In een ideale wereld zouden slachtoffers behandeld worden zoals sekteverlaters. Ze zouden dan hulp krijgen met het deprogrammeren van alles wat je is wijsgemaakt, om je terug te brengen bij je eigen perspectief.

Handelen zoals bij gijzelingen

In een ideale wereld handelt de politie zoals ze dat doen bij gijzelingen. Zodra er zicht komt op een situatie van dwingende controle, zou de vermeende pleger weggehaald moeten worden. Het lijkt mij vrij duidelijk dat dat de enige oplossing is om bijvoorbeeld femicide te voorkomen. Een dader zal nooit opgeven, mits hij/zij uitgekeken raakt op het slachtoffer en doorgaat naar iemand anders. Nu kan je als slachtoffer alles op de juiste manier doen (weggaan, politie inschakelen, je huis beveiligen) en alsnog vermoord worden. Of nog jarenlang gestalkt en misbruikt worden.

Wat er NU moet veranderen

Wat er NU veranderd moet worden, is dat er hulp moet komen voor vrouwen die willen ontsnappen. Dat er nu geen hulp is kost levens. Ik vind het onvoorstelbaar dat dat niet serieuzer genomen wordt. Er moet een hulplijn zijn, of de politie moet dermate opgeleid zijn, dat je TEN MINSTE advies krijgt over hoe je veilig weg kunt gaan.

Er moet erkenning komen dat psychisch geweld bestaat en erkenning voor de ernst van dit type geweld. Het is kwellend en infantiliserend dat in Nederland zo weinig mensen begrijpen wat psychisch geweld is, wat de impact ervan is, en dat er zo'n breed gedragen veronderstelling is dat partnergeweld enkel zwakke vrouwen met een slechte jeugd overkomt.

Als hij mijn horloge had gestolen, had ik wel iets kunnen doen

Ik heb zelf veel gehad (en nog steeds) aan het feit dat dwingende controle in het Verenigd Koninkrijk al sinds 2015 strafbaar is. Dat heeft mij echt doen inzien dat wat er bij mij thuis

speelde, niet normaal was. Ik ervaar het als een kwelling dat mijn ex een horloge van mij had kunnen stelen, en dat ik dan wél iets had kunnen doen. Nu heeft hij mijn leven verwoest en kon hij gewoon weglopen. Het geeft mij het gevoel dat mijn leven weinig waard is geweest. Het heeft mijn gevoel van rechtvaardigheid diep aangetast. En, natuurlijk, niet alleen hoe dat bij mij is gegaan. Dit geldt voor álle mensen die iets soortgelijks hebben meegemaakt met wie ik inmiddels contact heb. En voor de mensen die het niet na hebben kunnen vertellen.

Aanvullend advies voor beleidsmakers

Ik zou heel graag willen dat wij niet worden weggezet als zwakke hysterische vrouwen die het vast over zich hebben afgeroepen. Deze opvatting kost levens. Het is schadelijke en ongefundeerde onzin.

Ik zou willen dat partnergeweld OP ZIJN MINST een 'high impact crime' wordt. Dan wordt het behandeld als elke andere voorspelbare moord. Ik zou willen dat er erkenning komt voor het falen van het beschermen van vrouwen wiens levens dit heeft gekost. Ook zou ik erkenning willen voor het feit dat femicide slechts het topje van de ijsberg is. Dat er mensen zijn die van ellende zelfmoord hebben gepleegd; uit wanhoop hun partner hebben vermoord, en daar hun straf voor uitzitten; hun kinderen niet meer mogen zien (ouderverstoting); en/of op een andere manier hun leven, vrijheid en waardigheid verliezen aan dwingende controle.



4. ELIN

Sociaal-emotionele druk en inperking op je vrijheid

Psychisch geweld is geweld waarmee vrouwen (maar ook mannen wanneer zij slachtoffer zijn, in dit stuk spreek ik echter even over 'vrouwen') sociaal-emotioneel onder druk worden gezet en inperkingen opgelegd krijgen op hun vrijheid. Vaak met als doel het eigen ego van de geweldenaar te strelen dan wel zichzelf op die wijze als beter dan of heersend tegenover de ander te positioneren. Hier kan zowel verbaal als fysiek (dreigend) geweld onderdeel van uitmaken. Het gaat dan om vormen van het kleineren van de vrouw, haar met gedrag vernederen, bedreigingen uiten, onder druk zetten en haar (emotioneel) verwaarlozen.

'Ga toch bij hem weg'

Psychisch geweld heeft ervoor gezorgd dat ik langer in een ongezonde situatie gebleven ben dan wenselijk was voor zowel mijn eigen welbevinden als dat van de kinderen. Uiteindelijk was ik door alle gebeurtenissen zo neerslachtig dat ik op een gegeven moment mijzelf afvroeg of het niet beter was als ik er niet meer zou zijn. Het geeft een enorm gevoel van eenzaamheid, te meer doordat de omgeving het vaak niet begrijpt: 'ga toch bij hem weg'/'doordat je blijft houd je het zelf in stand'. Ook de hulpverlening is vaak niet slagvaardig genoeg om voldoende veiligheid en voorwaarden te bieden om de ongezonde situatie te kunnen en willen verlaten.

Nu besef ik hoe ongezond het was

Ik realiseerde mij al vrij snel, na enkele maanden, dat de situatie ongezond was. Maar hoe ongezond deze daadwerkelijk was besef ik me nu pas, bijna acht jaar later. Nu hij opgesloten zit en ik meer afstand van hem heb en er toezicht op hem is.

Aan het gevangeniswezen heb je niets wat betreft begeleiding als partner en slachtoffer. Gewelddadig gedrag wordt in de gevangenis zelfs van binnenuit gefaciliteerd. Zo is er een pilot in de gevangenis om de gedetineerden op cel onbepaald te laten bellen. Dat kan mooi zijn. Maar niet in het geval van een dader van psychisch geweld die deze kans aangrijpt om bijna honderd keer per dag te bellen. Daar wordt helemaal niet aan gedacht bij zulke initiatieven. Er wordt weggekeken wanneer je melding maakt. Eigen hachjes redden van personeel en directie om wantoestanden toe te dekken zijn belangrijker dan veiligheid bieden aan het gezin buiten.

Aangifte na poging tot wurging zou volgens politie niet veel opleveren

De hulp die mij aangeboden werd, was in mijn situatie niet effectief. Nadat ik fysiek mishandeld was, met een poging tot verwurging, werd gevraagd of ik aangifte wilde doen. Omdat men geen verwondingen zag (ik kon mij tijdig losrukken dus de plekken kleurden een dag later pas blauw) werd door de politie aangegeven dat ze hem niet mee zouden nemen. Een aangifte zou eigenlijk ook niet veel opleveren vanwege het gebrek aan zichtbare verwondingen. Het was mijn woord tegen het zijne. Binnen een dag zou hij waarschijnlijk weer buiten staan.

Hij was het probleem, niet ik

Een alternatief was een straatverbod, alsof ik de illusie had dat hij zich daaraan zou houden. Tot slot werd een blijf-van-mijn-lijfhuis aangeboden. Voor mij ook geen optie want dat zou betekenen dat ik ergens ver weg zou gaan zitten in de anonimiteit, mijn werk niet meer kan doen en dus ook inkomsten mis om het gezin te onderhouden. Toen ik vroeg of mijn partner niet gedwongen geholpen kon worden, hij is immers het probleem, kreeg ik het antwoord dat daar niks in mogelijk is.

Vervolgens beging mijn partner een ernstig delict en werd hij in afwachting van zijn hoger beroep vrijgelaten. Ondanks dat alle informatie bekend was, zag men geen noodzaak voor een enkelband om hem te kunnen monitoren. Op mijn verzoek is Veilig Thuis betrokken om een vinger aan de pols te houden zodat er een stok achter de deur zou zijn en hij zich niet ongecontroleerd zou wanen. Er werden ook met het Veiligheidshuis afspraken gemaakt wanneer ik om hulp zou vragen. Na een zitting werd besloten hem terug vast te zetten. Op dat moment werd mijn partner levensgevaarlijk. In het opgestelde Veiligheidsplan was eerder afgesproken dat ik 112 zou bellen als de situatie onveilig werd.

112 gooide de hoorn er twee keer op

Toen ik mij genoodzaakt voelde om 112 te bellen, werd tot tweemaal toe de hoorn erop gegooid omdat ik vervelend zou zijn. Van het tweede gesprek is een opname die ook in het bezit is van Amnesty. Vervolgens belde de politie met excuses nadat mijn burens ook aan de bel hadden getrokken over de ontstane nijpende situatie. Alle communicatie liep weer volledig langs elkaar heen en het duurde lang voordat er een opsporingsbevel kwam. Dat dit niet finaal mis is gelopen mag een wonder heten.

Neem de agressor weg

Wat ik nodig had gehad waren instanties die je serieus nemen en middelen hebben om de agressor weg te nemen in plaats van mij weg te willen stoppen. Daarnaast mag je van justitie verwachten dat ze iemand die gevaarlijk is voor zijn omgeving vastzetten. En de dame en heer van 112 die de hoorn erop gooiden, hadden ontslagen mogen worden wegens het in hulpeloze toestand achterlaten van iemand die conform afspraken met het Veiligheidshuis een noodkreet liet horen.

Draai de aanpak om

Mensen met kennis van zaken moeten slagkracht krijgen om de agressor aan te pakken. De aanpak moet omgedraaid worden. Niet het slachtoffer moet weggestopt worden maar de dader. Signalen van psychisch geweld moeten eerder opgepakt worden en gezien worden als een voorbode van ernstiger geweld. Er moet in zo'n casus een regisseur komen die alle hulp met elkaar verbindt en die het overzicht houdt zodat er niet langs elkaar of tegen elkaar gewerkt wordt.

Het is daarnaast belangrijk dat slachtoffers niet verantwoordelijk worden gemaakt voor het behandeltraject van de dader. Zo werd ik onder druk gezet om te bellen met de dader zodat zijn begeleiders konden zien of hij vooruitging of niet. Waarom zouden slachtoffers daaraan mee moeten werken en die druk moeten ervaren?

Strafbaarstelling zou helpen

Ik denk dat strafbaarstelling van psychisch geweld zou helpen. Wanneer psychisch geweld strafbaar wordt, heb je vanuit de wet meer mogelijkheden om de dader aan te pakken en daarmee het slachtoffer beter te kunnen beschermen.

Voor mij had dit geholpen zodat hij niet verder afgegleden was in de spiraal van crimineel gedrag. Het delict waar hij voor vastzit, heeft niet met mij te maken. Als hij eerder was opgepakt vanwege het geweld dat hij mij heeft aangedaan, was een hoop mensen ernstig leed bespaard.

Ik denk dat het aspect van psychisch geweld als voorloper op meer antisociaal gedrag ook nog erg wordt onderschat.

Uiteindelijk ben ik door zijn delict opnieuw slachtoffer geworden van bedreiging en geweld, zij het door de mensen waar hij zich mee heeft ingelaten.

Er wordt vaak gezegd dat je weg moet gaan maar het is de vraag of een vrouw dat altijd wil. Vaak wil ze dat het geweld stopt en dat de partner geholpen wordt. Ook omdat er nog bijvoorbeeld zaken zijn die nog binden zoals de kinderen.

Politici ga met slachtoffers in gesprek

Ik zou beleidsmakers willen aanbevelen om met slachtoffers in gesprek te gaan en hen aan te horen over hoe ze de dingen ervaren hebben. Ik ben van mening dat de verhalen van deze vrouwen bij kunnen dragen aan inzichten in hoe de hulpverlening effectiever ingericht kan worden. Daarnaast dient de hele strafketen beter ingericht te worden om vrouwen tegen psychisch geweld te beschermen. Zoals ik al meldde is er ook binnen justitie en gevangenissen nog te weinig aandacht voor de veiligheid van de partner van de gedetineerde.

5. EVELINE

Kleineren, vernederen, bedreigen en beangstigen

Psychisch geweld is het verbaal kleineren, vernederen, bedreigen en beangstigen van een ander. Soms komen er niet eens woorden aan te pas, maar zit het 'm in lichaamstaal of dwingende blikken. De dader manipuleert en gaslight zodanig dat het slachtoffer continu twijfelt aan zichzelf, alle eigenwaarde verliest of het gevoel krijgt geen controle meer te hebben over de eigen gedachten. Als slachtoffer ben je bang dat de dader jou of je naasten iets fysiek zal aandoen. Je bent bang voor de uitbarstingen wanneer je niet aan de verwachtingen voldoet.

Wat psychisch geweld met je doet

Ik verloor mijn eigenwaarde en twijfelde continu aan mezelf; mijn persoonlijkheid, mijn gedachten, mijn uiterlijk, mijn normen en waarden, mijn gevoel, mijn vrouwelijkheid en mijn skills als moeder.

Op elk vlak werd ik onzeker tot ik geen eigen mening meer had, mijn mond hield en geen weerwoord meer gaf. Door de door mijn partner gemaakte dreigementen, vreesde ik voor mezelf en mijn familie. Ik was bang dat ons iets zou overkomen wanneer ik niet deed wat me gevraagd werd. Ik was bang dat niemand dan zou weten dat hij het had gedaan. Daarnaast was ik bang om mijn zorgen aan te kaarten bij derden, want ik wist niet wat de consequenties zouden zijn als hij hierachter zou komen. Schaamte speelde hierbij ook een grote rol. Mijn angst was zo sterk, dat hij uiteindelijk niets meer hoefde te zeggen. Zijn lichaamstaal of blik was voor mij al genoeg om volledig dicht te klappen en naar de grond te kijken. "Zolang ik maar geen oogcontact maak, ja knik en niets zeg, zal het wel overwaaien" dacht ik. Het is een lang en intensief traject om hiervan te herstellen. Gesprekken met de psycholoog, EMDR-therapie, sessies met een Intiem Terreur expert, Trauma Sensitieve Yoga, etc. Het was lastig om mezelf weer te vinden...en dat is het nog steeds. Wie ben ik nou eigenlijk? Wat zijn mijn gedachten en wat is erin gestampt? Ik moest opnieuw leren voelen en moest mijn normen en waarden weer terugvinden.

De druppel was een camera in huis

Ik realiseerde me dat het niet goed zat toen er steeds ruzies ontstonden voordat ik wegging en hij als ik weg was ontzettend vaak belde om de stomste dingen. Elke 15 à 20 minuten belde hij me dan of stuurde hij me berichten. Hij deed dit eerst vooral als ik naar feestjes of werkactiviteiten ging maar voor mij werd het pas zichtbaar toen familiebijeenkomsten, verjaardagen en feestdagen een issue voor hem werden en ik hierop aangesproken werd door mijn naasten. Het werd pas echt duidelijk toen er bij mijn moeder kanker geconstateerd werd en ik er niet voor haar kon zijn tijdens haar chemotraject, omdat hij moeilijk deed als ik haar kant op wilde gaan... maar ook dat liet ik aan me voorbijgaan. De druppel was denk ik toen we een camera in huis hadden en hij, wanneer hij weg was, me via de camera controleerde, me niet meer alleen het huis uit liet gaan (ook niet om de kinderen naar school te brengen en/of boodschappen te doen) en ik niet meer naar m'n werk durfde te gaan, wetende dat me dan bij thuiskomst een verbale of fysieke aanval te wachten stond.

Wat nodig was geweest van de verschillende instanties

Doordat het psychisch geweld uitmondde in een huiselijk geweld-casus, zijn de kinderen en ik uiteindelijk opgevangen door instanties en de vrouwenopvang.

POLITIE:

- Een jaar voordat ik daadwerkelijk uit de situatie werd gehaald, had ik al eens aangifte proberen te doen. Ik was toen bij familie, zonder m'n ex-partner (toen partner) en had eindelijk de mogelijkheid en de moed om aangifte te doen. De politie stuurde me naar huis met een afspraak, die twee dagen erna plaats zou vinden. In twee dagen kan er veel gebeuren; hoe zou ik weer weg kunnen glippen? Ik ging nadenken over wat de gevolgen konden zijn, ik verloor de moed die ik bij elkaar had geraapt om deze stap te zetten, ik ging twijfelen of dit de juiste stap was. Ik was al zodanig gehersenspoeld dat ik door een lief gebaar van zijn kant, gemakkelijk weer over stag ging en weer de hoop kreeg dat alles wel zou veranderen.

Dit had ik nodig: Jullie hadden mijn aangifte/melding serieus moeten nemen en direct moeten handelen, want het vroeg ontzettend veel moed om deze stap te nemen.

