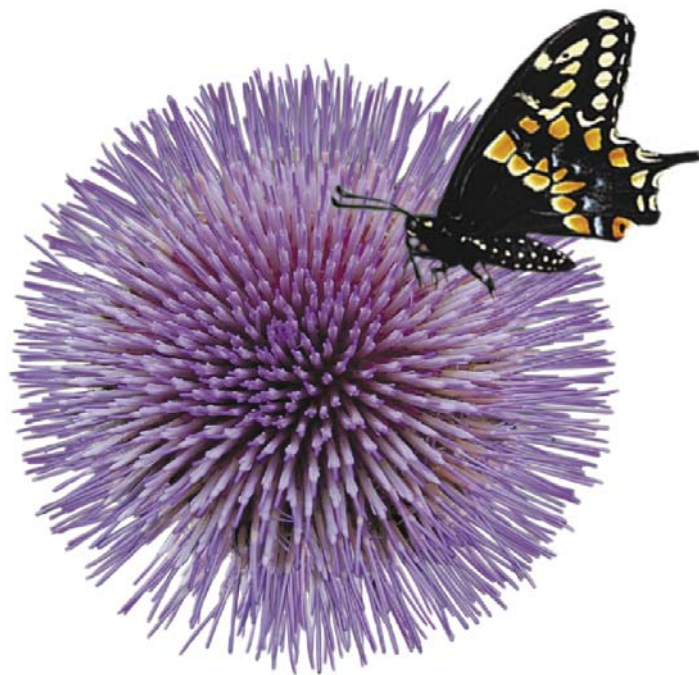


MISHANDELING



- Deze minicursus is gebaseerd op de SORAG-Psycho- en Gedragstherapie.
- Deze cursus laat je kennismaken met een thema uit een van de SORAG-cursussen en mag uitsluitend worden gebruikt voor persoonlijke doeleinden.
- De auteursrechterlijke eigendommen liggen bij de Coöperatie SORAG-Akademie U.A., zodat deze cursus niet mag worden gekopieerd of gebruikt voor commerciële doeleinden.

MISHANDELING

Als je denkt aan mishandeling is de eerste gedachte die bij je opkomt waarschijnlijk die van mishandeling van kinderen of vrouwen. Deze twee zeer ingrijpende vormen van mishandeling komen het meest in beeld, maar er worden bijvoorbeeld ook veelvuldig bejaarden, ouders en mannen mishandeld. Mishandeling bestaat niet alleen uit lichamelijke agressieve aspecten, ook de veelvoorkomende geestelijke en seksuele vormen van mishandeling laten zeer diepe wonden na. Hierbij kan fysiek geweld de boventoon voeren of sprake zijn van geestelijke mishandeling, waarbij er gestructureerd gepest, getreiterd, gekleineerd en geterroriseerd wordt, iets dat afzonderlijk, maar ook in combinatie voor kan komen.

De basis van het probleem vindt zijn oorsprong meestal in de jeugd. Opgedane ervaringen zijn -zoals je inmiddels weet- bepalend voor het gedragsrepertoire en het referentiekader. Wanneer er vroeger thuis veelvuldig mishandeld werd, kan het logische gevolg zijn dat je in je latere leven teruggrijpt op de 'zekerheid' van vroeger en hetzelfde gedrag gaat vertonen in het geval van greepverlies op de situatie. Natuurlijk neemt iedereen die slachtoffer werd van mishandeling zich voor dit nooit zelf te zullen doen, maar toch zie je dit regelmatig gebeuren, doordat de feiten nu eenmaal opgeslagen liggen in het geheugen.

Als je kijkt naar de agressie die onder kinderen en jong volwassenen wordt geuit, vraag ik mij weleens af hoe zij in hun latere leven met deze agressie om zullen gaan. Het gemak waarmee je een klap uitdeelt wordt groter naarmate je het vaker doet. Ook de opvoeding op zich speelt een belangrijke rol. Een kind moet leren respect op te brengen voor de mening, de zienswijze en het lichaam van een ander mens. Kijk je bijvoorbeeld naar seksueel geweld dan blijkt het gebrek aan *nee-besef* een belangrijke factor: 'Ze zegt wel nee, maar ze wil eigenlijk wel.' Vooral onder jongeren is dit een toenemende tendens die, naast het gebrek aan *nee-besef*, mede voortkomt uit rivaliteits- en compensatiedrang.

