



Folder

Over hoe daders je het zwijgen opleggen

Inleiding

Seksueel misbruik en geweld zijn ingrijpende en traumatische gebeurtenissen die een diepe impact hebben op slachtoffers. Een van de redenen waarom veel slachtoffers hun ervaringen niet delen, is dat daders vaak manipulatieve en intimiderende tactieken gebruiken om hen het zwijgen op te leggen. In deze folder bespreken we de manieren waarop daders proberen slachtoffers te dwingen te zwijgen en geven we informatie over hoe slachtoffers hulp kunnen zoeken.

Manipulatieve tactieken van daders

Daders van seksueel misbruik en geweld gebruiken verschillende methoden om hun slachtoffers stil te houden. Deze methoden zijn vaak gericht op het veroorzaken van angst, schuldgevoelens of verwarring, waardoor slachtoffers niet durven te spreken. Hieronder staan enkele veelvoorkomende tactieken die daders gebruiken.

1. Bedreigingen en Intimidatie

Een van de meest directe manieren waarop daders slachtoffers het zwijgen opleggen, is door hen te bedreigen. Dit kunnen bedreigingen zijn van fysieke aard, maar ook psychologische intimidatie.

- Dreigen met geweld: Daders kunnen dreigen het slachtoffer of hun dierbaren fysiek te verwonden als ze over het misbruik praten.
- Dreigen met sociale of economische schade: Daders kunnen dreigen het slachtoffer te schaden door bijvoorbeeld hun reputatie te ruïneren, hen te vernederen in hun sociale kring, of hen op het werk in diskrediet te brengen.
- Dreigen met straf: In sommige gevallen gebruiken daders hun machtspositie om te dreigen met straf als het slachtoffer de waarheid naar buiten brengt, zoals dreigen met juridische stappen, ontslag of andere vormen van controle.

2. Schuldgevoelens Induceren

Veel daders proberen het slachtoffer het gevoel te geven dat zij medeschuldig zijn aan het misbruik. Dit proces wordt vaak "gaslighting" genoemd en kan het slachtoffer doen twijfelen aan hun eigen perceptie van wat er is gebeurd.

- Bagatelliseren van het misbruik: De dader kan het misbruik kleineren of doen alsof het 'niet zo erg was', waardoor het slachtoffer zich afvraagt of ze overdrijven.
- Slachtoffer de schuld geven: Daders kunnen slachtoffers het idee geven dat ze het misbruik zelf hebben uitgelokt, bijvoorbeeld door te zeggen dat ze zich 'verkeerd gedroegen' of dat ze iets deden wat het gedrag van de dader zou rechtvaardigen.
- Aandringen op geheimhouding voor 'hun eigen bestwil': Daders kunnen zeggen dat als het misbruik openbaar wordt, dit het slachtoffer nog meer schaadt door bijvoorbeeld schaamte, verlies van vertrouwen van anderen, of isolement.

3. Emotionele Manipulatie

Emotionele manipulatie is een subtieler maar krachtig middel dat daders gebruiken om slachtoffers het zwijgen op te leggen. Door in te spelen op gevoelens van liefde, afhankelijkheid of schuld, proberen daders controle over het slachtoffer te houden.

- Emotionele chantage: Daders kunnen dreigen dat als het slachtoffer het misbruik onthult, de dader zichzelf iets zal aandoen, bijvoorbeeld dreigen met zelfmoord of emotioneel leed.
- Speel op sympathie: Soms proberen daders sympathie op te wekken door te doen alsof ze zich schuldig voelen of spijt hebben, en te vragen om 'hun leven niet kapot te maken' door over het misbruik te praten.
- Verwarring creëren: Daders kunnen het slachtoffer verwarren door zowel aardige als gewelddadige handelingen te vertonen, wat ervoor zorgt dat het slachtoffer niet zeker weet wat er echt is gebeurd of of het wel zo ernstig was.

4. Isolatie van het Slachtoffer

Daders proberen vaak slachtoffers te isoleren van hun steunnetwerk, zoals vrienden en familie. Door het slachtoffer geïsoleerd te houden, is het voor hen moeilijker om hulp te zoeken of de waarheid te vertellen.

- Controleren van sociale contacten: De dader kan proberen het slachtoffer te controleren door hen te verbieden contact op te nemen met vrienden of familie, of door hen fysiek te isoleren.
- Valse verhalen verspreiden: Daders kunnen een slachtoffer isoleren door valse geruchten of verhalen over hen te verspreiden, waardoor ze sociaal geïsoleerd raken en zich niet gehoord voelen.
- Twijfel zaaien over anderen: Soms zal een dader het slachtoffer doen geloven dat hun vrienden of familie hen niet zullen geloven of steunen als ze het misbruik onthullen.

