

Lieve therapeut, U begrijpt het niet

7 leefregels van mensen in een geweldssituatie

Over geweldspatronen in gezinnen
en de schade door therapeuten veroorzaakt

Netto Tógramo

Inhoudsopgave “Rules of the abused – 7 leefregels van mensen die opgroeien in geweldadige omgeving

	Pagina
Inleiding	6
Nog een reden	6
Over wie heb ik het?	6
Uitgangspunt	7
Leven in een gezin, dat niet veilig is	8
Gewenning	9
Regels voor het overleven van mishandelingen	10
Regels uitgelegd	11
Regel 1: Zorg voor getuigen	12
Regel 2: Buiten bereik blijven	14
Regel 3: Wees alert	16
Regel 4: Doe wat je mishandelaar wil, als	18
Regel 5: Slijm, paai, vlei	20
Regel 6: Afleiden aandacht en manipuleren	21
Regel 7: Niet bewust ervaren, wat niet hoeft	22
Bijwerkingen van de overlevingsregels	24
Keihard worden	24
Grensvervaging	24
Respectloosheid	25
Min-achting voor niet-mishandelden	26
Verwacht géén hulp	28
Kleding	31
Eten	32
Jezelf verzorgen	32
Fysieke consequenties	28
Energie (aura) veranderingen als wapen	35
Aanvoelen van sfeer en sensitiviteit	36
DNA – opslag van gegevens	36
Talenten ontstaan uit onveiligheid	38
Training sensitiviteit	38
Fysiek incasseringsvermogen	38
Incassering en inventiviteit	39
Doorzettingsvermogen	39
Vechten voor wat je wilt	39
Sluipvechten	39
Blijven vechten	40
Discipline	41
Trouw aan anderen	42
Herkennen dubbele signalen van mensen	42
Inventiviteit	42
Machtsspelletjes doorhebben	43
Adaptatievermogen	43
Eigenwaarde	43

1986 Ongewenste intimiteiten	81
1992 Neem niet hem, maar jezelf in bescherming	82
1997 1e inventarisatie huiselijk geweld	83
Defenities 1997	83
2002 Prive geweld, publieke zaak	85
huidige definiëring huiselijk geweld	85
Kinderrechten	87
Wat is kindermishandeling	87
Creatie van onveiligheid door therapeuten	88
Inschattingsfouten door veilig opgevoede hulpverlener	90
Problemen zelf veroorzaakt?	90
Cliënt pleegt zelfmoord	90
Therapeut is de volgende beul	91
Overlevingsregels werken niet altijd	91
Wanneer gaat iemand in therapie?	91
Therapeut ziet volwassen persoon!	91
Dader vrij-pleitende vragen	92
Volwassenen van destijds hebben moeite met feiten	92
Leeftijdscorrectie in ogenschouw nemen	93
Dader beschermen tegen vervolging nu	93
Aangifte	94
Bijwerking van géén aangiftes	95
Therapeut schrikt zich te pletter	95
Het verleden moet verwerkt	96
Morbide interesse in gruwelijke zaken van de nieuwe beul	96
Therapeuten met weinig kennis van de wereld	97
Professionele afstand van therapeuten	97
Het leerboek der therapeuten	98
Uit het tijdsbeeld	98
Piramide van Maslov	99
Televisie	100
Misbruik ongedaan maken kan niet; vrede maken wel	101
Mishandelt is iets anders dan Zielig	101
Misbruikte mensen zijn verslaafden	102
Er wordt je een trauma aangepraat!!!	102
Nog iets dat therapeuten vergeten	103
Morbide interesse in gruwelijke details	103
Machteloosheid	104
Andere keuzes	104
Corrigerende tik verboden in Nederland	104
Jong volwassen	105
Slachtoffer	105
Overlevers	106
Keiharde leefregels	106
Volwassen beslissingen nemen	107
Zitten hulpverleners verlegen om werk?	108

