

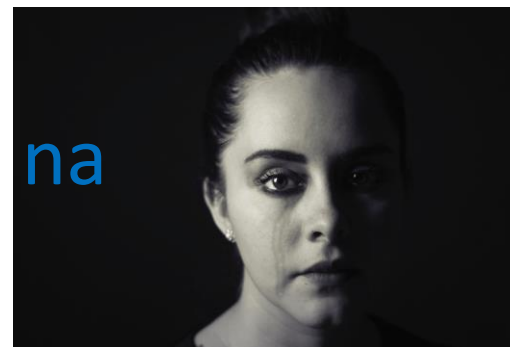
A MSTERDAMS
N ETWERK
E RVARINGSKENNIS

Van harte welkom bij

de **ANE** Colleges

“Het verdwenen zelf”

Psychisch geweld laat diepe sporen na
met **Tako Engelfriet**



Presentatie: Reinier Schippers

**We nemen het college op. Wil je niet in beeld? Zet dan je camera uit.
We beginnen zo...**

www.amsterdamsnetwerkervaringskennis.nl



Psychisch geweld & de gevolgen

1 april 2021

Amsterdams Netwerk Ervaringskennis

Tako Engelfriet, voorzitter Stichting het Verdwenen Zelf

Psychisch geweld: wat is dat?

- ‘Het waren niet de klappen....’
- Denigreren, kleineren, isoleren, intimideren, bedreigen, verwarren, controleren, lastig vallen, controleren, dwingen, manipuleren...
- Als koolmonoxide: onzichtbaar en giftig
- Woorden als wapens, woorden doen pijn
- Eenzijdig en langdurig: macht en controle in relaties
- Kan overal zijn (gezin, relatie, werk, school, kerk etc.)
- Kan iedereen overkomen, maar...
- Komt heel veel voor

Wie doen zoiets?

- Vaak narcisme: groot ego, kil, weinig geweten, vinden dat je bijzondere rechten hebt, geen wederkerigheid, arrogant.
- Snel gekrenkt, snel (psychisch) agressief, vaak manipulatief.
- Maar: meestal normaal, aardig of charmant richting buitenwereld
- Normaal gedrag afgewisseld met destructief gedrag
- Stoornis of trekken van...
- Ontstaat door genen of opvoeding?
- Hoe vaak het voorkomt

Gevolgen narcisme

- Er heerst drama en strijd...
- Maar je weet niet echt waarom
- Plegers niet goed te 'genezen' of behandelen
- Stigma: mag je iemand 'narcist' noemen?
- Devaluatie en misbruik van de term
- Essentieel verschil tussen autisme en narcisme
- De normale communicatieregels gelden niet: inleven, verbinding, feedback, eerlijkheid.

Manipulatie: moeilijk te herkennen

- Leugens, halve leugens, liegen per omissie
- Omdraaien, verdraaien en bewerken communicatie
- Emotionele chantage en stiltebehandeling
- Oordelen ('Je bent ook een raar kind')
- Chaos creëren, *shapeshifting*, woordsoep, rare regels
- Altijd de schuld van de ander, nooit een 'sorry', of ongemeend
- Emotionele verwaarlozing
- Subtiele en minder subtiele bedreiging en intimidatie
- Wat jij denkt of voelt, klopt niet

Valkuilen

- Gedrag is niet alleen openlijk, ook verborgen
- Ze kunnen er niets aan doen
- Ze bedoelen het niet zo
- Inleven en vleien
- Stel je grenzen
- Waar twee vechten...
- Makkelijk te herkennen
- Vergeving nodig
- Is het echt zo erg?

Gevolgen voor naasten

- Werk: angstcultuur/pesten, relaties: (v)chtscheiding
- Jeugd: 'moeilijk' of 'labiel' kind, gedragsproblemen of teruggetrokken
- Uitgeput, angstig en stress: overlevingsstand
- Continue psychische chaos en emotionele druk
- Op eieren moeten lopen / Russische roulette
- Crisis op de korte of lange duur
- Traumaklachten: depressie, angst, dissociatie, psychiatrische problemen, verslavingen, hyperalert, fysieke klachten en ziektes.
- Veel slachtoffers komen in de GGZ terecht
- Verlies van jezelf: laag zelfbeeld, veel twijfel, moeite met relaties
- Herstel: vaak grillig en eenzaam maar mogelijk

Wat kan je doen?

- Weinig: de ander verandert niet
- Vriendelijk, kort, zakelijk
- Kennis opbouwen
- Vaak weinig begrip en inzicht in je omgeving
- Voor jezelf zorgen: zelfcompassie
- Contact verbreken?
- Ontstijgen is mogelijk
- Zoek gespecialiseerde hulp



Stichting het Verdwenen Zelf:

- Emotionele en psychische mishandeling op de kaart
- Twee boeken van Iris Koops, interactieve site met blogs, allerlei workshops (ook online), individuele hulp van een gespecialiseerde psycholoog, coach of therapeut
- Meer info: <https://verdwenenzelf.org>
- Ook kennis en trainingen voor professionals: <https://professionals.verdwenenzelf.org>

A MSTERDAMS
N ETWERK
E RVARINGSKENNIS

Hartelijk bedankt voor je deelname!

Deze uitzending en de presentatie zijn binnen enkele dagen terug te zien op <https://www.amsterdamsnetwerkervaringskennis.nl/ane-colleges/>

Meld je aan voor onze nieuwsbrief via info@amsterdamsnetwerkervaringskennis.nl

Volg ons ook via:

- ❖ www.amsterdamsnetwerkervaringskennis.nl
- ❖ LinkedIn Amsterdams Netwerk Ervaringskennis
- ❖ Twitter @NetwerkAne

**ANE Colleges
Wees erbij!**