



Giftige Verhoudings Leser 2025



Inhoudsopgawe

INHOUDSOPGAWE.....	2
INLEIDING.....	3
WAT IS 'N TOKSIESE VERHOUDING?	3
TOKSIESE GEDRAG	3
ALGEMENE GASBELIGTINGSTEGNIEKE	5
WAAROM MENSE OP 'N GIFTIGE MANIER TEENoor ANDER OPTREE	6
VOORBEELDE VAN TOKSIESE GEDRAG IN VERHOUDINGS	8
ALGEMENE EIENSKAPPE EN KENMERKE VAN 'N TOKSIESE VERHOUDING	10
WATTER TIPE MENSE LOOP MEER RISIKO OM IN 'N TOKSIESE VERHOUDING TE WEES	11
MANS SE ERVARINGS VAN TOKSIESE VERHOUDINGS	13
VROUE SE ERVARINGS VAN TOKSIESE VERHOUDINGS	16
WAAROM JY NIE VERANTWOORDELIK IS VIR DIE HANTERING VAN 'N GIFTIGE PERSOON SE GEDRAG NIE	19
HOE BEÏNVLOED DIT JOU OM IN 'N TOKSIESE VERHOUDING TE WEES?	20
IDENTIFISERING VAN 'N MOONTLIKE TOKSIESE VERHOUDING	22
IS JY IN? 'N TOKSIESE VERHOUDING?	23
WAT KAN JY DOEN AAN 'N TOKSIESE VERHOUDING.....	25
OMGAAN MET GIFTIGE FAMILIELEDE	27
GESONDE GRENSE STEL	28
WAAROM DIE STEL VAN GESONDE GRENSE NIE SELFSUGTIG OF ONREGVERDIG IS NIE	30
GEVALLESTUDIES	31



Inleiding

Hierdie dokument is deur NICRO ontwikkel op versoek van ons begunstigdes. Dit word aan die algemene publiek beskikbaar gestel as deel van ons misdaad- en geweldvoorkomingsdiens. Individue en organisasies mag hierdie dokument vir nie-winsgewende en opvoedkundige doeleindes gebruik.

Hierdie leesboek bevat verduidelikende notas, voorbeelde en opvoedkundige inhoud, sowel as leiding en advies.

Die doel van hierdie leesstuk is om opvoedkundige inligting oor toksisiteit in verhoudings te verskaf, sodat geaffekteerde mense meer ingeligte keuses oor hul huidige en toekomstige situasies kan maak.

Wat is 'n toksiese verhouding?

'n **Toksiese verhouding** is 'n verhouding waarin die dinamika konsekwent skadelik is vir een of albei partye. Hierdie verhoudings word gekenmerk deur patrone van **emosionele, sielkundige of selfs fisiese skade**, eerder as wedersydse respek, ondersteuning en gesonde kommunikasie. Deur die tekens van toksisiteit te herken en effektiewe strategieë te implementeer, kan ons ons welstand beskerm en ingeligte besluite oor hierdie verhoudings neem.

Toksiese Gedrag

Hier is die meer algemene voorbeelde van toksiese gedrag.



• EMOSIONELE MANIPULASIE

- Gaslighting – Iemand laat hul werklikheid of gesonde verstand bevraagteken.
- Skuldgevoelens – Skuldgevoelens gebruik om ander te beheer of te beïnvloed.
- Slagoffer speel – Stel jouself altyd as die slagoffer voor om aanspreeklikheid te vermy.
- Liefdesbombardement – Iemand met liefde oorweldig om hulle te manipuleer.



- **BEHEEREND EN OORWEGEND**

- Oormatige jaloesie – Voortdurend lojaliteit bevraagteken of gerusstelling soek.
- Besitlikheid – Om iemand se aksies, verhoudings of besluite te probeer beheer.
- Grense oorskry – Ignoreer of minag persoonlike grense – beide fisies en emosioneel.

- **ONEERLIKHEID EN MISLEIDING**

- Leuens en bedrog – Die waarheid wegsteek, feite verdraai en feite weglaat.
- Beloftes breek – Versuim gereeld om beloftes na te kom.
- Tweegesiggedrag – Verskillende gedrag voor verskillende mense.

- **PASSIEF-AGGRESSIEWHEID**

- Stille behandeling – Iemand ignoreer om hulle te straf.
- Sarkasme en agterstewe komplimente – Beledigings as humor verbloem.
- Terughouding van liefde of ondersteuning – Die gebruik van liefde of goedkeuring as 'n bedingingsinstrument.

- **NEGATIWITEIT EN DRAMA**

- Altyd Kla – Fokus voortdurend op probleme sonder om oplossings te soek.
- Onnodige konflik skep – drama veroorsaak of argumente uitlok.
- Ander blameer – Weier om verantwoordelikheid vir aksies te neem

- **ONRESPEKT EN GEBREK AAN EMPATIE**

- Ander verkleineer of verneder – Mense klein of onwaardig laat voel.
- Ongeldigmaking van gevoelens – Die afwysing of minimalisering van ander se emosies.
- Gebrek aan aanspreeklikheid – Weier om oortreding te erken.

- **SELFVERNIETIGENDE EN TOKSIESE ONAFHANKLIKHEID**

- Sabotering van verhoudings – Mense wegstoot uit vrees of onsekerheid.
- Weiering van hulp of ondersteuning – Om op te tree asof jy hulp nodig het, is 'n swakheid.
- Konstante Negatiwiteit – Dreineer energie van diegene rondom hulle.



Algemene gasbeligtingstegnieke

Gasligting is 'n vorm van sielkundige manipulasie waarin 'n persoon of groep doelbewus iemand hul eie werklikheid, geheue of persepsies laat bevraagteken . Die doel is om die slagoffer se selfvertroue en waarheidsgevoel te ondermyn, wat verwarring, self-twyfel en afhanklikheid van die manipuleerder veroorsaak . Hierdie gedrag is dikwels subtiel en aanhoudend, wat dit moeilik maak vir die slagoffer om dit te herken en te weerstaan.

Tegniek	Beskrywing	Voorbeeld
Ontkenning van Feite	Gebeurlike ontkenning van gebeure, gesprekke of beloftes, selfs wanneer daar bewyse is.	• “Ek het dit nooit gesê nie . Jy verbeel jou seker dinge.”
Minimalisering van gevoelens	Die slagoffer se emosies of bekommernisse afwys of verkleineer.	• " Jy oorreegeer . Jy is te sensitief."
Die slagoffer blameer	Die skuld op die slagoffer plaas, hulle verantwoordelik laat voel vir die misbruiker se gedrag.	• “As jy nie so moeilik was nie, sou ek nie so hoef op te tree nie.” • “Jy is mal, daarom gaan jy na terapie/neem jy medikasie”
Inligting oor terughouding	Weier om inligting te deel of maak asof jy nie verstaan wat die slagoffer sê nie.	• “Ek weet nie waarvan jy praat nie,” • “Jy verwar my met iemand anders.”
Teenwerk	Die slagoffer se geheue of persepsie bevraagteken, wat suggereer dat hulle verkeerd of vergeetagtig is.	• “Is jy seker dis hoe dit gebeur het ? Jy het 'n slegte geheue.” • “Jy weet jou medikasie beïnvloed jou geheue.”
Afleiding	Die onderwerp verander of die slagoffer se geloofwaardigheid bevraagteken om aanspreeklikheid te vermy.	• “Waarom bring jy dit nou op ? Jy probeer my net aflei.”
Trivialisering	Om die slagoffer se bekommernisse onbelangrik of irrelevant te laat lyk.	• " Dis nie 'n groot ding nie . Jy maak 'n berg van 'n molshoop."
Gasbeligting deur Volmag	Om ander te betrek om die misbruiker se weergawe van die werklikheid te versterk of die slagoffer te isoleer.	• Die verspreiding van gerugte om ander te laat twyfel aan die slagoffer se waarheid of gesonde verstand.
Liefdebombardement en Devaluasie	Wissel tussen oormatige lof en harde kritiek om die slagoffer te verwar.	• “Jy is die enigste een wat my verstaan,” gevolg deur “Jy is so nutteloos, hoekom pla?”



