

KLACHTEN door
RATTIG
MISBRUIK

Je hebt met een rat te maken (gehad), of misschien wel meerdere, er gebeurt dan van alles met jou. Niet alleen maatschappelijk en sociaal maar ook met je verstand en je gevoel. Overal aan gaan twijfelen is zoiets, en dan zeker aan jezelf.

Je kunt er behoorlijke psychische en lichamelijke klachten van krijgen waardoor je, als je je tot hulpverlening wendt, al vlot te horen krijgt dat jij het probleem bent, omdat jij degene bent die kortsluiting heeft gekregen... door het rattig misbruik.

Waar je allemaal last van kunt krijgen, waar je nooit last van hebt gehad en dat ook niet zult hebben als je niet tegen een rat aanloopt is met stip op 1. dat je twijfelt aan je eigen verstand, zeker als je ge-gaslight wordt en helemaal als de rat daar hulp bij krijgt van anderen die het verhaal van de rat (dat jij gek bent) bevestigen. De rat heeft namelijk zijn of haar bezorgdheid al uitgesproken richting die mensen dus zij zijn op de hoogte van jouw 'verwardheid'.

Het volgende waar je ook last van krijgt en dat is een goeie 2e is dat jij denkt dat je geen relaties meer met mensen kunt aangaan omdat er voortdurend conflicten ontstaan over dingen waar je vroeger nooit een conflict over had. Dit kunnen zulke onbeduidende dingen zijn dat je steeds angstiger wordt om waar dan ook over te praten, zelfs de klike buiten zetten kan leiden tot een conflict.

Het gevolg daarvan is dat je je (punt 3) gaat terugtrekken waardoor je het idee krijgt dat je overal alleen in en voor staat. De rat heeft je al duidelijk gemaakt dat je vrienden en familie niet deugen en in het ergste geval je de omgang met ze verboden. Je wereld wordt steeds kleiner, je raakt je vrienden en vriendinnen kwijt. Omdat je je schaamt voor de situatie vertel je ze ook niet wat er aan de hand is, zo je dat überhaupt door hebt, zeker in het begin heb je het niet door. Eenzaamheid gaat de kop op steken.

Ten vierde, als je al flink geïsoleerd bent, ga je je steeds depressiever voelen waardoor je opvliegend kunt worden en geïrriteerd als mensen je aanspreken. Je wilt met niemand wat te maken hebben 'want alles loopt toch uit op een conflict'. Voor zover jij je al teruggetrokken hebt uit je omgeving, zal de omgeving door jouw defensieve en geïrriteerde gedrag zich uit zichzelf ook

terug gaan trekken van jou en uit jouw buurt blijven. Hiermee worden de woorden van de rat, als die een anti-campagne tegen jou gestart is, bewaarheid. Jij deugt niet, het ligt aan jou.

Je doet er, ten vijfde, alles aan om de situatie met de rat onder controle te houden en je gaat je onnatuurlijk gedragen. Door dit ontwijkende of zelfs onderdanige gedrag ga je een steeds grotere hekel aan jezelf krijgen. Ook omdat je weet hoe je vroeger was: spontaan, geïnteresseerd in je omgeving en naasten, plezier, enthousiast, alles lijkt verdwenen te zijn. Je gaat je depressief voelen en nog meer aan je geestelijke gezondheid twijfelen. Je gaat precies hetzelfde doen als wat de rat doet met jou: je gaat jezelf beschuldigen van vanalles en nog wat, en je bevestigt de woorden van de rat zelf. Overgave aan 'ik ben gek', 'alles is mijn schuld', 'ik deugt niet', luidt een gigantische interne strijd in waar je heel veel energie aan kwijtraakt.

Ten zesde zul je je steeds meer uitgeput gaan voelen, vermoeid en je hebt totaal geen energie meer. Ook niet meer voor de leuke dingen die nog best wel zullen gebeuren. Je kijkt ernaar alsof je buiten jezelf staat en vraagt je af wat je nog op deze wereld te zoeken hebt als alles zo'n enorme pestbende is en alles is jouw schuld. Je kunt nu naar de rat toe kruipen en zijn of haar woorden gaan geloven waardoor er een hele zieke emotionele afhankelijkheid gaat ontstaan die trekjes heeft van het stockholmssyndroom. Je bent jezelf kwijtgeraakt en lijkt (af en toe!) alleen nog te functioneren als de rat 'aardig' tegen je is. Afhankelijk van hoe wreed en uitgekookt de rat is, kan deze je nog verder gaan uithollen door jou afwisselend te gaan aantrekken en afstoten, complimenteren en de grond in trappen. Dit versterkt de zieke emotionele binding alleen maar en je geeft je eraan over. De ene dag gaat het wat beter en de andere dag is het weer een en al ellende. Je gaat emotioneel afstompen en door gebrek aan energie vloeit je laatste beetje verzet weg. Je bent nu helemaal in de macht van de rat en deze kan jou als een poppetje aan een touwtje alles laten doen en laten wat jij wil. Uiteraard word je bedreigd, gechanteed (vooral met de kinderen), op droog brood gezet qua alles wat voor een mens belangrijk is.

