

TOOLKIT

Intieme terreur

*Van chaos naar rust,
overzicht en regie*



PRAKTISCHE TOOLS VOOR MEER INZICHT,
HOUVAST EN BESCHERMING,
VOOR JOU EN JE KINDEREN

*Meer
inzicht
Meer rust
Meer regie*



HOOFDSTUK 1

Inleiding en
herkenning



HOOFDSTUK 2

Wat kun je
doen?



HOOFDSTUK 3

Communicatie
en instanties



HOOFDSTUK 4

Grenzen, zorg
voor jezelf en
vervolgstappen

Machelle Gabler ♥

MEER DAN OVERLEVEN

*Je bent
sterker dan
je denkt*



HOOFDSTUK 1

Inleiding

Intieme terreur of een vechtscheiding?

Wanneer ouders uit elkaar gaan, kunnen emoties hoog oplopen. Er kunnen conflicten ontstaan over de kinderen, communicatie, geld, afspraken en de manier waarop de scheiding verloopt. Dat betekent niet automatisch dat er sprake is van intieme terreur.

Bij een vechtscheiding is er meestal sprake van een conflict waarin beide ouders tegenover elkaar staan en het niet met elkaar eens zijn. Hoewel dat heel belastend kan zijn, is er niet per definitie sprake van een patroon waarbij één ouder structureel macht en controle over de ander probeert uit te oefenen.

Bij intieme terreur ligt dat anders.

Daarbij gaat het niet alleen om ruzie of meningsverschillen. Het gaat om een patroon van macht, controle, intimidatie, manipulatie en/of dwingend gedrag dat zich over langere tijd kan uitstrekken.

Juist wanneer kinderen en instanties betrokken raken, kan dit patroon moeilijk zichtbaar worden. De ouder die jarenlang onder druk heeft gestaan, kan steeds emotioneler reageren. Niet omdat deze ouder niet wil meewerken of geen goede ouder wil zijn, maar omdat deze ouder voortdurend opnieuw wordt geconfronteerd met controle, beschuldigingen, provocaties of situaties waarin diegene zichzelf en de kinderen probeert te beschermen.

Daar ontstaat soms een pijnlijke omkering: de reactie van de beschermende ouder wordt zichtbaar, terwijl het patroon dat eraan voorafging buiten beeld blijft.

Deze toolkit is bedoeld om je te helpen daar meer overzicht in te krijgen.

Herken je jezelf hierin?

De templates helpen je om gebeurtenissen, communicatie en patronen feitelijk en gestructureerd vast te leggen. Zo kun je beter overzicht houden wanneer je midden in de “spin” van instanties, rechtszaken en communicatie met je ex-partner terechtkomt.

De templates zijn geen juridisch instrument en stellen geen diagnose of juridische conclusie. Ze zijn bedoeld als hulpmiddel om gebeurtenissen en patronen zichtbaar te maken en je voor te bereiden op gesprekken met bijvoorbeeld hulpverlening, Veilig Thuis, jeugdhulp of andere betrokken instanties.

Je hoeft niet alles in één keer te doen.

Begin bij wat er nu speelt. Leg vast wat er gebeurt. Blijf zo feitelijk mogelijk. En probeer steeds het grotere patroon voor ogen te houden.

HOOFDSTUK 2

Je weet dat je te maken hebt met intieme terreur. Wat nu?

Je herkent dat het niet alleen gaat om conflicten of moeilijke communicatie, maar om een terugkerend patroon van macht en controle.

En juist wanneer daar kinderen en instanties bij betrokken zijn, kan het helemaal ingewikkeld worden. Je bevindt je ineens in een wereld van gesprekken, e-mails, hulpverlening, rechtszaken, rapportages en steeds nieuwe beschuldigingen. Juist daar is het belangrijk om jezelf niet steeds verder te verliezen in de strijd.

Deze toolkit is bedoeld om je daarin houvast te geven.

Niet om de strijd aan te gaan.

Niet om jezelf eindeloos te verdedigen.

En ook niet om de ander te overtuigen.

Maar om rust, overzicht en regie terug te krijgen.

Je leert hoe je gebeurtenissen het beste kunt documenteren, hoe je kunt communiceren met iemand die macht en controle probeert te behouden, hoe je jezelf staande houdt richting instanties en hoe je voorkomt dat je steeds vanuit emotie reageert.

Want hoe begrijpelijk je reactie ook is: jouw reactie is vaak het eerste wat zichtbaar wordt voor de buitenwereld.