Tegniek	Beskrywing	Voorbeeld
		"As jy my verlaat, sal ek myself doodmaak"
Herskryf Geskiedenis	Om gebeure uit die verlede anders te hervertel om by die misbruiker se narratief te pas.	"Dit het nooit gebeur soos jy dit onthou nie."

Waarom mense op 'n giftige manier teenoor ander optree

Mense se toksiese gedrag spruit dikwels voort uit onderliggende persoonlike probleme, aangeleerde patrone of situasionele druk. Begrip van hierdie redes kan duidelik maak dat sulke gedrag minder oor die slagoffer gaan en meer oor die oortreder se stryd of bedoelings.

Toksiese gedrag is dikwels gewortel in die oortreder se onopgeloste probleme eerder as die slagoffer se foute. Alhoewel die begrip van hierdie oorsake nie skadelike optrede verskoon nie, kan dit help om empatie te ontwikkel, grense te stel en gepaste hulp of intervensie te soek.

• ONSEKERHEID EN LAE SELFAGTOOT

- Mense wat onvoldoende of onwaardig voel, kan ander afkraak om meerderwaardig of in beheer te voel.
- **Voorbeeld** : 'n Bestuurder kritiseer werknemers voortdurend om hul eie vrees om as onbevoeg beskou te word, te verbloem.

• BEHOEFTE AAN BEHEER EN MAG

- Sommige individue probeer om verhoudings of omgewings te oorheers om veilig of belangrik te voel.
- **Voorbeeld** : 'n Vennoot isoleer hul beduidende ander van vriende om beheer te behou en onafhanklikheid te voorkom.

• AANGELEERDE GEDRAG EN GESINSPATRONE

- Toksiese gedrag kan deur generasies oorgedra word as 'n 'normale' manier van omgaan.
- **Voorbeeld** : 'n Persoon wat grootgeword het in 'n huishouding waar geskreeu en blameer algemeen was, kan dit in hul volwasse verhoudings herhaal.

• ONOPGELOST TRAUMA OF EMOSIONELE PYN

- Verlede mishandeling, verwaarlosing of trauma kan veroorsaak dat mense negatief optree en hul pyn op ander projekteer.
- **Voorbeeld** : 'n Werknemer wat as kind boeligedrag ervaar het, kan kollegas boelig as 'n misleidende manier om hulself te beskerm.



- **STRES EN EKSTERNE DRUK**

- Hoë stres of moeilike lewensomstandighede kan geduld verminder en prikkelbaarheid verhoog, wat tot toksiese gedrag lei.
- **Voorbeeld** : 'n Gestresde ouer mag hard teenoor familieleden uitvaar, alhoewel hulle nie van plan is om hulle leed aan te doen nie.

- **GEBREK AAN EMOSIONELE INTELLIGENSIE OF BEWUSTHEID**

- Sommige mense verstaan dalk nie hoe hul optrede ander beïnvloed of hoe om hul emosies gesond te bestuur nie.
- **Voorbeeld** : Iemand wat ander gereeld onderbreek of afwys, besef dalk nie die skade wat dit veroorsaak nie.

- **JALOERSIE EN AFGUNS**

- Wrok teenoor 'n ander se sukses of geluk kan toksiese gedrag soos sabotasie of skinder uitlok.
- **Voorbeeld** : 'n Vriend versprei gerugte om 'n ander se reputasie te beskadig as gevolg van jaloerie oor hul prestasies.

- **VREES VIR KWESBAARHEID OF VERWERPING**

- Toksiese gedrag kan verdedigingsmeganismes wees om vermeende bedreigings vir selfwaarde of veiligheid te vermy.
- **Voorbeeld** : 'n Venoot gebruik kritiek en beheer om emosionele afstand te handhaaf, uit vrees vir intimiteit of verwerping.



Voorbeelde van toksiese gedrag in verhoudings

Giftige Gedrag	Familie Voorbeeld	Romantiese Voorbeeld	Vriendskapsvoorbeeld
Konstante Kritiek	'n Ouer vergelyk jou met 'n meer "suksesvolle" broer of suster en ondermyn jou pogings.	'n Vennoot spot met jou voorkoms of werk, selfs voor ander, en noem dit "net 'n grap".	'n Vriend maak gereeld vernederende opmerkings en noem jou "te sensitief" wanneer jy gekonfronteer word.
Manipulasie of Beheer	'n Familielid laat jou dinge doen deur te sê: "Na alles wat ek vir jou gedoen het."	'n Vennoot isoleer jou van geliefdes en sê hulle is "sleg vir jou".	'n Vriend dreig om die vriendskap te beëindig as jy hulle nie prioritiseer nie.
Gebrek aan vertroue of eerlikheid	Familielede versprei jou persoonlike inligting of verdraai jou woorde.	'n Vennoot beskuldig jou van lieg of bedrog en ontken alles.	'n Vriend skinder oor jou terwyl hy voorgee dat hy jou ondersteun.
Minagting van Grense	'n Ouer oorneem jou ruimte of neem lewensbesluite vir jou sonder toestemming.	'n Vennoot dring daarop aan om jou boodskappe na te gaan of te kontroleer met wie jy praat.	'n Vriend plaas druk op jou om dinge te doen waarmee jy nie gemaklik is nie, ten spyte van duidelike grense.
Emosionele wisselvalligheid	'n Ouer wissel tussen liefde en vyandigheid, wat jou op eiers laat loop.	'n Vennoot wissel tussen liefdevol en wreed, wat jou emosioneel verward laat.	'n Vriend begin bakleiery oor onbenullige kwessies en ignoreer jou totdat jy om verskoning vra.
Ongelyke Poging	Jy bied emosionele of finansiële ondersteuning, maar kry niks in ruil daarvoor nie.	Jy doen al die beplanning en emosionele werk terwyl jou maat geen moeite doen nie.	Jy is altyd die een wat die inisiatief neem; jou vriend verskyn slegs wanneer dit hulle bevoordeel.
Blaamverskuiwing	'n Ouer blameer jou vir gesinskonflik, selfs wanneer dit duidelik nie jou skuld is nie.	Jou maat bedrieg of lieg, maar blameer jou vir hul optrede.	Jou vriend sê jy "oorreageer" en blameer jou vir hul slegte gedrag.
Jaloesie of besitlikheid	'n Broer of suster of ouer is gegrief oor jou sukses of onafhanklikheid.	'n Vennoot word kwaad as jy met ander praat of sonder hulle slaag.	'n Vriend raak jaloers op jou ander verhoudings en probeer jou isoleer.
Verwaarloosing of Terugtrekking	Familie ignoreer jou emosionele behoeftes of sê vir	'n Vennoot sluit af tydens ernstige gesprekke en weerhou liefde.	'n Vriend verdwyn wanneer jy sukkel, maar verwag ondersteuning



Giftige Gedrag	Familie Voorbeeld	Romantiese Voorbeeld	Vriendskapsvoorbeeld
	jou om "oor dit te kom".		wanneer hulle dit nodig het.



Algemene eienskappe en kenmerke van 'n toksiese verhouding

Die tabel hieronder som die algemene eienskappe op wat in toksiese verhoudings voorkom. Onthou dat toksiese verhoudings in families, tussen vriende, in 'n romantiese vennootskap of in die werkplek kan voorkom. Hierdie eienskappe versamel dikwels mettertyd, en hoe meer daarvan teenwoordig is, hoe meer skadelik word die verhouding.

