

Mishandelde mannen zijn geen mietjes.

Wanneer het onderwerp partnergeweld ter sprake komt, denken we meteen aan het ontstellende beeld van een bont en blauw geslagen vrouw en een agressieveling van een man. Dit beeld heeft tot gevolg dat mannen zich jarenlang laten mishandelen zonder dat ze het zelf echt beseffen en het voor de buitenwereld verborgen blijft.

Het bagatelliseren van partnergeweld tegen mannen is nefast. Want wat de gevolgen betreft, blijkt het helemaal niet uit te maken of je nu een man of een vrouw bent. Mannen verliezen evengoed hun eigenwaarde, raken geïsoleerd en worden moe en neerslachtig en krijgen lichamelijke klachten. Ze weten ergens wel dat ze 'overleven' in plaats van leven, maar met hun ellende naar buiten komen is voor velen van hen geen optie.

Het is een misverstand dat partnergeweld altijd met klappen en schoppen gepaard gaat. Psychische terreur komt veel vaker voor en zeker wanneer het mannen betreft. Als je weet dat sluipende terreur voor het slachtoffer zelf heel moeilijk te herkennen is, kun je begrijpen dat familie of vrienden er helemaal blind voor blijven. Een blauw oog is een duidelijk bewijs, een gebroken ziel als gevolg van langdurige vernedering en manipulatief gedrag helemaal niet. Maar hoe herken je nu of je zelf slachtoffer bent van geweld?

Hoe herken je nu geweld?

Vraag je je af of er iets misgaat in jouw relatie? Deze checklist kan je helpen om het geweld te herkennen. Beantwoord de vragen hieronder. Hoe vaker je 'ja' antwoordt, hoe groter de kans dat je te maken hebt met geweld in je relatie.

Jouw gevoelens

- Heb je vaak het gevoel dat je niet jezelf kan zijn in je relatie?
- Lijkt het alsof je niets goed kan doen voor je partner?
- Ben je soms bang van je partner?
- Doet je partner je twijfelen aan jezelf?
- Denk je dat je het slechte gedrag van je partner verdient?

Je partner kleineert

- Eindigt een gesprek vaak in geroep en getier?
- Wijst je partner je op je gebreken?
- Heeft je partner kritiek op wat je zegt, doet en draagt?
- Maakt je partner je belachelijk als er anderen bij zijn?
- Spreekt je partner kwaad over je vrienden en familie?

Je partner controleert

- Wil je partner steeds weten waar je bent en met wie?
- Probeert je partner je telefoon en je privéberichten te checken?
- Verbiedt je partner je om af te spreken met vrienden, collega's of familie?
- Belt je partner je voortdurend?
- Bepaalt je partner hoeveel geld je mag uitgeven en waaraan?

Je partner dreigt

- Dreigt je partner met zelfmoord als je de relatie stopzet?
- Dreigt je partner jou of je kinderen pijn te doen?
- Dreigt je partner de kinderen van je af te nemen?
- Dreigt je partner persoonlijke verhalen naar buiten te brengen?
- Dreigt je partner je je job te doen verliezen?

Je partner is gewelddadig

- Eindigt een ruzie in duwen, trekken of slaan?
- Doet je partner jou of je kinderen pijn?
- Vernietigt je partner je spullen?
- Dringt je partner zich seksueel op?
- Wordt je partner agressief na alcohol of drugs?

Al deze gedragingen horen niet thuis in een gezonde relatie. Kwetsende opmerkingen, verwijten of extreme jaloezie lijken misschien minder erg dan schoppen of slaan maar dat is niet zo. **Emotioneel geweld kan even verwoestend zijn als fysiek geweld.** Daarbij komt dan ook nog dat de onzichtbare littekens dikwijls moeilijker genezen. Vaak is het binnen relaties waar geweld voorkomt niet steeds duidelijk wie nu slachtoffer is. Conflicten of ruzies escaleren regelmatig en **beide partners maken zich schuldig aan grensoverschrijdend gedrag.** Het is een dynamiek geworden waarin je relatie vastzit.

Wat leert de checklist ons?

1. Als je meerdere keren 'ja' hebt geantwoord of als je dit gedrag bij jezelf herkent, is het **tijd om hulp te zoeken**. Praat met iemand die je vertrouwt, bel **1712** of ga langs bij een hulpverlener. Hulp zoeken is niet gemakkelijk en vergt veel moed, maar besef dat de situatie wellicht nooit vanzelf beter wordt.
2. Is deze checklist niet herkenbaar, maar wil je toch je relatie verbeteren? Bekijk dan volgende tips rond communiceren.

Communicatie en conflict oplossen

Communicatie speelt een centrale rol in een (liefdes)relatie. Het is niet altijd gemakkelijk om goed met elkaar te praten, je gedachten te verwoorden en contact te leggen met de ander.