Ontwikkelingspatroon van mishandelde mensen	45
Het moment van genoeg	45
Cultuurshock: de wereld van “normale mensen”	45
Besluiten je aan te passen	46
Oude gewoontes veranderen	46
Van overleven naar Leven	47
Stapje voor stapje	48
Besluiten oude omgeving te verlaten	48
Regeren van de angst stoppen	49
Therapeuten en het regeren van de angst	50
Geheimen in de familie	51
Sociale kaart van de familie	52
 Herkennen van gedragspatronen	 56
Duitserpatroon	56
Ontwijkingspatroon	57
Verantwoording verleggen	58
Schaamte voor eigen daden	58
Het is normaal: Je wordt er hard van	59
Pontius-Pilatus syndroom	60
Manipulatie patroon	61
 Omgevingsreacties	 64
Mishandelaar helpen	64
Broertjes en zusjes	64
ik kan er toch niets aan doen	65
Het is mijn zaak niet, het is prive wat daar gebeurt	67
Ik bemoei me nergens mee	67
Zo erg is het niet	68
De moeder zegt dat er niets bijzonders gebeurt	68
Moraal-verschuiving	69
 Mishandeling, die geen mishandeling is	 71
Bescherming	72
Bescherming van kinderen	72
Hoe plaats je kinderen buiten zijn bereik	72
Hoe zorg je voor getuigen	73
Uitspelen over de rug van het kind	74
Eerherstel	74
 Tijdsbeeld	 75
De jaren na de oorlog	75
Spaans rietje op school	75
Bezit van je man	75
Voor de goede orde	76
Respecteren en mond houden	76
Financiële afhankelijkheid	76
Vrouwen eisen rechten	77
Het onbehagen van de vrouw	78
Scheiden – nulbeding	78
Huiselijk geweld	79
Opgeteld	80
1e beleidsnota sexueel geweld 1984	81

Bescherming van elkaar	109
Kopiëren van gedrag	109
Gedrag is erfbaar	109
Vertrekken van je gewelddadige partner	110
Verzet tegen mishandeling	110
Mensen die mishandelt zijn, zijn helden	111
 Dr. Phil snapt het ook niet	 112
 Juridische rariteiten	 113
 Verdeling van geweld naar heftigheid	 114
Verlies van sociale contacten	115
Praktische en psychische klem	116
Geweldsituaties zijn sociale problemen	116
 Overleven op hoop en vertrouwen	 117
Persoonlijke hoop en vertrouwen	117
Slotopmerking	117
 Aanhangsel:	
Munchhausen by Proxy overzicht	
definitie, historie	
herkenning	
Opmerkelijk, maar nergens genoemd, gezien, gehoord, gevraagd of beschouwd	
Mishandelingspatroon	
Wat dit met mij doet	
Feit en waar	
Hoop en vertrouwen	
 Bronnen zijn vermeld, waar ze genoteerd zijn.	

7 Leefregels van mensen die opgroeien in gewelddadige omgeving

Inleiding:

Waarom doe ik dit?

Omdat ik voor de zoveelste keer tegen de consequenties aanloop van het mishandelt zijn. Oude patronen van overleven, denkpatronen die niet reëel zijn, vervelende gedragingen als het wassen met koud water terwijl het koud is buiten en warm water beschikbaar is, tot het eten van wat ik nu noem "mishandelingsvoer".

Ik baal van mijn gedrag, herken handelingen bij anderen en zie de context waar ze uit voort komen. Dan merk ik twee dagen later dat ik hetzelfde doe. Tracering waar bepaalde handelingen en reacties vandaan komen, levert een weg eruit.

Nog een reden om dit te doen:

In mij speurtocht naar de verborgen verhalen en achtergronden van mijn familie en mijn leven, is het telkens weer een bevrijding geweest, als ik een stukje van de puzzel vind. Bijvoorbeeld waarom mijn moeder mij opsloot. Toen ik de reden ervoor vond, voelde ik me bevrijd van de last, dat ze niet van me zou hebben gehouden. Ze hield heel veel van mij. Ik kon dat pas begrijpen toen ik de reden vond voor de opsluiting in de donkere kast. In mishandelingsituaties spelen veel verborgen zaken, de redenen waarom er zo gehandeld is, levert mij de vrijheid om te vergeven en het definitief af te ronden.