Eienskap	Beskrywing	Tipiese impak
Gebrek aan respek	Minagting vir jou grense, outonomie, waardes of tyd.	Voel gedevalueer of ongehoord.
Swak Kommunikasie	Oneerlikheid, passief-aggressiwiteit, voortdurende argumente of weiering om probleme aan te spreek.	Misverstande, onopgeloste konflik, groeiende wrok.
Manipulasie	Skuldgevoelens, gaslighting of dwang gebruik om jou besluite te beheer of te beïnvloed.	Verwarring, self-twyfel, erosie van selfvertroue.
Beheer en Besitlikheid	Een party probeer om die ander se keuses, verhoudings of daaglikse aktiwiteite te oorheers.	Verlies aan onafhanklikheid en persoonlike vryheid.
Emosionele Mishandeling	Verbale aanvalle, skaamte, vernedering of ongeldigmaking van gevoelens.	Verminderde selfbeeld, chroniese angs of depressie.
Verwaarlosing	Emosionele onbeskikbaarheid, terughouding van liefde, of volgehoue gebrek aan ondersteuning.	Voel alleen selfs wanneer jy saam met die persoon is.
Jaloesie en Onsekerheid	Ongegronde agterdog, aanhang of vyandigheid oor aandag wat aan ander gegee word.	Spanning, wantroue en isolasie van ander.
Skuld en afwyking	Nooit verantwoordelikheid vir probleme aanvaar nie; maak dit altyd jou skuld.	Geïnternaliseerde skuldgevoelens en beskadigde selfwaarde.
Energie Dreinerings	Die verhouding laat jou voortdurend uitgeput, angstig of geestelik oorweldig voel.	Uitbranding en emosionele moegheid.
Eensydige poging	Een persoon belê swaar terwyl die ander min of niks bydra nie.	Wanbalans, frustrasie en emosionele uitputting.
Onstabieleit	Konstante op- en afdraandes—verskonings gevolg deur herhaalde gedrag, emosionele wipwaentjies.	Chroniese stres en onvoorspelbaarheid.
Disrespek vir privaatheid	Snuffel, privaat sake deel sonder toestemming, of persoonlike ruimte binnedring.	Verlies aan vertroue en 'n gevoel van geskendheid.



Watter tipe mense loop meer risiko om in 'n toksiese verhouding te wees

Mense van alle agtergronde kan in toksiese verhoudings beland, maar sekere eienskappe, lewenservarings of sosiale toestande kan sommige individue meer kwesbaar maak om hierdie dinamika te betree of daarin te bly. Hieronder is 'n duidelike, praktiese uiteensetting van die tipes mense wat meer in gevaar is, met verduidelikings gegrond op sielkunde en die geleefde werklikheid.

Om meer "in gevaar" te wees, beteken nie dat iemand swak of skuldig is nie - dit beteken dat sekere kwesbaarhede deur toksiese individue uitgebuit kan word.

1. MENSE MET LAE SELFAG

- a. **Waarom hulle in gevaar is:** Hulle mag dalk onwaardig voel vir gesonde liefde of glo dat hulle iemand se liefde moet "verdien".
- b. **Tipiese patroon:** Hulle verdra swak behandeling, dink hulle verdien nie beter nie, of is bang om alleen te wees.

2. TRAUMA-OORLEWENDES (VERAL KINDERTRAUMA)

- a. **Waarom hulle in gevaar is:** Vroeë blootstelling aan disfunksionele verhoudings kan toksiese gedrag normaliseer.
- b. **Tipiese patroon:** Hulle soek onbewustelik bekende dinamika – selfs al is dit skadelik – of sukkel om rooi vlae te identifiseer.

3. MENSE MET 'N STERK BEHOEFTE AAN GOEDKEURING

- a. **Waarom hulle in gevaar is:** Hul selfwaarde is gekoppel aan hoe ander hulle sien.
- b. **Tipiese patroon:** Hulle oordryf hulself om konflik of verlating te vermy, en verdra toksiese behandeling om "gewild" of nodig te bly.

4. OORMEES MEDELYDENDE INDIVIDUE

- a. **Waarom hulle in gevaar is:** Hulle is geneig om ander se behoeftes bo hul eie te prioriteer en voel dalk verantwoordelik om ander te "regstel".
- b. **Tipiese patroon:** Hulle regverdig slegte gedrag of bly om iemand te "help" om te verander, op hul eie koste.

5. MENSE MET MEDAFHANKLIKE NEIGINGS

- a. **Waarom hulle in gevaar is:** Hul identiteit is dikwels toegedraai in 'n ander persoon se welstand.
- b. **Tipiese patroon:** Hulle verloor hul eie behoeftes en grense uit die oog en raak verstrengel in toksiese dinamika.

6. INDIVIDUE MET ONOPLOSE VERBINDINGSPROBLEME

- a. **Waarom hulle in gevaar is:** Mense met angstige of vermydende hegtingstyle kan onstabieleit verdra of onbeskikbare vennote najaag.
- b. **Tipiese patroon:** Hulle verwar emosionele chaos met passie of vergelyk teenstrydigheid met liefde. 'n Stabiele verhouding mag vir hierdie groep



vervelig voel, daarom sal hulle die opwinding van 'n wisselvallige verhouding soek.

7. MENSE WAT GESOSIALISEER WORD OM TE VOLHOU (KULTURELE, GODSDIENSTIGE OF GESLAGSGEBASEERDE NORME)

- a. **Waarom hulle in gevaar is:** Sommige word grootgemaak met oortuigings soos "bewaar die vrede", "opoffering vir familie" of "liefde oorwin alles".
- b. **Tipiese patroon:** Hulle bly in toksiese verhoudings uit plig, vrees vir oordeel of godsdienstige/kulturele verpligting.

8. JONG OF ONERVARE INDIVIDUE

- a. **Waarom hulle in gevaar is:** Hulle het dalk nie verhoudingsmodelle of die emosionele gereedskap om giftige patrone raak te sien en te verwerp nie.
- b. **Tipiese patroon:** Hulle verwar manipulasie of beheer met sorg, of aanvaar toksisiteit as deel van die norm.

9. MENSE IN AFGEÏSOLEERDE SITUASIES

- a. **Waarom hulle in gevaar is:** Isolاسie (emosioneel, sosiaal of geografies) verminder toegang tot eksterne ondersteuning of perspektief.
- b. **Tipiese patroon:** Hulle raak afhanklik van die toksiese persoon as gevolg van 'n gebrek aan alternatiewe of vrees om alleen te wees.

10. DIEGENE MET GEESTESGESONDHEIDSPROBLEME

- a. **Hoekom hulle in gevaar is:** Angs, depressie of trauma kan selfpersepsie verdraai en grense verswak.
- b. **Tipiese patroon:** Hulle mag dalk aan giftige verhoudings vasklou vir stabiliteit, selfs al is dit skadelik.



Mans se ervarings van toksiese verhoudings

Mans ervaar gereeld **emosionele verwaarlosing, beheer of verbale mishandeling** wat hul identiteit en sosiale rolle teiken. As gevolg van stigma rondom manlike kwesbaarheid, kan hulle emosies onderdruk, hulpsoek vermy en nood op minder konvensionele maniere toon, soos woede of onttrekking.

Die onderstaande opvoedkundige inhoud ontleed hoe mans 'n toksiese verhouding kan ervaar.

1. EMOSIONELE VERWAALING EN STILBEHANDELING

- Voel geïgnoreer of afgewys wanneer jy gevoelens uitdruk.
- Voorbeeld**: Nadat die maat bekommernisse oor 'n probleem gedeel het, onttrek hy/sy hom/haar heeltemal en weier dae lank om te praat.

2. ONDERMYNING VAN MASKULINITEIT EN BEVOEGDHEID

- Subtile of direkte opmerkings wat 'n man se vermoë of identiteit uitdaag.
- Voorbeeld**: 'n Vennoot kritiseer gereeld sy loopbaankeuses of spot met sy stokperdjies as "nie manlik genoeg nie".

3. DRUK OM KWESBAARHEID TE ONDERDRUK

- Sosiale verwagtinge ontmoedig mans om emosies openlik te toon, wat lei tot geïnternaliseerde stres.
- Voorbeeld**: Wanneer hy ontsteld is, word vir hom gesê "Bly 'n man" of "Hou op om so emosioneel te wees", wat veroorsaak dat hy dinge opkrop.

4. GASLIGTING GEFOKUS OP VERMOËNS

- Manipulasie wat mans hul besluite of geheue laat bevraagteken.
- Voorbeeld**: Die maat dring daarop aan dat hy nooit ingestem het tot planne wat hy duidelik onthou nie, wat verwarring en self-twyfel veroorsaak.