De onmacht die een jongen voelt wanneer hij afgewezen wordt komt voort uit het feit dat hij tegenover zijn vrienden niet af wil gaan (*concurrentie/rivaliteitsdrang*). De onmacht wordt steeds groter naarmate het meisje krachtiger wordt in haar afwijzing. Om deze ongenoeglijke gevoelens van onmacht en greepverlies op de situatie te compenseren slaat zijn machteloosheid om in machtsvertoon: 'Ik zal haar wel even laten zien wie hier de baas is.' Wanneer een jonge man zich eenmaal inlaat met seksueel machtsvertoon en overgaat tot daadwerkelijke verkrachting is de kiem gelegd voor een ernstige ontsporing.

Hij doet zich stoer en sterk voor naar zijn vrienden, vertoont een heleboel bravoure, maar innerlijk komt hij waarschijnlijk in conflict met zichzelf. Als hij een goede opvoeding heeft gehad, beseft hij diep in zichzelf het lage niveau van zijn daad. Hij neemt zich voor zich nooit meer te zullen verlagen tot zoiets. Juist het vermijden van het onderwerp seks zorgt voor grote seksuele verlangens in zijn hoofd en het risico van herhaling wordt dan ook groter. Hoe vaker hij zich zal verlagen tot machtsvertoon op het gebied van seksualiteit, hoe groter het innerlijke conflict en hoe gewelddadiger de acties uiteindelijk zullen worden.

De aanpak van dit veelvoorkomende probleem zit in de wortels ervan. Men zou zich bij de opvoeding en scholing van jongens bewust moeten zijn van de mogelijke problematiek die voort kan komen vanuit de rivaliteits- en concurrentiedrang. Deze drang zouden we moeten ontzenuwen en bespreekbaar maken, zodat er uiteindelijk een minder op vrouwen gericht compensatiegedrag nodig is binnen deze doelgroep. Vooral op scholen waar jongens groepsgewijs over dit onderwerp kunnen discussiëren, zou hieraan aandacht besteed moeten worden. Natuurlijk is men daar al wel mee bezig, maar dan meer gericht op jongens die reeds de fout in zijn gegaan en inmiddels in tuchtscholen of tehuizen voor moeilijk opvoedbare jongens verblijven. Mijns inziens moet men meer preventief te werk gaan en de machocultuur doorbreken vóórdát er ongelukken gebeuren.

SLACHTOFFERS VAN SEKSUEEL GEWELD

Alvorens we over verkrachting spreken is er ook nog aanranding. Bij aanranding blijft het bij vervelende en al dan niet agressieve handtastelijkheden op plaatsen waar het slachtoffer dit liever niet wil. Het is niet altijd zo dat aanranding voor het slachtoffer minder ernstig is dan verkrachting. Het hangt af van de mate van geweld (botbreuken, kneuzingen of blauwe plekken) waarmee de aanranding of de verkrachting gepaard is gegaan. Bij verkrachting maakt het de zaak extra wrang wanneer er onverhoopt ook nog sprake blijkt te zijn van gevolgen, zoals een zwangerschap of het geïnfecteerd raken door een geslachtelijk overdraagbare ziekte.

Seksueel geweld heeft -hoe dan ook- altijd ernstige gevolgen voor het slachtoffer. Slachtoffers voelen zich vies, aangeraakt, angstig of bedreigd. De geestelijke gevolgen laten zich vaak vele jaren langer gelden dan de lichamelijke aspecten. Een gebroken arm herstelt in zes weken, maar de angst, met als mogelijke gevolgen depressiviteit, zelfverwonding, medicijn- of drugsverslaving, ontkenning of afkeer van het lichaam en zelfdoding, is vele malen ingrijpender. Verwerking van een seksueel misdrijf kan dan ook het beste geschieden onder begeleiding van professionele hulp en de moeilijkheidsgraad ervan moet daarbij zeker niet onderschat worden.