Nog een reden om dit te schrijven:

Tegelijk besluit ik niet opnieuw contact te zoeken met een psychiater voor een verwijzing naar een kliniek. De insteek is erg vaak (nog) dat je dan "even" kijken moet, naar wat er allemaal gebeurd is. Dat wil ik niet. Ik wil van de trekjes af, die ik niet langer gebruiken kan. Ik heb geen behoefte om 25 jaar trammelant, gemeenheden, kromme argumenten voor verborgen redenen en hypocriet gedrag door en door te beleven. Dan ben ik 85 voor ik leven kan in plaats van bezig zijn met overleven.

In de Nederlandse psychologie is het namelijk volgens de heren en dames nodig om precies te weten wat er gebeurd is voor je het verwerkt. Gelukkig komt de laatste jaren daar wat verandering in. Ik vind het niet reëel om te verwachten, dat iemand die mishandelt is, persé alles moet weten wat er gebeurd is en hoe vaak. Wat nodig is, is dat je de oude gewoontes afschaft, waarop je overleeft. Zodat je leven kunt.

Dus minimaal achterom kijken, maar in kaart brengen welke onhebbelijke, ongemakkelijke gewoontes ik heb. Vervolgens kijken hoe het kon gebeuren in een sociale context. Een familie-opstelling uitwerken, zodat ik kan bepalen welke verantwoordelijkheden in mijn schoenen zijn geplaatst, terwijl ze daar niet horen. Zeg maar een sociale kaart maken van mijn omgeving en dat in het tijdsbeeld plaatsen.

Een andere stap in het proces is het begrijpen van de reacties van de wereld om me heen, met inbegrip van burens, ooms en tantes, kennissen, opa's en oma's, broers en zusters. Dan onderzoeken op welke wijze ik de onhebbelijke gewoontes kan afschaffen en hoe ik mezelf naar Leven kan helpen. (Ik heb al aardig wat ervaring hierin, dus nu een overzicht voor mij.)

Over wie heb ik het?

Er zijn in deze maatschappij mensen die denken, dat als ze ooit eens een draai om de oren hebben gehad, dat ze dan mishandelt zijn. Dit is niet de groep mensen waar dit boek over gaat. De uitgangspunten in dit boek gaan over mensen die **jarenlang** te maken hebben gehad met zwaar gedragsgestoorde verzorgers of partners.

Dus niet over een incidentele misbruiksituatie, maar over jarenlang misbruik. Over stelselmatig geweld, dat niet ophoudt en steeds erger wordt en steeds absurder en steeds

verder over grenzen gaat, die verre van acceptabel zijn. Het zijn de mensen, die zwijgen over wat hen overkomt en overkomen is, tot jaren na dato.

Mensen die incidenteel geconfronteerd worden met een gewelddadige situatie, reageren anders, dan mensen die te maken hebben met stelselmatige mishandeling.

Uitgangspunt:

In de psychologie zijn er diverse stromingen. Verder zijn er allerlei theorieën ontwikkeld, die zouden moeten helpen om mensen een betere kwaliteit van leven te geven.

De theorieën en methodes zijn veelal ontwikkeld door mensen, die relatief gezien, geen of weinig misbruik of geweld hebben meegemaakt. Er zijn er die het overlijden van de zwaar dementerende opa van 96 het moeilijkste uit hun leven noemen. Dus vanuit een geordend en veilig leventje, zonder noemenswaardig leed gaan ze studeren, en gaan ze met de beste bedoelingen van de wereld, anderen "Helpen". Voor die mensen het volgende:

Misbruik, mishandeling en stelselmatige onveiligheid door onvoorspelbaar gedrag van ouders en verzorgers zijn door mensen, die in een relatief veilige omgeving zijn opgegroeid niet te bevatten. In een veilige omgeving kun je uitrusten, vragen wat je denkt en vooral jezelf zijn. Bovendien krijg je er liefde, oprechte aandacht, wordt je gerespecteerd en geaccepteerd en krijg je regelmatig eten en drinken.

In een onveilige situatie zijn de spelregels anders, dan op tijd komen voor het eten. Ze bestaan niet (standaard) uit op tijd naar bed en gevraagd worden waarom je huilt. Je krijgt een klap als je huilt. "Want dan heb je een reden om te huilen."