- De politie had eerder in kunnen grijpen, aangezien m'n zussen de nacht voor de aanhouding al contact hadden met de politie en Veilig Thuis. Mijn zussen hadden hen verteld dat ze op dat moment in contact met mij stonden en er om hulp gevraagd werd, maar de politie gaf aan dat ze niets konden doen, tenzij ik zelf belde. Iets wat onmogelijk is in zo'n situatie, aangezien er continu meegelusterd wordt. Ze hebben de volgende dag pas ingegrepen, nadat een familielid van mijn ex-partner naar het politiebureau is gereden om aangifte te doen. In eerste instantie werd ook het familielid weggestuurd, maar er was een rechercheur die haar terugriep en haar wilde aanhoren. Uiteindelijk namen ze haar serieus, zijn wij een aantal uur later klemgereden en is mijn ex-partner aangehouden.

Dit had ik nodig: Jullie hadden de melding van mijn zussen serieus moeten nemen, ik kon zelf niet bellen. Ik heb gewacht totdat hij sliep en durfde zelf niet te slapen, niet wetende of ik dan nog wel wakker zou worden.

VEILIG THUIS:

- Bij de eerste melding die bij Veilig Thuis is gemaakt, kregen we een huisbezoek. Wij waren beide aanwezig, waardoor ik niet de kans kreeg om vrijuit te spreken. Ze dachten dat we er samen wel uit zouden komen. Het dossier werd gesloten en aan ons teruggeven.

Dit had ik nodig: Jullie hadden twee aparte afspraken moeten maken, met de ouders los van elkaar, op locatie of in een neutrale omgeving, zodat beide ouders vrij kunnen spreken.

- Veilig Thuis was amper bereikbaar toen de kinderen en ik in de opvang terechtkwamen.

Dit had ik nodig: Ik zat vol vragen en had die graag beantwoord willen hebben in deze stressvolle situatie. Ik had het gevoel dat ik er alleen voor stond... en dat was ook zo.

- Er was omgang tussen vader en kinderen in werking gezet. Toen wij verhuisden was er onduidelijkheid bij de instanties over hoe de omgang voortgezet zou worden.

Dit had ik nodig: Dat Veilig Thuis niet zomaar onze casus door had geschoven naar Jeugdbescherming, zonder goed research te doen.

JEUGDBESCHERMING:

- Het Leger des Heils Jeugdbescherming had als enige taak om de omgang tussen vader en kinderen goed te laten verlopen. Na ca. een half jaar gingen ze pas een gesprek met me aan en hebben ze zich in de casus verdiept. Ze luisterden niet naar wat we te zeggen hadden, hebben geen gesprek met de kinderen gevoerd, maar hielden vast aan het protocol i.p.v. maatwerk te bieden en out of the box te denken.

Dit had ik nodig: Iemand die ons niet als een nummer zag, maar zich daadwerkelijk verdiept had in de casus. Iemand die zowel naar mij als de vader en de kinderen had geluisterd. Iemand die goed bereikbaar was geweest en in had gezien dat maatwerk nodig was.

OFFICIER VAN JUSTITIE (OM):

- De Officier van Justitie is met mij in gesprek gegaan, heeft gevraagd hoe ik de uitkomst bij de rechtbank zou willen zien, en is een week voordat we naar de rechtbank moesten, opnieuw met me in gesprek gegaan om te kijken of ik nog steeds hetzelfde verwachtte. Ze heeft haar uiterste beste gedaan om dit ook zo goed mogelijk over te brengen. De rechter is hiermee akkoord gegaan. Uitspraak: verplichte psychische- en financiële hulp, hulp bij huisvesting, contactverbod tenzij het om de kinderen gaat, een locatieverbod op het huisadres met een proeftijd. Bij overtreding moet hij de gevangenis in.

Dit had ik nodig: n.v.t.

MAATSCHAPPELIJKE OPVANG:

- De maatschappelijke opvang heeft ons met een noodbed opgevangen. Het leek op- en voelde als een oude en vervallen gevangenis. Het rare was dat ik geen maatschappelijk werker toegewezen kreeg. Bij de intake werd er gevraagd hoe ik mijn toekomstige woonplek voor me zag, waarop ik antwoordde dat ik uiteindelijk terug wilde naar de stad waar ik vandaan kwam. Zij gaf meteen aan dat dit niet mogelijk was. Ik moest ons inschrijven in die gemeente waar het noodbed zich bevond en zou daar dan hoogstwaarschijnlijk al snel een woning toegewezen krijgen, waardoor de kans groot was dat we daar zouden moeten blijven. We hadden niets in die gemeente; geen netwerk in de buurt, geen banden, helemaal niets... terwijl dat netwerk juist zeer belangrijk is om er weer bovenop te komen.

Wat had ik nodig: Een maatschappelijk werker, het gevoel van veiligheid, gehoord- en begrepen te worden. Alle vragen die ik had werden beantwoord door een bewoonster en niet door een hulpverlener.

BESCHERMDE OPVANG:

- De beschermde opvang in een andere plaats heeft veel gedaan om mijn casus overzichtelijk te maken en praktische ondersteuning te bieden. Denk hierbij aan: het aanstellen van een maatschappelijk werker, regelen van een uitkering (omdat je hele leven in één keer op elk vlak stilstaat), zorgen dat het financiële plaatje overzichtelijk wordt, mij attenderen op een aanvraag voor doorverwijzing voor een psycholoog, mij attenderen op zoek te gaan naar een school voor de kinderen etc. Daarnaast boden ze hulp aan voor de kinderen in de vorm van speltherapie en gesprekken, het in gang zetten van de omgang tussen vader en kinderen, in contact staan met vader om de communicatie open te houden over de kinderen, etc.

Dit had ik nodig: n.v.t.

BLIJFGROEP:

- De Blijfgroep heeft ons opgevangen door een noodbed aan te bieden en twee à drie keer per dag te checken hoe het met ons ging en wat ze voor ons konden doen. Ook werd er gewerkt aan overplaatsing naar een veilige plek. Ze hebben ervoor gezorgd dat ik een training kon volgen over intieme terreur en hierover in gesprek kon gaan met een expert. Ik kon Trauma sensitieve Yoga volgen. Er was opvang voor de kinderen zodat ik gesprekken kon voeren en trainingen kon volgen. Ik kreeg een maatschappelijk- en juridisch werker aangewezen die me konden ondersteunen en het aanbod om intern gebruik te maken van jeugdhulp voor de kinderen. Daarnaast werden er uitjes voor de moeders en kinderen georganiseerd. De Blijfgroep zegt dat zij de (ex-)partner erbij betrekken om de situatie weer veilig te maken. Dit is mij echter niet aangeboden.

Dit had ik nodig: Wat ik nog wél nodig had was dat mijn ex-partner bij het proces betrokken zou worden. Dan zou het traject voorspoediger en het herstel van contact tussen vader en kinderen gemakkelijker zijn verlopen. Daardoor had ook de dynamiek tussen de vader en mij in positieve zin kunnen veranderen.

Tools nodig voor begeleiding kinderen. Ik had graag tools gekregen om mijn kinderen te kunnen begeleiden/op te vangen in de omgang met hun vader. Misschien zal zijn persoonlijkheidsstoornis onderdrukt kunnen worden d.m.v. medicatie, maar zijn narcisme niet. Ik moet mijn kinderen leren hiermee om te gaan, zodat zij weten dat het niet aan hen ligt en zij hierdoor niet in hetzelfde patroon belanden als hun vader. Hij is zelf opgegroeid in een huis waar huiselijk- en psychisch geweld een grote rol speelde. Hoewel hij dit afkeurt, heeft hij dit toch als bagage meegenomen en herhaalt het verleden zich, alleen nu in zijn eigen relatie.

RECLASSERING:

Dit had ik nodig: Ik had gehoopt dat mijn ex-partner niet vlak bij ons in een begeleid-wonen-traject was geplaatst, waardoor we hem met regelmaat tegenkwamen. Ik had verwacht dat mijn ex-partner een maatschappelijk werker toegewezen had gekregen om hem te begeleiden, zodat er ook

daadwerkelijk verandering voor de kinderen zou komen in de toekomst met hun vader (en dat iemand er op toe zou zien, dat hij zijn afspraken na zou komen). Ik had verwacht dat erop toegezien zou worden, dat hij psychische hulp kreeg, omdat de rechter dit opgelegd heeft. Ik had verwacht dat er consequenties zouden volgen als de opgelegde maatregelen niet nagekomen zouden worden.

Aanbevelingen

- Maak psychisch geweld strafbaar. Het hersteltraject van fysiek (niet blijvend) letsel is relatief kort in vergelijking tot het hersteltraject van psychisch letsel.
- Maak het bespreek- en zichtbaar. Niet alleen in de media, maar start hier al mee op scholen. Zeker wanneer kinderen nog jong en beïnvloedbaar zijn, want men kan al op jonge leeftijd met psychisch geweld te maken krijgen. Leer jongeren al vroeg de rode vlaggen te signaleren. Het gebeurt niet van de één op de andere dag, maar sluipt er stiekem in en komt in iedere laag van de samenleving voor.
- Als iemand de moed verzameld heeft/de ruimte heeft gevonden om een aangifte te doen, handel direct en laat diegene niet wachten. Misschien is het dan al te laat en heeft hij/zij zichzelf iets aangedaan of is hem/haar iets aangedaan.
- Neem meldingen van naasten serieus. Helemaal als er aangegeven wordt, dat ze in contact staan met het slachtoffer en diegene om hulp vraagt, maar zelf niet kan bellen. Het is in de meeste situaties niet mogelijk om zelf te bellen of naar een politiebureau te gaan, omdat de pleger er bijna altijd is.
- Veilig Thuis: Spreek beide partijen apart. Maak een aparte afspraak op locatie, in een neutrale omgeving, zodat beide partijen vrij kunnen spreken.

Geen wettelijke consequenties

Ik denk dat wanneer psychisch geweld strafbaar is, men wel twee keer nadenkt voordat iemand zich er schuldig aan maakt. Het is een vorm van macht uitoefenen en dat doet men bewust, dus er is over nagedacht. Momenteel komen ze er makkelijk mee weg, want het heeft geen wettelijke consequenties.

Voor mij zou strafbaarstelling zeker helpen, want het psychische geweld is bij mij nog steeds gaande. Ook al is er een uitspraak geweest over het huiselijk geweld, er staat geen straf op het psychische geweld. Hier betaalt hij, wegens een andere wet, een kleine 'vergoeding' voor. Erg fijn dat hij daarmee bijdraagt aan de kosten voor m'n psycholoog, maar het weerhoudt hem niet om te stoppen met het psychisch geweld. Ik denk dat wanneer psychisch geweld strafbaar wordt, hij twee keer zal nadenken voordat hij een naar berichtje stuurt, me belt om me te beledigen, een nare opmerking maakt of me terroriseert door onder m'n balkon te gaan staan schreeuwen. Ik had dan hoogstwaarschijnlijk echt m'n leven terug. Hoewel ik nu fysiek uit de situatie ben, het mentale geweld blijft doorgaan.

Ik denk dus dat strafbaarstelling van psychisch geweld kan helpen bij het aanpakken ervan. Niemand staat te springen om een gevangenis-, taakstraf of opgelegde psychische hulp. Dit laatste zou eigenlijk, naast de opgelegde straf, altijd opgelegd moeten worden als het om psychisch geweld, huiselijk geweld en femicide-casussen gaat. Je ziet en hoort vaak dat de dader met trauma's komt of een moeilijke jeugd heeft gehad. Met zo'n achtergrond heeft een dader zich ontwikkeld tot het controlerende roofdier dat hij vandaag de dag is. Hij heeft waarschijnlijk nooit de juiste hulp gekregen om hiermee om te gaan.

Aanvullende aanbevelingen voor beleidsmakers

Bezuinig niet op educatie en zorg. We hebben een zwaar tekort aan leerkrachten, terwijl zij de fundering moeten zijn voor de nieuwe generatie. Zij zijn, helaas, mede de stabiele factor voor de kinderen, aangezien beide ouders vaak werken en het gemiddelde kind tegenwoordig meer tijd op school en de BSO/opvang doorbrengt, dan met hun eigen ouders. Zij zorgen er voor een groot deel voor dat onze kinderen leren functioneren in de maatschappij.

We hebben een tekort aan goed personeel in de zorg, terwijl zij ons hulp moeten bieden in situaties waarin wij dit nodig hebben. Voor mij was dit tekort duidelijk te merken in de hulpverlening die ik kreeg. Mijn maatschappelijk werker zat in 1,5 jaar tijd 3 keer met een burn-out thuis, waardoor ik het steeds moest doen met een vervanger die m'n casus niet kende. Jeugdbescherming, Veilig Thuis en Reclassering zijn niet goed bereikbaar en/of worden steeds vervangen door een nieuwe contactpersoon, wegens dezelfde reden. Hierdoor sluit de hulp die we krijgen niet meer op elkaar aan en laat men steken vallen. Iets wat onacceptabel is, gezien je over het leven van iemand praat en daarmee als hulpverlener ook gedeeltelijk de controle over iemands leven hebt.

Als ik beleidsmaker was zou ik een onderzoek aanvragen om uit te zoeken hoe en waar het zo mis kan gaan in de hulpverlening. Bij de betrokken instanties rapporten opvragen en nagaan waarom de hulp die aangeboden zou moeten worden, niet aangeboden wordt. Ik zou de instanties trainingen aanbieden over wat psychisch geweld inhoudt en wat de consequenties hiervan zijn, zodat zij beter weten waar ze mee te maken hebben. Ook zou ik het potje opentrekken om de educatie weer op te krikken en dit onderwerp aan te bieden in lespakketten, zodat het al op vroege leeftijd onder de aandacht gebracht wordt.

6. TANJA

Death by a thousand cuts

Psychisch geweld is het ergste en meest verwoestende van alle mishandelingen die ik heb moeten doorstaan. Het is letterlijk *a death by a thousand cuts*. Het is de vernedering, isolatie, je laten voelen dat je gek bent geworden, dat jij de schuldige bent aan alles. Langdurige psychische mishandeling geeft letterlijk hersenbeschadiging, en dit heeft extreem veel effect op je functioneren als mens. Je levenskwaliteit gaat ernstig achteruit, nog tot jaren nadat het geweld is opgehouden. Het is dus eigenlijk fysieke mishandeling, omdat het langdurig fysiek letsel geeft. De pleger krijgt ultieme controle over het slachtoffer, door bijvoorbeeld isolatie, gaslighting (hierbij verdraait iemand de waarheid om zo een ander steeds meer aan zichzelf te laten twijfelen) en financiële controle. Je identiteit, je gezondheid, je functioneren en je imago worden zwaar beschadigd en het duurt jaren voor dit hersteld is. Als het al kan herstellen, want ik zal nooit meer geheel helen na wat ik heb meegemaakt.

Zelfs nadat je vlucht gaat het door

Ik ben als persoon steen voor steen afgebroken tot er niks meer van me over was. Ik ging van een krachtige vrouw met zelfvertrouwen en levenslust, naar een hoopje ellende, dat meermaals per week paniekaanvallen had, dacht dat ze gek geworden was en niet meer wilde leven. Doordat het psychische geweld een traag tempo had en bijna verborgen maar stelselmatig van aard was kreeg ik het pas door toen het al te laat was en ik geen kant meer op kon. Het startte bij mij vermomd als zorgzaamheid. “Ga maar liggen je bent moe, hier heb je een kopje thee” veranderde door de jaren heen langzaam in “jij kan helemaal niet het huis uit, je bent een wrak, je blijft thuis.” De psychische mishandeling heeft me achtergelaten met een complexe posttraumatische stressstoornis (PTSS). Ik weet niet meer wie ik ben, wat ik wel en niet leuk vind, ik vertrouw niemand meer en de wanhoop die ik voel is vaak ondragelijk. Ik word nooit meer dezelfde persoon die ik ooit was, er is voor altijd iets kapot. Het heeft invloed op alles, zelfs nu ik al een paar jaar bij hem weg ben. Het heeft effect op mijn zelfvertrouwen, mijn identiteit, mijn rol als moeder, mijn gezondheid, mijn sociale en professionele leven. Het raakt elk vlak van mijn bestaan. En zelfs als je wegvlucht, gaat het door. Er is geen ontsnappen aan, en niemand die je helpt om het te stoppen. Het enige wat je kan doen is het ondergaan en proberen te blijven staan voor je kind.

Intieme terreur

Het kwartje dat het huiselijk geweld was, viel pas toen ik al iets van vijf à zes jaar in de relatie zat. Doordat ik iemand in vertrouwen nam en die persoon me vertelde dat het niet normaal was. Toen ik na een relatie van meer dan tien jaar bij hem weg was moest ik van mijn advocaat een tijdlijn maken. Zij vertelde mij dat ik te maken had met intieme terreur. Dat hoorde ik toen voor het eerst. Na het opvragen van mijn dossier bleek de Blijfgroep dat al een jaar daarvoor te hebben vastgesteld maar dat hebben zij met niemand gecommuniceerd.