5. ERVAAR FISIESE OF VERBALE MISHANDELING, MAAR HUWELIKHEID OM AAN TE RAAD

- Mans mag mishandeling in die gesig staar, maar huiwer om hulp te soek weens vrees vir stigma of ongeloof.
- Voorbeeld**: Nadat hy tydens 'n argument gestoot is, kies hy om nie vir vriende of owerhede te sê nie om te verhoed dat hy as swak beskou word.

6. EMOSIONELE MANIPULASIE VIA SKULDGEVOEL EN BEHEER

- Die maat gebruik skuldgevoelens om gedrag of besluite te beheer.
- Voorbeeld**: "As jy my liefgehad het, sou jy elke naweek saam met my deurbring," ten spyte van sy ander verpligtinge.

7. SOSIALE ISOLASIE DEUR DIE INVLOED VAN 'N VENNOOT

- Om subtiel of openlik ontmoedig te word om vriende of familie te sien.
- Voorbeeld**: Die maat kla of skep konflik wanneer hy planne met vriende maak, wat daartoe lei dat hy sosiaal onttrek.



8. GEÏNTERNALISEERDE WOEDE EN FRUSTRASIE

- a. Moeilikheid om pyn uit te druk, wat lei tot prikkelbaarheid of aggressie.
- b. **Voorbeeld** : Klein meningsverskille eskaleer omdat hy sukkel om gevoelens kalm oor te dra.

9. VOEL VASGEVANG DEUR GESLAGSROLVERWAGINGS

- a. Druk om 'n voorsiener, beskermmer of altyd in beheer te wees, wat hulpsoek of kwesbaarheid beperk.
- b. **Voorbeeld** : Huiwer om terapie of ondersteuningsgroepe by te woon omdat "mans dit nie doen nie".

10. MOEILIKHEID OM MISBRUIK OF TOKSISITEIT TE HERKEN

- a. Toksiese gedrag kan geminimaliseer of gerasionaliseer word as "normale verhoudingsprobleme".
- b. **Voorbeeld** : Om te glo dat herhaalde beledigings net "grappe" is of dat beheersende gedrag "omgee" is.

LEIDRAAD VIR MANS OM TOKSIESE VERHOUDINGS TE HERKEN EN AAN TE SPREEK

Om toksisiteit te erken en hulp te soek verg moed, veral in omgewings waar van mans verwag word om "sterk te wees". Onthou, om jou geestesgesondheid en welstand te prioritiseer is noodsaaklik en 'n teken van ware krag.

1. HERKENNING VAN TOKSIESE PATRONE

- a. **Vertrou jou gevoelens**: As jy voortdurend verward, angstig of "af" voel na interaksies, let op - dit kan dui op manipulasie of emosionele skade.
- b. **Identifiseer algemene tekens**: Wees op die uitkyk vir gaslighting, volgehoue kritiek, beherende gedrag, emosionele verwaarlosing of sosiale isolasie.
- c. **Hou 'n rekord**: Skryf voorvalle neer wat jou pla – datums, wat gebeur het, hoe jy gevoel het . Dit help om jou ervaring te bevestig en patrone raak te sien.
- d. **Luister na vertroude ander**: Gee aandag as vriende of familie kommer uitspreek oor die verhoudingsdinamika.

2. DIE BOU VAN EMOSIONELE BEWUSTHEID

- a. **Laat jouself toe om te voel**: Erken dat kwesbaarheid nie swakheid is nie . Dit is gesond om emosies soos hartseer, vrees of woede te erken.
- b. **Soek veilige uitlaatkleppe**: Praat met vertroude vriende, mentors of geestesgesondheidswerkers wat objektiewe ondersteuning kan bied.
- c. **Onderrig jouself**: Leer oor emosionele mishandeling en toksiese dinamika om jou situasie beter te verstaan.

3. GRENSE STEL

- a. **Definieer perke**: Kommunikeer duidelik watter gedrag vir jou onaanvaarbaar is.
- b. **Wees konsekwent**: Handhaaf jou grense ferm maar respekvol.



- c. **Prioritiseer selfrespek:** Onthou dat jy waardigheid en respek in enige verhouding verdien.

4. SOEK NA ONDERSTEUNING

- a. **Professionele hulp:** Terapeute of beraders wat spesialiseer in verhoudingsdinamika kan help om emosies te verwerk en stappe vorentoe te beplan.
- b. **Ondersteuningsgroepe:** Om met ander mense wat soortgelyke probleme ondervind te skakel, kan isolasie verminder en praktiese advies bied.
- c. **Vertroulike hulplyne:** Gebruik dienste wat anonieme ondersteuning bied om jou ervaring veilig te bespreek.

5. BEPLANNING VIR VEILIGHEID EN VERANDERING

- a. **Assesseer risiko's:** Indien die verhouding enige vorm van fisiese mishandeling of ernstige emosionele skade behels, prioritiseer jou veiligheid eerste.
- b. **Skep 'n Uitgangsplan:** Indien nodig, beplan hoe om jouself te distansieer of die verhouding veilig te verlaat, met ondersteuning indien nodig.
- c. **Neem jou tyd:** Om 'n toksiese verhouding te verlaat is dikwels kompleks; vorder teen jou eie pas sonder skuldgevoelens.

6. DIE KWEEK VAN GESONDE VERHOUDINGS

- a. **Reflekteer oor behoeftes:** Verstaan hoe respek, vertroue en ondersteuning vir jou lyk.
- b. **Oefen selfgeldig:** Kommunikeer jou gedagtes en gevoelens eerlik en respekvol.
- c. **Omring jouself met positiewe invloede:** Bou vriendskappe en verbindings wat jou ophef en bekragtig.



Vroue se ervarings van toksiese verhoudings

Vroue word dikwels direkte emosionele en fisiese mishandeling in die gesig gestaar, met sosiale norme wat hulle aanmoedig om ondersteuning te soek, maar ook soms om toksiese dinamika te verdra ter wille van gesins- of verhoudingsbehoud. Hul nood word geneig om meer openlik uitgedruk te word, maar hul kwesbaarheid kan uitgebuit word.

1. Emosionele Manipulasie en Gaslighting

- Om aan 'n mens se gevoelens, geheue of gesonde verstand te twyfel.
- **Voorbeeld** : 'n Vennoot dring daarop aan: "Jy is te sensitief, dit het nooit gebeur nie," nadat sy haar seergemaak het oor 'n opmerking.

2. Beheer en Beperking van Onafhanklikheid

- Vennoot beperk sosiale interaksies, loopbaankeuses of persoonlike vryhede.
- **Voorbeeld** :
 - Is gesê dat sy nie vriende of familie sonder toestemming kan sien nie, of sy word ontmoedig om 'n werkseleentheid na te streef.
 - Is meegedeel dat liggingsopsporingsagteware soos life360 vir veiligheid op fone is, maar dikwels gebruik word om bewegings op te spoor en daardie bewegings te bevraagteken.

3. Verbale en sielkundige mishandeling

- Gereelde beledigings, afkrakings of dreigemente wat selfbeeld ondermyn.
- **Voorbeeld** : Om herhaaldelik "dom" of "waardeloos" genoem te word tydens argumente.

4. Fisiese Mishandeling en Dreigemente

- Werklike of dreigende geweld wat vrees en trauma skep.
- **Voorbeeld** : Gestoot of geklap tydens 'n meningsverskil, of gedreig met leed as sy probeer om te vertrek.

5. Isolasië van Ondersteuningsnetwerke

- Vennoot vervreem haar doelbewus van vriende of familie.
- **Voorbeeld** : 'n Vennoot versprei gerugte of skep konflik om geliefdes teen haar te draai.

6. Finansiële Beheer

- Beperking van toegang tot geld of beheer van besteding om afhanklikheid te verhoog.
- **Voorbeeld** : Vennoot neem haar salaris of weier om billik tot huishoudelike uitgawes by te dra.

