

Het herkennen van intieme terreur



Intieme terreur is een lastig te herkennen vorm van huiselijk geweld. Het slachtoffer hiervan voelt zich gevangen of gegijzeld in de relatie, heeft het gevoel onderworpen te zijn aan de wil van de ander of wordt gemanipuleerd om zich te gedragen zoals de (ex-)partner wil. Slachtoffer probeert de (ongeschreven) regels niet te verbreken en loopt steeds meer op eieren om de partner niet boos, verdrietig of jaloers te maken, uit angst voor psychisch, fysiek of seksueel geweld. Langzaam maar zeker worden keuze- en bewegingsvrijheid beperkt en ervoor in de plaats komt verregaande controle. Het slachtoffer wordt steeds angstiger en hulp vragen wordt steeds moeilijker door schaamte, afhankelijkheid en sociaal isolement. Herken de signalen en weet waar hulp te vinden is.

Rode vlaggen in de relatie



Negeren

Voortdurend behoeften, gevoelens of verlangens niet erkennen.



Chanteren

Gevoelens, daden of informatie gebruiken als drukmiddel binnen de relatie.



Vernederen

Constance beledigingen, kleinerende opmerkingen of vernederende acties.



Manipuleren

Gedachten, beslissingen of acties proberen te controleren door misleiding.



Jaloezie

Overmatige jaloezie creëert een verstikkende atmosfeer, waarin controle over de activiteiten en relaties de overhand krijgt.



Controleren

Steeds willen weten wat de ander doet, met wie die praat en waar. De ander lijken te willen bezitten.



Inbreuk op je leven

Invloed op persoonlijke ruimte en beslissingen door de partner wordt steeds erger.



Isoleren

Zorgen voor een toenemende afzondering van vrienden, familie of netwerk.



Intimideren

Dreigementen, fysiek of psychisch geweld of andere vormen van angstwekkend gedrag.



Geweld

Psychisch, fysiek of seksueel geweld gebruiken, of een verleden met geweld hebben. Slachtoffer gelooft mogelijk niet dat dat geweld in deze relatie gebruikt zal worden.



Ruzie om de kinderen

Kinderen worden tegen slachtoffer opgezet of erbij weggehouden. In complexe scheidingen worden soms veel juridische procedures aangespannen.



Polariseren

Partner vindt bondgenoten en zet ook andere mensen tegen het slachtoffer op.



Gaslighting

Partner verdraait overtuigend de waarheid waardoor slachtoffer steeds meer aan zichzelf twijfelt. Een subtiel en sluipend proces.

Rode vlaggen voor geweld met risico op een dodelijke afloop



Extreme angst van het slachtoffer

Voor waar (ex-)partner toe in staat kan zijn (relatie niet verbreken omdat (ex-)partner dat moeilijk kan accepteren).



(Poging tot) verwurging



Stalking (online/offline)



Bedreiging met de dood door de controlerende partner

Van zichzelf, partner en/of de kinderen. Soms vertelt de (ex-)partner anderen in detail over de moord op het slachtoffer.



Wapenbezit of gebruik van wapens



Extreme jaloezie



Eerder huiselijk geweld



Geweld tijdens de zwangerschap



Gedwongen seks



Toenemende escalatie of frequentie van geweld



Verandering van gedrag

Vaste routines van de ex-partner lijken veranderd. Angst bij slachtoffer: houdt ex-partner nu eindelijk afstand of is die juist iets aan het plannen? Of slachtoffer herkent uitspraken niet: (ex-)partner zegt bijvoorbeeld slachtoffer nooit iets aan te zullen te doen (terwijl er misschien al wel meerdere geweldsincidenten zijn geweest).

Impact op kinderen

Kinderen zijn vaak getuige en medeslachtoffer. Zelfs als zij er niet bij waren, of het geweld alleen maar hebben gehoord. Zij kunnen letsel bij de ouder zien, gedragsverandering opmerken, of weten bijvoorbeeld dat politie of hulpverlening betrokken is. Dit kan leiden tot uiteenlopende problemen, van risico op hechtingsproblematiek en ontwikkelingsstagnatie tot stressgerelateerde klachten en (psychiatrische) problematiek.

Wat kun je doen?

Trek aan de bel bij Veilig Thuis in jouw regio, telefonisch via **0800-2000** (24/7) of chat op werkdagen via **www.veiligthuis.nl**.

Bekijk de animatie over dwingende controle via **vimeo.com/923384808/169e817be8?share=copy** of scan de QR-code.