Niemand deed echt iets

Ik snapte zelf niet dat ik in een relatie van intieme terreur zat. Door het web van manipulatie dat mijn ex had gesponnen dacht ik dat ik zelf de schuldige was, want ik was ziek. Hierdoor is het lang verkeerd ingeschat als situationeel geweld. Toen het geweld zich naar onze dochter richtte ben ik pas aan de bel gaan trekken, maar dit was aan dovemansoren gericht. Niemand deed echt iets. Na meer dan vijftien meldingen van mij, mijn familie, de huisarts, de politie en verschillende hulpverleners deed Veilig Thuis nog steeds niks, ook geen onderzoek. Mijn ex hoefde maar te zeggen dat hij in behandeling was en ze trokken hun handen ervan af. De vele andere instanties die betrokken waren deden niks behalve roepen dat het wisselwerkingen waren. Zelfs toen mijn ex de diagnosecombinatie van narcistische en dwangmatige persoonlijkheidsstoornis kreeg, deed niemand iets. Tot op heden is het enige wat ik hoor “je kan hem niet veranderen, je moet gewoon leren om ertegen te kunnen en jezelf veranderen.” Niemand stopt dit! Niemand wil echt de patronen in kaart brengen.

Het patroon wordt niet gezien

Men kijkt naar losstaande incidenten, niet naar patronen. En dat is het grootste probleem. Daarnaast denkt men dat als een pleger maar in behandeling is bij instanties, dat het dan niet ernstig is. Maar mijn ex wist de behandelaars keer op keer op keer te vertellen wat ze wilden horen. Met leugens deed hij hen geloven dat hij een slachtoffer is. De instanties werden (onbedoeld) een pion in zijn psychische geweld. Ik ben nooit serieus genomen. Er hebben meerdere fysieke strafbare en psychische geweldsincidenten plaatsgevonden tijdens zijn behandeling. De behandelaars waren hiervan op de hoogte, maar hebben nooit meldingen gedaan bij Veilig Thuis.

Behandelaars onderdeel van psychische mishandeling

Ondanks dat ik steeds aangaf bij zijn behandelaar dat er thuis niks veranderde, bleven ze roepen tegen andere hulpverleners dat vader zo hard aan zichzelf werkte en zoveel verbetering liet zien. Het geweld werd zo niet alleen jarenlang in stand gehouden, ze hebben het ook verergerd omdat hij hun woorden ging inzetten om mij nog verder te *gaslighten* en me het gevoel te geven dat ik gek ben. En nog tot op de dag van vandaag gaan zijn behandelaars hiermee door, en zijn ze nog steeds onderdeel van de psychische mishandeling. Mijn trauma's zijn hierdoor niet alleen door de psychische mishandeling van mijn ex veroorzaakt maar ook door zijn behandelaars.

Breng de patronen in kaart en geloof slachtoffers

Men moet de patronen van plegers in kaart brengen en waarheidsvinding, dossiers en uitspraken van de pleger bij verschillende instanties naast elkaar leggen. Audio-opnames van slachtoffers doorspitten, en slachtoffers geloven als ze eindelijk naar voren durven te komen.

Psychisch geweld ook schadelijk voor kinderen

Kinderen moeten meer in bescherming worden genomen! Psychisch geweld is voor hen ook ongelofelijk schadelijk en zou moeten worden meegewogen in risicotaxaties. Men moet stereotyperingen loslaten. Niet alle slachtoffers zijn alleen maar bang, en durven niet te praten.

Sommigen praten wel maar worden niet geloofd. Manipulatieve gedragingen van de pleger zorgen ervoor dat de pleger het systeem en de hulpverlening inzet om door te gaan met mishandelen en de dwang en controle door te zetten. De rode vlaggen zijn gemakkelijk te herkennen.

Het systeem als wapen

Strafbaarstelling van psychische mishandeling is essentieel. Hulpverleners, politie, justitie, jeugdbeschermers, etc. zeggen nu tegen me “we zien wel iets, maar we kunnen en mogen er niks mee want het is niet strafbaar.” Kinderen en slachtoffers van intieme terreur worden niet beschermd in Nederland tegen psychisch geweld. Het systeem houdt de mishandeling in stand mede doordat psychisch geweld niet strafbaar is en plegers vrij spel hebben om door te gaan en het systeem als wapen te gebruiken. Met het systeem bedoel ik alle organisaties en instanties die betrokken zijn rond huiselijk geweld (van Veilig Thuis, ouder en kind team, politie, officier van justitie, jeugdzorg, de Blijf groep).

Strafbaarstelling essentieel

Als psychisch geweld strafbaar was geweest, had mijn casus er heel anders uitgezien. Het patroon was dan zichtbaar geworden en niet alleen de incidenten waar ik bewijs voor had. Strafbaarstelling kan de veiligheid van mij en mijn dochter zelfs nu nog verbeteren, want zonder die strafbaarstelling stopt het niet. De hulpverlening blijft geweld toelaten omdat ze het niet snappen of zien. Wat ik bedoel is dat de hulpverlening vaak niet ziet dat de pleger verder gaat met de mishandeling onder hun ogen. En als je dit als slachtoffer aankaart word je de mond gesnoerd met zinnen als “je moet stoppen met negatief te praten over je partner/ex” of met “wij zien het niet” of met “wij zien wel dat er iets gaande is maar mogen of kunnen niks”. Het gebrek aan kennis over alle vormen van psychische mishandeling is enorm! Bij psychische mishandeling wordt er zwart wit gedacht, men denkt dat dat schelden en dreigen is. Vaak is het veel subtieler dan dat. Een voorbeeld: je partner heeft je thuis een afkeurende preek gegeven, dat je het huis niet schoon genoeg houdt, dat je een slechte moeder bent, dat je er niet uit ziet. Vervolgens gaan jullie naar een verjaardag, en waar jij bij staat zegt je partner tegen de jarige: “Wat ziet je huis er goed uit, en wat een mooie jurk hebben jij en je dochters aan, wat ben je toch een geweldige moeder! Daar zouden veel mensen een voorbeeld aan moeten nemen” terwijl jij een blik krijgt. Op dat moment heeft de pleger het slachtoffer een sneer gegeven terwijl niemand dit opvalt, als het slachtoffer vervolgens verdrietig of boos wordt, zal haar partner gelijk wijzen en zeggen “zie je nou waar ik mee te dealen heb? Ze is echt niet in orde” waardoor de omstanders gaan denken dat er iets mis is met het slachtoffer. Dit gebeurt keer op keer onder de ogen van hulpverlening, die niet snappen wat er gebeurt en inderdaad gaan denken dat het slachtoffer het probleem is. Zij houden hiermee het geweld in stand, en worden onbedoeld een verlengstuk van de pleger. Ik heb dit meegemaakt in vrijwel elke tak van het systeem, tot en met de officier van justitie aan toe, die de leugens van mijn ex in mijn gezicht gooide en zei “over jou heb ik anders ook verhalen gehoord”. Dus ja! Op dit moment houden de instanties het systeem van geweld in stand en doen er vaak zelfs aan mee.

Micro-oorlogsgebied

Slachtoffers worden nu niet beschermd terwijl ze daar als mens wel recht op hebben. Ik leef in een micro-oorlogsgebied, vrijwel elke dag, zelfs nu ik bij hem weg ben. Strafbaarstelling zou dit kunnen stoppen.

Advies aan beleidsmakers

Ik zou met slachtoffers gaan praten. Zij kunnen vertellen over de wanhoop van het niet kunnen ontsnappen aan psychisch geweld, van niet kunnen helen. Want zolang de mishandeling in stand blijft kun je geen succesvolle traumatherapie krijgen want dat werkt niet in een actieve situatie. Er worden mensenrechten en kinderrechten geschonden, elke dag weer. Ik heb het gevoel dat ik geen recht heb op vrijheid, op geluk, op rust in Nederland. Jullie kunnen levens redden door de ernst van psychisch geweld te erkennen, en te stoppen door strafbaarstelling. Dit stopt de systematische mishandeling die slachtoffers van intieme terreur dagelijks doorstaan.

De patronen moeten in kaart worden gebracht en niet alleen de losstaande incidenten. En er moet veel meer kennis komen over het herkennen en documenteren van deze patronen.

7. JESS

Psychisch geweld

Wanneer je te maken hebt met psychisch geweld zit je gevangen in een patroon van controle en dwang. Je wordt voortdurend gekleineerd, subtiel of direct bedreigd, gemanipuleerd, geïntimideerd en in verwarring gebracht. En het nare is, je kunt niet zien dat je kooi steeds kleiner wordt. Je raakt langzaam totaal geïsoleerd van de mensen om je heen, komt volledig in dienst te staan van de persoon die je mishandelt.

Begin van de relatie

Het begon prachtig, als in een film. Ik was twintig en wilde daten. Ik kwam hem tegen op een app. We hadden discussies over filmhuisfilms en de politiek, bijvoorbeeld over de vraag of Iran of de Saudische kroonprins Mohammed bin Salman het grootste gevaar was voor het Midden-Oosten. Hij was lief, kwam zomaar langs op mijn werk, fluisterde lieve woorden in mijn oor, en deed alles om me het gevoel te geven dat ik de belangrijkste persoon in zijn leven was. Hij zei dat ik zo goed voor hem was. Ik probeerde cool te blijven en te zeggen dat dit allemaal platonisch was. Er was zoveel om over te praten en zoveel om te delen. Ik wilde hem begrijpen en hij zei dat hij mij echt zag. En langzaam werd ik verliefd. Misschien kon hij wel een deken zijn waar ik onder kon schuilen.

Maar toen, zonder waarschuwing, veranderde hij. Eén verkeerd woord of een onschuldig misverstand, en diezelfde man die me net nog op een voetstuk had geplaatst, keek me aan met ogen vol kilte. Zijn stem, die nog geen uur eerder vol zachtheid was, werd scherp. Hij gaf me de schuld van dingen waarvan ik niet eens wist dat ze verkeerd waren. “Waarom doe je zo? Je maakt alles kapot. Waarom luister je zo slecht naar me?” En dan volgde het zwijgen en blokkeren. En ik werd hysterisch bang, en ik walgde van mezelf. Ik had het fout gedaan, ik was een slecht mens.

Aantrekken en afstoten

Ik zat in een draaikolk van aantrekken en afstoten. De momenten dat hij me liefhad, voelden als een beloning die ik had verdiend na uren of dagen van twijfel en onzekerheid. Ik vroeg me af wat ik had gedaan om die boosheid in hem los te maken. Waarom was het ineens allemaal anders? Wat had ik gezegd, wat had ik gedaan? En elke keer, wanneer hij me weer aankeek zoals in het begin, voelde het alsof alles weer goed zou komen.

Maar het patroon herhaalde zich. Elke keer als ik dacht dat we weer op de juiste weg zaten, duwde hij me weer weg. Eén fout, één moment van onzekerheid van mijn kant, en hij sloeg opnieuw de deur dicht. Voor even leek hij onbereikbaar. En ik? Ik rende erachteraan, telkens weer, vastberaden om die deur weer te openen. Ik smeekte om die momenten van tederheid terug te krijgen, alsof het mijn taak was om hem gelukkig te maken.

Die cyclus maakte me kapot. Ik voelde me verscheurd tussen die liefdevolle momenten en de kille afwijzingen, gevangen in een spel dat ik nooit kon winnen. De vrede was altijd van korte duur, en ik

wist dat ik nooit volledig kon ontspannen. Ik sliep slecht. Bij elk piepje, checkte ik mijn telefoon. Ik sprak op den duur niet meer af met vrienden omdat ik altijd 'aan' moest staan. Want als ik niet op tijd antwoordde, dan zou ik het weten ook. En ondertussen woonde ik gewoon nog bij mijn ouders: maar zij zagen niet hoe ik opgesloten zat.

Dit was het gif van het psychisch geweld dat hij pleegde: de constante wisseling tussen aantrekken en afstoten, die me emotioneel verward en afhankelijk hield. Ik was zo wanhopig op zoek naar zijn liefde dat ik niet doorhad hoe verstrikt ik in zijn web was geraakt.

Psychisch geweld laat sporen na

Psychisch geweld heeft mijn leven diepgaand beïnvloed, op manieren die ik destijds niet volledig begreep. Wat begon als een ogenschijnlijk perfecte relatie, veranderde in een situatie waarin ik constant op eieren liep, gecontroleerd werd en steeds meer mijn zelfvertrouwen verloor. Jarenlang voelde ik me schuldig en schaamde ik me, omdat ik het idee had dat ik het had laten gebeuren. Hoe kon ik, als sterke en onafhankelijke vrouw, in zo'n destructieve situatie belanden?

Het duurde lang voordat ik besepte wat er werkelijk gebeurde: ik werd psychisch mishandeld. Manipulatie, vernederingen, gaslighting, en isolatie hebben hun sporen achtergelaten. Af en toe sluipt het nog mijn dromen binnen, en het gevoel van gevaar maakt me kotsmisselijk. De afhankelijkheid die ik voelde was zo sterk dat ik mijn eigen gedachten en beslissingen niet meer vertrouwde. Ik kan soms echt niet naar dat beeld kijken van mezelf dat ik huilend hem keer op keer bel en smeeke: dat ik het echt goed zal doen. Dat het allemaal aan mij lag. Dat hij gelijk heeft en ik geen liefde waardeer. Ik word daar zo verdrietig van. Dat ik niet kon inzien hoe hij mij bespeelde. Dat hij alle dingen die ik hem in vertrouwen vertelde, gewoon tegen mij gebruikte om op mijn blauwe plekken te drukken.

Signalen vermomd als liefde

Ik wou dat ik kon zeggen dat ik bij die eerste rode vlag al was weggegaan, maar dat is helaas niet zo. De signalen waren er, duister en dreigend, maar ze vermomden zich als liefde. Elke keer dat ik met de trein reisde, moest ik met hem bellen. Dus dat deed ik, altijd.

Die eerste rode vlag herinner ik me nog zo goed. Ik stapte uit de trein en voelde de frisse lucht van het station mijn gezicht strelen. Mijn hart bonkte van de opwindning want ik zou sinds lange tijd een van mijn beste vriendinnen weer zien. Al de hele reis was ik aan het bellen met hem. Ook toen ik richting de uitgang van het station liep. "Ik ben aangekomen op het station," zei ik met een glimlach. "Ik zie haar al zwaaien!" Mijn stem was vrolijk, maar dat was niet wat hij wilde horen. Opeens werd hij kil. "Je kunt pas ophangen als je zegt dat je van mij houdt, Jess. Hoor je me?" Zijn woorden waren als een ijzeren greep om mijn keel, en de vrolijkheid verdampde als mist in de zon. Ik begon te lachen, niet omdat ik het grappig vond, maar omdat ik het absurd vond. We waren pas een maand aan het daten, en ik wilde niet laten zien dat ik eigenlijk al verliefd was op hem. "O, je moet lachen," zei hij. In zijn stem hoorde ik sarcasme en dreiging. "Als je het nu niet zegt, dan blokkeer ik je en kan je me nooit meer bereiken."

De angst knelde in mijn maag. Ik keek naar mijn vriendin, die nog steeds vanuit de verte naar me zwaaide. “Ik moet echt ophangen,” zei ik haastig, terwijl ik de druk op mijn borst voelde toenemen. Voor ik er goed over had nagedacht, fluisterde ik snel: “Ik hou van je.” Die leugen rolde zo uit mijn mond, gedwongen door zijn manipulatie.

“Goed zo,” zei hij, en het was alsof de lucht uit de ruimte trok toen hij ophing. Ik voelde de leegte om me heen toen ik bij mijn vriendin aankwam. Ze keek me vol verbazing en verwarring aan. “Jess, wat ben je in hemelsnaam aan het doen?” vroeg ze, de bezorgdheid in haar stem was als een schreeuw in de stilte van mijn gedachten. Ik geloof dat je diepste vriendinnen een onzichtbare antenne bezitten, een fijngevoelig kompas dat hen fluistert wanneer iemand van wie ze houden langzaam in de mist verdwijnt.

Dat was het moment dat ik voelde, door die bezorgdheid van mijn beste vriendin, dat ik iets aan het doen was wat niet goed was. Maar elke keer als ik eraan dacht, had ik hoop dat het beter zou worden. En ik dacht dat ik wel weg zou gaan als het écht fout zou gaan.

Duizend kleine mesjes

Ongeveer een maand later was het zover. Die avond lagen we samen op zijn bed een film te kijken. Nog steeds waren we niet romantisch samen.

Ik moest lachen om een scène in de film en opnieuw kwam de woordenstorm. Hij keek me aan met een blik die zo scherp was als een mes. “Je bent walgelijk en dik,” sneerde hij, zijn stem vol minachting. De woorden sneden door me heen, als duizenden kleine mesjes die mijn zelfvertrouwen kapot maakte. Niet weer, dacht ik. “Niemand houdt van je, Jess,” zei hij. Hij begon me een beetje weg te duwen, op een rare speelse manier. Ik weet nog dat ik toen dacht: what the fuck ben ik aan het doen? Wat is dit voor rare domme idioot. Met een laatste sprankje trots kwam ik in verzet. Ik duwde hem weg, een impulsieve actie die ik onmiddellijk betreurde. Dat was het moment dat de situatie escaleerde. Hij begon me te schoppen met zijn voet, Ik voelde pijn aan mijn benen.