Slachtoffers ervaren een scala aan gevoelens na seksuele intimidatie, zoals:

- **Angst:** Omdat het weer kan gebeuren.
- **Wantrouwen:** Je vertrouwt niemand meer want de dader leek toch zo aardig.
- **Schaamte:** Je voelt je vies en gebruikt door wat ermet je gebeurde, waardoor de vernedering wordt omgezet in schaamte.
- **Schuld:** Misschien heb ik aanleiding geven of had ik harder terug moeten vechten. Hij zei achteraf dat ik het zelf ook graag wilde.

Naast de mate van geweld, die deels bepalend is voor de schade, is ook de omstandigheid waaronder het gebeurde belangrijk. De emotionele schade is vaak minder groot wanneer de dader een onbekende was. Als het gaat om een lieve en goede vriend, je vader, je oom, je buurjongen of je broer, is de schade door wantrouwen en schaamte vaak veel groter.

Niet elke dader heeft ook geweld nodig om zijn slachtoffer te dwingen tot seksuele daden. Het kan zijn dat de lichamelijke of geestelijke overheersing zo sterk is dat er in het geheel geen lichamelijk geweld aan te pas hoeft te komen. Denk bijvoorbeeld aan chantage, het geven van grote cadeaus, of het dreigen met onheil voor een bekende (moeder, zusje, broertje, vriendin).

Ook jongens worden meer en meer het slachtoffer van seksueel geweld en misbruik. Ongeveer één op de vijf misbruikte jongeren is een jongen. De meest optredende negatieve gevoelens zijn bij misbruikte jongens hetzelfde als bij meisjes, maar zij willen hun gevoelens veel sterker onder controle houden en menen sterk te moeten zijn. Het onderdrukken van heftige gevoelens als angst en schaamte kan later resulteren in een identiteitsprobleem, dat zich kan uiten in een lage zelfwaardering of in agressie en het uiteindelijk zelf toepassen van seksueel geweld.

HOE 'GEWOON' IS SEKSUEEL GEWELD?

Bij een onderzoek dat werd gehouden onder 'normale' mannen in de leeftijd van 30 tot 35 jaar werd de volgende vraag gesteld: 'Heb je wel eens gevreeën met iemand die daar geen zin in had en hoe pakte je dat aan?'

Antwoord 1

'Kijk, haar geslachtsdelen zijn heel erg gevoelig. Iemand kan wel jouw handen weg doen, maar op een gegeven moment wordt zij daar toch ook moe van, als je steeds maar weer die handen terug naar haar geslachtsdelen brengt. En als je daar dan aan zit... dat blijft voor een vrouw heel gevoelig, op haar

lichaam. En ik denk dat het dan op een gegeven moment zo wordt dat een vrouw het dan maar gewoon overgeeft. Een lichaam blijft een lichaam en dan wordt de geest even uitgeschakeld. Want dat lichaam reageert gewoon en dat kun je best forceren.'

Antwoord 2

'Nou dat betekent dat ik dingen doe om haar, zeg maar in mijn straatje, op haar gemak te laten voelen. Want dat is het eigenlijk. Ik probeer mij wel aan te sluiten op wat zij voelt, maar dan ga ik telkens iets verder. In ieder geval in wat ik doe duidelijk laten merken dat ik het zelf spannend vind, zeg maar. In dat spannend vinden kan ook iets dwingend zitten, zo van het vóór blijven.'

Duidelijk blijkt hieruit dat dwang, hoe dan ook, getoleerd is binnen de seksuele beleving van de gemiddelde man. Volgens mij komt dit voort uit opvoeding, cultuur en compensatie.