Voor mensen, die deze zaken niet hebben meegemaakt is persoonlijke integriteit en integriteit van eigen lichaam vanzelfsprekend. Voor mishandelde mensen niet. Evenals vele andere vanzelfsprekendheden voor veilig opgegroeide mensen, niet vanzelfsprekend zijn voor mensen die mishandelt zijn. Dit veroorzaakt een onbegrip, dat niet te compenseren is met een leerboekje. Zeker niet wanneer je weet, dat de meeste van de leerboeken geschreven zijn door mensen, die opgegroeid zijn in een veilige situatie.

Het effect er van is, dat mensen die mishandelt zijn, andere leefregels geleerd hebben, die alles te maken hebben met overleven. Dit is het grootste deel van het onbegrip.

Dit boek gaat over de effecten van zware verwaarlozing, seksueel misbruik op jonge leeftijd en voortdurende geweldssituaties. Het gaat niet over een incidentele corrigerende klap of een vergeten boterham. Het gaat over situaties die jaren spelen, die kinderen geen kind laten zijn.

Zoals de grootste expert op het gebied van depressie in Nederland op 90 jarige leeftijd zei: "Ik dacht dat ik er alles van wist, maar ik wist niet hoe erg het was, tot het mezelf overkwam."

En dat is precies waar het om draait. Het gebrek aan ervaringskennis.

Leven in een gezin, dat niet veilig is:

Leven in een gezin dat niet veilig is, maakt dat je je anders dan “normaal” gaat gedragen. De eerste reden daarvoor is, dat je door het geweld in huis, gewond raakt aan het geweld in huis. Het feit dat er een klap wordt uitgedeeld is zo normaal, dat je je hoofd schud, je lepel oppakt en verder gaat met eten. Ben je iets ouder, dan haal je het poetsdoekje voor de door de klap ontstane knoeiboel en maakt de zoi schoon voor je verder eet, mits je mishandelaar de agressie kwijt was en “weer gewoon deed”. Want anders kon je beter maken, dat je weg kwam, voor de rest van het pak rammel er bij kwam.

Als mishandelt kind leer je dat er uiteindelijk maar 2 basis regels zijn. Daarbinnen is eigenlijk alles geoorloofd. Af en toe botst een survival-methode ernstig met de zielsvrede van het kind. In dat geval worden er andere methodes gezocht of de consequenties van straf aanvaard. Zelfs als dat gebroken botten of andere diepe schade betekent.

Onveiligheid komt vooral voort uit onvoorspelbaar gedrag van een verzorger. Of dit nu ouder, partner van een ouder, voogd, adoptie ouder oom of tante is doet er niet toe. Onvoorspelbaar gedrag, soms mag het wel en soms mag het niet, zijn heel lastig voor een kind. Net als “je moet doen als mijn perfecte kind en nu moet je verdwijnen”. Permanent een pak slaag krijgen omdat je eten van je bord valt, is duidelijk. Dat snap je als kind. Wat je niet snapt, is dat de ene keer soep over tafel smeren mag, om vervolgens voor 2 korrels rijst de kamer doorgeslagen te worden. Wat helemaal irritant is, is dat er dan ook nog wordt gezeurd, “dat het nu eventjes pijn doet, maar mamma ook heel verdrietig is omdat jij zo'n pijn hebt.” Terwijl ze zelf de klappen uitdeelde. Binnen een situatie met huiselijk geweld is het heel normaal dat dit gebeurt. Evenals dat je dan als kind zegt, dat je mamma wel vergeeft. Want als kind weet je tegen die tijd meestal heel goed, dat wanneer je zegt van niet, er nog zo'n woede aanval volgt, met nog meer klappen.

Eigenlijk ben je als kind dan de volwassene. Bij mij thuis was mijn vader stelselmatig afwezig, waardoor ik degene werd, die zijn vrouw vertelde hoe de zaken er voor stonden. Waardoor ik dan gelijk een week spruiten moest eten, die ik niet lustte. Tot ze het moment vond of de gelegenheid en het excuus, om me te straffen, want er mochten geen getuigen zijn. Naarmate ik ouder werd, ging ik steeds minder zeggen: alles wat ik zei en wat zij mee kreeg, (al dan niet via via) kon er in resulteren, dat ik de volgende portie gal en haat over me heen kreeg.

