



Gaat er bij jou al een lampje branden?

Uit de Prevalentiemonitor huiselijk geweld en seksueel geweld 2020 staat dat vijf procent van de bevolking van 16 jaar en ouder (ruim 680 duizend personen) in de afgelopen twaalf maanden, slachtoffer van dwingende controle was. Vrouwen zijn vaker slachtoffer van dwingende controle dan mannen en jongeren vaker dan ouderen. Ook biseksuele personen krijgen er naar verhouding vaak mee te maken. Partners en ouders worden het vaakst als plegers genoemd. Ruim zes op de tien slachtoffers geven aan dat de dwingende controle gevolgen heeft gehad. Psychische problemen worden het vaakst genoemd (door 40 %). Uit de derde cohortstudie naar de aanpak van HGKM bleek dat. 35% van de stellen zonder kinderen en 17% van de gezinnen die gemeld zijn bij VT, een patroon van dwang en controle heeft. Ook kwam naar voren dat in deze groep het aantal incidenten partnergeweld zeer hoog was en het geweld nauwelijks afnam in het jaar na de melding.

[124030_Patroon_dwang_controle_genderspecifiek-DerdeCohort.pdf](#)

Dwingende controle en psychisch geweld heeft impact. Een middel dat gebruikt wordt om iemand te manipuleren en om macht over iemand te krijgen is gaslighting.

Gaslighting is een vorm van psychologische manipulatie waarbij iemand je aan jezelf laat twijfelen, waardoor je je eigen realiteit en waarnemingen in twijfel trekt. Het is een subtiel manier waarop iemand probeert macht over je te krijgen door je zelfvertrouwen te ondermijnen en je afhankelijk van hem of haar te maken. Vormen van gaslighting zijn soms lastig aan te wijzen en maken dat je in de war raakt of twijfelt aan jezelf. Tussen manipulatie en gaslighting zit een wereld aan controle en dwang.. Om je te helpen geen marionet van iemand te worden, hebben we een test voor je gemaakt die je helpt om inzicht te krijgen in hoe gaslighting eruit kan zien. Zodat jij in de toekomst meteen alert bent wanneer iemand je probeert te 'gaslighten'.

Dus maak deze test en laat je niks aanpraten!

Lees de uitspraken en beslis per uitspraak: is dit wel gaslighting of is dit geen gaslighting.

1 "Dat heb ik nooit gezegd!" wel / geen

2 "Je reageert gewoon te gevoelig." wel / geen

3 "Dat heb je verkeerd begrepen!" wel / geen

4 "Ik snap dat je dat zo voelt!" wel / geen

5 “Je weet dat jouw geheugen niet altijd klopt.”

wel / geen

6 “Ik herinner het me anders.”

wel / geen

7 “Iedereen vindt jou moeilijk, niet alleen ik.”

wel / geen

8 “Je maakt van een mug een olifant!”

wel / geen

9 “Je stelt je aan. Zo erg was het niet.”

wel / geen

10 “Ik zie dat je verdrietig bent, wil je erover praten?”

wel / geen

11 “Ik maak me alleen zorgen om je, je weet dat je dingen soms niet goed inschat.”

wel / geen

12 “Misschien ligt het niet aan mij, maar aan jouw verleden dat je zo reageert.”

wel / geen

13 “Je bent de enige met wie ik zulke discussies heb. Denk daar eens over na.”

wel / geen

14 “Ik begrijp je punt ook al ervaar ik het anders.”

wel / geen

15 “Je emoties zijn zo intens, ik weet niet of ik je nog serieus kan nemen.”

wel / geen

16 “Je had kunnen weten dat ik zo zou reageren.”

wel / geen

17 “Het spijt me dat je vindt dat ik je gekwetst heb.”

wel / geen

18 “Ik zou het fijn vinden wanneer je dat niet meer doet.”

wel / geen

19 “Je maakt meteen zo’n probleem van alles.”

wel / geen

20 “Je maakt me gewoon helemaal gek!”

wel / geen



21 “Dat komt omdat je zo jaloers bent.”

wel / geen

22 “Ik zou het fijn vinden wanneer je niet steeds alles met vriendinnen overlegt.”

wel / geen

23 “Ik wil het gewoon even hebben over wat mij dwars zit.”

wel / geen

24 “Je bent ook zo afhankelijk.”

wel / geen

25 “Je bent gek, niemand denkt zo.”

wel / geen

26 “Ik kijk dwars door je heen.”

wel / geen

27 “Je kan niet tegen een grapje.”

wel / geen

28 “Je bent altijd zo onredelijk!”

wel / geen

29 “Ik vind echt dat je hulp moet gaan zoeken want volgens mij gaat het niet goed met je, zoals jij je gedraagt.”

wel / geen

30 “Wat heb je dat goed gedaan, die HGKMtest invullen!”

wel / geen

Kijk bij de puntentelling welke opmerkingen gaslighting kunnen zijn en welke niet.
Tel na hoeveel antwoorden je goed had.

NB: Of een opmerking werkelijk gaslighting is, hangt natuurlijk ook af van de intentie van degene die de opmerking maakt.

De puntentelling

Vraag 4
Vraag 6
Vraag 10
Vraag 14
Vraag 23
Vraag 30

Links staan de vragen die geen gaslighting zijn.
Alle andere vragen zouden gebruikt kunnen worden bij het gaslichten van iemand.

Vormen van gaslighting zijn:
Gebeurtenissen ontkennen of verdraaien.
De schuld bij het slachtoffer leggen.
Informatie achterhouden of liegen.
De eigen emoties en gedrag projecteren op het slachtoffer.
Het slachtoffer belachelijk maken of kleineren.

De uitslag

Jij ziet een gaslichter van mijlen ver aankomen. Jou brengen ze niet zo snel in de war en maken ze zeker niet gek. Je zou nog kunnen kijken wat de eigenschap is van de opmerkingen die je fout had, zodat er helemaal niet meer met je te spotten valt.

0 – 10 fout
Tl-buis

11 – 20 fout
Spaarlamp

Je scoort lekker gemiddeld. Je gelooft in het goede van de mens, maar als het puntje bij paaltje komt voel je wel aan dat er iets helemaal niet klopt en zal je niet zomaar accepteren wat er gezegd wordt. Blijf vertrouwen op je intuïtie, dat blijft altijd een goede raadgever en ga niet onnodig twijfelen aan jezelf.

21 – alles fout
Spotje

Misschien geloof jij wel een beetje te veel in het goede van de mens. Gaslighting kan ernstige gevolgen hebben voor iemands mentale gezondheid. Het kan leiden tot onzekerheid, isolatie, eenzaamheid, angst en depressie. Slachtoffers kunnen hun eigen waarnemingen, gevoelens en realiteit in twijfel trekken, waardoor ze steeds afhankelijker worden van de gaslichter. Wanneer jij je zo voelt is het in jouw geval misschien goed om te kijken of je momenteel gegaslight wordt. Weet dat de schuld niet bij jou ligt, kijk met een milde blik naar jezelf. Vertrouw op je intuïtie en laat je niet alles aanpraten. Jij mag er zijn!