Als je op zoek naar meer informatie wat algemene boeken over psychologie en psychiatrie openslaat, kom je tot de ontstellende conclusie dat er weinig tot niets beschreven staat over mishandeling. Het is weliswaar geen ziekteproces en in die zin heb je dan ook niets te verwachten, maar iemand die zijn medemens mishandelt heeft toch op zijn minst een gedragsstoornis en het slachtoffer krijgt toch ook te maken met diepe emotionele confrontaties. Overigens is het toch geen onbekend onderwerp, want er zijn legio autobiografische boeken en films gemaakt door slachtoffers van alle soorten van mishandeling.

Mishandeling heeft te maken met agressie, een groeiend machtsgevoel (van macht weet je inmiddels dat hij groeit naarmate je er meer van toebedeeld krijgt), angst en minderwaardigheidsgevoelens, de compensatie hiervan, en soms zelfs simpelweg het bevredigen van dominante gevoelens door middel van wreedheid. Al met al een gecompliceerd en veelomvattend onderwerp.

Als je het Zakwoordenboek der Geneeskunde er op naslaat kom je verschillende vormen van gerichte haatgevoelens tegen, waarbij ook mishandeling wordt genoemd:

- *Misandrie*: ziekelijke mannenhaat.
- *Misanthropie*: ziekelijke mensenhaat of ernstige mensenschuwheid.
- *Misogynie*: ziekelijke vrouwenhaat.
- *Misopedie*: ziekelijke kinderhaat.

VROUWENMISHANDELING

Mishandeling van vrouwen bestaat al sinds menscheugenis en gebeurt vanuit verschillende oorzaken. Gebleken is wel dat de situatie vaak van kwaad tot erger wordt en soms zelfs een dodelijke afloop heeft. Op een bepaald moment valt er een eerste klap binnen een relatie die -als het bij de rest van de situatie past- het begin kan zijn van een mishandelingsprobleem.

De oorzaken van het voortzetten van mishandeling na de eerste klap kunnen velerlei zijn zoals:

- Het mislukken van het huwelijk of relatieproblemen.
- Alcoholmisbruik.
- Identiteits- of seksuele problemen.
- Minderwaardigheidsgevoelens.
- Uitzichtloosheid, schuldenproblemen.
- Jaloezie.
- Machtsgedoele (men denkt dat dit gewoon toegestaan is).

De oorzaak 'machtsgedoele' komt voort uit opvoeding, de omgeving en het milieu. In vroeger tijden was het heel normaal wanneer een man zijn vrouw terechtwees door haar te slaan. Er was in Engeland zelfs een wet die stelde dat een man zijn vrouw stokslagen mocht geven, mits de stok niet dikker was dan zijn duim. Deze regel is tot het begin van de twintigste eeuw blijven bestaan!

Als je de heel oude literatuur er op naslaat kom je veelvuldig passages tegen waarin vrouwen behandeld wer-

den alsof ze *niets* betekenden. Bijvoorbeeld dat een man zijn eigen onrechtvaardigheid, slechtheid en verdorvenheid erkent, maar dat hij wel vindt dat zijn vrouw dit moet verdragen. Zij moet zachtvaardig zijn voor haar man om daarmee slaag te voorkomen. Dit moet zij niet voor zichzelf doen, maar voor haar man. Koppige vrouwen vergroten de wandaden van hun man en zo hun eigen lijden.

Tot 1957 moesten Nederlandse vrouwen bij hun trouwen gehoorzaamheid aan hun man beloven, maar daarna werden ook vrouwen tijdens hun huwelijk eindelijk als persoonlijkheden gezien. Daarvoor waren zij niets meer dan hun kinderen en bezaten feitelijk geen enkel recht; niet over hun kinderen, niet over zichzelf en niet over het geld. Bij gezinnen met een niet-Nederlandse culturele achtergrond zie je dit verschijnsel nog steeds, doordat het gezinshoofd, de vader, zich nog strak aan de regels van het land van herkomst houdt. De kinderen van het mannelijk geslacht kunnen, ook als zij de jongste uit het gezin zijn, tijdens de afwezigheid van de vader toch de baas zijn over de moeder en de meisjes.

WAAROM MISHANDELDE VROUWEN NIET WEGGAAN?