De onveiligheid verpakt zich op vele manieren, het kan bestaan uit dan aan je lot overgelaten worden. Tegelijk vond ik dat erg gunstig, want dan kon ik mijn gang gaan en doen wat ik wilde. Zodra een van de andere kinderen ziek was, dan had ze geen tijd voor mij en ik ben dat gaan waarderen. Tegelijk waardeerde ik het helemaal niet, dat ze me negeerde. Ik wilde gewoon mee kunnen doen met de andere 3 kinderen, maar kon dat niet. Mocht dat niet. Kreeg dan weer een gemene opmerking (als er getuigen waren) of een portie klappen, wanneer er geen getuigen waren. Zodoende was ik – buiten een ziekenhuis opname en 3 weken herstel thuis – op de lagere school (eigenlijk) niet ziek. Ik ging met de arm in het gips naar school, om van haar af te zijn. Ik zat met koorts in de klas en wilde niet naar huis. Kortom:

Je eerste prioriteit: overleven

de tweede prioriteit: met zo min mogelijk schade.

De gemiddelde Nederlandse therapeut snapt daar niets van. Die hebben meestal een opvoeding gehad, waarbij de integriteit van lijfje en het respect voor anderen vanzelfsprekend is. Wanneer je te maken hebt gehad met enige vorm van mishandeling, dan heb je nooit ervaren, dat er integriteit voor jouw persoon bestaat. Dat is iets dat

anderen misschien hebben, maar wanneer je mishandeld wordt, heb je dat niet.

In de praktijk betekent het vooral dat de leefregels waarmee je groot wordt, anders zijn dan die van de buitenwereld. Als klein kind ben je er snel achter, dat je de regels van de mishandelaar moet volgen. Hoe absurd ook.

Kortom je leert overleven en je traint je lijf, je hoofd en je emoties om te zorgen dat de buitenwereld en je mishandelaar zo min mogelijk, liever nog, niet zien wat er gebeurd (is).

Gewenning:

Voor kinderen die opgroeien in absurde situaties, lijkt die situatie niet absurd, maar normaal. Het is “gewoon” zoals het is en je weet niet beter. Ook wanneer het later komt, bijvoorbeeld pas in je huwelijk, dan nog is er sprake van een gewenning. Deze gewenning treedt op wanneer iemand telkens een klein beetje verder gaat en subtiel de grenzen verschuift. Het valt dan niet eens op dat de grenzen verschuiven tot je plotseling in het ziekenhuis wakker wordt en iemand je vraagt, of je man je zo hard heeft geslagen. Op dat moment gaan je ogen pas open voor de veranderde situatie.

In elk geval, door de sluipend veranderende omstandigheden, veranderen ook je eigen grenzen en waar eerst een klap schokkend was, wordt dat langzaam aan anders. Het maakt totaal geen indruk meer, dat je een klap krijgt. Ook niet als de sterren voor je ogen draaien en je oren tuiten en suizen. De gewenning gaat zo ver, dat er gevallen bekend zijn van zeer jonge kinderen, opgegroeid in prostitutie-huizen, die de klanten afwerken. Als een ervaren prostituee. En dat heel normaal vinden. De mishandeling – in de huidige termen van de psychologie – wordt als werk beschouwd. En werken is normaal. Dit is voor buitenstaanders en mensen, die veilig zijn opgegroeid, met volslagen andere ideeën, onbegrijpbaar.

Voor mij persoonlijk ging de gewenning zo ver, dat toen ik 17 was, de “vriend” van mijn vriendin mij de strot dichtkneep, om er voor te zorgen dat ik niet meer terug kwam, ik hem vertelde dat hij niet bepaalde waar ik wel en niet naar toe ging. Ik ben kapot geweest van dat incident, omdat ik besepte dat ik op dat moment mijn vriendin kwijtraakte.