7. Onrealistiese verwagtinge en blaam

- Haar verantwoordelik hou vir alle probleme of perfeksie verwag.
- **Voorbeeld** : "As jy 'n beter vrou/moeder was, sou ons nie hierdie probleme gehad het nie."



8. Inkonsekwente Genegenheid (Liefdesbombardement en Devaluasie)

- Wissel tussen oormatige lof en harde kritiek om te verwar en te beheer.
- **Voorbeeld** : Om haar een dag met geskenke en liefde te oorlaai, en haar die volgende dag te ignoreer of te verkleineer.

9. Chroniese Angs en Vrees

- Konstante bekommernis oor die ontketening van konflik of om op eiers te loop.
- **Voorbeeld** : Gedrag verander om argumente of uitbarstings te vermy, ware gevoelens te onderdruk.

10. Selftwyfel en verlies van identiteit

- Verloor geleidelik selfvertroue en selfgevoel as gevolg van voortdurende mishandeling.
- **Voorbeeld** : Voel onbekwaam om besluite te neem of haar eie oordeel te vertrou.

LEIDRAAD VIR VROUE OM TOKSIESE VERHOUDINGS TE HERKEN EN AAN TE SPREEK

1. HERKENNING VAN TOKSIESE PATRONE

- Vertrou jou intuïsie**: As jy gereeld angstig, vreesbevange of verminderd voel rondom iemand, neem dit ernstig op – dit dui dikwels op emosionele skade.
- Identifiseer belangrike waarskuwingstekens**: Wees op die uitkyk vir beherende gedrag, emosionele of fisiese mishandeling, gaslighting, oormatige kritiek of sosiale isolasietaktieke.
- Dokumenteer voorvalle**: Hou 'n joernaal van ontstellende gebeurtenisse – datums, beskrywings en jou gevoelens – om die situasie te help verduidelik en herhalende patrone te identifiseer.
- Soek eksterne perspektiewe**: Luister na die bekommernisse van vertroude vriende, familie of professionele persone wat dalk ongesonde dinamika opmerk wat jy dalk oor die hoof sien.

2. DIE BOU VAN EMOSIONELE BEWUSTHEID EN ONDERSTEUNING

- Erken jou gevoelens**: Erken dat gevoelens van vrees, hartseer of verwarring geldige reaksies op toksiese gedrag is.
- Reik uit**: Vertrou jouself op betroubare individue wat emosionele ondersteuning en praktiese advies kan bied.
- Onderrig jouself**: Leer oor emosionele mishandeling, gaslighting en ander toksiese gedrag om jou ervaring beter te verstaan.

3. GRENSE STEL EN AFDWING

- Ken jou perke**: Definieer duidelik watter gedrag vir jou onaanvaarbaar is en hoekom.
- Kommunikeer duidelik**: Stel jou grense kalm maar ferm vas, en moenie huiwer om hulle te versterk as jy hulle oorskry nie.
- Prioritiseer jou welstand**: Onthou dat die handhawing van jou geestes- en fisiese gesondheid noodsaaklik is.



4. BEPLANNING VIR VEILIGHEID EN VERANDERING

- a. **Evalueer jou veiligheid:** Indien fisiese mishandeling of dreigemente bestaan, prioritiseer jou onmiddellike veiligheid en soek noodhulp indien nodig.
- b. **Ontwikkel 'n Veilige Uitgangsplan:** Beplan noukeurig hoe om die toksiese verhouding te verlaat, insluitend die versekering van finansies, behuising en emosionele ondersteuning.
- c. **Neem dit stap vir stap:** Om 'n toksiese verhouding te verlaat is kompleks; vorder teen 'n tempo wat hanteerbaar voel sonder selfverwyt.

5. HERBOU EN ONDERHOUD VAN GESONDE VERHOUDINGS

- a. **Dink na oor wat jy verdien:** Verstaan dat respek, vertroue en wedersydse ondersteuning ononderhandelbaar is in gesonde verhoudings.
- b. **Oefen Selfversorging:** Prioritiseer aktiwiteite en verhoudings wat jou selfvertroue en vreugde herstel.
- c. **Bemagtig jouself:** Leer assertiwiteitsvaardighede aan en vertrou jou stem om gesonde grense te stel en te handhaaf.
- d. **Stel Gesonde Grense:** Onthou dat diegene in jou lewe wat die grense nodig het, 'n negatiewe reaksie op grense sal hê . Berei jouself vooraf daarvoor voor.
- e. Dikwels sal jy jouself in die denkwysse bevind dat jy net "die vrede wil bewaar". Vrede is nie iets wat bewaar moet word nie, as daar vrede is, is dit net . **Die persoon wat "vrede bewaar" is nie in vrede nie.**



Waarom jy nie verantwoordelik is vir die hantering van 'n giftige persoon se gedrag nie

Dit is belangrik om te verstaan dat **jy nie verantwoordelik is vir die regstelling of bestuur van iemand anders se toksiese gedrag nie**. Toksisiteit ontstaan uit diep persoonlike probleme, keuses en patrone wat aan die ander persoon behoort, nie aan jou nie.

Om te verwag om hulle deur geduld of vergifnis te verander, is dikwels onrealisties en emosioneel skadelik. Jou fokus moet op jou eie veiligheid, welstand en genesing wees. Ware verandering kom van die toksiese individu se bewuste keuse – nie van jou pogings om hul gedrag te bestuur of te verduur nie.

- **Jy kan nie hul gedrag beheer of verander nie**. Maak nie saak hoe geduldig, vergewensgesind of begripvol jy is nie, hul optrede is uiteindelik hul verantwoordelikheid.
- **Om hulle te probeer “bestuur” of “reg te stel” lei dikwels tot emosionele uitputting en verwarring**. Dit kan 'n siklus skep waar jy jou eie welstand opoffer om hul toksisiteit te akkommodeer, wat onregverdig en onvolhoubaar is.
- **Hul toksiese gedrag is 'n weerspieëling van hul eie stryd, nie jou waarde of optrede nie**. Om jouself te blameer of te dink jy kan hulle verander, vang jou dikwels in die verhouding vas en vertraag jou genesing.

Die werklikheid van die verandering van 'n giftige persoon deur vergifnis en geduld

- **Verandering vereis die giftige persoon se opregte bereidwilligheid en moeite**. Vergifnis en geduld van jou kant waarborg nie dat hulle sal verander nie. Slegs die individu kan kies om hul gedrag te erken en hulp of groei te soek.
- **Baie toksiese mense herhaal patrone tensy hulle aktief aan hulself werk**. Sonder selfbewustheid en toewyding, is toksiese gedrag geneig om voort te duur ten spyte van eksterne vergifnis.
- **Jou vergifnis moet jou eie genesing prioritiseer, nie hul transformasie nie**. Vergifnis kan jou van wrok bevry, maar dit verplig jou nie om te bly of voortdurende skade te duld nie.
- **Om grense te stel is noodsaaklik**. Om jouself met duidelike perke te beskerm, is meer effektief as om te hoop dat geduld alleen verandering sal teweegbring.



Hoe beïnvloed dit jou om in 'n toksiese verhouding te wees?

Om in 'n toksiese verhouding te wees – of dit nou romanties, familiaal, platonies of professioneel is – kan ernstige, verreikende gevolge vir jou geestelike, emosionele en selfs fisiese welstand hê. Hierdie impakte is dikwels geleidelik, wat dit moeiliker maak om dit te herken totdat jy diep geraak word. 'n Toksiese verhouding maak nie net op die oomblik seer nie – dit hervorm hoe jy jouself, ander en die wêreld sien. Hoe langer jy in een bly, hoe dieper gaan die skade geneig om te gaan.

Hieronder is 'n gestruktureerde uiteensetting van die belangrikste gevolge, met praktiese voorbeelde.

