



Waarom
VROUWEN
vasthouden aan een
schadelijke
Tekst: Femke Sterken.
relatie

Het lijkt vreemd, maar vrouwen die een relatie hebben die ze weinig goeds brengt, kiezen er heel vaak voor om toch bij hun man te blijven. Waarom doen ze dat? En hoe kunnen ze uit de vicieuze cirkel breken?

Miranda (37) is zeventien jaar samen met haar man Bart. Samen hebben ze veel meegemaakt, zoals het faillissement van hun bedrijf. Sinds een paar jaar heeft Bart een drankverslaving, waardoor hij thuis niet meer te genieten is. Miranda is ten einde raad. Ze weet dat ze weg moet bij Bart, maar ze voelt zich ook verantwoordelijk voor hem. En dan heeft ze het nog niet eens over hun tweeling voor wie ze het sowieso beter vindt om bij elkaar te blijven. Relatietherapeut Grieco Casemier weet wat Miranda doormaakt. “Schadelijke relaties staan vaak in het teken van kwetsen, negeren, vernederen, overheersen of mishandelen. Meestal voelt een vrouw zich heel verantwoordelijk, terwijl haar echtgenoot aan alle kanten verstek laat gaan. Sommige vrouwen zijn zó gewend aan zorgen en het opzijzetten van hun eigen behoeften

Tips om niet in een schadelijke relatie te belanden

1. Werk aan eigenheid en zelfstandigheid. Ontdek wie je bent, wat je wilt en waar je goed in bent door het volgen van een opleiding, een baan of door andere interesses uit te bouwen.
2. Ontwikkel respectvolle vriendschappen waar je plezier en energie van krijgt. Voorkom dat je (te) afhankelijk wordt van de waardering van anderen en leer om je eigen leven te ontwikkelen.
3. Probeer actief iets moois van je leven te maken: je bent de moeite waard. Het is ook heel belangrijk dat vaders en moeders hun dochters die boodschap meegeven.

dat ze niet weten hoe het anders zou moeten.” Volgens Casemier komt het geregeld voor dat vrouwen meerdere keren verzeild raken in een beschadigende relatie. “Op de een of andere manier trekken ze mannen aan die behoefte hebben aan zorg en volledige toewijding. Vaak gaat het er bij deze vrouwen om dat ze niet overtuigd zijn van hun eigenwaarde en zich onzeker voelen. Vrouwen die niet beseffen dat hetzelfde patroon zich steeds herhaalt en dat zij daar zelf ook een aandeel in hebben, zullen keer op keer kiezen voor een verkeerde man.”

Ik blijf... voor de kinderen

Vooral moeders blijven vaak vasthouden aan hun relatie in het belang van de kinderen. Ze hopen tegen beter weten in dat het tij zal keren en willen per se hun kinderen een prettige jeugd geven. Daarbij speelt vaak ook mee dat ze aanvoelen dat hun man hen niet met rust zal laten als ze weggaan. Of zijn zó bang voor de eenzaamheid dat ze ervoor kiezen om vast te houden aan wat ze hebben.

Minderwaardigheid

Niet alle vrouwen in een beschadigende relatie zijn over één kam te scheren. Toch zijn er zeker bepaalde overeenkomsten te noemen. Vaak gaat het erom dat je je onzeker voelt over wie je bent en wat je kunt. De oorzaak daarvan ligt vaak in iemands jeugd, maar het kan ook te maken hebben met karakter. Sommige vrouwen ontwikkelen een gevoel van minderwaardigheid omdat ze perfectionistisch zijn en de lat heel hoog hebben liggen. Anderen zijn van nature angstig en onzeker en voelen zich daardoor vertrouwd bij mannen die bevestigen dat ze niets waard zijn. Maar het kan ook gaan om dominante vrouwen die van huis uit gewend zijn om te zorgen en te regelen. Het zijn vaak hoogopgeleide carrièrevrouwen die steeds opnieuw vallen voor mannen die geen knip voor de neus waard zijn. Van binnen voelen ze zich nog steeds een klein en onzeker meisje. Door alles voor hun man te doen hebben ze het idee erkend en gezien te worden.

Overleven

De weerslag van moeilijke, pijnlijke en soms vernederende relaties kan groot zijn. Vaak is het lastig om erachter te komen

Stappenplan: hoe kom je uit een schadelijke relatie?

- ★ Wees eerlijk tegen jezelf. Geef toe dat je verstrikt ben geraakt in een ongezonde relatie.
- ★ Neem een stabiel en betrouwbaar persoon in vertrouwen of zoek professionele hulp via de huisarts.
- ★ Probeer zicht te krijgen op je eigen aandeel en zie onder ogen wat je zelf kunt veranderen. Hoe heeft het zover kunnen komen? Vaak kom je met vallen en opstaan los uit een schadelijke relatie.

wat je wilt en welke kant je op moet. Alles staat in het teken van overleven. Dit uit zich in lichamelijke klachten en/of in psychische klachten zoals angst, depressie, vermoeidheid of overspannenheid. Ook kom je door een schadelijke relatie gemakkelijk in een isolement terecht. Het contact met familie en vrienden raakt steeds meer op de achtergrond. Ook het effect op de kinderen is onmiskenbaar. Zij missen de veiligheid die nodig is om op te groeien tot stabiele volwassenen want ze kennen niets anders dan patronen van afwijzing, minachting en vernedering. Wie gelooft dat de kinderen er niet zo veel van meekrijgen, houdt zichzelf voor de gek. Vrouwen die de moed hebben om hun relatie te verbreken, zijn erg geholpen door mensen die hen niet veroordelen. Steun is heel belangrijk. Spreek waardering uit voor het feit dat iemand de knoop heeft doorgehakt. Wees er op moeilijke momenten! Vaak voelt een vrouw zich schuldig, eenzaam en waardeeloos. Ze mist de aandacht van haar man, hoe negatief die ook was. Door positieve aandacht en afleiding te geven en haar te stimuleren om haar eigen leven weer op te bouwen, kun je veel betekenen voor iemand die net uit een schadelijke relatie is gestapt.



Ongeveer één op de vijf vrouwen krijgt in haar leven te maken met geestelijke of lichamelijke mishandeling, gepleegd door haar partner. Vrouwenmishandeling komt voor in alle lagen van de bevolking en onder alle leeftijden.