Die hand om mijn strot herinnerde ik me amper; die klem heeft weinig indruk op me gemaakt. Gewenning gaat dus – zelfs fysiek – zover dat ik met een klemmende hand om mijn keel, kon praten en voor mezelf opkomen. Pas jaren later begreep ik uit verhalen van anderen, dat ik mij zwaar bedreigd had moeten voelen. Ik had er een jaar voor naar de psychiater gemoeten, in een therapiegroep moeten zitten en aan de anti-depressiva en kalmerende tabletten hebben moeten zijn. Om het te verwerken.

Maar nee, ik ging gewoon zelf en alleen met de fiets door het donker naar huis, ging slapen zonder het aan iemand te vertellen, ging de volgende dag gewoon naar school en was verdrietig.

Op het moment dat mijn keel werd dichtgeknepen, voelde ik de bedreiging amper, ik ben niet in paniek geraakt, ondanks dat hij in 1 beweging mijn nek had kunnen breken. Die hand om mijn keel heeft weinig indruk gemaakt. Toch was ik in Shock, ja. De grote shock was dat ik mijn vriendin kwijtgeraakt was, door toedoen van een ander!

Zo ver gaat gewenning aan gewelddadig gedrag.

De regels voor het overleven van mishandeling

Er zijn een aantal manieren, die mensen, die mishandeld worden, toepassen, om te zorgen dat de overlevingskans groter wordt. Ze zullen moeten, want anders overleven ze niet. De onderstaande regels komen in verschillende varianten voor. Het doel is hetzelfde. Overleven. De varianten komen voort uit de verschillende syndromen en voorkeuren van de mishandelaars in kwestie. Want uiteindelijk gebruik je als mishandelde vooral die technieken en manieren, die het juiste resultaat opleveren: niet nog een rondje mishandeling.

De volgorde van regels wisselen. De prioriteit van de verschillende technieken wisselt dusdoende ook. Deze 7 regels zijn eigenlijk door alle mensen, die mishandelt zijn, op verschillende manieren en in verschillende mate en volgorde in gebruik. De meeste mishandelde kinderen zijn ontzettend slim. Ze kunnen meestal op jonge leeftijd manipuleren. Dit gaat in eerste instantie onbewust, zodra ze door hebben hoe het werkt, zijn het de beste manipulators, die ik ken. Ze weten namelijk alles zo uit te leggen, dat je uiteindelijk hun zin doet.

Regel 1

Zorg voor getuigen.

Regel 2

Blijf buiten bereik, verstop wat je doet

Regel 3

Wees alert

Regel 4

Doe wat je mishandelaar wil, als je maar overleeft

Regel 5

Slijm, paai, vlei, wees lief, spreek niet tegen

Regel 6

Afleiden van aandacht

Regel 7

Wat niet bewust ervaren hoeft te worden: ervaar dat niet

Mensen die mishandeld zijn, gebruiken allemaal deze basisregels. De volgorde van prioriteit verschilt. Dat hangt onder andere af, van het soort dader dat de mishandelaar is. Sommige daders zijn gevoelig voor slijmen, anderen gedragen zich als er getuigen bij zijn. Daardoor verandert de volgorde van de regels.

De regels komen zeer diep geworteld in de basale instincten van de survivors terecht. Het wordt – gaande weg – ingebakken in de genen. Ons DNA is een geheugenbank van erfelijke kennis. De wetenschap gaat er van uit dat alleen fysieke kennis wordt overgedragen door de genen, maar gezien de vele mensen, die hetzelfde beroep als hun ouders kiezen en er in uitblinken, erft kennis en ervaring eveneens door. Er zijn al experimenten gedaan met ratten, die er op duiden dat het DNA inderdaad gedragspatronen opslaat.

Welk gedeelte direct wordt aangeleerd en welk gedeelte uit onze genenkennis komt, weet ik niet. Gedragswetenschappers maken al jaren allerlei theorieën over hoe en waarom en ze variëren veel.

Wel weet ik, dat het hebben van scherpe instincten, net als sterk gehoor en scherpe ogen overerft. De vooruitziende blik, die nodig is om in onvoorspelbare situaties te overleven, worden hard geoefend en gebruikt. Het hebben van de eigenschap wil namelijk niet zeggen dat je die ook gebruikt. Ik leg verder op uit waarom.