Daarom is het zo belangrijk om te leren hoe je jezelf kunt beschermen zonder jezelf steeds verder uit te putten.

Wat kun je doen wanneer je te maken hebt met intieme terreur?

Wanneer je te maken hebt met een patroon van macht en controle, is het belangrijk om jezelf zoveel mogelijk uit de dynamiek te halen. Je hoeft de ander niet te overtuigen, je hoeft niet iedere beschuldiging te weerleggen en je hoeft niet overal op te reageren.

Je doel is: rust, overzicht, grenzen en regie terugkrijgen.

1. Blijf zo veel mogelijk feitelijk

Wanneer je moet reageren op je ex-partner, probeer dan je emoties los te koppelen van je reactie.

Gaat het over de kinderen, een afspraak, een overdracht, school, een medische afspraak of een andere praktische kwestie? Reageer dan alleen op het feitelijke onderdeel.

Je hoeft niet te reageren op verwijten, beschuldigingen, provocaties of opmerkingen die niets met de praktische vraag te maken hebben.

Een belangrijke regel: beantwoord de vraag, niet de aanval.

Een handige, vrijblijvende tip is om hiervoor eventueel ChatGPT of een andere AI-tool te gebruiken.

Je kunt eerst inspreken wat je eigenlijk wilt zeggen. Vertel gerust wat er is gebeurd en wat je voelt. Vraag vervolgens om je tekst om te zetten naar een korte, neutrale en feitelijke reactie, waarbij de emotionele onderdelen en onnodige discussie worden weggelaten.

Zo kun je eerst alles van je afschrijven of inspreken, zonder dat je het vervolgens ook daadwerkelijk naar je ex-partner stuurt.

Let wel: AI is geen vervanging voor juridisch advies. Bij belangrijke communicatie met mogelijke juridische gevolgen kun je je advocaat of een andere bevoegde professional raadplegen.

2. Reageer niet op iedere beschuldiging

Je hoeft jezelf niet eindeloos te verdedigen tegen iedere beschuldiging die over jou wordt uitgesproken.

Vraag jezelf af:

Moet ik hier daadwerkelijk op reageren?

En als een beschuldiging wel relevant is voor een instantie of voor de kinderen, reageer dan zo feitelijk mogelijk.

Bijvoorbeeld:

“Kunt u aangeven op welke concrete feiten of informatie deze conclusie is gebaseerd?”

Daarmee ga je niet in de aanval. Je vraagt om concretisering en onderbouwing.

3. Houd je aan de gemaakte afspraken

Een patroon dat regelmatig voorkomt bij macht en controle is dat afspraken steeds opnieuw worden verschoven.

Een andere dag.

Een ander tijdstip.

Een andere overdracht.

Toch weer een uitzondering.

Eén wijziging hoeft natuurlijk niets te betekenen. Maar wanneer jij voortdurend moet aanpassen en opnieuw moet onderhandelen, kan dit veel onrust veroorzaken.

Een grens stellen betekent niet dat je niet meewerkt.

Als er duidelijke afspraken zijn gemaakt, houd je je daar in principe aan.

Je hoeft niet automatisch mee te bewegen omdat de andere ouder iets op het laatste moment anders wil.

Dat betekent niet dat je altijd “nee” moet zeggen. Soms is een wijziging natuurlijk prima en in het belang van de kinderen. Het gaat erom dat jij bewust kiest, in plaats van vanuit druk, angst of schuldgevoel steeds mee te bewegen.

Wordt een afspraak gewijzigd? Zorg er dan voor dat de wijziging schriftelijk wordt afgestemd of bevestigd, bijvoorbeeld via WhatsApp of e-mail.

Denk niet:

“Als ik nee zeg, zullen de instanties wel denken dat ik niet wil meewerken.”

Denk:

“Ik houd mij aan de gemaakte afspraken en communiceer daar rustig en feitelijk over.”

4. Documenteer wat er gebeurt

Probeer gebeurtenissen zo snel mogelijk vast te leggen.

Niet alleen wat jij ervan vindt, maar vooral wat er feitelijk gebeurde.

Noteer bijvoorbeeld:

- datum en tijd
- wat er letterlijk is gezegd of gedaan
- welke afspraak er was
- wat de andere ouder vervolgens deed

- wat jij hebt geantwoord
- wat het effect was op jou en/of de kinderen
- wie erbij betrokken waren
- welke berichten, e-mails of andere documenten beschikbaar zijn
- welke instantie eventueel op de hoogte is gebracht
- wat daarna gebeurde

Bewaar relevante communicatie en documenten op een overzichtelijke manier.