Als een schokgolf werd ik wakker. En daarna komt een soort boosheid. Ook op mezelf. Was ik zo blind? Waarom word ik nu pas wakker? Maar ook op hem: hoe kan je me dit aandoen en er nog van genieten ook. Ik zag het opeens allemaal. Mijn hart bonsde in mijn borstkas, en ik kon de adrenaline door mijn aderen voelen stromen. Dit kon zo niet doorgaan. Ik moest hier weg. Ik stond op en schreeuwde naar hem: “Je bent gestoord. Wat is er mis met jou? Hoe kan je zo tegen mij doen? Ik trek dit niet meer.” Na die laatste zin zag ik hem niet meer omdat de tranen over mijn wangen rolden en mijn zicht vertroebelde.

Hij leek te verzachten. Gebaarde dat ik op zijn schoot moest gaan zitten. Huilend lag ik tegen zijn borstkas aan. Hij haalde het haar uit mijn gezicht en bracht zijn mond naar mijn oor: “Dit heb je verdiend,” zei hij. Mensen zeggen dat woede de grootste stimulator is en ik ben het daar helemaal mee eens: er kwam een soort oerkracht naar boven die ik niet eerder heb gevoeld. Binnen twee

seconden stond ik bij de deur. Ik keek hem aan en zei: “Ik wil je nooit meer zien.” En ben toen weggegaan. Ik heb nooit meer op hem gereageerd en geloof me, hij heeft me vaak genoeg bedreigd. “Ik weet waar je woont” of “Je weet dat ik een wapen heb liggen in dit huis”. Ik was doodsbang maar de gedachte dat ik weer bij hem zou zijn maakte me echt honderd keer banger. Ik wilde nooit meer een schim van mezelf zijn. En ergens dacht ik: hij weet dat dit spel klaar is. Ik was niks anders dan een pion. Nu is het niet spannend meer. Na twee weken hoorde ik niks meer van hem.

Gebrek aan bewustzijn

Als ik terugkijk op mijn ervaring, is het vooral het gebrek aan bewustzijn dat me raakt. Ik had zo graag geweten dat wat ik meemaakte psychisch geweld was. Dat ik niet de enige was en dat veel jonge mensen die daten, deze dingen ervaren. Het zou me enorm hebben geholpen te begrijpen dat dit niet aan mij lag, maar aan de manipulatieve dynamiek van de relatie. Die wetenschap zou me misschien de kracht hebben gegeven om eerder te ontsnappen.

Doordat ik niet doorhad dat ik met psychisch geweld te maken had, ben ik niet naar instanties gegaan. Ik had geen idee wat mij was overkomen. Pas jaren later toen ik voor een artikel - ik ben journalist - onderzoek deed naar psychisch geweld realiseerde ik me dat ik het zelf had meegemaakt. En ik kwam erachter dat niemand openlijk erover wilde praten. Het wordt pas serieus genomen als je een klap hebt gekregen. Niemand ziet dat je van binnen al helemaal kapotgeslagen bent. Ik zocht naar erkenning en ondersteuning, maar vaak kreeg ik het gevoel dat ik moest bewijzen dat mijn pijn legitiem was. In plaats daarvan ontmoette ik vaak drempels, zoals een gebrek aan kennis over psychisch geweld bij hulpverleners en een te beperkte visie op wat geweld inhoudt.

Behoeftte aan een veilige ruimte zonder oordeel

Ik had behoefte aan een veilige ruimte waar ik mijn verhaal kon delen zonder oordeel, een plek waar ik kon leren dat wat ik had meegemaakt echt was en niet slechts een naïeve kinderlijke liefde met een fout persoon. Anders kunnen jonge mensen telkens in relaties terecht komen waarin ze mentaal kapot worden gemaakt.

Rechtssysteem niet aan mijn kant

Wat ik vooral mis, is een rechtssysteem dat aan mijn kant staat. Het idee dat je erkenning kunt krijgen. Psychisch geweld is in Nederland nog niet expliciet strafbaar, en dat maakte het zo moeilijk om het te herkennen en erkenning te krijgen. Het idee dat je kunt aankloppen bij de autoriteiten en dat ze je serieus nemen, dat ze je helpen om je stem te laten horen, dat had een wereld van verschil gemaakt.

Psychisch geweld in context dating

Wat mij betreft moet er dringend meer aandacht komen voor de veelzijdigheid van psychisch geweld, vooral in de context van dating en vroege relaties. Het is cruciaal om te erkennen dat psychisch geweld niet alleen voorkomt in huwelijken of langdurige relaties, zoals vaak in de media wordt gesuggereerd. Veel jonge mensen ervaren deze vormen van geweld al in de beginfase van hun romantische leven. Het gebeurt in de tijd waarin we onszelf ontdekken, waarin we leren wat liefde is en hoe we ons tot anderen verhouden.

Verlammende gevolgen

De gevolgen van deze ervaringen zijn diepgaand en verlamdend. Wanneer je tijdens het daten met



psychisch geweld te maken krijgt, zet dat de toon voor al je toekomstige relaties. Je gaat twijfelen aan jezelf, aan je waarde en aan wat je verdient in een relatie. Het tast niet alleen je zelfvertrouwen aan, maar het beïnvloedt ook belangrijke keuzes in je leven. Als je jezelf als minderwaardig beschouwt, ga je niet ambitieus zijn. Je kunt zelfs aarzelen om je dromen na te jagen, omdat je denkt dat je die niet waard bent.

Onderwijs en bewustwording

Wat écht verbeterd moet worden, is de manier waarop we praten over en omgaan met psychisch geweld. Dit begint met onderwijs en bewustwording, niet alleen voor slachtoffers, maar ook voor de bredere samenleving. We moeten een cultuur creëren waarin psychisch geweld wordt herkend, besproken en serieus genomen, ongeacht de fase van de relatie. Dit kan helpen om jonge mensen te onderwijzen over de signalen van manipulatie en controle, zodat ze zich eerder kunnen verzetten tegen ongezonde dynamieken.

Daarnaast moeten instanties, zoals hulpverleners en de rechtspraak, beter getraind worden in het herkennen van psychisch geweld in alle vormen van relaties, inclusief dating. Er moet een geïntegreerde aanpak komen waarbij slachtoffers niet alleen erkenning krijgen, maar ook de juiste ondersteuning. Dit kan door veilige ruimtes te creëren waar mensen hun ervaringen kunnen delen, waar ze zonder oordeel kunnen worden gehoord en waar ze kunnen leren dat ze niet alleen zijn.

Ook moet er een duidelijke strategie komen voor preventie en hulpverlening die verder gaat dan de traditionele opvattingen over relaties. We moeten jonge mensen laten zien dat psychisch geweld een ernstig probleem is dat iedereen kan overkomen, ongeacht hun situatie. Door hen de tools en kennis te geven om dit te herkennen, kunnen we de vicieuze cirkel doorbreken en ervoor zorgen dat toekomstige generaties beter gewapend zijn tegen deze vormen van geweld.

Strafbaarstelling psychisch geweld kan helpen

Ik geloof zeker dat expliciete strafbaarstelling van psychisch geweld kan helpen bij het aanpakken van dit probleem. Het zou een duidelijke boodschap afgeven dat psychisch geweld serieus genomen wordt en dat er consequenties zijn voor degenen die het plegen. Voor mij persoonlijk zou dit een gevoel van validatie hebben gegeven. Het zou me laten zien dat mijn ervaringen niet alleen legitiem zijn, maar ook dat er een systeem is dat mij kan beschermen.

Als er expliciete wetgeving zou zijn, zou dat niet alleen slachtoffers de moed geven om aangifte te doen, maar ook hulpverleners en politie beter in staat stellen om deze zaken serieus te nemen. Het zou hen de juridische basis bieden om actie te ondernemen, ook wanneer er geen fysieke schade is. Dit kan leiden tot meer erkenning van psychisch geweld in de maatschappij en kan ervoor zorgen dat slachtoffers sneller de ondersteuning krijgen die ze nodig hebben.

Daarnaast zou het ook kunnen helpen bij het creëren van bewustwording en educatie rondom psychisch geweld. Als de wetgeving er is, kan dit gebruikt worden in campagnes om slachtoffers te informeren over hun rechten en om de bredere gemeenschap bewust te maken van de impact van psychisch geweld. Dit alles zou bijdragen aan een cultuur waar psychisch geweld niet getolereerd wordt.

Advies aan Kamerleden

Aan Kamerleden wil ik vooral zeggen dat verandering nodig is, en dat kan niet langer op zich laten wachten. Het is essentieel om psychisch geweld niet alleen te erkennen als een probleem, maar ook als een prioriteit te behandelen. Dit is een kans om de levens van talloze mensen te verbeteren, vooral van jonge slachtoffers die in hun ontwikkeling worden geraakt en wiens liefdeslevens enorm aangetast worden.

8. MEREL

Psychisch geweld

Ik heb psychisch geweld ervaren als onderdeel van het geweld binnen het bekende begrip: intieme terreur/*coercive control*, binnen de partnerrelatie.

Bij psychisch geweld wordt door liegen en bedriegen een binding aangegaan met een ander. Dus niet vanuit gelijkwaardigheid een liefdevolle verbinding aangaan. Maar een binding, die bewust wordt gecreëerd als voorloper om het psychisch geweld te kunnen uitvoeren. Dit gebeurt meestal in een hele korte periode. Het is een manipulatietechniek. Dat heet ook wel *love bombing*, om nadien macht te kunnen uitoefenen op de ander (machtsmisbruik). Als deze macht verworven is, dan wordt er door woorden en daden een afbraak gepleegd op het gehele gezonde ZIJN van een persoon.

Het begint in je brein, door woorden die vernederen, woorden die dreigend zijn en angst creëren, schelden, manipuleren, veelvuldig bekritisieren.

Maar het gaat verder in daden als: ophemelen, cadeaus geven, veel helpen. Je wordt dan medebondgenoot gemaakt, veelal in financiële zaken. Wat ook weer een binding tot stand brengt.

Daarna de ander isoleren, economisch misbruiken, geen rust gunnen, slaan, niet fataal wurgen, duwen, trekken, controleren, stalken.

Het positieve en negatieve in woord en daad wisselen elkaar af zodat je hoop houdt op verbetering van de relatie.

Mentale gevangenis

Doordat woorden en daden niet met elkaar stroken, raak je in verwarring. Je gaat twijfelen en wordt angstig. Deze verwarring neemt al je denken in beslag omdat je niet begrijpt wat er gebeurt. Hierdoor gaat je normale denkcapaciteit daadwerkelijk achteruit. Zo krijg je burn out verschijnselen, zoals: een slechte concentratie, vergeetachtigheid, depressie, soms suïcidaal, slecht slapen. Door deze klachten ontstaat dan weer munitie voor de geweldpleger om je diepgaander te vernederen en je te laten denken dat je gek-dom-onwaardig bent. Je gaat het geloven want je functioneert ook niet meer zoals voorheen. Als slachtoffer bevind je jezelf in een mentale gevangenis. Het is een algehele aanslag op je brein en het is een aanslag op je lichaam, voornamelijk op je immuunsysteem.

De impact

Psychisch geweld heeft een grote impact. Zo werd ik paranoïde, had ik wantrouwen in de mens, een laag zelfbeeld en weinig zelfvertrouwen. Ik verloor na meer dan tien jaar vaste dienst mijn werk en ik ben beroofd van vijf jaar deelname aan de maatschappij. Ook ben ik vriendschappen verloren.

Ik heb nu wel reflectie op mijn eigen leven en de keuzes die ik gemaakt heb. Door alles geef ik nu wel sterker mijn grenzen aan en ben ik assertiever dan ervoor.

Ik realiseerde me pas dat er sprake was van psychisch geweld in de laatste maanden van mijn relatie toen ik informatie las over narcisme en door alles wat er na de scheiding plaatsvond. Ook had

ik een boek aangeschaft van het **Verdwenen Zelf** waardoor ik bekend werd met de termen.

Begeleider met kennis van zaken nodig

Ik had een persoonlijk begeleider nodig gehad met kennis van zaken om veiligheid en rust te bieden aan ons als slachtoffers (moeder en kinderen). Iemand die mij begreep en hielp bij alles wat op mij afkwam. Ik was zelf nog in shock door alle gebeurtenissen. En ik was nog “under his spell”. Ik zat nog altijd in een slechte film. De instanties deden niets met verhalen uit het verleden. Men wilde geen feiten helder krijgen.

Geen knip en plak werk

Begeleidingsplannen van Bureau Jeugdzorg, de gemeente en de Raad voor de Kinderbescherming dienen duidelijke en meetbare doelen te hebben. Dat is nu niet zo. Doelen worden niet concreet opgesteld, partijen hoeven niet te tekenen en niets is bindend. Er zijn geen meetmomenten en geen consequenties als wordt afgeweken van de plannen. Het zijn nu vaak ellenlange knip en plak documenten die niemand leest. Nu gaat de inhoud verloren en wordt fout op fout gemaakt. Dit zorgt voor hervictimisatie op grote schaal. De Jeugdzorg schrijft iets, de Raad voor de Kinderbescherming knipt en plakkt dat weer, vervolgens knippen en plakken de rechters dat weer.

De strafrechterketen faalt enorm

Ik pleit voor een verplichte aanmelding van de geweldpleger bij de reclassering voor toezicht. Eventueel met een enkelband voor de pleger in plaats van vrouwen een AWARE-kastje te geven (een elektronisch alarmsysteem). Zodat van hieruit er een veel directere snelle lijn is met het strafrecht. Dus echte controle op de pleger met dwang met zorg! Er moeten verplichte trainingen komen om inzicht te krijgen in de denkpatronen/trauma's van de plegers.

Nog onder zijn regime

De Jeugdzorg kan nu eigenlijk ook niets. Zeker niet bij gezagdragende ouders. Het gezag van de dader zou al in een vrij snel stadium voor een jaar ontheven moeten worden zodat de vrouw en kinderen hun rechten behouden. Nu ben je uit de relatie maar nog onder zijn regime. Je bent niet VRIJ. Je moet toestemming vragen voor een nieuwe ID kaart voor je kind, voor vakanties, deelname aan hobby's etc. Nu wordt vrijwel standaard het gezag over de kinderen misbruikt door de pleger, om geweld, controle en psychisch geweld te blijven plegen.

Wat er moet verbeteren

Ik pleit ervoor dat de pleger wordt opgenomen in een opvanghuis met begeleiding in plaats van vrouwen en kinderen in een opvanghuis te plaatsen. Leg de nadruk meer op het feit dat psychisch geweld juist wordt gepleegd door psychisch zieke /zwaar getraumatiseerde mensen. Ze hebben vaak persoonlijkheidsproblemen, zoals: narcisme, of zijn psychopatisch, anti-sociaal etc...Deze plegers zijn zelf ziek en dienen ook zo benaderd en behandeld te worden. De onvoorspelbaarheid van deze zieke mensen die dus voor onveiligheid zorgt, moet prioriteit gaan krijgen in de aanpak.

Hulpverleners moeten traumasensitief werken met slachtoffers, wat onder andere betekent dat ze erkenning geven, dat ze begrijpen hoe en waarom slachtoffers zich op een bepaalde manier gedragen. Waarom slachtoffers dingen zeggen en doen en dat er vaak nog enorm veel angst is.

Het is belangrijk dat de jeugd al informatie krijgt over deze relatiedynamieken binnen school (bijvoorbeeld bij maatschappijleer).

En de verplichte communicatie tussen ouders zou afgeschaft moeten worden. Er moet geen ruimte aan de pleger worden gegeven om verder te gaan met het machtsmisbruik en vaak ook economisch misbruik. Hulpverleners zouden zelf ook aangifte moeten doen als slachtoffers dat niet durven. Zeker bij medeweten van kindermishandeling.

Specialisten bij de politie en advocatuur nodig

Er zou een speciale eenheid moeten zijn binnen de politie met mannen en vrouwen met ervaring met huiselijk geweld om de meldingen en aangiften goed te kunnen opvolgen en om de juiste stappen te kunnen zetten om veiligheid te bieden. Er moet goede nazorg zijn. Bij de aangifte moet goed door worden gevraagd. Bijvoorbeeld over niet fatale wurging! Ook zijn er speciale advocaten voor slachtoffers nodig.

De begeleiding van slachtoffers moet verbeterd worden. Het is nu veel pappen en nathouden. De veiligheidsplannen die worden gemaakt zijn niet bindend en brengen niets. Het kost nu handen vol geld.