In elk geval: wie mishandelt is, kan overleven. Het grote dilemma komt als overleven niet meer nodig is en Leven & genieten worden moet.

De regels uitgelegd:

Omdat de regels voor het overleven voor mij vanzelfsprekend zijn, zal ik voor iedereen die ze niet vanzelfsprekend vind, uitleggen waarom deze regels zo belangrijk zijn. Tegelijk dringt bij mij het besef door, dat ik een beperkt idee heb, hoe een veilige omgeving zou moeten zijn.

Ik heb jaren moeten oefenen om een “veilige omgeving” te herkennen. Ik voelde me al veilig als de privacy van mijn bed en slaapkamer gerespecteerd werden. (Ook dat is niet vanzelfsprekend in mishandeling en geweldsituaties.)

Dat veilig opgevoede mensen bedoelen dat er geen bedreigingen werden geuit, geen onderhuidse spanning voelbaar was, maar een open sfeer, waarin alles gezegd kon worden, dat moest ik op mijn 28 ste leren.

Hulp hierbij heb ik niet gehad. Niet van hulpverleners, niet van de vader van mijn kind en relatief weinig van vriendinnen. Bovendien kom ik tot de ontdekking dat hierin een struikelblok is, dat ik geleerd heb niet te vragen.

Uitleg regel 1: Zorg voor getuigen.

Mishandeling in welke vorm dan ook, is een vorm van handelen, die maatschappelijk gezien onacceptabel is. Dat betekent dat er door mensen in de omgeving van je mishandelaar kritiek wordt geleverd op de manieren van doen. Mishandelaren zijn daar in verschillende mate vatbaar voor.

Mijn mishandelaar wilde niet dat er iemand was die het vermoeden kon hebben, over wat ze deed. Ik ben geen kind van haar, de andere 3 kinderen in het gezin waren dat wel. Dus als de beschuldiging zou komen, dat ze mij mishandelde, dan kon ze haar eigen kinderen ook kwijt raken. Dat wilde ze niet. Haar reactie erop was, dat wanneer er getuigen waren, burens, andere kinderen, ooms, tantes, opa en oma, dan moest ik een "gewoon" kind zijn. Zodra er anderen bij waren, zelfs als het mijn vader was, dan deed ze normaal tegen mij. Er werd op de momenten dat mijn vader er was, als er visite was of we in het publieke domein waren van mij verwacht dat ik "haar lieve meisje" was.

Mijn mishandelaar was dus erg gevoelig voor getuigen. Jarenlang vond ik het erg vervelend en onduidelijk dat ik twee verschillende personen moest zijn, afhankelijk van wie er bij waren. Ik was net 3,5 jaar jong toen het begon. Later, toen ik het goed en bewust door kreeg, ben ik er voor gaan zorgen dat er "getuigen" waren. Vroeg mijn broer of hij vrienden mee bracht, moedigde mijn zusje aan om haar vriendinnen mee te nemen, maar die was ook liever elders. Nog later kwam ik thuis om te slapen en te eten. De klem zat erin, dat mijn ouders direct verantwoordelijk waren voor mijn onderhoud, omdat ze mijn studie betaalden. Mijn vader vond dat ik net als de anderen mijn studie op hun kosten mocht doen. Ik heb dus – ondanks mishandeling – lang bij mijn ouders gewoond. Op het moment dat ik het huis uit kon (financieel) begon mijn mishandelaar te zeggen, dat haar kinderen het zo fijn hadden bij haar, dat ze niet weg gingen. Mijn oudere broer woonde nog thuis, dus kon ik niet weg, volgens haar. Want dan zou ik haar voor schut zetten en haar als een slechte moeder afschilderen. Tot ik zei dat ik mijn vader ging vertellen, wat mijn jongste broertje deed. Op dat moment was de kogel door de kerk, had dezelfde middag een inschrijving bij de woningbouw voor een huurhuisje en was 3 maand later volledig gesausd, behangen, schoongemaakt en ingericht op mezelf. Mijn mishandelaar had ineens erg veel haast om mij uit de weg te krijgen.

