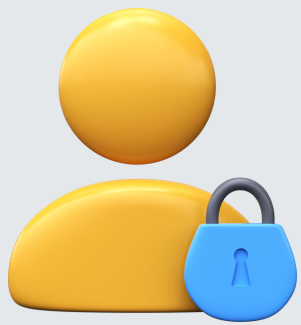


## Waar komt het voor?

Dwingende controle gebeurt vaak in intieme relaties (huwelijk, partnerschap, daten), maar ook na een scheiding of in andere contexten:

- Binnen LGBTIQA+ relaties
- Familie, gemeenschap of geloofsgroepen
- Mantelzorg en hulpverlening



**Dwingende controle** betekent dat iemand je probeert te beheersen door je bang, onzeker, beschaamd of afhankelijk te laten voelen.



„Het slachtoffer raakt gevangen in een verstoorde realiteit gecreëerd door de dader, verstrikt in een wereld vol verwarring, tegenstrijdigheden en angst.”

Evan Stark

## Dwingende controle is een patroon van gedrag:



Je weghouden van vrienden en familie

Altijd willen weten waar je bent en wat je doet

Bepalen wat je mag dragen of waar je heen mag

**Het kan iedereen overkomen, ongeacht gender, geaardheid of achtergrond.**



## Wat is dwingende controle?

## Waarom doen mensen dit?

De dader wil macht en controle over de ander. Redenen zoals alcohol, drugs, stress of jaloezie veranderen daar niets aan. Het is **altijd verkeerd** om iemand te controleren of pijn te doen.



**Als je je verward of bang voelt in een relatie en niet veilig, dan is dit misbruik, geen liefde.**



## 12 Signalen van Dwingende Controle

## Waar vind ik hulp?

**Voor slachtoffers:**  
**in acute nood: bel altijd 112**

Luisterend oor:  
Mindhulplijn.nl of 0900 1450

**Voor professionals:**  
[Augeo.nl](https://www.augeo.nl)  
[Expertisecentrum huiselijk geweld en kindermishandeling](https://www.expertisecentrumhuiselijkgeweld.nl)  
[Verwey Jonker Instituut](https://www.verweyjonkerinstituut.nl)



**Meer informatie en tips vind je op vindplaatscompassie.nl**



**Vindplaatscompassie**

1. Isoleren
2. Controleren
3. Vrijheid beperken
4. Gaslighting: Je laten twijfelen aan je geheugen, gevoelens en realiteit.
5. Kleineer- en scheldwoorden
6. Financiële controle
7. Huishouden afdwingen
8. Kinderen tegen je keren
9. Controle over je lichaam en gezondheid
10. Jaloezie en beschuldigingen
11. Seksuele controle
12. Bedreigen van kinderen of huisdieren