Ik ben vogelvrij

Als psychisch geweld strafbaar was geweest, had het allemaal meegenomen kunnen worden in de aangifte. Nu is er niets mee gedaan ondanks dat ik mijn hele verhaal aan de politie heb verteld. Dan had men mijn ex gezien voor wat hij is: een dader en recidivist van geweld tegen vrouwen en een kindermishandelaar. Dan had ons kind geen nieuwe mishandelingen mee hoeven maken. Geen ondertoezichtstelling of Raad voor de Kinderbescherming. Ik hoop dat strafbaarstelling ook in gaat houden dat er een verplichte GGZ-behandeling komt voor de dader zodat er in de toekomst wellicht wel veilige omgang met het kind mogelijk wordt. Er is nu totaal geen zicht op mijn ex en wat hij ons nog eventueel gaat aandoen. Ik ben vogelvrij.

Wat ik kwijt wil aan beleidsmakers

Ik heb meer dan tien jaar binnen de forensische zorg gewerkt, als persoonlijk begeleider van deelnemers en als coach van mijn collega's.

De zorg die ik hier heb verleend staat in groot contrast met wat ik als slachtoffer aan hulp heb gekregen binnen het sociaal domein. Concreet doel ik op de slechte samenwerking van de instanties binnen het sociaal domein. Er wordt meer OVER de gezinnen gesproken dan MET de slachtoffers en plegers van de gezinnen. Er zou een speciale integrale aanpak zorg en dwang moeten worden geïmplementeerd, waar ook ervaringsdeskundigen een vaste plek dienen te hebben. Wanneer beleid wordt gemaakt, moet dit Bottom UP worden aangepakt. Ik zou verplicht ervaringsdeskundigen in alle lagen van het sociaal domein laten werken. De hulpverleners moeten willen weten hoe het aan de "andere kant" van de tafel voelt en ervaren wordt.

De problematiek waar het hierover gaat ligt op het snijvlak van Zorg & Dwang en heeft een totaal

andere aanpak nodig dan nu het geval is. Er moet veel meer integraal worden gewerkt. Nu verschuilt men zich achter de privacywetgeving van de AVG. Maar er is wel vaak een dreigende benadering, voornamelijk naar de moeder die meestal de hoofdopvoeder is.

Ook de rechtspraak dient een andere invulling te geven aan hun taak door straf- en familierechters samen casussen te laten bekijken met het sociaal domein. De rechtbanken hebben daarnaast lange wachttijden en dit zorgt ook voor onveiligheid.

Er is nu veel te weinig samenspraak en evaluatie om te verbeteren. Als je hier als slachtoffer naar vraagt wordt men vijandig.

Slechter behandeld dat een gedetineerde

Ik heb een behandeling ervaren die nog slechter is dan de behandeling die gedetineerden krijgen. Ik ben behandeld als een veroordeeld crimineel, die constant zichzelf en haar kind moest verdedigen. Ik moest mijzelf en mijn kind beschermen tegen de pleger en tegen de hulpinstanties. Ik ging van de ene terreur naar een geheel nieuw soort terreur. De instanties boezemden mij angst in rond mijn ouderschap. Als het erop aan komt, neemt de hulpverlening geen tot weinig verantwoordelijkheid voor de veiligheid en moet de ouder zelf beslissingen nemen.

Beleidsmakers zouden ook regelmatig moeten checken of beleid ook echt wordt geïmplementeerd en uitgevoerd, want iedereen doet maar wat. Wacht niet op klachten en misstanden, die ouders veelal zonder veel levenskracht dan nog zelf moeten aankaarten.

Generationale patronen moeten doorbroken worden. Het gaat hier om het gezond maken van onze maatschappij, de toekomst van Nederland.

9. MANON

Geen incident

Psychisch geweld is verborgen en tactisch. Dit laatste is écht belangrijk om te begrijpen en te aanvaarden! Deze vorm van geweld is geen foutje, geen *incident*. Geen uit de hand gelopen *ruzie* waarbij 'beide partijen kunnen leren/groeien/aanpassen in communicatie of in opvoedingsvaardigheden'. De mogelijke verbetering voor ouders van psychisch geweld is niet te vinden bij (kind)trauma verwerking, emotieregulatie, (schema)therapie of 'time-out's' leren nemen als ouder of partner. Dat kan ik als ervaringsdeskundige niet sterk genoeg benadrukken.

De overtuiging recht te hebben op de ander

Om psychisch geweld te kunnen begrijpen moet je de kern van waarom psychisch geweld gepleegd wordt, (er)kennen. Mijn ex was ervan overtuigd dat hij het recht had om mij en de kinderen te controleren. Die overtuiging noem je *entitlement*: de kernoorzaak van psychisch geweld, aldus de (internationale) experts. Hij vond het gerechtvaardigd dat hij ons (psychisch) geweld aandeed en voelde zich zélf een slachtoffer als we er tegenin durfden te gaan.

Web van controle

Psychisch geweld breekt je identiteit af en ontnemt je van elk greintje van autonomie mogen ervaren in je leven. Je zit mentaal gevangen in een web van controle.

Tijdens mijn jarenlange ervaring met psychisch geweld zag ik uiteindelijk zelfs duidelijke ontlasting en voldoening bij de mishandelaar als reactie op het psychisch geweld plegen. Ik deel graag een persoonlijke ervaring daarvan met u, als voorbeeld voor verduidelijking:

Na enkele jaren huwelijk, met inmiddels een flinke toename in (verschillende vormen van) geweld, had ik op een ochtend "ruzie" met de mishandelaar. Ik weet niet meer waar het over ging, maar onze "ruzies" hadden in deze laatste maanden van ons huwelijk eigenlijk één kern-thema : STOP met het plegen van (psychisch) geweld naar mij en de kinderen!!

"Sla mij dan! Sla mij dan! Ik weet dat je het wil!" schreeuwde hij achter elkaar in mijn gezicht, tuffend en tierend, terwijl hij over mij heen torende als lange man zijnde, "Sla me dan!"

* PATS!* Ik gaf hem een klap met de vlakke hand. Een enorme angst-vlaag nam me over. Niet dat ik nooit eerder boos was, of bijvoorbeeld niet tegen hem durfde te schreeuwen; ik was geen angstig vrouwtje die niet voor zichzelf op durft te komen. Integendeel. Maar naar het einde van onze relatie toe, trok hij *alles* uit de kast om een reactie bij mij te ontlokken. Ik raakte mijzelf, mijn identiteit, steeds meer kwijt en herkende mijzelf niet meer terug. *Pats*. Hij zag de shock op mijn gezicht... glimlachte, en slaakte een zucht van ontlasting. "Zie je wel dat jij die mishandelaar bent" zei hij glúnderend. Ik had hém geslagen. Hij mij nog nooit. Dat was nu een feit. Het geweld was dus wederzijds; zo overtuigde hij mij, en ons netwerk, steeds meer. Ons netwerk dacht het is gewoon een 'uit de hand gelopen ruzie', maar geen écht geweld: zo is hij natuurlijk niet! Het is een nette, blanke, christelijke, intelligente en aardige man. Terwijl ik... Ik had nu hém geslagen.

Soms leek het echt alsof hij een psychose had; pikzwarte ogen, compleet onredelijk en buiten zinnen. Maar tegelijkertijd kon hij dan juist volledig 'aanwezig' zijn; doordacht in de woorden, óverduidelijk beseffende wat hij doet en zegt, bewust van wat hij verwoeste. Hij werd niet overmand door emoties, maar zette emoties tactisch ín om te overheersen en overheersen.

Psychisch geweld en seksueel geweld

De overtuiging 'ik heb recht op de ander' vloeit ook voort in seksueel geweld. Als vrouw heb ik altijd veel om intimiteit gegeven. Ik zag seksualiteit als een lijm en viering van de verbinding tussen partners. Tijdens de verkering- en verlovingsstijd waren er dan ook geen opmerkelijke (her)kenbare 'rode vlaggen' hierin. Maar vanaf de start van ons huwelijk begon dit al snel te veranderen. '*Jij bent van mij*', zei hij achter elkaar op de huwelijksnacht, wat ik toen nog als een romantische '*jij hoort bij mij*' ervaarde. Maar ook de huwelijksreis was gevuld met plots compleet genegeerd worden, afgewisseld met 'ruwe intimiteit'. '*Hij zal wel erg moeten wennen*', is wat je jezelf als logische verklaring geeft.

De start van het subtiele en tactische spel was dan ook voornamelijk in de slaapkamer te zien. Daar vonden de eerste zaadjes van de conditionering en brainwashing plaats; om zonder 'te zeuren' je lichaam en geest op te geven. Vastklampend aan glimpjes van hoop op ooit weer een menselijke verbinding kunnen maken in de intimiteit. Na enkele jaren huwelijk was er niets van mij, en mijn ideeën en gevoelens over intimiteit, meer over. Smeken, huilen, bedelen en vechtend om als *mens* behandeld te worden in de slaapkamer, in plaats van, zoals ik mijzelf meermaals omschreef: *spermacontainer* en *opblaaspop*. Hoe durfde ik hier een punt van te maken. Hem nu intimiteit ontzeggen, of überhaupt **íets** verwachten van hem hierin. Het leidde tot steeds heftigere woedeaanvallen en/of huilbuien: ik deed hém iets verschrikkelijks aan door dat ik mij niet als mens behandeld 'voelde' door hem.

Richting het einde van ons huwelijk bouwde ik steeds meer en stevigere mentale muren voor mijzelf, waaronder ook in de slaapkamer. Ik prentte het bij mijzelf in: *alléén nog maar met werkelijke consent, en anders niet!* Niet lang na deze beslissing te hebben genomen heeft mijn toenmalige man, de mishandelaar, mij met fysieke overheersing verkracht. Ik schopte hem hardhandig van mij af, waarna hij woedend, schreeuwend, met deuren, potten en pannen begon te smijten. De volgende dag bood hij een heel oprecht lijkend excuus aan. Hij las zelfs in relatietherapie een brief voor waarin hij, in detail, volledig toegaf wat hij had gedaan. Mooie woorden van inzicht en empathie, beloftes van ommekeer, een mooi sieraad als cadeau. De relatietherapeut vond het prachtig. Ondanks alles wat inmiddels al bekend was geworden over het geweld richting mij en de kinderen tijdens de relatietherapieën. Enige tijd na mijn keuze om te scheiden ontkende de mishandelaar de verkrachtingen en het geweld weer compleet. Mijn aangifte voor de verkrachting binnen het huwelijk werd vervolgens diréct opzij gelegd omdat hij nu ontkende, ondanks o.a. de meerdere duidelijke bekentenissen van de mishandelaar.

Dehumaniserend effect

Psychisch geweld is schadelijk eenzijdig bewust gepleegd geweld voor grenzeloze ‘persoonlijk gewin’ voor de dader. Het werkt als puur vergif op je psyche, je ontwikkeling, je (mentaal) welzijn en je gezondheid. Niet leven, maar overleven.

Het gaat subtiel, in het verborgene, en speelt zich af over een lange periode. Je kunt niet iemand ‘weerbaar’ maken om psychisch geweld te ondergaan, zeggen dat diegene zich daar ‘maar gewoon wat minder van aan moet trekken’. In de praktijk betekent dit dat je slachtoffers aan hun lot overlaat en plegers vrij spel geeft.

Psychisch geweld is niet strafbaar. Een dader mág dit alles gewoon doen in Nederland. Ik kan uit eigen ervaring vertellen dat je je al nauwelijks meer mens voelt, maar het feit dat deze verwoestende vorm van geweld niet eens strafbaar is vergroot het dehumaniserende effect.

Sleutel voor mijn keuze om te scheiden

Alles wat ik met mijn ex-man heb meegemaakt, alle keren dat ik het bizarre en ziekelijke gedrag heb moeten aanschouwen, aanhoren of ondergaan, hebben mij ertoe aangezet om mij te verdiepen in psychopathie. Door de flinke verdieping hierin kon ik begrijpen en aanvaarden dat dit is hoe psychische mishandelaars opereren, denken, handelen en leven. Dit was de **mentale sleutel** voor mijn keuze om te scheiden; de bruut eerlijke realiteit onder ogen komen en accepteren dat dit het is. Geen gevangene van valse hoop meer.

Wat uiteindelijk dé doorslag heeft gegeven om ook daadwerkelijk de keuze te durven maken om weg te gaan, was doordat ik in begon te zien hoe ernstig het psychische geweld opliep richting de kinderen. Mijn kind zei dan ook niet lang na mijn keuze om te scheiden: *“ik heb je vaker gevraagd waarom je bleef, maar je begreep het toen nog niet.”* Door de focus op de mishandelaar en het leven in overlevingsstand had ik hier nauwelijks oog of oor meer voor. Niet lang nadat ook enkele betrokkenen mij scherper begonnen te waarschuwen voor het gevaar en de schade voor de kinderen was ik klaar: ik trok de stekker uit ons huwelijk, bood mijn excuses aan voor mijn nalatigheid als moeder naar de kinderen, en vocht om z.s.m. veiligheid, rust en stabiliteit in huis te krijgen. De grote positieve veranderingen bij de kinderen zien, hield mij sterk en gefocust in het psychisch afbreken van het aangeleerde en ingewortelde; de *self-gaslighting*, de verslavende traumabond en de angst voor de mogelijke reactie en gevolgen.

Noodzakelijk dat psychisch geweld strafbaar wordt

Psychisch geweld verwoest de levens van de slachtoffers. Zeker ook het leven van kinderen! Maar doordat psychisch geweld niet tot nauwelijks (h)erkend wordt, geminimaliseerd en weggewuifd door hulpverleners, worden kinderen die met hun veilige ouder zijn gevluht gewoon weer teruggestuurd naar de pleger. Kinderen in zo’n situatie vinden echt geen bescherming, laat staan recht. Integendeel. Een vertekend beeld, gefundeerd op een groot gebrek aan kennis over o.a. psychopathie, en de ernst van zo’n situatie flink onderschattende voor met name de kinderen, wordt gepresenteerd aan een familierechter in dit soort zaken. En zo draagt de hulpverlening en ons familierechtsysteem bij aan de verwoesting. Daarom is het niet alleen noodzakelijk dat psychisch

geweld zo snel mogelijk strafbaar wordt, én meegenomen wordt in familierechtzaken. Het is daarbij ook cruciaal om te kijken naar hoe hulpverleners, politie en rechters psychisch geweld leren herkennen en gaan leren aanpakken, i.p.v. het te faciliteren.

Een belangrijke factor daarbij is om de gewortelde *bias against women* in ons hulp-en rechtssysteem aan te pakken. Wantrouwen en argwaan komen moeders en vrouwen tegemoet in vrijwel élk gesprek. In de ‘onderzoeken’ of rechtbankzittingen waarin moeders smeken om veiligheidswaarborging en rust. Zuchten en oogrollen, ongeloof en medelijden voor de plegers, zijn voornámelijk de reacties vanuit mensen in een hoge positie van macht en invloed. Het is hertraumatiserend om daar doorheen gesleurd te worden als je juist na jarenlang in een hel van psychisch geweld te hebben geleefd trots en blij wilt kunnen zijn dat je daaruit vrij bent gebroken.

Ik ben voor altijd veranderd

Het heeft mij voor altijd veranderd; mijn wereldbeeld, gedachtes en overtuigingen over ons land en onze samenleving. Ik zie nu zo scherp het gênante niveau qua gebrek aan kennis bij onze ‘*professionals*’. Of het enorme onrecht voor slachtoffers, en het grenzeloos minimaliseren van geweld naar vrouwen en kinderen in ons Nederlandse hulp- en rechtssysteem. Ik zie constant in verschillende zaken de mishándelaars bescherming vinden; een hand boven het hoofd, terwijl slachtoffers aan de lopende band gehertraumatiseerd worden door het voortdurende en oplopende onrecht. Slachtoffers hebben niet de ‘luxe-positie’ om te **kunnen** ontkennen dat zulke kwaadaardigheid bestaat achter gesloten deuren, zoals hulpverleners, politie en rechters wel uitvoerig doen.

Hulpverleners kijken weg

Er hadden jaren geleden al alarmbellen af moeten gaan toen de therapeuten besloten een psychodiagnostisch onderzoek te verrichten bij mijn mishandelaar en hier een hoge score in Anti Sociale Persoonlijkheidsstoornis en Narcistische Persoonlijkheidsstoornis uit kwam. Als (vanaf) toen goed werd gecheckt of wij wel **veilig** waren achter gesloten deuren na deze ernstige diagnoses te concluderen, dan had dat ons hoogstwaarschijnlijk heel veel leed bespaard. In plaats daarvan besloot de GGZ de gehele antisociale persoonlijkheidsstoornis-diagnose te negeren, want ‘daar kunnen we niks mee als hulpverleners’, en nooit te kijken naar de veiligheid achter gesloten deuren. Voorál niet betreffende de kinderen: hier was absoluut geen oog of oor naar, terwijl het voor hen ook steeds meer uit de hand liep.