Het gedrag dat ik zonder getuigen van haar te voorduren kreeg, was nadat ik op mezelf ging, net zo beroerd als daarvoor. Op feestjes bleef ze spelen dat ik haar lieve dochter was, met andere getuigen erbij dus. Wel nam ze elk feest dat ik gaf de gelegenheid te baat, om mijn vriendinnen te beledigen. Nog tien jaar later begon ze me in publieke gelegenheden uit te schelden en voor schut te zetten. (Ik was de 40 gepasseerd.) Volgens mijn vader – voor wie ik kwam – moest ik dat begrijpen en vergeven. Ik heb gezegd dat ik daar na zo'n 40 jaar genoeg van had, fatsoen verdiende en heb afscheid genomen.

In mijn geval waren getuigen handig om het mishandelende gedrag uit te stellen en soms zelfs af te stellen. Mijn vriendin had het probleem, dat haar moeder vriendinnen niet goed genoeg vond. Haar moeder stond op grond van een vernietigend oordeel niet toe dat ze vriendinnen mee naar huis bracht. Ik was haar eerste echte vriendin en ik mocht binnenkomen. We waren 14 jaar jong. Ik begreep het toen niet. Mijn vriendin begreep er ook niets van. Jaren later bleek zij, net als ik, mishandeld te zijn door moeders. Destijds was er geen herkenning van mishandeld worden, maar wel de lotgenoten bond die we hadden.

Mishandelaars hebben de gewoonte om de getuigen, die je mee wilt brengen, juist te verwijderen. Mopperen op sociale controle, afbekken van burens, familie en visite; weigeren om te praten met sociale en maatschappelijke hulpverleners, agressief gedrag naar de mensen om hen heen, ziek zijn en “rust nodig hebben”, zijn een aantal van de methodes die ze toepassen om ongewenste getuigen uit de weg te ruimen.

Als er drank, drugs, vervuiling en verwaarlozing in het spel zijn, schaamt je je voor het huis waar je in woont. Dus iemand uitnodigen doe je dan niet. Dit besef komt zodra je bij vriendjes bent geweest of bij klasgenootjes. Je schaamt je als puber dan ook terecht voor je ouders. Want als jij met je vriendinnetje binnenkomt, die vervolgens binnen 3 minuten met woorden volkomen de grond in wordt gestampt en huilend naar huis gaat, dan schaamt je je diep voor die ouders. Mijn stiefmoeder deed dat tot op mijn 40 ste verjaardag nog eens over, in mijn eigen huis nota bene! Dus ik bracht vanzelf niemand meer mee, nodigde niemand meer uit. (Jarenlang vierde ik mijn verjaardag niet meer).

Mijn stiefmoeder nodigde dan voor mij broers en zus uit, voor de verjaardag die ik niet wilde vieren. Ik kreeg vervolgens de mededeling, dat iedereen kwam en dat ik “moest zorgen voor taart in huis”.

Mocht je mishandelaar doorschieten in overdreven poetsgedrag, dan is het zo dat visite de boel vies maakt en gewoonweg niet welkom is. Mensen voelen heel goed aan of ze wel of niet welkom zijn. Zodra iemand zich ergens ongemakkelijk voelt, heeft hij/zij de neiging niet meer terug te komen. Ik net zo goed als ieder ander.

Schaamte:

Verder doen mishandelaars hun best om te zorgen, dat jij je schaamt voor wat er gebeurt. Zo je al de gelegenheid krijgt om in contact te komen met anderen en te kunnen opmerken, dat de manier waarop jij behandelt wordt, anders is dan bij anderen. Wanneer jij je schaamt voor het huis, het gedrag en geschreeuw bij jou thuis, neem je spontaan geen vrienden en vriendinnen mee. Dat komt je mishandelaar goed uit en hij/zij wil dat graag zo houden.

Getuigen die toch een opmerking maakten, werden uit de sociale kring gezet. Dit hoor ik vaak. Natuurlijk zijn er uitzonderingen, welke per stoornis van je mishandelaar, kan verschillen.