Het doel is niet om een dossier “tegen” iemand te bouwen. Het doel is om een patroon over langere tijd zichtbaar te kunnen maken.

5. Houd communicatie met instanties rustig en concreet

Ook bij instanties kan je emotie hoog oplopen. Zeker wanneer je het gevoel hebt dat niemand ziet wat er werkelijk gebeurt.

Probeer toch steeds terug te gaan naar:

- Wat is er gebeurd?
- Wanneer gebeurde het?
- Wat is mijn concrete voorbeeld?
- Welke gevolgen heeft dit?
- Welke onderbouwing heb ik?
- Wat heb ik nodig van deze instantie?

Probeer niet alleen te vertellen hoe verschrikkelijk de situatie voelt, maar help de professional om de feiten en het patroon te zien.

Je emotie mag er zijn. Je hoeft jezelf niet emotieloos te maken.

Maar probeer te voorkomen dat jouw emotie het enige wordt wat een professional ziet.

HOOFDSTUK 3

Let op beschuldigingen en vraag om onderbouwing

Wanneer je te maken hebt met macht en controle, kan het voorkomen dat de andere ouder jou beschuldigt van allerlei zaken. Soms zijn dit beschuldigingen die jij volledig herkent als onwaar, of zelfs als gedrag dat je juist bij de andere ouder ziet.

Het is begrijpelijk dat je daar emotioneel op wilt reageren. Toch helpt het meestal meer om niet vanuit de emotie in de verdediging te schieten.

Zeg rustig en feitelijk:

“Deze beschuldiging is niet waar. Kunt u aangeven waarop deze bewering is gebaseerd?”

Of:

“Welke concrete feiten of informatie zijn hiervoor de onderbouwing?”

En wanneer een beschuldiging wordt opgenomen in een verslag of dossier, wees daar alert op.

Lees verslagen van gesprekken altijd zorgvuldig na. Controleer of jouw woorden en de feiten correct zijn weergegeven en of duidelijk onderscheid wordt gemaakt tussen vastgestelde feiten, observaties, uitspraken van een ouder en beschuldigingen.

Kom je een feitelijke onjuistheid tegen? Geef dat schriftelijk aan.

Bijvoorbeeld:

“In het verslag staat dat ik [beschuldiging/feit]. Dit klopt niet. Ik verzoek u dit te corrigeren. Wanneer deze bewering wel wordt opgenomen, ontvang ik graag de concrete onderbouwing waarop deze is gebaseerd.”

Blijf daarbij zo zakelijk mogelijk.

Je hoeft niet te schrijven:

“Dit is weer een leugen en de andere ouder liegt altijd!”

Ook al voelt het misschien precies zo.

Je kunt beter schrijven:

“Deze bewering is niet juist. Ik verzoek u aan te geven waarop deze is gebaseerd en mijn correctie aan het dossier toe te voegen.”

Blijf controleren wat er over jou wordt vastgelegd

Wanneer je betrokken bent bij meerdere instanties, kunnen verslagen en dossiers zich gedurende langere tijd opstapelen. Daarom is het belangrijk om niet alleen tijdens een gesprek alert te zijn, maar ook achteraf te controleren wat er daadwerkelijk is vastgelegd.

Vraag zo nodig om een verslag te kunnen inzien en reageer op feitelijke onjuistheden volgens de mogelijkheden die de betreffende instantie daarvoor biedt.

Een beschuldiging is geen feit

Vraag naar de concrete onderbouwing.

Blijf feitelijk.

Controleer wat er wordt vastgelegd.

Corrigeer feitelijke onjuistheden.

Reageren op een verslag, rapport of notulen

Je hebt altijd het recht om te reageren op een verslag, rapport, notulen of andere informatie die over jou wordt vastgelegd. Geef je een schriftelijke reactie of aanvulling, dan moet deze aan het dossier worden toegevoegd.

Dit staat los van de wettelijke verplichting van degene die het verslag of rapport heeft geschreven om ervoor te zorgen dat de feiten kloppen. Feitelijke onjuistheden moeten worden gecorrigeerd. Denk bijvoorbeeld aan verkeerde data, namen, afspraken of gebeurtenissen. Dit gaat dus niet over een verschil van mening of interpretatie, maar over gegevens en feiten die aantoonbaar niet kloppen.

