

Signalenlijst

Herken intieme terreur

Intieme terreur is een ernstige vorm van **partnergeweld** en kenmerkt zich door een **patroon van controle en dwang**. Dit kan zich uiten in het **isoleren, vernederen, intimideren** van de partner tot **ernstig fysiek, emotioneel en seksueel geweld**. Ook kan het gaan om **controle van de financiën en dreigementen** (tegen het slachtoffer, de kinderen of huisdieren).

Het **doel** is om het slachtoffer **angst** in te praten. Vanuit deze angst ontstaat er **macht** voor de pleger naar het slachtoffer toe.

Dit moet je weten:

- Intieme terreur komt voor in alle lagen van de bevolking.
- Er is niet altijd sprake van fysiek geweld bij intieme terreur.
- Vrouwen zijn vaker slachtoffer van intieme terreur. Maar dit neemt niet weg dat er geen vrouwelijke plegers zijn.
- Kinderen en/of huisdieren worden vaak ingezet om angst aan te jagen en macht uit te (blijven) oefenen.
- Intieme terreur kan gepaard gaan met verzet door het slachtoffer. Denk dus niet te snel "Waar twee vechten hebben twee schuld."
- Intieme terreur stopt (vaak) niet bij het verbreken van de relatie.

Herken jij signalen? Wees dan alert!

Mogelijk kan iemand slachtoffer zijn van intieme terreur. Onderneem direct actie. Als de signalen niet goed worden (h)erkent en opgevolgd, kan het fatale gevolgen hebben.

Volg altijd je niet **pluis gevoel**...

8 fases en rode vlaggen

Fase 1 Alarmfase (relatieverleden)

- ▶ Constant controleren van waar je bent of met wie
- ▶ Overmatig snel intiem worden in een nieuwe relatie
- ▶ Kleine uitbarstingen die lijken "normaal" maar regelmatig voorkomen

Fase 2 Lovebombing (snelle verbintenis)

- ▶ Je voelt je geïntimideerd door de snelheid van de relatie.
- ▶ Er is weinig ruimte voor je eigen keuzes of twijfels.
- ▶ Het lijkt te mooi om waar te zijn; er is vaak een "prijs" of verwachting later.

Fase 3 Dwingende controle (relatie, isolatie)

- ▶ Je mag niet meer alleen afspreken met vrienden of familie.
- ▶ De ander wil al je wachtwoorden of controleert je telefoon.
- ▶ Je wordt constant gecontroleerd of bekritiseerd.

Fase 4 Heftige gebeurtenis (trigger)

- ▶ Geweld of intimidatie escaleert snel na conflicten.
- ▶ Je voelt je steeds angstiger, zelfs als er "sorry" wordt gezegd. Kleine meningsverschillen leiden tot enorme reacties.

Fase 5 Escalatie van geweld

- ▶ Je vermijdt conflicten uit angst voor geweld.
- ▶ De pleger stalkt, volgt of surveilleert je constant.
- ▶ Vrienden of familie merken op dat je steeds meer teruggetrokken bent.
- ▶ Niet-fatale wurging

Fase 6 Denken over moord/zelfdoding

- ▶ Bedreigingen over wat er gebeurt "als je weggaat".
- ▶ Openlijke obsessie over controle of vernietiging.
- ▶ Gevoel dat elke stap buiten de relatie gevaarlijk is.

Fase 7 Moordplannen maken

- ▶ Bewust plannen van geweld of extreme controle.
- ▶ Onverklaarbare uitgaven of gedragingen om een plan uit te voeren.
- ▶ Het slachtoffer merkt dreigende veranderingen in gedrag of gewoontes.

Fase 8 Vrouwenmoord en zelfdoding

- ▶ Directe fysieke aanvallen of extreme bedreigingen.
- ▶ Vluchten of hulp zoeken kan levensreddend (maar ook levensbedreigend!) zijn.
- ▶ Dit is de fase waarin externe interventie cruciaal is.

Belangrijke signalen intieme terreur

Het slachtoffer:

- durft niet te spreken in de buurt van de partner en/of toont angst voor de partner;
- is (bijna) nooit in afwezigheid van zijn/haar partner;
- conformeert zich aan de eisen en wensen van de pleger;
- heeft snel wisselende emoties en plotselinge gedragsveranderingen;
- heeft opeens afwijkende normen;
- wordt beperkt in het contact met de familie en/of vrienden;
- beheert niet zijn/haar eigen social media en/of financiën;
- ervaart stress gerelateerde klachten. Denk aan:
 - slaapproblemen
 - burn-out klachten
 - depressieve gedachten
 - suïcidale gedachten

Do's

- Neem het slachtoffer serieus!
- Spreek apart met de betrokkenen en vraag door op de feiten.
- Maak gebruik van hulpvragen.
- Maak concrete en haalbare afspraken over vervolgstappen.
- Biedt een plek van rust en (directe) veiligheid (veiligheidsplan).
- Betrek andere professionals en de sociale context (het eigen netwerk, lotgenoten, lokaal wijkteam).

Don'ts

- Het slachtoffer veroordelen.
- Het gesprek aangaan met het slachtoffer terwijl de partner erbij zit.
- Zaken beloven die je niet kunt waarmaken.
- De rol als mediator aannemen.

Ik zie een of meerdere signalen!

Wat kan ik nu doen?

Bij acuut gevaar bel je altijd 112.
Neem contact op met Veilig Thuis.
☎ 0800-2000
🌐 www.veiligthuis.nl

Neem gerust contact met ons op!

Contact Expertisebureau Lifeline

consultatie en advies / hulpverlening / training / preventie

Neem gerust contact met ons op.
☎ +31 6 14 85 65 13
✉ info@expertisebureaulifeline.nl
🌐 www.expertisebureaulifeline.nl