De direct daarop volgende grote misstap was relatietherapie starten voor ons; een ábsolute no-go in zulke situaties. In detail is het geweld besproken in relatietherapie, maar toch gingen we, vol (valse) hoop en gebouwd op (lege) beloftes, door. In relatietherapie verder *ge-gaslight* en gemanipuleerd dat ons huwelijk en gezin ‘heus nog te redden is’. De relatietherapeut had **allang** een Veilig Thuis-melding moeten maken en organisaties in moeten schakelen om mij en de kinderen in veiligheid te brengen.

Er bestaan alleen maar ‘perspectieven’

We hebben een systeem gecreëerd waarin **niemand** uit wil zoeken wat er nou wérkelijk speelt. Er zijn geen geïnteresseerde in de **waarheid** want er bestaan ineens enkel ‘verschillende perspectieven’. Alsof bijvoorbeeld de verkrachting met fysieke dwang en de daaropvolgende razernij ‘een belevingsverschil tussen ons’ was.

Deze manier van werken wordt als ‘neutraal’ bestempeld, terwijl het maar één partij dient: de mishandelaar. ‘*Het was een communicatie probleem*’, ‘*jij bent óók mishandelend geweest, maar neemt daar gewoon geen verantwoordelijkheid voor*’, ‘*jij blijft maar hysterisch wijzen naar de ander en naar het verleden, laat het toch eens los!*’ Precies de zaadjes die een psychische mishandelaar plant, worden verder gevoed door de valse overtuiging dat we op deze manier ‘correct en neutraal’ in deze situaties werken. En dit terwijl experts blijven aangeven dat er helemaal geen neutraliteit is, of meervoudige partijdigheid mogelijk is, in dit soort situaties: **dat bestaat niet**.

Maar een enorme muur van ego en arrogantie vanuit onze hulpverleners, ondanks juist het immense gebrek aan kennis en (in)zicht in de situatie, komt op je af als je dit aankaart. Dit kan ik u uit opstapelende ervaring vertellen. Vastgeroest in kaders en protocollen die de positie van de hulpverlener beschermt **ten koste van** de slachtoffers. Bovenal de kinderen.

Het systeem beschadigt slachtoffers dieper dan alle jaren psychisch geweld

Ik denk niet dat ik ooit over de shock heen kan komen dat ons Nederlandse systeem zo omgaat met slachtoffers. De ervaringen als vrouw, moeder en ervaringsdeskundige zijn snoeihard: de rechten van slachtoffers doen er niet toe! Het Istanbul Verdrag niet. Het feit dat bijvoorbeeld verkrachting binnen het huwelijk strafbaar is niet. En het recht van het kind op veilig opgroeien evenmin. Deze klap na, het enorme onrecht, de dreiging en druk die boven je hoofd hangt, met name wat betreft de veiligheid voor de kinderen, beschadigt slachtoffers **dieper** dan de jaren leven met psychisch geweld. Dit komt doordat je niet vrij *kunt* breken. Je hebt geen invloed, geen macht, geen controle, geen stem en in de praktijk klaarblijkelijk zelfs geen recht(en) als mens en slachtoffer. Het web van controle en dehumaniseren, maar dan via het systeem. No escape. Want ‘*jij moet gewoon even normaal doen, je mond houden en meewerken*’.

Aanbevelingen:

- **Vergroot de kennis over psychopathie;** de kennis moet echt flink vergroot worden bij voornamelijk hulpverleners, therapeuten, Jeugdzorg, gemeentelijke jeugdorganisaties, etcetera. Als de ernst van de situatie wat betreft de plegers niet meer zo hardnekkig onderschat wordt, de manipulatieve tactieken zichtbaar worden voor hulpverlening, voor het OM en de rechter, omdat de kennis erover meer dan bekend is in ons systeem, dán pas kun je er daadwerkelijk naar handelen. Mensen zonder (meer dan) voldoende kennis moeten dan ook absoluut níet meer toegang krijgen tot deze situaties i.v.m. het risico voor slachtoffers. Geen ego of arrogantie meer, terwijl de overtuigingen gegrond zijn in misinformatie.
- **De overheid zou nogmaals goed naar de bewijslast in ons strafrecht moeten kijken:** Rechtdoen aan het slachtoffer voor het geweld wat hen is aangedaan is een ongelooflijk belangrijk punt voor herstel en heling. Maar ook voor de pleger is deze stap cruciaal! Het is ontzettend belangrijk

voor het proces van de psychische mishandelaar dat er consequenties zijn voor het plegen van geweld. Zolang het geweld loont ziet een psychisch mishandelaar geen enkele reden om te stoppen. En door het uitblijven van passende consequenties verwerkt en registreert een mishandelaar dit als een **goedkeuring**, of op z'n minst een **complete vrijbrief**, voor het plegen van geweld. Een mishandelaar kan nog zo vaak horen dat het verkeerd is wat hij doet, bij iemand die op het spectrum van psychopathie zit komt die boodschap *niet* aan. Ik heb meerdere mishandelaars, waaronder de mijne, horen en zien opscheppen over hoe ongelooflijk simpel het is om de omgeving, bovenal de hulpverlening; therapeuten en behandelaren, te manipuleren. Hoe makkelijk mensen vallen voor de trucjes; voor een treurig verhaal, een show vol berouw, of de 'boze vader voor wie begrip is'. Deze trucjes zijn voor de slachtoffers zo duidelijk te herkennen, terwijl juist de slachtoffers zelf niet worden geloofd, laat staan serieus (genoeg) worden genomen. Dat is ontzettend pijnlijk.

Ik wil u dan ook met klem op het hart drukken om het boek 'Why Does He Do That' van expert Lundy Bancroft te lezen, of eens te duiken in de stof van David Mendel, die duidelijk maakt wat psychisch geweld inhoudt. Kennis en informatie over geweld achter gesloten deuren gericht op vrouwen en kinderen mist tot op een diep gênant niveau compleet bij bijvoorbeeld De Waag, GGZ, het OM, Veilig Thuis, Jeugdzorg, etc. Mijns inziens is het dan ook de eerste cruciale stap; mensen in een positie van invloed en macht wakker schudden.

***"Mercy for the guilty, is cruelty to the innocent."* – Adam Smith**

- **Strafbaarstelling zou helpen**

Strafbaarstelling van psychisch geweld zou helpen, *mits* Nederland zich ook echt gaat houden aan het Verdrag van Istanbul en slachtoffers geen hertraumatisering, victim blaming en méér onrecht opwacht als ze een beroep doen op de rechten uit dit Verdrag. Een veroordeling is belangrijk voor de pleger, maar juist zeker ook voor de slachtoffers van psychisch geweld door de verwarring die de mishandelaar creëert. Door een veroordeling maak je er een feit van, wat hét antigif is voor *self-gaslighting*; iets wat je overhoudt aan psychisch geweld. Mogelijk maakt het ook verschil voor de omgeving, die natuurlijk ook gemanipuleerd wordt. Je draagt er een boodschap mee uit aan onze maatschappij: 'dit gedrag wordt **niet** geaccepteerd'. En daarnaast kan strafbaarstelling het verschil maken in het veilig houden van de kinderen van mishandelaars, mits een zaak gecombineerd wordt bekeken vanuit zowel het strafrecht en het familierecht.

- **Begrijp psychisch geweld.** Het is vooral belangrijk om goed te begrijpen, écht te bevatten, dat psychisch geweld verborgen en tactisch verloopt. Daar waar voor hulpverleners, politie en rechters (naast natuurlijk het sociale netwerk) door de dader een mooi beeld wordt geschetst, een geloofwaardig verhaal wordt verteld waarbij de ernst van de situatie wordt geminimaliseerd, speelt de meest schadelijke vorm van geweld in het ongeziene; Intieme Terreur. Het is verwoestend voor de levens, de toekomst, het psychisch welzijn, de gezondheid en bovenal de veiligheid van de slachtoffers. En laten we daarbij ook niet onduidelijk zijn over wie de slachtoffers in verreweg de meest gevallen zijn. Laten we niet weggijken voor hoe onze

patriarchale samenleving bijdraagt aan een cultuur van het normaliseren en bagatelliseren van geweld tegen vrouwen en kinderen.

- **Stop hyperfocus op omgang met beide ouders.** Er is bij autoriteiten een focus op het ‘recht van het kind op contact met beide ouders’. Het systeem van betrokken instanties faciliteert niet alleen psychisch geweld, maar participeert zelfs door het ontkennen, negeren en minimaliseren van de klachten van slachtoffers, en slachtoffers te vertellen dat zij het probleem zijn (“je hebt vast een onverwerkt trauma, projecteert eigen angsten, bent labiel, hysterisch”) en de oplossing legt bij ‘weerbaar worden tegen het geweld’. Ook bij kinderen wordt deze belasting gelegd. Zij krijgen de boodschap mee om maar ‘te leren omgaan met je (psychisch) gewelddadige ouder’, want het blijft tóch je ouder. De Raad van Kinderbescherming benoemt dan ook standaard dat ‘ouders houden van hun kinderen’. Hoe is het voor een kind wat psychisch kapot is gemaakt, schadelijk om vervolgens van de kinderbescherming te lezen dat ‘die ouder van hun houdt en goed het belang van het kind voor ogen heeft’. Dat dit de norm is, de handel- en werkwijze, kan écht niet meer als we werkelijk bezig willen zijn met de veiligheid en het belang van kinderen.
- **Kijk niet weg.** Zolang we als gehéle Nederlandse samenleving niet onder ogen komen dat psychisch geweld **bewust** gepleegd wordt met **gruwelijke doeleinden**, zelfs niet vanuit onze ‘professionals’ en mensen in een positie van macht en invloed, **zal ook nooit begrepen worden wat psychisch geweld is.**

Deze kern is zo verborgen en bizar; de werkelijke intentie, het motief, de ‘werkwijze’, de tactieken en de drang naar controle, wraak, verwoesting, dat juist daardoor slachtoffers (vrouwen en kinderen) bij de dader blijven. Want welke redelijke man met een hart en verstand WIL zijn vrouw en/of kinderen pijn doen? De natuurlijke afweerreactie hierop is de ultieme vorm van *gaslighting* van de samenleving. Mensen moeten daarom gaan inzien hoe groot en ernstig het probleem is van psychisch geweld, in plaats van weg te kijken vanuit ongemak en ongeloof, érnstig ten koste van de slachtoffers.

10. ANNA

Een zwam in je leven

Je herkent psychisch geweld pas als het eigenlijk al te laat is, alle constructies van je leven zijn aangetast en de geweldpleger je zonder dat je het doorhad voor veel mensen ongeloofwaardig heeft gemaakt. De schaamte zit zo diep, de verwarring is immens.

Psychisch geweld is iets wat je durft te herkennen en erkennen voor jezelf als je echt alle gebeurtenissen integraal onder de loep durft te nemen. En dat doet heel veel pijn, want je vindt jezelf de dader (en dat is ook dagelijks tegen je gezegd). Als slachtoffer moet je daarvoor eerst heel lang in dat geweld zitten. Kun je nagaan hoe moeilijk het voor een buitenstaander/ hulpverlener is om in een korte tijd een inschatting te maken van jouw situatie en te concluderen dat het levensbedreigend is.

Als slachtoffer ga je overreflecteren. Je gaat continu bij jezelf te rade, omdat iemand die zegt van je te houden, je 'voor je eigen bestwil' probeert te wijzen op alle dingen die je fout doet. Iemand positioneert zichzelf als jouw redder. Pas jaren later kom je erachter dat diegene juist jouw ondergang blijkt te zijn.

Subtiel

Het is zo subtiel dat je niet merkt dat je geestelijk wordt mishandeld. Na zijn buitensporig geweld-dadige gedrag, deed mijn pleger het volgende: ontkennen, mij aanvallen/ongeloofwaardig maken, zichzelf in de rol van slachtoffer duwen en mij kenschetsen als pleger. De pleger zei ook dingen als: "Als je hierover praat, maak ik je kapot" en "Iedereen weet dat je gek bent, niemand gelooft je."

Smaad en laster

Hij verspreidde de meest schadelijke laster na de relatie. Hij ging wekelijks bij de politie langs om valse meldingen te doen. Instanties en hulpverleners geloofden mij niet, waarmee hij me isoleerde van instanties die me de juiste hulp zouden moeten bieden. Dit was wat hij deed (ik noem de ergste, meest ingrijpende zaken):

- Hij deed aangifte voor smaad en laster.
- Hij deed aangifte van stalking.
- Hij liet advocaten brieven sturen om me te beschuldigen van diefstal, valse aangifte en stalking.
- Hij ging naar de hulpverlener toe en bracht mij in diskrediet. Het resultaat van dat gesprek koppelde hij zelf aan mij terug. Hij zou onderzocht zijn en er zou niks mis met hem zijn. Ik zou allerlei geestelijke problemen hebben. Ze zouden daar met meerdere deskundigen over hebben gesproken.
- Hij stuurde app's naar mijn vrienden en probeerde mij van hen te isoleren.

- Hij vertelde mensen dat ik doorlopend vreemdging. En dat dit ook de reden was van de relatiebreuk.
- Hij fotografeerde mij stiekem en leverde de foto's aan bij politie en advocaten met het frame 'zij stalkt mij'.
- Als ik mijn verhaal anoniem vertel via media/instanties, belt hij de makers om mij in diskrediet te brengen en zichzelf te positioneren als slachtoffer.
- Ik heb maanden na de relatie, na veel nadenken, aangifte gedaan van mishandeling. Dat hoorde de pleger en het stimuleerde hem om er alles aan te doen om zichzelf als slachtoffer te positioneren.
- Toen ik bij de politie vertelde dat hij ons bleef stalken, adviseerde de wijkagent mij om geen aangifte te doen. Hij besloot om een stopgesprek met de pleger te voeren. Na het stopgesprek zou alles volgens de politie wel rustig worden; maar het is juist geraffineerder en indirecter doorgegaan. Een stopgesprek kan de pleger ervaren als vernederend. En dan wordt het gevaar voor het slachtoffer juist groter.

Letterlijk afgesloten

In de relatie sloot hij me vaak letterlijk af van mijn sociale netwerk. Mijn tuindeur was bijvoorbeeld overdag altijd open. Voor buurtkinderen, vriendinnen, mijn ouders, etc. Op een gegeven moment moest ik de deur van hem steeds op slot doen. Ik WAS die open tuindeur. Die deur was iets waarvoor ik stond, het was mijn open hart, mijn liefde voor mensen. Hij wilde dat ik die deur sloot, zodat ik er volledig voor hem kon zijn. Bij hem waren de familieverhoudingen koud en al op jonge leeftijd viel zijn gezin uit elkaar. Mijn familie, met alle gekkigheden, leuke en ook minder leuke dingen, maar altijd open en gericht op verbinden, maakte hem woest. Het moest zo gaan zoals het bij hem ook ging. Zijn goed was goed en zijn fout was fout.

Als ik een wijntje dronk, begon hij me uit te schelden voor alcoholist en zei hij dat mijn drankgebruik voor alle problemen zorgde. Hij heeft me een keer 's nachts in mijn ondergoed buitengezet met twee flessen wijn naast me op de stoel. Hij schold me weer uit voor alcoholist. Hij heeft daarna de deur op slot gedraaid. Ik heb uren buiten gezeten.

Verkrachtingen en aanrandingen goedpraten

Toen we nog niet samenwoonden, gedroeg hij via berichten ook al grensoverschrijdend. Als we een discussie hadden, stuurde hij uit het niets een dickpick of vernederende beelden om duidelijk te maken: houd je mond. Het bleef niet bij grensoverschrijdende berichten. Hij verkrachtte me en randde me aan. Ik was in verwarring over de emoties die de grensoverschrijdende berichten, aanrandingen en verkrachtingen bij me opriepen. Pas achteraf heb ik mijn ervaringen durven labelen als aanranding en verkrachting en er ook aangifte voor gedaan. Als ik aangaf: 'dit wil ik niet' of 'dit vind ik niet fijn', dan deed hij het voorkomen alsof ik onervaren/preuts was of hij noemde mij een ijskonijn.

Controleren en agenda bepalen

Mijn ex controleerde met wie ik was. Met wie de kinderen waren. Waar we waren. Als we zonder hem wegwaren, stuurde hij doorlopend berichten. Ging emotioneel manipuleren als het antwoord niet snel kwam. Hij stuurde me soms veel berichten op mijn werk. Als ik niet op een bepaalde tijd thuis was, dan verwaarloosde ik het gezin/hem. Ik moest elke stap overleggen. Deed ik dat niet gedetailleerd genoeg, dan ontstak hij in woede.

