



Folder

Hoe daders je een schuldgevoel aanpraten

Inleiding

Een veelvoorkomende en schadelijke tactiek die daders van seksueel misbruik en geweld gebruiken, is het aanpraten van schuldgevoelens bij het slachtoffer. Door de schuld bij het slachtoffer neer te leggen, proberen daders hen te manipuleren, verwarren, en het moeilijk te maken om te spreken over wat er is gebeurd. In deze folder bespreken we enkele van de manieren waarop daders slachtoffers een schuldgevoel aanpraten en hoe deze manipulatieve technieken werken.

Tactieken van schuldinductie door daders

1. Het slachtoffer de schuld geven voor het misbruik

Een van de meest directe manieren waarop daders schuldgevoelens aanpraten, is door te zeggen dat het slachtoffer zelf verantwoordelijk is voor het misbruik of geweld. Daders kunnen het gedrag van het slachtoffer als aanleiding voor het misbruik presenteren, waarbij ze de rollen omdraaien.

- "Je hebt het uitgelokt": Daders kunnen beweren dat het slachtoffer door hun gedrag, kleding of houding het misbruik heeft uitgelokt. Bijvoorbeeld door te zeggen: "Als je je niet zo had gedragen, was dit niet gebeurd."

- "Je wilde het zelf": Een andere manier waarop daders de schuld op het slachtoffer leggen, is door te suggereren dat het slachtoffer instemde met het misbruik of ervan genoot. Ze kunnen insinueren dat het slachtoffer tekenen van instemming gaf, zelfs als het misbruik dwangmatig was.

- "Je gaf geen duidelijk 'nee'": Daders kunnen inspelen op het feit dat slachtoffers in shock of bevroren waren tijdens het misbruik, en achteraf beweren dat ze niet expliciet genoeg hebben aangegeven dat ze het niet wilden.

2. Minimaliseren of bagatelliseren van het misbruik

Daders kunnen het misbruik bagatelliseren om het slachtoffer het gevoel te geven dat ze overdrijven of te gevoelig zijn. Dit creëert twijfel en schuldgevoelens bij het slachtoffer.

- "Het was niet zo erg": Daders doen vaak alsof het misbruik een klein voorval was, en verwijten het slachtoffer dat ze het erger maken dan het is. Ze kunnen zeggen: "Waarom maak je hier zo'n groot probleem van? Het was maar een klein foutje."

- "Anderen maken hier geen probleem van": Soms vergelijken daders de situatie met andere gevallen waarin het misbruik zou zijn getolereerd, of ze beweren dat andere slachtoffers het niet zo zwaar opvatten, wat het slachtoffer aan zichzelf doet twijfelen.

3. Slachtoffers aanspreken op gevolgen voor de dader

Daders draaien de situatie vaak om door te focussen op de gevolgen die het openbaar maken van het misbruik voor hén zal hebben. Hiermee proberen ze het slachtoffer het gevoel te geven dat zij verantwoordelijk zijn voor mogelijke negatieve consequenties.

- "Je maakt mijn leven kapot": Daders kunnen zeggen dat als het misbruik bekend wordt, het hun leven zal ruïneren. Dit legt een emotionele last op het slachtoffer, die het gevoel krijgt verantwoordelijk te zijn voor de ellende van de dader.

- "Denk aan mijn familie": Daders gebruiken soms hun familie als emotionele drukmiddel. Ze kunnen zeggen dat als het misbruik openbaar wordt, hun gezin eronder zal lijden, en suggereren dat het slachtoffer degene is die deze schade veroorzaakt.

- "Ik zal mijn baan of reputatie verliezen": Bij daders met een publieke of professionele status kunnen ze dreigen dat hun carrière of reputatie op het spel staat als het slachtoffer de waarheid vertelt, waardoor het slachtoffer zich schuldig voelt over de gevolgen die zij veroorzaken.

4. Vriendschap, liefde of loyaliteit misbruiken

In situaties waarin de dader een hechte band met het slachtoffer heeft (bijvoorbeeld een familielid, partner of vriend), kan de dader proberen de emotionele band te gebruiken om schuldgevoelens aan te wakkeren. Dit creëert verwarring bij het slachtoffer over wat er is gebeurd.

- "Ik dacht dat je van me hield": Daders in romantische of familierelaties kunnen inspelen op de liefde of genegenheid van het slachtoffer door te suggereren dat het misbruik een uiting van liefde of intimiteit was, en dat het slachtoffer hen verraadt door erover te praten.

- "We zijn toch vrienden?": Bij misbruik in vriendschappelijke of vertrouwelijke relaties kan de dader schuldgevoelens opwekken door te doen alsof het slachtoffer de vriendschap of relatie kapotmaakt door over het misbruik te spreken.

- "Als je echt om me gaf, zou je dit geheim houden": Daders kunnen zeggen dat het slachtoffer loyaliteit aan hen verschuldigd is en dat het spreken over het misbruik verraad zou zijn, vooral in intieme relaties of binnen families.

