

Hoe weet je dat je in een onveilige relatie zit?

Een onveilige relatie of een relatie waarin je wordt uitgebuit kan heel gevaarlijk voor je zijn. Hier zijn 5 checklisten met waarschuwingssignalen die je kunnen helpen om te weten of je in een onveilige relatie zit. Als je sommige van deze signalen herkent en ervaart, zoek dan hulp van een professionele organisatie die werkt met mensen die huiselijk geweld of partnergeweld mee maken.

Controle

- Hij/zij probeert alles te controleren dat je doet. In het begin lijkt hij/zij misschien charmant en zegt alle juiste dingen. Maar na een tijdje probeert hij/zij jouw leven te bepalen. Hij/zij wil weten wat je doet en met wie je omgaat, op elk moment, dag en nacht.
- Hij/zij houdt controle over jouw eigen geld of het huishoudbudget.
- Hij/zij kan je stalken: fysiek (achtervolgen), telefonisch of via sociale media.
- Langzamerhand bepaalt hij/zij met wie je omgaat, waar je heen gaat, met wie je praat, wat je draagt etc.
- Hij/zij kan jaloers zijn op jouw band met je familie en vrienden, en proberen om je te isoleren.
- Hij/zij kan weigeren om met jou te praten over de relatie of belangrijke zaken, zoals familie.
- Hij/zij vertrouwt jou niet en jij vertrouwt hem/haar niet.
- Hij/zij kan dreigen zichzelf iets aan te doen als jij niet doet wat hij/zij wil. Bijvoorbeeld niet meer eten, zichzelf snijden of verwonden, of zeggen dat hij/zij zelfmoord pleegt. Dit doet hij/zij dan om jou te manipuleren.
- Hij/zij kan je beloven mooie cadeautjes te geven, op dure reizen en naar goede restaurants te gaan, in ruil voor een relatie of dat jij voor hem/haar zorgt, of zodat jij het gevoel hebt dat jij hem/haar iets verschuldigd bent.
- Hij/zij kan bepalen waar jij werkt of studeert.
- Hij/zij kan je hinderen in jouw ontwikkeling op school, studie of werk en ervoor zorgen dat je ermee stopt.
- Hij/zij vraagt of eist misschien dat jij intieme foto's of video's van jezelf maakt en deelt. En hij/zij kan dit materiaal gebruiken om jou onder druk te zetten of te chanteren.
- Hij/zij kan je ongewild of ongepast aanraken of je bedreigen.

Mishandeling

- Hij/zij kan je fysiek slaan of schoppen en/of dreigen om je iets aan te doen of je te vermoorden.
- Hij/zij kan gillen, schreeuwen en/of verbaal geweld gebruiken (nare dingen over je zeggen, bedreigen, vernederen).

- Hij/zij kan seksueel geweld plegen. Bijvoorbeeld door je te dwingen tot seksuele handelingen.
- Hij/zij kan je dwingen om porno te kijken.
- Hij/zij kan dingen tegen je zeggen die ervoor zorgen dat jij je verschrikkelijk voelt, en jouw zelfvertrouwen beschadigen.
- Hij/zij kan gemeen en onaardig zijn tegen jou op een manier dat het andere mensen niet opvalt.
- Hij/zij kan je beledigen, vernederen en je voor gek zetten in het bijzijn van anderen.
- Hij/zij kan nare grapjes maken en/of kritisch zijn over jouw lichaam, jouw uiterlijk en/of hoe jij je kleedt.
- Hij/zij kan intieme details over jouw relatie delen met vrienden op een schadelijke manier, en jou als persoon beschamen.

Manipulatie

- Hij/zij kan proberen om andere mensen tegen jou op te zetten en vertelt leugens over jou.
- Hij/zij kan ervoor zorgen dat jij voelt alsof alles jouw schuld is.
- Hij/zij kan ervoor zorgen dat jij voelt dat alles wat jij doet nooit goed genoeg is.
- Hij/zij zegt misschien dat hij/zij veel meer macht heeft en veel sterker is dan jij. En dat jij zwak en waardeloos bent.
- Hij/zij kan je doen geloven dat jij geluk hebt dat hij/zij met jou samen wil zijn, want niemand anders zou met jou samen willen zijn.
- Hij/zij kan je pesten en ervoor zorgen dat jij illegale dingen doet of dat je dingen doet die jij uit principe of vanwege jouw overtuigingen niet wil doen.
- Hij/zij vertelt jou niet waar hij/zij is geweest, maar verwacht of eist dat jij wel altijd zegt met wie en waar je was.
- Hij/zij kan je vergelijken met andere mensen om ervoor te zorgen dat jij je slecht voelt over jezelf.
- Hij/zij zegt dat je gek bent als je met hem/haar in discussie gaat of hem/haar beschuldigt van een vorm van manipulatie of mishandeling. Hij/zij kan zeggen dat je het verzint of verbeeldt en kan dreigen zichzelf iets aan te doen als je niet doet wat hij/zij wil.
- Hij/zij chanteert je door te dreigen met het openbaren van jouw geheimen en/of het delen van materiaal van intieme gesprekken of situaties.

Ongelijkheid

- Hij/zij kan verwachten dat jij al het werk doet en hij/zij doet zelf heel weinig.
- Hij kan zeggen dat vrouwen niet gelijk zijn aan mannen en dat jij (als vrouw) een minder persoon bent.
- Hij/zij kan je behandelen als een minder persoon, met ongelijke status in de maatschappij, gemeenschap en/of familie.
- Hij/zij kan je behandelen als een dom persoon die niet in staat is iets nieuws te proberen.
- Hij/zij respecteert jouw 'nee' niet en vraagt nergens jouw toestemming voor.
- Hij/zij kan dreigen om je te verlaten en zeggen dat je dan niets hebt en niets bent.

Waarde

- Hij/zij kan zeggen dat hij/zij je maar voor 1 ding waardeert; bijv. jouw uiterlijk of het geld dat je verdient.
- Hij/zij hecht geen waarde aan jouw gevoelens. Hij/zij maakt misbruik van je en/of maakt je belachelijk als je nerveus, bang en/of verdrietig bent.
- Hij/zij zorgt er niet voor dat jij je goed voelt over jezelf. En jij vindt jezelf niet meer zo waardevol sinds je in deze relatie zit.
- Hij/zij heeft vaak geen interesse in jouw werk of projecten.
- Hij/zij is vaak niet geïnteresseerd om jouw vrienden en familie te ontmoeten.
- Hij/zij zorgt ervoor dat jij je eenzaam en geïsoleerd voelt.

© Educate2Empower Publishing 2019
(Dutch translation by N. E. van Gelder)