Vreemd genoeg zie je keer op keer dat vrouwen die mishandeld worden hun leven zo normaal mogelijk proberen voort te zetten. Een blauw oog heet het gevolg van een stoot tegen een kastje te zijn en een gebroken enkel is veroorzaakt door een val van de trap. Alhoewel hulp goed bereikbaar is, ontkennen veel vrouwen hun mishandeling. Wanneer iemand in de familie of de vriendenkring op de hoogte is van het gebeuren, vergoelijken vrouwen het gedrag van hun man meestal door zichzelf of de omstandigheden de schuld te geven. Er is ooit een tv-campagne geweest met de treffende zin: 'Hij is zo lief voor de kinderen...' Dit *niet* handelen van vrouwen kan het gevolg zijn van zeer ernstige vormen van bedreiging of afhankelijkheid. Het met hun kinderen op eigen benen moeten staan zien zij veelal als bedreigender dan het doorstaan van de mishandelingen. Sommige vrouwen

breken pas los nadat zij ternauwernood aan de dood konden ontsnappen.

De *bedreiging* -die eigenlijk een geestelijke mishandeling is- kan heel ver gaan, zoals:

- Als je weggaat vermoord ik jou en de kinderen.
- Als je weggaat zorg ik dat je je kinderen nooit meer te zien krijgt.
- Weglopen heeft geen enkele zin want ik vind je overal.
- Ik maak alles keer op keer kapot als je een nieuw leven probeert te beginnen.
- Ik vermoord je ouders.

Mannen die hun vrouwen mishandelen zorgen vaak ook voor een soort van hersenspoeling bij hun vrouw. Vele malen per dag moet zo'n vrouw aanhoren hoe stom ze wel niet is, dat ze toch niets zelf kan, dat ze afhankelijk van hem is in haar functioneren en dat alles haar eigen schuld en verantwoordelijkheid is. Als je zo'n boodschap maar lang genoeg hoort, ga je hem op het laatst geloven.

Veel mannen draaien, nadat zij hun vrouw toegetakeld hebben, plotseling om in hun dominantie. Vanuit een gevaarlijke persoon veranderen zij in een hoopje ellende en betuigen vanuit het diepst van hun hart met dikke tranen hun spijt aan hun vrouw. Helaas zijn veel vrouwen hier erg gevoelig voor: 'Zo erg als hij vandaag huilde deed hij nog nooit. Hij had er deze keer echt spijt van, dat kon ik duidelijk zien.' Waarschijnlijk is de spijt echt, maar dat er voor deze mannen hulp noodzakelijk is moet toch wel duidelijk zijn.

De angst die vrouwen voor hun dominante en agressieve man hebben is ongekend. Zij proberen hun gedrag de gehele dag aan te passen aan zijn wensen en grillen, om zodoende een pak slaag te ontlopen. Ze proberen ook een buffer te vormen tussen de vader en de kinderen. Als de kinderen zich misdragen of te druk zijn, heeft de moeder het gedaan. Een moeder wil ook niet graag dat haar kinderen zien dat ze geslagen en vernederd wordt.

In plaats van extreme woede naar haar man ervaart zij schaamte tegenover haar kinderen en de buitenwereld. De situatie zal uiteindelijk alleen maar verslechteren wanneer zij zich steeds meer aan haar man aanpast en hem daardoor ook steeds meer macht geeft.

Mishandelde vrouwen zijn alleen te helpen wanneer zij er zelf aan toe zijn. Op zich vind ik dat een heel droevige zaak, maar toch is het de realiteit. Je kunt een slachtoffer van mishandeling keer op keer de kans geven om uit haar woonomgeving te vertrekken en haar veiligheid aanbieden, maar wanneer zij er zelf niet aan toe is zal ze telkens weer naar haar man terugkeren. Het is triest te zien hoe ver het in de meeste gevallen moet komen alvorens vrouwen openstaan voor hulp. 'Blijf van m'n lijf'-huizen zitten vol met bedreigde en mishandelde vrouwen en kinderen. Vrouwen moeten zich echt losmaken, omdat de bedreiging na het vertrek uit huis meestal niet ophoudt. De dreigende toespelingen die zij jarenlang hoorden, spelen ook nu nog door hun hoofd en alleen deze vrouwen weten waar hun man werkelijk toe in staat is.