GEESTES- EN EMOSIONELE GESONDHEIDSAGTERVAL

Effek	Beskrywing	Voorbeelde
Angs	Konstante stres van op eierdoppe loop, vrees vir die volgende argument of emosionele uitbarsting.	Voel gespanne elke keer as jou foon lui of verwag daaglikse konflik.
Depressie	Voel vasgevang, hopeloos of emosioneel uitgeput.	Verloor belangstelling in aktiwiteite, isoleer jouself, of voel gevoelloos.
Lae selfbeeld	Gereelde kritiek, ongeldigmaking of manipulasie ondermyn vertroue mettertyd.	Jy begin glo dat jy nie goed genoeg is nie, of jy bevraagteken jou eie waarde.
Emosionele onstabiliteit	Stemmingswisselings veroorsaak deur onvoorspelbare, chaotiese verhoudingsdinamika.	Voel die een oomblik kalm en die volgende oomblik verpletter as gevolg van hul gedrag.

FISIESE GESONDHEIDSGEVOLGE

Effek	Beskrywing	Voorbeelde
Slaapprobleme	Stres en oordenke ontwrig slaap.	Probleme om aan die slaap te raak of aan die slaap te bly, of nagmerries oor die persoon.
Chroniese moegheid	Emosionele uitputting lei tot fisiese moegheid.	Voel altyd moeg, traag of sonder motivering.
Verswakte immuunstelsel	Langdurige stres verlaag immuniteit.	Meer gereeld siek word of langer neem om te herstel.
Somatiese simptome	Die liggaam toon emosionele stres fisies.	Hoofpyn, maagpyn of spierspanning sonder mediese oorsaak.

KOGNITIEWE EFFEKTE



Effek	Beskrywing	Voorbeelde
Selftwyfel en verwarring	Gaslighting of manipulasie laat jou jou werklikheid bevraagteken.	Twyfel oor jou geheue, gevoelens of besluite.
Moeilikhed om te konsentreer	Konstante emosionele afleiding beïnvloed fokus.	Sukkel om by die werk of skool te konsentreer.
Besluiteloosheid	Vrees om die verkeerde keuse te maak as gevolg van kritiek of blaam.	Oordink selfs basiese besluite soos wat om te dra of te sê.

GEDRAG- EN SOSIALE EFFEKTE

Effek	Beskrywing	Voorbeelde
Sosiale onttrekking	Skaamte of manipulasie veroorsaak isolasie.	Om weg te trek van vriende of familie om drama te vermy of om te moet verduidelik.
Mense-behaaglike neigings	Om konflik te vermy, oorakkommodeer jy.	Voortdurend instem, om verskoning vra of jou behoeftes onderdruk.
Selfsorg verwaarloos	Fokus verskuif geheel en al na die hantering van die toksiese persoon.	Stop oefening, gesonde eetgewoontes of stokperdjies.

IMPAK OP TOEKOMSTIGE VERHOUDINGS

Effek	Beskrywing	Voorbeelde
Vertrouenskweptes	Na verraad of emosionele skade word vertroue moeilik.	Om ander van slegte bedoelings te vermoed, selfs wanneer dit ongegrond is.
Emosionele losmaking	Jy sluit af om jouself te beskerm.	Sukkel om weer te konnekteer of veilig te voel om kwesbaar te wees.
Herhalende patrone	Sonder genesing kan jy na soortgelyke dinamika neig.	Om jouself herhaaldelik in soortgelyke toksiese situasies te bevind.



Identifisering van 'n moontlike toksiese verhouding

Dit is belangrik om te onthou dat een of 'n paar tekens nie noodwendig 'n toksiese verhouding aandui nie. As jy egter met verskeie van hierdie tekens identifiseer en jouself voortdurend ongelukkig voel, is dit dalk tyd om die gesondheid en lewensvatbaarheid van die verhouding te heroorweeg.

1. **GEBREK AAN RESPEK:** Voel jy voortdurend dat die persoon jou nie respekteer, verkleineer of verneder nie?
2. **BEHEER EN MANIPULASIE:** Probeer die persoon jou optrede en besluite beheer, of probeer hy jou van vriende en familie isoleer?
3. **VOORTDUURLIKE KRITIEK:** Kritiseer en kraak die persoon jou gereeld af, wat jou selfbeeld ondermyn?
4. **EMOSIONELE MISHANDELING:** Ervaar jy gereelde episodes van emosionele mishandeling, soos gaslighting, skuldgevoelens of voortdurende blaam?
5. **ONGEBALANSEERDE MAGSDINAMIKA :** Voel jy asof die persoon al die mag in die verhouding het, al die besluite neem en jou behoeftes en opinies afwys?
6. **GEBREK AAN VERTROU:** Is daar 'n konstante gebrek aan vertroue in die verhouding, met die persoon wat jou voortdurend bevraagteken of betwyfel?
7. **VERBALE OF FISIESE MISHANDELING:** Het jy al enige vorm van verbale of fisiese mishandeling van die persoon ervaar of vrees jy dit?
8. **IGNASIE VAN GRENSE:** Ignoreer of oortree die persoon voortdurend jou grense, beide fisies en emosioneel?
9. **EMOSIONELE ROLLERCOASTER:** Voel jy dikwels angstig, vreesagtig of emosioneel uitgeput as gevolg van die op- en afdraandes in die verhouding?
10. **ISOLASIE EN AFHANKLIKHEID:** Het die persoon jou van vriende, familie of ondersteuningsnetwerke geïsoleer, wat jou vir alles van hulle afhanklik maak ? Het die persoon, sonder goeie rede, negatiewe reaksies wanneer jy tyd saam met vriende of familie deurbring?
11. **BLAAM EN VERSKONINGS:** Skuif die persoon gereeld die skuld op jou af of maak hy verskonings vir hul gedrag en weier hy om verantwoordelikheid te neem?
12. **GEBREK AAN VERANTWOORDELIKHEID:** Vermoed die persoon voortdurend aanspreeklikheid vir hul optrede en weier om om verskoning te vra of vergoeding te maak?
13. **ONGELYKE POGING:** Is jy die een wat die meeste moeite in die verhouding insit terwyl die persoon voortdurend nalatig of onverskillig is?
14. **KONSTANTE DRAMA:** Word die verhouding gekenmerk deur aanhoudende drama, argumente of 'n gevoel van om op eierdoppe te loop?
15. **EMOSIONELE UITPUTTING:** Voel jy dikwels emosioneel uitgeput, gedreineer of hopeloos as gevolg van die dinamika in die verhouding?



Is jy in? 'n Toksiese verhouding?

Toksiese verhoudings is nie altyd voor die hand liggend nie, veral nie wanneer jy emosioneel betrokke is nie. Maar as die verhouding jou jou vrede, selfwaarde of veiligheid kos, is dit nie meer gesond nie – maak nie saak wie dit is nie.

1. HOE VOEL JY MEESTE VAN DIE TYD IN HIERDIE VERHOUDING?

- Voel jy uitgeput, angstig of op die rand rondom hulle?
- Vrees jy interaksies, al het jy voorheen hul geselskap geniet?
- Voel jy skuldig of selfsugtig omdat jy jou behoeftes uitdruk?

As jy voortdurend slegter voel nadat jy tyd saam met die persoon deurgebring het, is dit 'n rooi vlag.

2. IS DAAR 'N PATROON VAN ONRESPEKT OF SKADELIKE GEDRAG?

- Word jou grense geïgnoreer of bespot?
- Word jy dikwels gekritiseer, verkleineer of laat voel jy “minder as”?
- Gebruik hulle skuldgevoelens, manipulasie of dreigemente om jou te beheer?

Respek is ononderhandelbaar. Herhaalde oortreding van grense is nie 'n fout nie – dis 'n patroon.

3. LOOP JY OP EIERDOPPE?

- Vermoed jy om eerlik te wees uit vrees om hulle af te skrik?
- Probeer jy voortdurend om “die vrede te bewaar” of hul bui te beheer?
- Oorreeg hulle op klein kwessies?

'n Gesonde verhouding behoort nie te voel soos om deur 'n landmynveld te navigeer nie.

4. IS KOMMUNIKASIE EENSYDIG OF VYANDIG?

- Sluit hulle af, keer hulle hulle vas, of ontplof hulle wanneer jy probeer praat?
- Is jy die een wat altyd om verskoning vra, selfs wanneer jy nie verkeerd is nie?
- Verdraai hulle jou woorde of ontken hulle dinge wat jy weet gebeur het (gaslighting)?

