



Partnergeweld voorkomen

Geweld in relaties is er meestal niet 'zomaar opeens'. Meestal bouwt de spanning zich langzaam maar zeker op. Na een tijdje komt het dan tot een uitbarsting. Na zo'n uitbarsting volgt vaak een periode van berouw. Het lijkt een tijdje goed te gaan, totdat de spanningen weer beginnen. Deze 'cyclus van geweld' zie je in veel relaties waarbinnen geweld voorkomt. Meestal zijn er verschillende fases. Als je deze fases herkent, kun je de cyclus van geweld proberen te doorbreken.

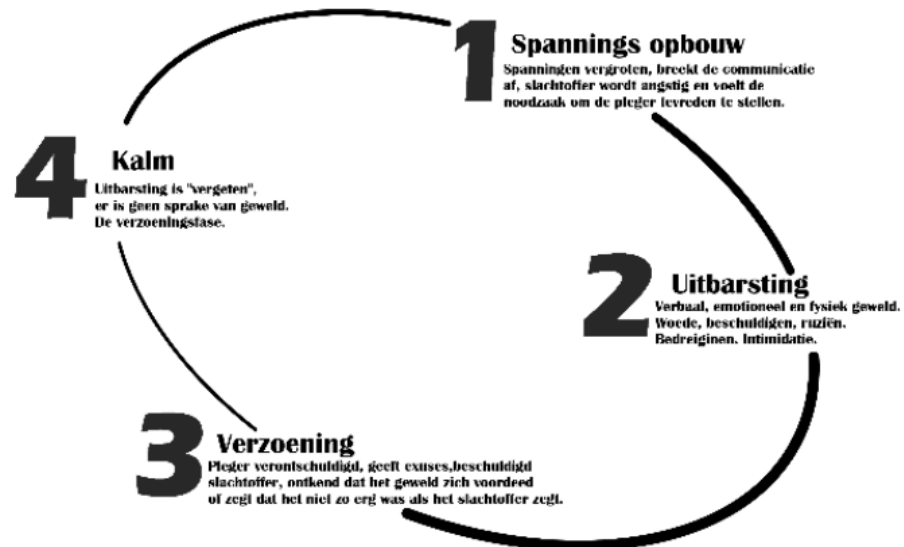
Fase 1 oplopende spanning: Vaak is het moeilijk om aan te geven hoe de spanningen precies ontstaan. Er komen verwijten over en weer. Jullie luisteren niet meer naar elkaar. Als de een met een oplossing komt, kraakt de ander die af. Wat begon als irritaties en spanning, wordt steeds meer pure boosheid. Mensen raken bezorgd om hun relatie en ontstaat er jaloezie. In veel van deze gevallen gaan partners elkaar controleren: ze houden in de gaten wat de ander doet en met wie hij of zij omgaat.

Fase 2 explosie van geweld: Veel slachtoffers van huiselijk geweld proberen koste wat kost te voorkomen dat de bom barst. Als dit uiteindelijk toch gebeurt, was daar vaak maar een heel kleine aanleiding voor. Bijvoorbeeld een lekke band. Of een rotdag op werk. Of een kind dat te laat thuis komt. Voor de geweldspleger is het op dat moment volkomen terecht dat hij of zij door het lint gaat. In veel relaties waarbinnen geweld wordt gebruikt, wordt dit geweld steeds extremer.

Fase 3 verzoening: Als het geweld achter de rug is, volgt vaak berouw. Er worden excuses gemaakt en er wordt beterschap beloofd. Dat berouw is meestal oprecht. De pleger neemt het zichzelf kwalijk, voelt zich verschrikkelijk en schaamt zich. Het wordt goed gemaakt. Jullie komen emotioneel weer dicht bij elkaar. Jullie zien elkaars positieve kanten weer.

Fase 4 kalme periode / wittebroodsweken: Na de actieve verzoening volgt een periode van relatieve kalmte. Vaak wordt nu het bestaan van geweld ontkend. Of er wordt gezegd: "Ach, iedereen heeft wel eens ruzie". Partners genieten ervan om weer samen te zijn. Maar hiermee is de cyclus van geweld niet doorbroken. Als er niets verandert, lopen de spanningen na een tijdje weer op.

De cirkel van geweld



Het houdt niet (vanzelf) op!

Om de cirkel van geweld te doorbreken is het belangrijk om bij het begin te beginnen. Hieronder geven we adviezen hoe je de spanning kan verlagen en nieuw gedrag kunt inzetten. Voordat we dat doen willen we benadrukken dat het niet makkelijk is om gedrag te veranderen. Als je wel eens geprobeerd hebt om te stoppen met roken of om af te vallen, dan weet je hoe moeilijk het kan zijn om gedrag te veranderen. Wees daarom mild voor jezelf én voor je partner als het niet elk moment van de dag lukt om het nieuwe gedrag vol te houden. Vraag (professionele) hulp als je merkt dat jullie samen er niet uit komen. Maar, zoals ook bij stoppen met roken en afvallen geldt: de aanhouder wint!

Voorkom ruzie, maak afspraken juist op een rustig moment

Spreek met elkaar af wat je doet op het moment dat er spanningen ontstaan en er ruzie dreigt. Bespreek dit met elkaar op een rustig moment, want hierover nadenken lukt niet meer als jullie al boos zijn. Bij spanningen schieten onze hersenen namelijk 'in de stress'. De angst voor nieuw geweld en de spanning rond een escalatie nemen dan al je aandacht in beslag. Hierdoor lukt goed nadenken niet meer. Het is belangrijk om in ieder geval afspraken te maken over hoe jij en jouw partner kunnen ontspannen als je voelt dat er spanning tussen jullie is. Ook spreek je als het rustig is met elkaar af wat je kan doen als een ruzie uit de hand gaat lopen en ontspannen niet meer lukt.