Straffen en treiteren

Mijn ex sloeg me als ik aangaf het niet met hem eens te zijn: “Moet ik je weer even in elkaar rammen, of houd je je kop dicht?” Hij pakte mijn autosleutels af als ik te ‘brutaal’ tegen hem was geweest. Als ik zei: liever niet met schoenen aan naar boven lopen, dan liep hij met schoenen aan stampend de trap op. Ik was niet de enige wie hij treiterde en strafte: hij deed dit ook bij mijn kinderen (zijn stiefkinderen) en zijn eigen kinderen. Je gaat geloven dat jij het probleem bent en schaamt je diep voor wie je bent. Dat hindert je in je totale functioneren. Je reageert daardoor soms niet-natuurlijk of schichtig op anderen, die jouw gedrag vervolgens vertalen als arrogant of afstandelijk. De schaamte maakt de afstand tot mensen groter.

Extreme controle

Alles moest vooraf worden gepland. Mensen mochten altijd maar binnen een bepaalde tijd komen. Hij controleerde mijn telefoon. Hij schreeuwde zodra hij thuis was: iedereen moest beneden komen en in de houding springen. Hij bepaalde met wie ik wel en niet mocht omgaan. Hij controleerde de rekeningen en de boodschappen en was extreem jaloers. Rode draad was: als iemand zegt “dat vind ik niet fijn”, dan deed hij datgene vaak juist wel. Om te provoceren. Op een gegeven moment zei ik, echt doodvermoeid en geestelijk kapot, tegen mijn ex-partner: “Er staat een blauw kopje voor je neus, maar je bent in staat om iedereen in deze ruimte te doen geloven dat hij rood is.”

De vrouw die mij waarschuwde voor zijn gedrag, een ex-vriendin van hem, werd door hem neergezet als een stalkende gek waar hij al lang last van had. Ze zou jaloers zijn en hem niet kunnen loslaten. Weer dat patroon: het slachtoffer - zeer overtuigend - in diskrediet brengen.

Ik zat in een totaal verrotte, eenzame wereld, voelde me soms geen onderdeel meer van de normale samenleving. Alles klonk op een gegeven moment hol, vervormd.

Familierechter heeft geen boodschap aan de mishandeling

Ik ben berooid uit de relatie gekomen. Tegenover de familierechter heeft hij het verhaal zo gedraaid, dat ik geld van de rekening gehaald zou hebben en hem berooid en met een leeg huis zou hebben achtergelaten. Het was zo overtuigend, dat ik dagenlang heb gedacht dat ik het inderdaad verkeerd had. Ik zag zelfs mijn eigen advocaat even twijfelen.

Zie tegenover een rechter maar eens te bewijzen dat je jarenlang bent gemanipuleerd. Aan mijn verhaal over de jarenlange fysieke en psychische mishandelingen had de familierechter geen enkele boodschap. Ik kreeg zelf het advies van mijn advocaat om er niets over te zeggen. “Dat wekt alleen maar irritatie op”, zei ze. Je kunt niet praten over het fundament onder de reden waarom je er zit, je bent bang en verward. Het is in alle opzichten de hel om met je zeer berekenende mishandelaar

tegenover een familierechter te staan. Ik kon amper een woord uitbrengen, zat daar te overleven en kon niets zeggen over de misdadige dynamiek die ten grondslag lag aan alles.

Je kunt er niet over praten

Het feit dat mijn kinderen en ik als enigen zagen welke duivel hij in de volle omvang was, maar dat we de woorden niet konden vinden, was echt slopend, verwarrend en uiteindelijk onveilig omdat bijvoorbeeld de politie ons niet geloofde. En als we de woorden vonden, konden we ze niet uitspreken, omdat we bij een aantal mensen al in diskrediet gebracht waren. Je kunt er dus niet over praten, omdat je niet meer geloofwaardig bent en de buitenwereld hem ziet als die fantastische, rustige man, het slachtoffer van een moeder met haar vreselijke kinderen.

Het is vaak generationeel geweld

Zowel de vader als de opa van mijn pleger pleegden dit geweld. Het is altijd gelukt om hulpverlening buiten de deur te houden. Ik was de eerste die met hulpverleners ging praten over het geweld en aangifte deed. Mijn ex-partner zette mij onder druk om mijn mond te houden. Ook de familie blijft de geweldpleger steunen en is onderdeel van een best wel ingewikkeld geweldssysteem.

Wat psychisch geweld met me heeft gedaan:

- Het heeft mijn besluitvaardigheid aangetast. Soms hoor ik nog steeds zijn stem die mij adviezen geeft. En dan twijfel ik weer aan mijn eigen morele kompas.
- Ik ben geen onderdeel meer van de rechtsstaat. Ik voel me niet vrij en veilig en instanties die me moeten beschermen, zijn stelselmatig tegen me opgezet. De politie fungeert als de lange arm van de dader.
- Het heeft me lang ongeloofwaardig gemaakt voor hulpinstanties, die daardoor de verkeerde beslissingen namen of juist handelingsverlegenheid lieten zien.
- Het heeft me depressief, angstig en opletend gemaakt. Ik heb hiervoor maandenlang therapie gevolgd. Als mijn ex-partner weer dingen doet die mij raken, heb ik vaak terugvallen van enkele weken.
- Het heeft me lichamelijk ziek gemaakt. Ik kreeg ernstige buikklachten en viel af.
- Ik ben maanden niet in staat geweest te werken.
- Ik ben financieel uitgekled. En heb duizenden euro's aan advocaatkosten besteed. Niemand ziet de financiële terreur, omdat er geen instanties zijn die zich daarover buigen.
- Ik ben als de dader neergezet en kreeg niet de hulp die een slachtoffer nodig heeft. De onmacht heeft mijn mentale gezondheid ernstig onder druk gezet en bezorgt me nog geregeld veel stress. Ik ben overgeleverd aan het gedrag van de pleger en kan nergens terecht voor bescherming. De politie ziet mij respectievelijk als de dader/het onderdeel van het totale probleem. Daardoor is mijn veiligheid en die van mijn kinderen in het geding (geweest). Als ik de politie belde werd ik

niet voldoende serieus genomen. Het gevolg is dat je geen meldingen meer durft te doen. Het patroon wordt niet gezien. Maar ondertussen geeft de politie aan: je moet alles melden en niet schromen dat te doen, want dan zien we de patronen en kunnen we er iets mee. De praktijk is, dat ze dat door onkunde over de patronen/vooringenomenheid/personeelsgebrek helemaal niet kunnen waarmaken.

- Ik ben meer wantrouwend en check of ik veilig ben.
- Ik heb mezelf nagenoeg onzichtbaar gemaakt. Ik heb een geheim adres en mijn mailadres heb ik veranderd.
- Ik vind het moeilijk als mensen die ik niet ken, me spontaan aanspreken.
- Ik voel me altijd minder dan de rest.
- Mijn gezin zal nooit meer hetzelfde zijn.
- Ik ben nog steeds bang dat hij me vermoordt.

Als ik was gebleven had hij me vermoord

Ik heb pas nadat ik uit de relatie kwam, de afstand kunnen nemen om in te zien dat ik op alle mogelijke manieren verschrikkelijk en levensgevaarlijk ben mishandeld. Als ik was gebleven had hij me vermoord omdat ik gewoon een te slecht persoon was en het verdiende.

Ik twijfel soms nog steeds of ik het allemaal niet verkeerd heb gezien en gevoeld. Dan denk ik: misschien ben ik echt wel gek. De druk en intimidaties werpen mij ook sterk terug op mezelf.

De laatste maanden van de relatie ging ik googelen op: 'Als gesprekken met je partner je verwarren'. Toen kwam ik op websites die psychopathie, *gaslighting* en narcistische persoonlijkheidsstoornissen beschreven. Toen dacht ik: jemig, ik ben helemaal niet het probleem, zijn gedrag is dat. Maar toen dacht ik nog steeds wel: als ik mijzelf nou beter gedraag en als we hulp zoeken, dan gaat het misschien beter. Terwijl het geweld van dag tot dag erger en ook gevaarlijker werd. In de relatie kon ik kijken naar campagnes over huiselijk geweld en mezelf wijsmaken dat ik daar niet in zat. Dat het bij ons 'anders' was.

Drempels voor het zoeken van hulp, veiligheid en gerechtigheid:

- Je bent bang om je kinderen te verliezen.
- Je bent totaal niet bekend met de stappen die er gezet worden en wie er om welke reden bij je komt, als je besluit om hulp te vragen. Ik belde 112 en dat bleek het begin van een totaal onbekende en beangstigende reis in het pikdonker.
- Als je om hulp hebt gevraagd, word je geleefd. Er wordt, terwijl je in honderdduizend snippers op de grond ligt, een bovenmenselijke assertiviteit van je verwacht. Ook moet je als een kat in een vreemd pakhuis door alle langs elkaar werkende systemen heen, terwijl je ondertussen verhuist van adres naar adres. Ik had soms, naast mijn baan, met 3-4 mensen per week

gesprekken. Gesprekken waarvan ik soms dacht: ik zit hier al het werk te doen, mezelf uit te leggen, wat doen jullie voor mij?

- De politie gaf bij mij aan: meld alles. Maar zij waren niet bedacht op het effect van mijn aangifte/meldingen op de pleger en doorzagen de context en het patroon van de tegenaangiftes en -meldingen niet. Door de meldingen van de pleger en het gebrek aan kennis over de patronen, keerde de politie zich zelfs tegen mij. Mijn laatste melding weigerden zij te behandelen. Ik mocht niet meer langskomen. “Wij moesten elkaar nu maar eens met rust laten.” De agent die dat zei had mijn dossier niet gelezen.
- Alle aandacht was op mij gevestigd, de druk lag bij mij, alsof ik had gefaald als moeder en gescreend moest worden. De mishandelende partner kon zijn goddelijke gang gaan en wentelde zich in de rol van slachtoffer, terwijl hij me ondertussen bestookte.
- Ik kreeg adviezen van de politie om mij koest te houden om zo mijn ex-partner minder te triggeren om mij lastig te vallen. Hierdoor daalde mijn vertrouwen in de politie en werd de drempel om meldingen te doen hoger. Ze zeiden dat als ik meer onzichtbaar zou zijn, dat dat zou helpen. Ik moest dus van de politie mijn vrijheid inperken en mijn wereld kleiner maken om een geweldspleger rustig te houden. Terwijl de psychologen zeiden: praat erover, durf weer naar buiten te gaan en beweeg je vrij, dat is belangrijk voor je herstel.

Niet de juiste hulp gehad

In de GGZ is een veelgehoorde reflex bij het behandelen van slachtoffers: wij doen niet aan waarheidsvinding. Dat is belachelijk. Het is niet ingewikkeld om binnen jeugdzorg/GGZ de waarheid/situatie scherper in beeld te krijgen en je vermoedens met andere disciplines te delen. Ik merkte dat mensen ook wel bang waren om hun handen er aan te branden.

De hulp voor mijn gezin was versnipperd bij verschillende GGZ-instellingen. De politie, GGZ, gebiedsteam, Veilig Thuis en Slachtofferhulp werken los van elkaar. Niemand had een integraal beeld van de situatie waar ik met mijn kinderen in zat. Van het gebrek aan regie heeft de pleger op een verwoestende manier gebruikgemaakt. Hij heeft mij tegen instanties uitgespeeld, me ongeloofwaardig gemaakt. Als er een geregisseerde aanpak was geweest, dan waren de patronen zichtbaar geweest; bij elke instantie liet de pleger hetzelfde gedrag zien.

Ondertussen viel mijn ex me lastig via advocaten, vrienden/kennissen en stalkte hij mij rechtstreeks. Ik was mentaal te stuk om me goed te verweren. Ik heb als ernstig depressief en getraumatiseerd slachtoffer de regie moeten voeren over alle instanties die los van elkaar op hun manier bezig waren met zorg en veiligheid. En mijn situatie honderd keer moeten uitleggen. En nog was en is er geen integraal beeld.

Politie gaf mijn zaak de kwalificatie 'lichte mishandeling'

De politie had geen tijd en de betrokken agenten waren niet deskundig op dit onderwerp. Ik heb in totaal met meer dan tien agenten/rechercheurs te maken gehad. En daarnaast nog met een contactpersoon bij het OM. Mijn aangifte werd opgedeeld in een aangifte voor zeden en een aangifte voor het geweld. Mijn aangifte voor het (jaren durende) geweld, kreeg de kwalificatie 'lichte mishandeling'. Ik moest voor de zedenaangifte een apart gesprek voeren met een rechercheur. Daardoor had ik voor het zedenstuk een andere contactpersoon. Degene die de aangifte opnam voor de mishandeling, was een week na de opname overspannen.

Wat ik nodig had gehad:

- Regie. Een multidisciplinaire aanpak waarbij zorg en veiligheid met elkaar aan tafel zitten en soortgelijke partnergeweldsituaties in hun werkgebied integraal bekijken en goed aanpakken. Er zijn in mijn situatie zoveel verkeerde inschattingen gemaakt, zoveel dingen niet opgepakt, ik ben aan veel gevaar en mentale druk blootgesteld.
- Bescherming.
- Erkenning.
- Sensitief handelen: Mensen bij de politie die in staat zijn door te vragen, waardoor er ook een kwalitatief goede aangifte op papier staat. In dit soort situaties moet je als agent echt heel goed in staat zijn onderzoekende, open en sensitieve vragen te stellen. De manier waarop de aangiftes zijn opgenomen, was bedroevend. Verplicht op cursus bij onderzoeksjournalisten zou ik zeggen! Woorden doen ertoe. In het verslag van het gebiedsteam stond: 'De vrouw heeft met de kinderen de woning verlaten na een ruzie met haar partner.' Op een gegeven moment heb je de energie niet meer om eigenhandig al die ongevoeligheid en het verkeerd verwoorden van situaties op te sporen en te corrigeren. Terwijl die woorden allesbepalend zijn voor de aanpak.
- Helpen met het nalopen van de aangiftes en verklaringen. Ik was met mijn kinderen door onze psychische gesteldheid niet in staat onze eigen aangiftes te controleren. Wij kregen onze aangifteteksten per mail (onbeveiligd) toegestuurd, met het verzoek het zelf na te lopen. Dit betekent dat je weer door alle gebeurtenissen heen moet. Ik kon het niet, het riep enorme emoties op en ik heb daardoor zonder nalezen akkoord gegeven voor de aangiftes.
- De politie heeft geen sash-screening (een instrument waarmee het risico dat een slachtoffer loopt wordt ingeschat) uitgevoerd. Terwijl de geweldspatronen waaronder wurgpogingen - de doodsb bedreigingen en het stalken het beeld van een hoog risico lieten zien. Die screening zou verplicht moeten zijn.
- Er zouden mensen binnen politieregio's aangewezen moeten worden die altijd verantwoordelijk zijn voor de meldingen/aangiftes van huiselijk geweld. Zodat zij superspecialisten worden op dit onderwerp en hun sensitiviteit voor onbesproken dingen, gezichtsuitdrukkingen en lichaamshoudingen beter wordt. Ik heb een vrouwelijke ex-agent gesproken die de sensitiviteit had om dingen aan te voelen als ze een huis binnenstapte. Ze zei: "Je voelt het aan de trillingen in de ruimte als je binnenstapt en als je de mensen in de ruimte aankijkt, word je gevoel bevestigd."

- De nacht voor vertrek ben ik ernstig mishandeld en belde ik 112. Ik had verwondingen. Mijn rechterarm was pijnlijk/gekneusd. Ik ben niet onderzocht op letsel door een arts en de politie liet de kinderen en mij na een gesprek alleen met de geweldpleger. Ik heb doodsangsten uitgestaan. Toen ik later aangifte deed kwam ik op het politiebureau bij toeval een van de betrokken agenten tegen. Hij zei: “Wij wisten niet beter dan dat het een eenmalige ruzie was.”
- Gedrag van een slachtoffer is apathisch, angstig, wegwuivend. Je wil rust, voelt schaamte, je wil dat er harmonie is. Dit wordt vaak vertaald als: het valt wel mee/het is een eenmalig dispuut tussen twee mensen. Ik had het nodig gehad dat iemand voor mij het voortouw nam, had gezien dat er meer zat achter mijn apathie.
- In elke provincie/regio zou een officier van justitie aangewezen moeten worden die huiselijk geweld/intieme terreur/dwingende controle in de portefeuille heeft.
- Ook familierechters moeten niet wegstijven voor de patronen. De familierechter gaf aan dat ze geen boodschap had aan mijn verhaal over het ernstige geweld. Met als uitleg: “Ik doe niet aan waarheidsvinding.” Maar de ontregeling waardoor ik de ex-partner moest dagvaarden en de vreselijke dingen die hij daar in de rechtszaal zei om mij in diskrediet te brengen, waren allemaal onderdeel van datzelfde geweld.
- De politie, het Openbaar Ministerie en alle onderdelen van de rechtspraak moeten hun kennis over de patronen van psychisch geweld en de vaak onderliggende gedragsproblematiek vergroten. Daarbij moeten ze samenwerken met betrouwbare ervaringsdeskundigen en gedragsdeskundigen.
- Het zou mogelijk moeten zijn om in een eerder stadium gedragsonderzoek bij plegers af te dwingen en (buurt)onderzoek te doen na een aangifte. Ter illustratie: ik kreeg te horen dat als ik was vermoord of ernstiger gewond was geraakt, er wel een buurtonderzoek was gedaan en dat er ook meer mogelijkheden waren geweest om gedragsonderzoek af te dwingen.
- Vaak kun je niet van de een op de andere dag weggaan, omdat je dan financieel grote schade leidt. Het zou mooi zijn als dat beter wordt geregeld in de wet. Die gaat er nu nog van uit dat beide partners de zaken goed willen afronden. Die wet werkt niet als een van de twee partners gewelddadig/dwingend controlerend is. Een afwikkeling duurt soms jaren; daar is de dwingend controlerende partner ook op uit. En: de ‘geestelijk gezonde’ partner moet de dwingende ex vaak dagvaarden en draait daardoor op voor alle kosten. Van een dwingend controlerende ex scheiden zonder financieel in het ongeluk gestort te worden, is op dit moment onmogelijk.
- Zorg dat iemand het recht krijgt om te weten of haar nieuwe partner een verleden van geweld heeft. Bijvoorbeeld of er meldingen of aangiftes tegen de nieuwe partner gedaan zijn. Ik had dat recht moeten hebben.