“Wij doen niet aan waarheidsvinding”

Deze term kun je tegenkomen binnen de hulpverlening of jeugdzorg. Probeer dan niet terecht te komen in een welles-nietesdiscussie over wie gelijk heeft.

Breng het terug naar de feiten. Welke concrete gebeurtenissen zijn belangrijk? Wat is feitelijk vastgesteld? Wat is een uitspraak of beschuldiging? En wat is nog niet onderbouwd?

Het gaat er niet om wie de discussie wint. Het gaat erom dat er een zo helder mogelijk beeld ontstaat van wat er speelt, zodat afspraken en hulpverlening daarop kunnen worden afgestemd.



HOOFDSTUK 4

6. Bewaak je grenzen

Je bent niet verplicht om steeds opnieuw uitleg te geven, te verdedigen of te onderhandelen.

Vraag jezelf regelmatig af:

- Is dit werkelijk iets waar ik op moet reageren?
- Is dit mijn verantwoordelijkheid?
- Is dit in het belang van mijn kind?
- Of word ik opnieuw in een discussie getrokken?

Hoe minder je wordt meegezogen in de dynamiek, hoe meer ruimte je houdt om zelf rustig te blijven handelen.

Je hoeft niet direct ergens mee in te stemmen

Soms kun je tijdens een gesprek onder druk worden gezet om direct een besluit te nemen of ergens mee in te stemmen. Zeker wanneer je tegenover een professional zit, bijvoorbeeld een gezinsvoogd, kan het voelen alsof je meteen ja of nee moet zeggen.

Laat je niet onder druk zetten door iemands functie of status. Je mag aangeven dat je eerst rustig wilt nadenken over wat er is besproken of voorgesteld.

Je kunt bijvoorbeeld zeggen:

“Ik heb de informatie en het voorstel gehoord. Ik wil dit eerst even laten bezinken. Ik kom hier zo snel mogelijk op terug.”

Zo voorkom je dat je onder spanning of tijdsdruk instemt met iets waar je later misschien anders over denkt.

7. Houd jezelf centraal

Als je jarenlang te maken hebt gehad met macht en controle, raak je gewend om voortdurend rekening te houden met de ander.

Je denkt misschien automatisch:

Wat kan ik doen zodat de ander niet boos wordt?

Als ik hierin toegeef, blijft het misschien rustig.

Misschien moet ik het toch maar anders doen.

Ik wil geen gedoe, dus ik pas me wel weer aan.

Dat aanpassen kan zo ingeburgerd raken dat je het bijna automatisch doet. Je lichaam heeft als het ware geleerd om voortdurend de ander in de gaten te houden. Hoe reageert diegene? Wat moet ik doen om escalatie te voorkomen?

Maar stel jezelf vanaf nu een andere vraag:

Wat is goed voor mij?

Wat is goed voor mijn kinderen?

En niet:

Wat moet ik doen zodat de andere ouder niet boos wordt?

Want wanneer je te maken hebt met iemand die structureel macht en controle uitoefent, kun je het vaak nooit goed doen. Je kunt toegeven, aanpassen en alles proberen te voorkomen, en toch ontstaat er opnieuw boosheid, een verwijt, een beschuldiging of een nieuwe manier om controle over je te krijgen.

Kijk maar eens terug.

Hoe vaak heb je jezelf aangepast met de gedachte: als ik dit maar doe, dan wordt de ander niet boos?

En hoe vaak werkte dat uiteindelijk echt?

Vaak kwam er daarna gewoon iets anders.

Jouw aanpassing is geen garantie voor rust.

Daarom mag je oefenen met een andere manier van kijken.

Niet meer:

“Hoe voorkom ik dat de ander boos wordt?”

Maar:

“Wat heb ik nodig?”

“Wat is goed voor mijn kind?”

“Waar ligt mijn grens?”

“Welke keuze past bij mij en mijn situatie?”

Dat betekent niet dat je overal tegenin moet gaan. En het betekent ook niet dat je nooit rekening houdt met de andere ouder. Het betekent dat je jouw keuzes niet langer laat bepalen door angst voor de reactie van de ander.

Je bent niet verantwoordelijk voor de emoties, boosheid of het gedrag van de andere ouder. Je bent wel verantwoordelijk voor de keuzes die jij maakt en voor de grenzen die jij voor jezelf stelt.