Je bent nu zo'n beetje totaal leeggezogen door de rat, je lichaam gaat het ook begeven, je ontwikkelt allerlei klachten zoals hoofdpijnaanvallen die uit het niets komen, eetstoornissen, buikpijn en misselijkheid,

spijsverteringsproblemen, bloedend tandvlees, haaruitval, slechte huid, rug- en nekpijn die geen oorzaak lijken te hebben. En zo je naar een huisarts kunt, die zal niets vinden en jij zult niets vertellen over wat er gaande is omdat jij je ervoor schaamt. Zelfmoordgedachten gaan nu de kop op steken, niet omdat je dood wilt, maar omdat je de zinloosheid van het bestaan ervaart (logisch) en je hebt het idee dat je geen keuze hebt, er is geen uitweg meer, je bent op, uitgeput, zit fysiek, emotioneel, maatschappelijk op het beton. Je barst van de zorgen, zeker als je kinderen hebt die in de zuigstroom van de rat meedwarrelen...

En toen?

Hier komt het cruciale moment waarop óf jij, óf iemand uit je omgeving beseft: dit gaat niet goed!

Zolang dat moment niet gekomen is ga je niet op zoek naar wat er in godsnaam aan de hand is. Je hebt behalve het vertrouwen in jezelf ook het vertrouwen in je medemensen verloren. Zelfs al zou iemand tegen je zeggen: 'wat is er met jou aan de hand? Ik maak me zorgen om je', dan nog denk je bij jezelf: jaja, en wat komt hier weer achter weg? Waarom zou ik iets vertellen? Wat zijn dáár de consequenties weer van in negatieve zin voor mij? Dit is achteraf geredeneerd want op dat moment denk je helemaal niks meer! Je bent aan het overleven, fysiek en mentaal, of aan het sterven, dat gevoel is het wel.

Ook achteraf geredeneerd blijkt dat je over nog geweldig veel energie beschikt, iemand is niet zó makkelijk kapot te krijgen namelijk. Alleen weet je die niet te mobiliseren. Vechten tegen de rat(ten) is zinloos, je wint het nooit van de leugens, manipulaties etc. Toch komt er een moment waarop je een oplossing of hulp gaat zoeken, domweg omdat je aan het verzuipen bent. Het overlevingsmechanisme maakt een zwaai de andere kant op, van passief wordt het actief en je gaat de boel anders bekijken. Of je hangt jezelf op, maar eigenlijk iedereen krijgt tegelijk met de gedachte uit te stappen zoiets van: dat gun ik die rotrat(ten) niet, dan heeft h/zij gewonnen en als er kinderen zijn mag je dat niet eens doen.

Dit is de klik die iedereen ervaren heeft op het moment dat ze rattig misbruik niet langer konden verdragen. Op dat moment wordt de energie gemobiliseerd

die tot dan toe afwezig leek. Boosheid, verzet. Je zoekt het niet meer bij jezelf alleen, er is meer aan de hand en je staat het niet meer toe dat je gemindfukt en bedreigd wordt. Vanaf dit moment, hoe je omgaat met de situatie, gaan de wegen zich scheiden qua oplossingen zoeken omdat dit te maken heeft met jouw specifieke situatie, je karakter, hoeveel energie je nog hebt, wat je in de gegeven situatie kúnt doen. Dat is voor iedereen verschillend want geen mens(en)leven) is gelijk.

Met het je ontdoen van de rat en rattigheid in je leven kun je wederom opdonders krijgen omdat je nogal eens voor gesloten deuren komt te staan als je om hulp vraagt. Dit kan gaan van psychische hulpverlening (die snappen het gewoon niet) tot juridische (ivm scheiding, zakelijke dingen etc). Bedenk dat die nasleep erbij hoort. Je zult je hele leven met je kop tegen muren blijven lopen, zo is het nu eenmaal. Laat je er echter niet zélf door beïnvloeden, jonzelf weer zo van: 'zie je wel, ik deug niet' of 'zie je wel, ik kan niks'. Dat zijn denkfouten. Je loopt al (jaren?) op je tandvlees en elke tegenslag, zeker als jij wil dat er wat in je leven verandert, komt snoeihard binnen. Probeer die tegenslagen los te zien van jou als persoon. Het barst van de incompetentie mensen en organisaties, dat is overal. Alleen komt het nu harder aan, probeer dat te relativeren en laat je er niet door uit het veld slaan.

Juist als je naar buiten treedt kun je weer te maken krijgen met rattig misbruik, meestal in de vorm van egootjes (die jou wel zullen zeggen wat je moet doen en als jij wat zegt moet je je mond houden want jij weet het niet), machtsmisbruik (bij een conflict gaan ze op hun strepen staan), het wederom niet nemen van verantwoordelijkheid (er worden fouten gemaakt waar jij de dupe van wordt en dat wordt niet toegegeven, ligt aan iets anders of aan jou als je pech hebt), er is genoeg op te noemen wat er allemaal nog fout kan gaan voordat jij de regie over je leven weer terug hebt. Hou daar dus rekening mee. Het is echt niet zo dat als jij van de rat(ten) af bent dat je leven van een leien dakje gaat. Dat is bij niemand zo overigens.