Sommige vrouwen moeten letterlijk met hun kinderen onderduiken op een geheim adres om zo onder de terreur van hun relatie uit te komen. Wanneer hun leven in een rustiger vaarwater is gekomen is het tijd voor de verwerking van de ellende en het opnieuw opbouwen van hun zelfbewustzijn dat zo stelselmatig afgebroken werd. Dit kost vaak jaren van intensieve begeleiding en therapie.

Ook voor mannen is er tegenwoordig hulp. Als de man vanuit zichzelf wil erkennen dat hij mishandelt en dat dit een grove fout is, kan hij terecht bij verschillende praat- en hulpgroepen, waar hij kan leren zijn agressie te beheersen. Uit een Amerikaans onderzoek is gebleken dat alvorens een man overgaat tot zijn agressieve daad, hij psychisch verschillende alarmfasen passeert. Deze alarmfasen moet hij leren onderscheiden, zodat hij zichzelf kan stoppen door zich bijvoorbeeld terug te trekken uit de situatie.

Ik kan het niet laten om te vermelden dat ook vrouwen (ik mag het zeggen, want ik ben er zelf één) in sommige opzichten zeer vreemde wezens zijn. Als je nu bijvoorbeeld kijkt naar een man als Marc Dutroux, dan is toch juist hij de man die we als vrouwen met kinderen uit de weg moeten gaan? Maar nee, vanuit de hele wereld doen vrouwen hem liefdesvoorstellen en huwelijksaanzoeken. Zouden sommige vrouwen dan toch op zoek zijn naar een zodanig dominante man? Misschien heeft het te maken met het rolpatroon dat sommige vrouwen zouden willen spelen en waar zij onbewust aan willen voldoen. Soms zie je dat vrouwen die als meisje door hun vader mishandeld werden, later een man trouwen die hetzelfde met hen doet, terwijl een vrouw die deze onderdanigheid vanuit de opvoeding niet heeft geleerd zich veel eerder zal verzetten tegen een poging van haar partner om haar te overheersen.

HULPVERLENING

Zoals ik daarnet al zei is een slachtoffer van mishandeling alleen te helpen wanneer zij het zelf wil. Wel kun je door middel van gesprekken en affirmatie ervoor zorgen dat haar zelfbewustzijn sterker wordt en dat zij zich mentaal gaat verzetten tegen de indoctrinatie van haar man, bijvoorbeeld dat zij niet langer gelooft dat zij zonder meer stom is. Ze moet leren dat zij niet ondergeschikt hoeft te zijn aan de macht van een man. Jut zo'n vrouw echter niet op, want recalcitrant gedrag wordt door haar man niet getolereerd en dus afgestraft. Het moet een subtiele vorm van toename van de eigen kracht zijn die ertoe leidt dat de vrouw niet alleen haar mond houdt, maar ook inziet dat ze weg moet gaan.

Het is noodzakelijk dat ze zichzelf leert zien als een volwaardige, volwassen vrouw in plaats van een onderdanig en ondergeschikt kind. Ze zal ook moeten leren dat ook zij liefde en respect verdient en je kunt dit ondersteunen met de Bachremedie *Vogelmelk*, die invloed heeft op de verwerking van trauma's, en door middel van affirmaties. Ook lichamelijke klachten van een vrouw kunnen een onderdanige houding als oorzaak hebben. Hormonale schommelingen hebben hun weerslag op de emoties en het welbevinden, met als gevolg het niet zo lekker in je vel zitten, bijvoorbeeld bij hypoglykemie en menstruatiestoornissen.

Deze minicursus is een module uit de SORAG-Psycho- en Gedragstherapie.

Wil je meer weten over deze cursus, surf dan naar www.sorag.nl en lees hier de uitgebreide informatie. Ook kun je hier een proefles van deze cursus downloaden.