Doeltreffende kommunikasie is die ruggraat van enige funksionele verhouding. 'n Gebrek daaraan skep verwarring en wrok.

5. IS DIE VERHOUDING KONSISTENT ONGEBALANSEERD?

- Gee jy baie meer tyd, energie of emosionele arbeid as hulle?
- Verskyn hulle net wanneer hulle iets nodig het, maar verdwyn andersins?
- Word jou behoeftes gereeld afgewys of afgeskaal?



Wedersydse poging is noodsaaklik . Eensydige opoffering is nie "liefde" nie – dis uitbuiting.

6. IS JY GEÏSOLEER?

- Het jy al ander verhoudings verloor as gevolg van hierdie persoon?
- Ontmoedig of verhoed hulle jou om tyd saam met ander deur te bring?
- Voel jy afgesny van jou ondersteuningstelsel?

Isolasie is 'n klassieke taktiek van beheer . Gesonde mense vrees nie jou onafhanklikheid nie.

7. VOEL JY ASOF JY JOUSELF VERLOOR HET?

- Het jy opgehou om dinge te doen waarvan jy hou?
- Voel jy meer onseker oor wie jy is?
- Twyfel jy voortdurend aan jou waarde, geheue of werklikheid?

'n Verhouding moet jou identiteit versterk, nie uitwis nie.

VINNIGE SELFKONTROLE-TELLINGKAART

Tel hoeveel van hierdie stellings waar voel.

1. Ek voel dikwels slegter na interaksie met hulle.
2. Ek versteek dele van myself om konflik te vermy.
3. Ek maak verskonings vir hul gedrag teenoor ander.
4. Ek voel emosioneel uitgeput of vasgevang.
5. Ek is bang om te praat of nee te sê.
6. Ek voel nie veilig, gewaardeerd of gerespekteer nie.

0–1 stellings : Waarskynlik nie toksies nie, alhoewel alle verhoudings werk nodig het.

2–3 stellings: Wees versigtig—daar mag ongesonde patrone wees wat die moeite werd is om aan te spreek.

4+ stellings: Sterk tekens van toksisiteit . Dit mag dalk tyd wees om ernstige grense te stel of die verhouding heeltemal te verlaat.



Wat kan jy doen aan 'n toksiese verhouding

Jy verdien verhoudings wat jou opbou – nie afbreek nie . Deur hierdie praktiese stappe te neem, sal jy jou gevoel van agentskap herstel, jou welstand beskerm -en jou help om die verhouding te rehabiliteer of dit veilig te beëindig . Indien jy op enige stadium onveilig voel, prioritiseer jou persoonlike veiligheid en kontak onmiddellik professionele of nooddienste.

1. DOEN 'N REALITEITSTOETS

- a. **Teken jou ervarings aan:** Skryf datums, insidente en hoe jy gevoel het neer.
- b. **Identifiseer patrone:** Soek vir herhalende gedrag (bv. gasligte, beheer).
- c. **Telling teen jou selftoets -:** Hersien die selfassesseringsvrae -van vroeër.

2. STEL EN AFDWING VASTE GRENSE

- a. **Definieer duidelike perke:** Besluit wat aanvaarbaar is en wat nie (tyd spandeer, onderwerpe wat bespreek word, stemtoon).
- b. **Kommunikeer kalm, direk:** “Wanneer jy jou stem verhef, voel ek angstig . Ek het nodig dat ons kalm praat.”
- c. **Dwing gevolge af:** As hulle 'n grens oorsteek, onderbreek kontak of verlaat die kamer.

3. VERBETER JOU ONDERSTEUNINGSNETWERK

- a. **Vertrou mense wat jy vertrou:** Deel jou joernaal met 'n vriend, mentor of familielid.
- b. **Sluit aan by 'n ondersteuningsgroep:** Soek plaaslike of aanlyn groepe vir mede-afhanklikheid, oorlewendes van huishoudelike geweld, ens.
- c. **Beperk isolasie:** Beplan gereelde aktiwiteite saam met mense wat jou opbou en respekteer.

4. BELÊ IN SELFVERSORGING -EN PERSOONLIKE BEMAGTIGING

- a. **Roetine selfversorging -:** Slaap, voeding, oefening—selfs kort staptogte of asemhalingsoefeninge maak saak.
- b. **Herontdek belangstellings:** Herontmoet stokperdjies of aktiwiteite wat jy laat vaar het.
- c. **Bou -selfwaarde op:** Lees selfhelpboeke -, luister na bemagtigende podsendings of oefen affirmasies.

5. LEER GESONDE KOMMUNIKASIEVAARDIGHED

- a. **Gebruik "Ek --stellings":** “Ek voel seergemaak wanneer...,” nie “Jy altyd...”
- b. **Aktiewe luister:** Dink terug na wat hulle sê om wedersydse begrip te verseker.
- c. **Kies die regte tyd:** Moenie ernstige besprekings in die hitte van 'n argument probeer nie.

6. SOEK PROFESSIONELE LEIDING



- a. **Individuele terapie:** 'n Sielkundige of berader kan jou help om trauma te ontrafel en grense te herbou.
- b. **Paartjie- of gesinsterapie:** Slegs as die ander party gewillig is en albei tot verandering kan verbind.
- c. **Regsadvies:** Indien daar enige bedreiging vir u veiligheid of finansiële misbruik is.

7. BEPLAN VIR 'N VEILIGE UITGANG (INDIEN NODIG)

- a. **Skep 'n uittreestategie:** Identifiseer waar jy sal bly, hoe jy toegang tot fondse sal kry, en wie jy sal waarsku.
- b. **Hou noodsaaklikhede gereed:** Spaarsleutels, selffoonlaaier, belangrike dokumente.
- c. **Stel sleutelpersone in kennis:** Laat 'n buurman, vriend of HR-bestuurder weet van jou plan en vra hulle om in te loer.

8. VOLG DEUR EN MONITOR VORDERING

- a. **Hersien jou joernaal weekliks:** Word grense gerespekteer? Verbeter gedrag?
- b. **Pas jou plan aan:** Verskerp of verslap grense soos nodig.
- c. **Herken onherstelbare patrone:** Indien toksisiteit voortduur ten spyte van jou pogings, oorweeg permanente skeiding.



Omgaan met giftige familieledede

Om met giftige familieledede te werk kan uitdagend wees, maar daar is strategieë wat jy kan gebruik om deur hierdie moeilike verhoudings te navigeer. Daar is geen een-grootte-pas-al-mal-benadering nie. Vertrou jouself en prioritiseer jou eie welstand terwyl jy deur hierdie komplekse dinamika navigeer.

- **STEL GRENSE:** Stel duidelike grense vas om jouself teen toksiese gedrag te beskerm. Bepaal wat aanvaarbare en onaanvaarbare behandeling van jou familielid is. Kommunikeer hierdie grense kalm en selfgeldend, en wees konsekwent in die afdwinging daarvan.
- **BEPERK KONTAK:** Indien moontlik, beperk jou kontak met giftige familieledede. Dit kan behels dat jy die frekwensie van besoeke of interaksies verminder. Skep fisiese en emosionele afstand om jou welstand te beskerm.
- **BESTUUR VERWAGINGE:** Erken dat jy nie giftige familieledede of hul gedrag kan verander nie. Pas jou verwagtinge aan en fokus daarop om hulle te aanvaar vir wie hulle is, terwyl jy jou eie welstand prioritiseer.
- **ONTWIKKEL HANTERINGSTRATEGIEË:** Vind gesonde maniere om die uitdagings wat voortspruit uit interaksie met toksiese familieledede, die hoof te bied. Dit kan diep asemhalingsoefeninge, joernaalhou of die soek van professionele hulp insluit om jou emosies te verwerk en effektiewe hanteringsmeganismes te ontwikkel.
- **OEFFENING EMOSIONELE AFSTANDIGHEID:** Emosionele losmaking kan jou help beskerm teen die negatiewe impak van toksiese gedrag. Leer om hul kwetsende woorde of daade waar te neem en daarvan los te maak, en te verstaan dat hul gedrag 'n weerspieëling van hul eie probleme is eerder as 'n weerspieëling van jou waarde.
- **HANDHAAF GRENSE IN KOMMUNIKASIE:** Wanneer jy met toksiese familieledede kommunikeer, bly ferm en kalm in die handhawing van jou grense. Vermoeg om in argumente betrokke te raak of hul perspektief te probeer verander. Hou gesprekke kort en gefokus op neutrale onderwerpe, indien moontlik.
- **PRIORITEER JOU WELSTAND:** Onthou dat jou welstand van die allergrootste belang is. Maak keuses wat jou geestes-, emosionele en fisiese gesondheid beskerm, selfs al beteken dit dat jy jouself van giftige familieledede moet distansieer. Omring jouself met positiewe invloede en verhoudings wat jou ophef en ondersteun.