En misschien is dit wel de belangrijkste:

Je hoeft niet langer je leven te organiseren rondom de vraag hoe je de andere ouder niet boos maakt. Je mag je leven weer gaan organiseren rondom wat goed is voor jou en je kinderen.

Kan ik je ondersteunen?

Misschien herken je jezelf in deze toolkit en denk je: ik weet wat ik zou moeten doen, maar hoe doe ik dit in mijn eigen situatie?

Ik weet uit eigen ervaring hoe zwaar en ingewikkeld deze periode kan zijn. Inmiddels ondersteun ik ook anderen die te maken hebben met intieme terreur en dwingende controle. Daarbij zie ik verschillende situaties, maar ook veel terugkerende patronen.

Ik kan jouw situatie niet van je overnemen en ik kan geen uitkomst garanderen. Wat ik wel kan doen, is met je meekijken. Samen kunnen we kijken naar wat er gebeurt, waar je mogelijk in vastloopt, hoe je overzicht kunt krijgen en hoe je zo rustig en feitelijk mogelijk kunt omgaan met communicatie, instanties en afspraken.

Ook kan ik vanuit mijn eigen ervaring met langdurige procedures met je meedenken over het belang van documenteren, patronen zichtbaar maken en het zoeken van passende professionele of juridische ondersteuning wanneer dat nodig is.

Je hoeft deze weg niet helemaal alleen uit te zoeken.

Mijn achtergrond

Mijn kennis komt niet uit een specifieke opleiding op het gebied van intieme terreur. Ik vind het belangrijk om daar open over te zijn.

Mijn kennis komt uit mijn eigen ervaring, uit wat ik in jarenlange procedures en contact met hulpverlening en instanties heb geleerd, uit zelfstudie en uit de praktijk. Inmiddels ben ik ongeveer anderhalf jaar op vrijwillige basis actief als ervaringsdeskundige buddy vanuit een stichting. Vanuit die rol ondersteun ik mensen die te maken hebben met intieme terreur en dwingende controle. Ik heb individuele online gesprekken, ga mee naar gesprekken en sluit ook online aan bij gesprekken met instanties wanneer dat nodig is. Daarnaast deel ik informatie en kennis met mensen die mij via sociale media benaderen.

Door verschillende situaties mee te maken, veel te lezen en te blijven leren, heb ik steeds meer kennis en praktijkervaring opgebouwd.

De positieve ervaringen van de mensen die ik heb mogen ondersteunen, hebben mij aangemoedigd om mijn kennis breder te gaan delen. Vanuit die basis maak ik mijn berichten, deze toolkit en bouw ik verder aan mijn ondersteuning.

Mijn ondersteuning vervangt geen juridische, medische of professionele hulp wanneer die nodig is. Wat ik wel bied, is ervaringskennis, praktische ondersteuning en iemand die met je meekijkt en begrijpt hoe ingewikkeld deze situaties kunnen zijn.

Wil je weten of ik iets voor je kan betekenen?

Stuur mij gerust een e-mail via: info@tyremack.nl

Je kunt mij ook volgen op TikTok: [@tyremack48](https://www.tiktok.com/@tyremack48)



BIJLAGE - DOCUMENTATIEFORMULIER

Feiten en gebeurtenissen vastleggen

Goed documenteren betekent niet dat je ieder detail van je leven hoeft vast te leggen. Noteer vooral gebeurtenissen die relevant zijn en die mogelijk een terugkerend patroon laten zien. Houd het kort, feitelijk en concreet. Schrijf op wat er gebeurde, niet wat je denkt dat de bedoeling van de ander was.

Datum en tijd

.....
.....

Wat is er feitelijk gebeurd?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Welke afspraak of situatie speelde hierbij een rol?

.....
.....
.....
.....
.....

Wie waren hierbij betrokken of aanwezig?

.....
.....
.....

Is er documentatie of bewijs?

.....
.....
.....
.....

Gevolgen voor jou, de kinderen of gemaakte afspraken

.....
.....
.....
.....

.....

.....

Wat heb je zelf gedaan of geantwoord?

.....

.....

.....

.....

.....

Is er een vervolgactie nodig?

.....

.....

Onthoud

Eén gebeurtenis zegt niet altijd iets over een patroon. Door gebeurtenissen consequent, feitelijk en op datum vast te leggen, kan na verloop van tijd wel zichtbaar worden wat zich herhaalt.