Er is veel meer te vertellen, dit is heel summier hoe het jou vergaat door rattig misbruik. Als je wat hier staat bij jezelf herkent bedenk dan dat jij dus niet gek bent! Dat is de boodschap die ik wil meegeven. Jij bent niét gék! Dus doe er alles aan om je leven, je hoofd, je hart weer op een rijtje te krijgen

zodat je geen last meer hebt van kortsluiting. Ook je lichaam heeft erg te lijden onder rattig misbruik want je let minder goed op jezelf. Je hebt je waarschijnlijk een stuk in de kraag gezopen of je rookt je helemaal de pleuris. Probeer die dingen, die een soort van gefrustreerde zelfdestructie zijn (begrijpelijk!) wat terug te brengen. Ook het piekeren sloopt je want je vreet daarmee jezelf van binnenuit op. Ook al ben je van de rat(ten) af, zit je verder redelijk in je vel in de zin dat je dagelijkse leven er niet meer negatief door beïnvloedt wordt, het duurt nog jaren (ja, jaren!) voordat je jezelf hervonden hebt.

En nee, je wordt nooit meer dezelfde persoon als van vóór het rattig misbruik. Je wordt een laatste verbeterde versie van jezelf want je hebt heel veel geleerd. Niet alleen over hoe slecht en gemeen mensen kunnen zijn die zeggen het zo goed met je voor te hebben of zelfs van je te houden, maar ook over jezelf. Je weet nu exact waar je grenzen liggen, iets wat je normalerwijze helemaal niet hoeft te weten, je zou als het goed is nooit die grenzen hoeven te ervaren!

Je hebt een moordpoging op jouzelf, je karakter, je hele leven overleefd, de rat(ten) is het niet gelukt jou kapot te maken. Je ervaart alles veel intenser, ondanks dat je nog behoorlijk afgestompt bent op emotioneel vlak en je cynisme over alles wat 'mooi en goed en heilig' is voor anderen moeilijk en soms zelfs pijnlijk is. Hou rotopmerkingen voor je dus, of deel ze alleen met diegenen die het zelf ervaren hebben, want zwarte grappen over ratten is van een soort waar je verschrikkelijk de slappe lach van kunt krijgen. Mensen die het niet ervaren hebben zullen je niet begrijpen, hoewel je je er nog over zult verbazen hoe goed ze die grappen nog blijken te begrijpen....

Geef jezelf te tijd, als je dagen hebt dat je nergens zin in hebt niet ontevreden worden. Als een gek je op je werk of iets anders storten werkt prima. Heel boos worden werkt ook heel goed. Op zeker moment hervind je het evenwicht wel, je wordt toch op zeker moment doodmoe van jezelf.

Dit stukje gaat over de emotionele en psychische gevolgen van rattig misbruik. De bedoeling is om duidelijk te maken dat jij niet gek bent, en dat het volstrekt normaal is hoe je reageert op rattig misbruik zolang je niet door hebt waarmee je te maken hebt. Ratten leiden iedereen om de tuin, behalve jou ook jouw hulpverlener(s) mocht je zo dom zijn om in relatietherapie te gaan of iets dergelijks. De rat zal er alles aan doen om van jou het probleem te maken. Bij

een hulpverlener die de rat niet door heeft raak je nog verder van jezelf af als je die hulpverlener vertrouwt of als je nog steeds niet door hebt dat je die rat(ten) niet kunt vertrouwen.

Je kunt hele rattennesten tegen je krijgen die hulpverleners en ook rechters voorliegen waardoor alle problemen op jouw bordje terecht komen. Sta daar niet verbaasd van te kijken want jij had het ook niet zo snel door.

Helaas wordt rattigheid vooral bij hulpverlening en justitie niet herkend omdat het nooit als zodanig ge- en benoemd is omdat de kennis erover in Nederland minimaal is.

Kijk op een willekeurige website van een juridische of geestelijke hulpverleningsinstantie en nergens zal je vinden: de gevolgen van psychisch misbruik. Nergens! Het enige wat je vindt is: ik of mijn moeder heeft borderline (dat zal jij ook wel als diagnose hebben gehoord), ik of mijn man is depressief, ik ben angstig, ik durf de staat niet meer op. Nee, raad je de koekoek als je een rat als partner heeft, die heeft er jarenlang de tijd voor om jou zo te hersenspoelen dat je helemaal niks meer durft! En jij hebt dat echt niet in de gaten...

Middels de rattenmetafoor probeer ik duidelijk te maken dat er hele nare en gevaarlijke mensen zijn die er plezier in hebben anderen kapot te maken. Lees verder op de website www.ratgevallen.nl of het boek *Ratgevallen*.

Het gaat om een verschijnsel, niet om een ziekte, maar jij wordt er wel ziek van als je gebeten bent door een rat...

P.S. bedenk dat de rat vindt dat h/zij het slachtoffer is, en niet jij!