5. Grooming en Normalisatie van Misbruik

Sommige daders maken gebruik van een proces dat bekendstaat als grooming, waarbij ze het slachtoffer langzaam voorbereiden op misbruik en proberen hen ervan te overtuigen dat het misbruik normaal of acceptabel is.

- Opbouwen van vertrouwen: Daders bouwen vaak een vertrouwensband op met het slachtoffer voordat het misbruik plaatsvindt, zodat het slachtoffer zich schuldig of verward voelt als de dader hen kwaad doet.
- Normaliseren van grensoverschrijdend gedrag: Daders kunnen het misbruik geleidelijk opbouwen, beginnend met kleine overtredingen van persoonlijke grenzen, zodat het slachtoffer niet doorheeft dat ze gemanipuleerd worden totdat het misbruik escaleert.
- Het misbruik neerzetten als een 'relatie': In sommige gevallen probeert de dader het misbruik voor te stellen als een speciale relatie of geheime liefde, waarbij ze het slachtoffer ervan overtuigen dat wat ze doen normaal of zelfs een teken van liefde is.

6. Juridische Manipulatie of Macht

Sommige daders, vooral wanneer ze een machtspositie bekleden (bijv. werkgevers, leraren, zorgverleners), maken gebruik van hun invloed om het slachtoffer te bedreigen of te dwingen te zwijgen.

- Misbruik van juridische macht: Daders kunnen dreigen met juridische stappen of gerechtelijke procedures om slachtoffers af te schrikken. Dit gebeurt vooral in gevallen waarin de dader macht heeft over het slachtoffer, bijvoorbeeld op de werkplek.

- Machtsongelijkheid: Daders in machtsposities kunnen ook gebruikmaken van hun autoriteit om het slachtoffer onder druk te zetten of te chanteren, met de belofte van voordelen of met dreigementen om hun status of baan te schaden als ze spreken.

Wat kun je als slachtoffer doen?

Het is belangrijk om te weten dat het zwijgen van slachtoffers niet betekent dat ze niet willen praten, maar vaak omdat ze in een situatie van angst, schuld, of verwarring verkeren. Als slachtoffer is het cruciaal om te begrijpen dat het misbruik nooit jouw schuld is en dat er manieren zijn om hulp te krijgen, ongeacht wat de dader zegt of dreigt te doen.

Hulp zoeken

Als je het slachtoffer bent van seksueel misbruik of geweld, zijn er verschillende stappen die je kunt ondernemen om steun te zoeken en jezelf te beschermen:

- Vertrouw op je eigen waarheid: Het is normaal om te twifelen aan je eigen herinneringen of gevoelens na misbruik, vooral als de dader manipulatieve tactieken heeft gebruikt. Het is belangrijk om te weten dat wat je hebt meegemaakt echt is en serieus genomen moet worden.

- Praat met iemand die je vertrouwt: Zoek steun bij iemand die je vertrouwt, zoals een vriend, familielid, of hulpverlener. Deze personen kunnen je helpen om je verhaal te delen en stappen te ondernemen.

- Hulpdiensten of advocaten: Er zijn instanties die gespecialiseerd zijn in het ondersteunen van slachtoffers van seksueel misbruik. Je kunt contact opnemen met een vertrouwenspersoon, hulpdiensten zoals Slachtofferhulp Nederland, of een advocaat voor juridisch advies.

- Therapie: Professionele hulp kan een belangrijke stap zijn in het verwerkingsproces. Een therapeut kan je helpen omgaan met de gevolgen van het misbruik en de manieren waarop de dader je het zwijgen heeft opgelegd.

Je recht op veiligheid

Onthoud dat je altijd het recht hebt om jezelf te beschermen en je verhaal te vertellen. Daders kunnen allerlei tactieken gebruiken om je bang te maken, maar hulp zoeken is een belangrijke stap naar herstel. Niemand heeft het recht om je stem te onderdrukken of je stil te houden over wat er is gebeurd.

Conclusie

Daders van seksueel misbruik en geweld gebruiken vaak manipulatieve en intimiderende methoden om hun slachtoffers het zwijgen op te leggen. Door bedreigingen, schuldgevoelens, emotionele manipulatie, isolatie en machtsmisbruik proberen ze slachtoffers te dwingen om te zwijgen. Het is belangrijk om te weten dat het niet jouw schuld is en dat er manieren zijn om hulp te zoeken. Als je slachtoffer bent van seksueel misbruik of geweld, aarzel dan niet om steun te zoeken bij mensen die je vertrouwt, hulpdiensten of een professional.

Voor meer informatie of om hulp te zoeken, neem contact op met gespecialiseerde instanties zoals Slachtofferhulp Nederland, of vertrouw op de mensen om je heen die je kunnen ondersteunen.

