

EMOTIONEEL MISBRUIK

Kleineren, vernederen, beschamen, beschuldigen • Uitschelden • Silent treatment • Schuldgevoel aanpraten • Vernederen in bijzijn van anderen • Gaat belangrijke gesprekken uit de weg • Denkt zwart-wit

GASLIGHTING

Bewust mentaal ontredderen van slachtoffer • Negatieve overtuigingen zoals 'jij bent gek' inprenten • Doelbewust wisselen van masker (shapeshiften) • Binden door mooie beloftes / cadeaus • Waarneming, gezond verstand en herinnering slachtoffer in twijfel trekken • Ontkennen misbruik • Omdraaien en uitvergroten • Schuld bij de ander leggen • Chaos en drama creëren • Processen traineren en saboteren

DWANG EN BEDREIGING

Details worden voor slachtoffer bepaald (micro-management van bijv. tijdstippen, eten, slaap, kleding, gewicht etc.) • Dreigen met fysiek geweld, ontvoering, doden slachtoffer, dierbaren, huisdieren • Dreigen de relatie te beëindigen • Dreiging geuit naar kinderen • Dreigen met zelfbeschadiging of zelfmoord • Dreigen met valse melding bij politie of veilig thuis • Aanzetten tot illegale zaken • Chanteren

STALKING

Openlijk: onvoorspelbaar fysiek verschijnen op locaties • Bijhouden en/of bepalen waar slachtoffer is of naartoe gaat • Communicatie controleren • Continue belagen met berichten • Verborgens: sociale media, camera's in huis, audio-opnames, tracking devices, spyware mobiel, catfishing

INTIMIDATIE

De ander bang maken door middel van bliken, acties, gebaren • Eigendom vernielen • Huisdier mishandelen • Wapens in het zicht leggen

ECONOMISCH MISBRUIK

Aanzetten tot opzeggen baan / opleiding/eigen vervoer of minimaliseren carrière of juist zichzelf afhankelijk maken • Geen toegang tot (eigen) geld en/of rekeningen • Afhankelijk zijn van zakgeld • Geld wordt ingezet als beloning / straf • Geen inzicht in financiën • Excessief veel rechtszaken aanspannen.

KIND ALS MACHTSMIDDEL

Aanpraten schuldgevoel bij andere ouder • Kleineren in bijzijn van de kinderen • Kind inzetten om boodschappen door te geven (triangulatie) • Kind inzetten als spion • Kind vervreemden van andere ouder • Kwaadspreken tegen kind over andere ouder • Dreiging kind mee te nemen



FYSIEKE MISHANDELING

Ongepast aanraken • Dwingen tot seksuele handelingen (verkrachting (binnen het huwelijk)) • Fysiek geweld (slaan, schoppen, (niet fatale) wurging) • Moord (homocide/femicide)

STICHTING HET VERDWENEN ZELF

MISBRUIK VAN MACHT

Gericht op afname autonomie, eigenheid en zelfvertrouwen slachtoffer • Beginfase relatie: te snel en te 'perfect' • Alles draait om de pleger • Voor deze persoon gelden andere regels en wetten • Aansturen op volgzzaamheid en onderwerping • Er is maar één werkelijkheid volgens de pleger • De ander moet al het werk doen, pleger doet weinig • Respecteert grenzen niet en accepteert geen 'nee'

ISOLEREN

Vrijheidsbeperking (gijzeling) • Bewust afhankelijk maken • Bepaalt met wie te praten • Isoleren van invloeden van buitenaf (familie, vrienden, netwerk), vaak onder mom van zorgzaamheid • Trianguleren (derden gebruiken en opzetten tegen) • Jaloezie inzetten om actie te rechtvaardigen • Het slachtoffer negatief neerzetten en omgeving (ook de professional) inzetten voor bevestiging (flying monkey) • Verbieden het huis te verlaten • Onthouden van noodzakelijke (medische) zorg • Verdeel en heers tactiek

Jaarlijks worden meer dan 700.000 mensen slachtoffer van dwingende controle. Stichting Het Verdwenen Zelf biedt herstelgerichte hulp via voorlichting, boeken, trainingen en (individuele) therapie. Zowel aan slachtoffers als aan professionals die hen ondersteunen. Kijk voor meer informatie op verdwenenzelf.org of voor professionals op professionals.verdwenenzelf.org.

Deze infographic is samengesteld uit diverse bronnen waaronder de boeken van Iris Kooops, het model 'Power and Control' en verschillende checklists gebaseerd op dwingende controle. © 2024 Het Verdwenen Zelf.