5. Het slachtoffer doen twijfelen aan hun eigen gevoelens

Een dader kan ook subtieler te werk gaan door het slachtoffer te laten twijfelen aan hun eigen gevoelens of percepties van de situatie, wat vaak wordt aangeduid als "gaslighting".

- "Je overdrijft": Daders kunnen het slachtoffer laten geloven dat ze overgevoelig zijn of dat ze de situatie uit verband trekken. Dit creëert een situatie waarin het slachtoffer hun eigen emoties en herinneringen in twijfel trekt.

- "Dat is niet gebeurd zoals jij zegt": Daders kunnen het verhaal van het slachtoffer ontkennen of verdraaien, waardoor het slachtoffer zich afvraagt of hun herinneringen wel betrouwbaar zijn.

- "Je hebt het verkeerd begrepen": Dit type manipulatie kan ervoor zorgen dat het slachtoffer begint te denken dat ze de situatie verkeerd hebben geïnterpreteerd, waardoor ze zich schuldig voelen over hun reactie.

6. Emotionele chantage

Daders maken vaak gebruik van emotionele chantage om het slachtoffer te manipuleren en hen te dwingen stil te blijven. Dit gebeurt door de emotionele kwetsbaarheden van het slachtoffer aan te grijpen.

- "Ik zal mezelf iets aandoen": Daders dreigen soms met zelfbeschadiging of zelfmoord als het slachtoffer over het misbruik spreekt, waardoor het slachtoffer zich verantwoordelijk voelt voor het welzijn van de dader.

- "Je maakt alles erger door dit openbaar te maken": Door te zeggen dat het slachtoffer de situatie nog pijnlijker of ingewikkelder maakt door over het misbruik te praten, geven daders het slachtoffer het idee dat ze de situatie zelf escaleren.

Waarom voelen slachtoffers zich schuldig?

Slachtoffers van seksueel misbruik en geweld voelen zich vaak schuldig, zelfs als de schuld duidelijk bij de dader ligt. Dit komt door de subtiele en directe manipulatieve technieken die daders gebruiken. Enkele redenen waarom slachtoffers schuldgevoelens ervaren, zijn:

- Angst voor de gevolgen voor de dader of hun omgeving: Slachtoffers maken zich vaak zorgen over de impact van hun openbaring op de dader en anderen in hun omgeving, vooral als de dader iemand is die ze kennen of liefhebben.

- Interne conflicten: Daders spelen in op de verwarring en conflicten die slachtoffers ervaren, vooral als het misbruik binnen een hechte relatie plaatsvond. Dit kan ervoor zorgen dat slachtoffers zich schuldig voelen over hun eigen emoties.

- Machtsdynamieken: In gevallen waarin de dader een machtspositie bekleedt (bijvoorbeeld een ouder, baas, of oudere vriend), kan het slachtoffer zich extra verantwoordelijk of verplicht voelen om stil te blijven.

- Cognitieve dissonantie: Slachtoffers kunnen zich schuldig voelen omdat ze moeite hebben om het gedrag van de dader te rijmen met hun eerdere ervaringen of gevoelens ten opzichte van die persoon, wat leidt tot verwarring en twijfel.

Hulp en ondersteuning

Het is belangrijk dat slachtoffers begrijpen dat de schuld nooit bij hen ligt, ongeacht wat de dader zegt of hoe ze zich voelen. Misbruik is altijd de verantwoordelijkheid van de dader. Er zijn manieren om hulp te zoeken en deze gevoelens te verwerken:

- Praat met iemand die je vertrouwt: Deel je ervaringen met iemand die je vertrouwt, zoals een vriend, familielid, of een hulpverlener. Vaak kan het delen van je verhaal helpen om de schuldgevoelens te verlichten.

- Zoek professionele hulp: Een therapeut kan je helpen de manipulatieve technieken van de dader te doorzien en je ondersteunen bij het omgaan met schuldgevoelens en andere emotionele gevolgen van het misbruik.
- Slachtofferhulp: Organisaties zoals Slachtofferhulp Nederland bieden gespecialiseerde ondersteuning voor slachtoffers van seksueel misbruik en geweld. Ze kunnen je bijstaan met juridische, emotionele en praktische hulp.

Conclusie

Daders van seksueel misbruik en geweld gebruiken vaak schuldinductie als manipulatieve tactiek om hun slachtoffers het zwijgen op te leggen. Door het slachtoffer de schuld te geven, hun emoties te manipuleren of hen te laten twijfelen aan hun eigen herinneringen, slagen ze erin hen stil te houden. Het is belangrijk dat slachtoffers weten dat deze schuldgevoelens ongegrond zijn en dat het misbruik nooit hun verantwoordelijkheid is. Als je worstelt met schuldgevoelens na seksueel misbruik of geweld, aarzel dan niet om steun te zoeken bij mensen die je vertrouwt of professionele hulp te vragen.