Herken spanningsopbouw

Om ruzie te voorkomen is het belangrijk om in de gaten te hebben wanneer de spanning oploopt. Vaak zijn er in de loop van de tijd al kleine irritaties geweest. Die irritaties stapelen zich op. En dat wil je voorkomen. Neem daarom op meerdere momenten op de dag rust en voel hoe het met je gaat. Mensen die vroeger thuis veel onrust en gedoe hebben meegemaakt, hebben soms 'in de basis' al een verontrust / gespannen gevoel. Dit zorgt dat je emmer (extra) snel vol is. Als dat bij jou ook zo is, is het extra belangrijk om te oefenen in het bewust zijn van jouw gevoel. Hoe vol zit jouw emmer?

Bij ieder mens zien signalen van spanning er anders uit. Sommige mensen krijgen bij spanning vooral last van angstige of jaloerse gedachten. Andere mensen voelen zich gejaagd, onrustig en kunnen zich niet meer goed concentreren. Weer andere mensen voelen spanning niet als een emotie, maar

ervaren het in hun lijf (bijvoorbeeld door hoofdpijn, buikpijn, slapeloosheid, kramp in nek en schouders). Ontdek hoe je aan jezelf kunt merken dat je gespannen bent.

Ook aan je partner kan je vaak merken of hij/zij gespannen is. Soms merk je het doordat jij niks meer goed kan doen en je overal kritiek op krijgt. Soms zie je dat je partner letterlijk met opgetrokken schouders of gebalde vuisten rond loopt, of zie je dat je partner alle bewegingen net iets te 'hard' doet (bijv. bord op tafel zetten, deur dicht doen). Signalen van spanning betekenen dat het tijd is voor actie.

Verlaag de spanning

Probeer jouw emmer te legen. Spanning verlagen betekent luisteren naar jezelf. En doe dan ook wat je nodig hebt om te ontspannen. Geef ook ruimte aan de ander. Hoe voelt hij of zij zich? Wat heeft hij/zij nodig om te ontspannen? Besef je ook dat je alleen jezelf kunt veranderen, nooit de ander. Wees daarom lief voor jezelf en doe iets wat je fijn vindt. Bijvoorbeeld extra lang onder de douche. Of luister naar muziek, dans terwijl er niemand naar je kijkt, sport voor tv/youtube, maak een lange wandeling, bel of chat met vriend(inn)en of schrijf in een dagboek.

Nieuw geweld voorkomen met een time-out

Soms loopt de spanning zo hoog op dat ontspannen niet meer werkt. Je hebt dan een pauze nodig, een time-out. Een time-out van twee uur is een effectieve en veilige manier om een escalatie te voorkomen. Zo doe je dat:

- Ga meteen naar een andere ruimte. Het is belangrijk om van te voren af te spreken waar jij en je partner in zo'n situatie apart van elkaar kunnen zijn.
- Twijfel niet te lang voordat je een time-out aanvraagt. Beter te vroeg dan te laat!
- Respecteer altijd een aanvraag voor een time-out. Protesteer nooit en laat de ander weggaan.
- Benoem een time-out nooit negatief. Het is geen "weglopen", "verliezen" of "slap". Het is juist heel goed om hiermee te voorkomen dat er ruzie ontstaat. Dus zeg gewoon "oké".
- Bedenk van tevoren een paar activiteiten die je tijdens een time-out kunt doen. Bijvoorbeeld: fietsen, wandelen, schilderen, lezen, computeren, etc. Het moet een ontspannende activiteit zijn.
- Gebruik geen verdovende middelen, zoals alcohol of wiet, om rustig te worden. Door het gebruik daarvan heb je minder controle over jezelf. Daardoor is het risico groot dat je juist sneller ruzie maakt of zelfs geweld gebruikt.
- Bedenk je het laatste half uur van de time-out hoe jij op een goede en opbouwende manier weer in gesprek kunt gaan. Doe dit allebei, zowel degene die de time-out vroeg als de ander.

Tijdens de time-out heb je geen contact met elkaar. Zorg dus bijvoorbeeld dat je oortjes in hebt als jij muziek gaat luisteren of gaat gamen.

Degene die om de time-out vroeg, neemt het initiatief om het gesprek te hervatten.. Pas als dat langer dan een dag plus een nacht op zich laat wachten, kun je je partner daarop aanspreken.

Geweld is niet normaal; praat er over, ook en juist als het rustig is!

Als je partner over jouw grenzen is gegaan en jouw vertrouwen heeft geschaad is het vaak extra moeilijk om je kwetsbaar op te stellen en je verhaal te doen. Toch het advies om met iemand die je vertrouwt te praten over het geweld. Ook als je denkt dat het slechts een eenmalig incident is en je partner belooft dat het nooit meer zal gebeuren.

Kijk of je jouw grens naar jouw partner kan uitspreken (geweld is niet normaal, dit past niet in onze relatie). Dit maakt jouw grens duidelijker, zeker als je dit bespreekt in het bijzijn van een vertrouweling. Vindt je de stap nog te groot om iemand die je kent in vertrouwen te nemen? Je kunt ook bellen of chatten met een van onderstaande organisaties.

Geweld is niet normaal; praat erover!

Chat of bel met Mind Correlatie: 0900-1450

Bel met lotgenoten bij Hear My Voice: 0800 - 32 000 32

Vraag advies bij Veilig Thuis (dit kan ook anoniem): 0800-2000