Strafbaarstelling is hoopvol

Strafbaarstelling van psychisch geweld kan in ieder geval slachtoffers stimuleren om aangifte te doen. Een aparte wet die de expliciete strafbaarstelling mogelijk maakt, klinkt voor mij in ieder geval hoopvol. Daarbij is het leggen van de complete puzzel, van kennis vergroten, met elkaar dezelfde woorden gebruiken voor de problematiek en samenwerking tussen het zorg- en veiligheidsdomein wel essentieel.

Zo'n wet zou mij hebben geholpen. Want dan hadden de geluidsopnames, waarin duidelijk hoorbaar is dat ik word vernederd en dat er verbaal geweld tegen mij wordt gebruikt, in ieder geval tot onderzoek geleid. En dan was mijn aangifte, waarin ik consistent verklaar over de controle, de vernederingen en het geweld, ook veel serieuzer bekeken. Nu is mijn aangifte vrij snel van tafel gegaan. En hij heeft een te 'lichte' kwalificatie gekregen, waardoor het leek alsof het om een eenmalige mishandeling ging.

Niet-vervolging was voor mijn belager de brandstof om volop de aanval op mij te openen en zichzelf in de rol van het slachtoffer van de rancuneuze ex-vrouw te wentelen. Dat is voor mij, opgeteld met de keuzes van de betrokken agenten en het gebrek aan regie, verwoestend geweest. Terugkijkend had ik in de huidige situatie wellicht nooit aangifte gedaan.

Advies voor beleidsmakers

Laat ambtenaren met ervaringsdeskundigen in gesprek gaan bij het schrijven van de wet.

Vraag de deskundigen in het Verenigd Koninkrijk hoe de wet daar tot stand is gekomen.

Maak de wet tot een symbool voor meer openheid over geweld in de intieme sfeer. En beschrijf daarin welke plichten je als omstander hebt in het melden van geweld dat je ziet, of een niet-pluisgevoel dat je hebt. Nu doen omstanders nog veel te weinig met wat zij zien. Ook omdat de wetgeving en de maatregelen er omheen niet echt een basis bieden om die meldingen effectief te laten zijn. Als je burgers vraagt om een grote verantwoordelijkheid te nemen, dan moet je hen daar wel bij steunen. De campagne van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport waarin ze omstanders opriepen om te letten op signalen van slachtoffers en een niet-pluisgevoel te melden, was een typisch voorbeeld van symboolpolitiek. Goed beleid/een goede aanpak ontbreekt namelijk totaal.

11. ELISA

Je raakt jezelf kwijt

Vaak vroeg ik mijzelf af of ik niet gek was, of het niet allemaal aan mij lag. Ik zocht bevestiging over hoe ik mij voelde of dacht. Ook bij organisaties die er later bij betrokken waren. Ik was achterdochtig. Ik scande personen, ook gedurende gesprekken. En zelfs al dacht ik dat ik een positief beeld van iemand had, dan was er toch een stemmetje dat tegen mij zei; 'Pas nu maar op, je wordt toch weer teleurgesteld of niet geloofd.'

Het psychisch geweld zorgde ervoor dat ik mijzelf helemaal kwijtraakte. Ik durfde niet meer op mijzelf te vertrouwen, op mijn gevoel. Ik sloot mijzelf af, mijn wereld was enorm verkleind. Ik was moe en lamgeslagen. Achteraf bleek dat ik in die tijd al last had van dissociaties. Als ik dissocieer dan ben ik een soort van los van mijn omgeving. Het is een overlevingsmechanisme waarbij ik mijn gedachten, emoties waarnemingen/gevoelens en herinneringen tijdelijk uitschakel. Dat kan van enkele minuten tot uren zijn zonder dat ik daar zelf invloed op kan hebben. Het kost enorm veel energie van je lijf waardoor ik daarna vaak uitgeput was.

Ik wist niet meer hoe ik mij moest gedragen en ben zelfs een keer in de nacht naar een kliniek gereden. Ik stond daar een hele tijd voor de deur en dacht 'ik laat mijzelf opnemen'. Ik dacht dat ik zware psychische problemen had waardoor ik niet normaal kon denken. Ik wist niet meer hoe ik me moest gedragen. Maar toen ik bij de kliniek aankwam wist ik ook niet wat ik moest zeggen, dus heb ik een hele tijd voor de deur gestaan. Het voelde heel erg eenzaam, en ik worstelde mij door de dagen erna heen. Ik voelde mij heel labiel.

Besef dat het niet aan mij lag

Pas toen ik uit de relatie kwam en therapie had, kreeg ik langzaam het besef dat het niet aan mij lag. Ik had te maken met iemand met een narcistische persoonlijkheid. Ik had te maken gehad met psychisch geweld en dwingende controle.

In het begin zwakte ik dat natuurlijk af want ik twijfelde nog heel erg aan mijzelf, maar langzaam werd mij steeds meer duidelijk waar ik al die tijd aan was blootgesteld.

“Waar er problemen zijn, hebben twee schuld”

Je krijgt het gevoel dat alles aan jou ligt. Ik ben op een gegeven moment bij de huisarts geweest om mijn verhaal te doen. Later werd ik gebeld door de huisarts die zei “waar twee vechten hebben twee schuld”. De huisarts zei dat ze mijn partner had gesproken voordat ze mij belde en zo tot haar conclusie kwam. Het vertrouwen was weg voor mij. Vanaf dat moment heb ik geen contact meer met mijn huisarts gehad.

Ik probeerde ook te begrijpen waarom mijn ex zich op een bepaalde manier gedroeg, zocht er een excuus voor. Vaak benoemde hij de redenen voor zijn gedrag zelf al. Daardoor voelde ik mij weer schuldig. Ik twijfelde voortdurend aan mijzelf, werd heel onzeker. Ik was onzeker of mijn gedachten, ervaringen of herinneringen wel juist waren.

Niet serieus genomen door instanties

Ik had niet het gevoel dat de instanties waarbij ik aanklopte mij serieus namen of begrepen. Na veel en lang twijfelen heb ik destijds contact gezocht met een Blijf Van Mijn Lijf Huis. De vrouw die ik toen aan de telefoon had, vertelde me dat ik mij wel moest beseffen waar ik aan begon. De kinderen waren een luxelevensgewend en in het Blijf Van Mijn Lijf Huis moesten we met z'n allen op een kamer. Misschien zouden we zelfs een kamer moeten delen met andere vrouwen en kinderen en zouden we geen eigen douche en toilet hebben. Het zou vrij traumatisch zijn voor kinderen als ik die stap zou nemen. Dat zorgde ervoor dat ik mij schuldig voelde en de stap niet heb gezet. Ook heb ik jaren later contact opgenomen met een andere instantie die in plaats van het Blijf Van Mijn Lijf Huis was gekomen. Ik legde mijn situatie uit, en vertelde met welke instanties ik inmiddels te maken had of heb gehad. De man die ik aan de telefoon had vertelde me dat deze instantie mij niet kon helpen. Ook werd mij verteld dat ik mij wel kon redden omdat ik mijn situatie prima kon verwoorden. Ik kwam over als een zeer intelligente vrouw. Ik kwam uit een welgestelde omgeving, was goed opgeleid. Maar dat moet niets met je hulpvraag te maken hebben. Het psychisch geweld komt tenslotte niet alleen maar voor in een bepaalde laag van de bevolking!

Niet gezien en niet gehoord

Ik werd door mijn ex gestalkt. Dat zag er onder andere uit als: achtervolgen, klemrijden, voor onze deur hangen, in onze telefoons en computer zitten omdat daar een programma op geïnstalleerd was, bellen, whatsappen, mailen, brieven, pakketjes en bloemen laten bezorgen, brieven of tassen met spullen aan mijn auto hangen, graffiti spuiten op de wegen die wij dagelijks af moesten leggen, personen uit onze omgeving lastig vallen (zelfs onze advocaat), op ons werk verschijnen, onwaarheden op social media plaatsen en teksten waar een dreigende toon in zat.

Op het moment dat de stalking op zijn hoogtepunt was en de kinderen en ik echt in een onveilige situatie zaten, moest ik terugvallen op de gemeente. Daar werd ik doorgelicht alsof ze met een verdachte bezig waren. Ik moest in het bijzijn van een medewerker een tijdelijk maken van mijn situatie. Dit moest ik doen in de publieke hal, op papieren van 1,5 meter lang. Dat voelde heel onveilig. Het gedwongen op moeten rakelen van alle situaties was heel moeilijk en emotioneel. Daarnaast stond ik op scherp omdat ik de medewerker van de gemeente niet kende en ook niet vertrouwde door de manier waarop ik behandeld werd. Ik voelde mij niet gezien en gehoord.

Doordat ik in de openbare hal gezet was, kon mijn stalker ieder moment binnenlopen. Ook mensen die mij en hem kenden en hem konden informeren dat ik daar zat, konden zo naar binnen. Hij kon mij dus ook buiten opwachten. Ook werd ik met de rug naar de ingang gezet waardoor het nog meer bedreigend voelde.

Victim blaming door instanties

Bij de politie maar ook bij andere hulpinstanties had ik te maken met *victim blaming*. Ik kreeg opmerkingen te horen zoals: Jij koos er toch voor dat je wegging en terugkwam? Zoek je er zelf niet iets te veel achter? Lok je het niet zelf uit? Het is een vechtscheiding, jullie doen hier beiden iets in. Is het niet een over en weer kwestie? Doe je toch aangifte?!

Passiviteit politie

De politie vertoonde vaak uitstelgedrag. Hier noemden ze verschillende redenen voor, o.a.:

- “Er is nog niet genoeg bewijs, u moet een logboek bijhouden.”
- “Hij doet momenteel niets verkeerd, dus kunnen we niets voor u betekenen.”
- “We gaan eerst nog een keer een stopgesprek met hem voeren”, zei de wijkagent...blijkt dat dat niet eens meermaals mag. Bij een stopgesprek gaat de politie in gesprek met de dader. Ze vertellen de dader dat het gedrag strafbaar is en dat het nu moet stoppen.

Vaste contactpersoon nodig

Ik denk dat het goed zou zijn als er bij elke hulpverleningsorganisatie, waaronder de politie, een vaste contactpersoon is die je tijdens het gehele proces begeleidt. Je wil bijvoorbeeld niet steeds weer een nieuwe contactpersoon bij de politie, maar eigenlijk wil je dat bij geen enkele organisatie. Je bent kwetsbaar en moet je openstellen om je verhaal te doen.

Andere aanbevelingen zijn:

- Zorg voor korte lijntjes tussen de ketenpartners.
- Stel binnen de organisaties een proces/regie regisseur aan die gedurende de zaak het proces bewaakt en regie heeft over de casus zodat er een verbetering in communicatie is tussen ketenpartners maar ook met het slachtoffer en de pleger.
- De informatiedeling moet op orde zijn, goede dossiervorming is belangrijk.
- Betrek een ervaringsdeskundige tijdens gehele proces (dus vanaf dat de zaak loopt, of het nu bij Veilig Thuis is, politie of andere hulpverlenende instantie), omdat deze persoon begrijpt waar het proces over gaat en wat je meemaakt. Het inzetten van een ervaringsdeskundige heeft een positieve invloed op de samenwerking tussen slachtoffers/daders.

Zaken van geweld moeten prioriteit krijgen

Elke organisatie verzamelt voor zichzelf bewijs en er is geen goed onderling overleg of deling van informatie. Hierdoor vertraagt het proces terwijl er snel en adequaat gehandeld moet worden om verdere gevolgen (dood) te voorkomen. Dus bij de eerste kleine tekenen moet er al gehandeld worden. Wanneer betekent een rode vlag ook daadwerkelijk een hoog risico? Als er al een heel proces aan vooraf gegaan is dan komt uiteindelijk de officier van justitie. Deze moet zorgen voor een juiste bejegening van het slachtoffer.

Waarschuwen is een gepasseerd station

De fout die met regelmaat gemaakt wordt door hulpverleningsorganisaties is dat men denkt dat een zaak van psychisch geweld niet zo ernstig is. Maar die aannames kloppen niet. Iedere zaak waar geweld bij komt kijken (huiselijk geweld, intieme terreur/psychisch geweld, stalking dreiging met dood) moet prioriteit krijgen bij de politie en hulpverlening. De politie moet zich niet laten bespelen door de dader met excuses/manipulaties waardoor het allemaal niet zo ernstig lijkt, maar overgaan tot aanhouding. Het leidt tot enorm veel wanhoop bij slachtoffers als de politie een dader alleen waarschuwt en geen verdere stappen onderneemt.

Hierdoor verliezen slachtoffers het vertrouwen in de politie. De politie moet aangiftes van psychisch geweld serieus nemen. Als men niet gelijk over gaat tot aanhouding kan dat al ernstige volgen hebben. Het is heel belangrijk dat alle betrokken organisaties het vertrouwen van het slachtoffer behouden.

Dat er een wet komt die psychisch geweld strafbaar stelt, is hoopvol. Al denk ik dat er nog een hoop kennis vergaard moet worden bij instanties zodat ze een goede inschatting kunnen maken over iemands situatie. Dat een zaak wordt gekwalificeerd als 'Laag risico', hoeft niet te betekenen dat het geen grote impact heeft op het leven van het slachtoffer. Psychisch geweld kan jaren voortslepen. Het kan plotseling omslaan/escaleren naar 'Hoog risico'.

Details zijn belangrijk

In een goed dossier staan de acties van de verdachte en de concrete impact op het leven van het slachtoffer tot in detail beschreven. Details zijn belangrijk. Feiten spreken vaak voor zich maar ze moeten dan wel goed opgeschreven worden. Plaats boven het strafdossier een samenvatting waarin de impact van het geweld duidelijk beschreven staat. Dit zorgt ervoor dat de lezer alert wordt en geeft houvast bij het lezen van het dossier.

Een zaakofficier (de officier van justitie die de leiding heeft over de zaak) moet weten welke risicofactoren er zijn voor de veiligheid van het slachtoffer en de dreiging tot escalatie of verdere escalatie zodat deze informatie goed en compleet met de rechter gedeeld wordt.

Bij elke stalkingszaak zou een recherche-psycholoog betrokken moeten worden. Deze kan een extra blik werpen op de zaak en een goede aanpak voor stalkers bepalen. Ook ter voorkoming van femicide!

Aanbeveling aan beleidsmakers

Als ik op de stoel van een Kamerlid zou zitten dan zou ik ervoor willen zorgen dat iedere organisatie die met plegers en slachtoffers van psychisch geweld te maken heeft, verplicht training moeten volgen zodat ze meer inzicht en kennis krijgen in wat intieme terreur, psychisch geweld, controle, stalking etc. inhoudt. En dat er een landelijke wet bestaat die iedere regio verplicht moet opvolgen en niet dat iedere regio zijn eigen regels heeft, want dat werkt niet! Er moet een wet

komen die iedere regio verplicht moet opvolgen over hoe te handelen in bepaalde situaties van stalking, intieme terreur e.d. en niet dat iedere regio daar zijn eigen invulling aan kan geven. Voor slachtoffers werkt het niet wanneer het slachtoffer in een andere regio gaat wonen waar weer andere regels gelden en de veiligheid van het slachtoffer daardoor weer in gevaar gebracht kan worden. Maar ook dat je weer opnieuw je hele verhaal moet doen en dus eigenlijk weer bij het begin moet beginnen. Net als alles in de wereld verandert, moet je die dingen dan ook landelijk vernieuwen om de zoveel tijd!