Er bestaan hiervoor een aantal richtlijnen:

geef eenduidige boodschappen: zorg ervoor dat wat je zegt, doet en voelt met elkaar in overeenstemming is. Vermijd dubbelzinnigheden.

luister actief: vraag door en check of je de ander begrijpt klopt in plaats van direct met een antwoord of oplossing te komen.

wees specifiek: vermijd veralgemeningen (zoals "wij doen nooit iets leuks samen") en stel liever dingen voor (zullen we eens per week uiteten?).

doe geen veronderstellingen: vermijd conclusies te trekken op basis van jouw beeld van je partner.

beperk je tot het hier en nu: als je begint over het verleden, kan je partner daar niets mee doen. Als je iets bij hem of haar reduceert tot een karaktertrek, laat je geen mogelijkheid voor verandering.

kom op voor jezelf: wees weerbaar op zelfbewuste wijze. Assertiviteit is gezond: je moet jezelf kennen en waarderen.

schrijf de ander niets voor: zeg de ander niet voor hoe het hoort. Je partner heeft een eigen visie en geweten. Gun hem of haar de tijd om ernaar te handelen.

toon begrip: leef je in de ander in en bevestig hem of haar. Wie zich in een ander kan verplaatsen en zijn of haar gevoelens erkent, zal sneller ervaren dat de ander ook actief mee wil zoeken naar oplossingen. Maak duidelijk dat je niet alleen de redenering van de ander kan volgen, maar dat je ook zijn ervaringen en de emoties die erbij horen begrepen hebt.

uit je positief: let op wat de andere goed doet. Moedig dat gedrag aan. Focussen op wat slecht is of wat je niet wil, helpt niet.

praat in de ik-vorm: zeg bijvoorbeeld niet: "jij kan nooit je ongelijk toegeven" maar "ik heb er moeite mee dat jij je ongelijk niet toegeeft".

Hulp zoeken: Waar kan je terecht?

Angst en schaamte zorgen ervoor dat slachtoffers vaak lang wachten om hulp te zoeken. Ook omstanders weten soms niet hoe ze kunnen reageren. Maar het geweld stopt niet vanzelf. Meestal is hulp noodzakelijk.

Iedereen die met geweld te maken krijgt – slachtoffer, pleger of omstaander – kan terecht op het nummer 1712 of op www.1712.be. Na een eerste gesprek wordt de beller doorverwezen naar de juiste hulpverlening. Dat kan een therapeutisch aanbod zijn, een vluchthuis, crisisopvang, schuldbemiddeling, behandeling van middelenmisbruik enzovoort. Iemand kan ook aangifte doen bij de politie.

Hulpadressen voor mannen

Het Sam Huis is een **vluchthuis voor mannen in België**. Het Sam Huis maakt deel uit van CAW Boom Mechelen Lier en biedt begeleiding en opvang op een geheim adres.

Contact: <http://www.cawboommechelenlier.be/zoek-je-hulp>.

Politie en gerecht by webmter on 24/08/

Partnergeweld is strafbaar. Een klacht neerleggen kan, maar informeer je eerst goed.

Bij elke politiedienst (in de plaats van de feiten of in de woonplaats) kan je als slachtoffer van een misdrijf een klacht indienen. Je gaat naar het politiebureau en vertelt wat er is gebeurd. De politie noteert je verklaring en wijst je op je rechten. In sommige gevallen komt de politie zelf naar je toe, bijvoorbeeld wanneer je net het slachtoffer bent geworden van fysiek of seksueel geweld.

Van zodra je een klacht hebt neergelegd, gaat de bal aan het rollen. Je klacht wordt doorgegeven aan het parket, wordt daar behandeld en kan doorgaan naar de rechtbank die al dan niet een veroordeling uitspreekt. Middenin een gerechtelijke procedure beslis je niet zomaar om je klacht in te trekken. Met andere woorden: je kan de bal niet zomaar doen stoppen met rollen. Daarom is het belangrijk om goed na te denken vooraleer je klacht neerlegt, bijvoorbeeld door informatie in te winnen bij het justitiehuis (T: 02/5577611 of justitiehuis.brussel@vlaanderen.be). Bij gevallen van fysiek of seksueel geweld kan het zijn dat er een gerechtelijke procedure wordt opgestart zonder dat je een klacht hebt ingediend.

Een aangifte doen van partnergeweld is geen gemakkelijke beslissing. Het is immers je partner tegen wie je klacht neerlegt. Bovendien lijkt na een crisis vaak alles weer koek en ei. Dit grillige verloop van partnergeweld maakt het vaak moeilijk om aangifte te doen. Toch is het belangrijk deze optie te overwegen in geval van partnergeweld, want iedereen verdient een veilige thuis.

Een tip: Soms denkt een slachtoffer dat hij of zij geen bewijzen heeft. Vaak zijn er wel sporen: vaststellingen van de dokter of politie, DNA-sporen, getuigenissen ... Hou als slachtoffer zoveel mogelijk bewijsmateriaal bij ook als je nog niet zeker weet of je ooit een klacht zal indienen. Het komt immers regelmatig voor dat een zaak van partnergeweld geseponeerd wordt of dat de dader niet veroordeeld wordt door gebrek aan bewijs.

En nog een tip: Als je het vermoeden hebt dat iemand in je omgeving het slachtoffer is van partnergeweld, is het belangrijk dat je hem of haar laat weten dat hij of zij veilig met jou kan praten. Laat weten dat je meeleeft. Direct de politie bellen, is niet altijd de beste eerste stap.

Bron: kennisplein.be