Gesonde Grense Stel

Hier is 'n stap-vir-stap gids om gesonde grense te stel en te bestuur.

STAP 1: IDENTIFISEER JOU GRENSE DUIDELIK

- Dink na oor watter gedrag jy aanvaarbaar vind en wat jy nie vind nie .
- **Voorbeelde :**
 - "Ek het eerlike kommunikasie nodig sonder om te skree."
 - "Ek is nie gemaklik daarmee om onderbreek te word nie."
 - "Ek benodig tyd alleen om te herlaai na werk."

STAP 2: KOMMUNIKEER JOU GRENSE KALM EN DUIDELIK

- Gebruik "ek"-stellings om jou behoeftes uit te druk sonder om te blameer.
- **Voorbeeldfrases:**
 - "Ek voel disrespekvol wanneer ek onderbreek word, so ek het nodig dat ons mekaar laat klaarpraat."
 - "Ek het stiltetyd na werk nodig om te ontspan, so ek sal nie dadelik op boodskappe reageer nie."
 - "Ek is nie tevrede met skerp kritiek nie; praat asseblief met respek met my."

STAP 3: NEEM DIE ANDER PERSOON SE REAKSIE ONDER

- Gesonde verhoudings respekteer grense . Let op of hulle luister en gedrag aanpas.
- As hulle positief reageer: "Dankie dat u my behoefte aan ruimte verstaan."

STAP 4: VERANDER JOU GRENSE WANNEER HULLE GEÏNOREER WORD

- Herinner hulle ferm maar respekvol as hulle weer jou perke oorskry.
- **Voorbeeldfrases:**
 - " Ek het gevra dat jy nie jou stem verhef wanneer ons praat nie . Respekteer dit asseblief."
 - "Ek het nodig dat jy ophou om my te onderbreek; dit maak dit moeilik om te kommunikeer."
 - Indien nodig, beperk of onderbreek interaksies:
 - "Aangesien my grens nie gerespekteer word nie, moet ek 'n blaaskans van hierdie gesprek neem."

STAP 5: NEEM GEVOLGE ERNSTIG OP

- As die persoon aanhou om jou grense te minag, oorweeg gepaste gevolge.
- **Voorbeelde van gevolge:**
 - Vermindering van tyd wat saam spandeer word.
 - Soek ondersteuning van ander of professionele persone.



- Beëindig die verhouding as toksisiteit voortduur en jou welstand benadeel.
- **Voorbeeldstelling:**
 - “ Ek het my behoeftes al verskeie kere duidelik gekommunikeer . As dit voortduur, sal ek myself moet distansieer om my welstand te beskerm.”

STAP 6: PRIORITEER JOU WELSTAND

- Handhaaf grense konsekwent; moenie jou geestes- of fisiese gesondheid in gevaar stel nie .
- Soek ondersteuning van betroubare vriende, familie of professionele persone wanneer nodig.
- Onthou, om jou grense te respekteer is 'n teken van selfrespek en krag.

Opsommingsvoorbeeld

- **Grens:** "Ek benodig respektvolle kommunikasie sonder om te skree."
- **Stel:** "Praat asseblief kalm wanneer ons kwessies bespreek."
- **Indien geïgnoreer:** " Ek vra weer vir kalm kommunikasie . As dit voortduur, sal ek van die gesprek onttrek."
- **Indien steeds geïgnoreer:** "Aangesien jy nie my grens respekteer nie, neem ek 'n blaaskans van hierdie verhouding totdat respektvolle kommunikasie moontlik is."



Waarom die stel van gesonde grense nie selfsugtig of onregverdig is nie

Om grense te stel is 'n fundamentele deel van die handhawing van respek, waardigheid en welstand in enige verhouding. Dit is belangrik om te verstaan dat grense nie daaroor gaan om ander te beheer of te beperk nie, maar om jouself te beskerm en gesonde interaksies te bevorder.

Om grense te stel is 'n noodsaaklike, billike en respekvolle manier om balans in verhoudings te handhaaf. Dit is 'n daad van selfsorg, nie selfsug nie, en is noodsaaklik vir die bevordering van gesonde, volhoubare verbindings gebaseer op wedersydse begrip en respek.

1. GRENSE BEVORDER WEDERSYDSE RESPEK

- Grense verduidelik watter gedrag aanvaarbaar is en moedig respek aan beide kante aan.
- Hulle skep 'n raamwerk waar beide mense veilig en gewaardeerd voel, eerder as oorweldig of geïgnoreer.
- Grense ondersteun persoonlike welstand
- Almal het perke aan wat hulle emosioneel, fisies en geestelik kan verdra.
- Die stel van grense verseker dat jou behoeftes bevredig word en voorkom uitbranding, wrok of skade.

2. GRENSE VERBETER VERHOUDINGSKWALITEIT

- Duidelike grense verminder misverstande en konflikte deur verwagtinge te stel.
- Hulle laat verhoudings floreer op vertrouwe en eerlike kommunikasie.

3. GRENSE IS 'N VORM VAN SELFRESPEKT, NIE SELFSUGHEID NIE

- Om na jou eie behoeftes om te sien is noodsaaklik; om hulle te verwaarloos kan tot ongesonde dinamika lei.
- Om jou welstand te prioritiseer beteken nie om ander te ignoreer nie – dit beteken om jouself gelyk te waardeer.

4. GRENSE BEPERK NIE ANDER SE VRYHEID NIE

- Jy is verantwoordelik vir jou eie beperkings, nie hoe ander kies om te reageer nie.
- Gesonde grense nooi ander uit om jou ruimte en keuses te respekteer sonder om hulle te dwing om teen hul wil te verander.



Gevallestudies

"SKADUWEES IN DIE HART"

Naledi en Themba het al twee jaar uitgetaan . Aanvanklik het alles perfek gelyk—warm gesprekke, gedeelde drome, lag . Maar mettertyd het subtiële veranderinge Naledi se sin van die werklikheid begin ondermyn.

Wanneer Naledi kommer uitgespreek het oor Themba se laat nagte of geheimsinnige telefoonoprope, het hy geantwoord:

"Jy verbeel jou dinge . Ek steek niks weg nie."

"Waarom maak jy altyd haastige gevolgtrekkings ? Jy vertrou my, nè?"

Eenkeer het Naledi hom gekonfronteer oor 'n kwetsende opmerking wat hy tydens 'n argument gemaak het . Themba het ontken dat hy dit ooit gesê het.

"Jy verdraai weer my woorde . Jy weet hoe sensitief jy is."

"Miskien onthou jy dit verkeerd."

Naledi het aan haarself begin twyfel . Sy het gevra of sy paranoïes of oormatig emosioneel was . Themba het haar dikwels vertel:

"Jy het 'n slegte geheue . Jy moet ontspan."

Soos die maande verbygegaan het, het die patroon verskerp . Themba het boodskappe weggesteek en Naledi dan daarvan beskuldig dat sy rondgekyk het wanneer sy dit agterkom . Hy het haar subtiel van vriende geïsoleer en vir haar gesê dat hulle hul verhouding "nie verstaan nie" . Toe Naledi probeer het om haar gevoelens uit te druk, het Themba haar daarvan beskuldig dat sy "te dramatiese" of "beherend" is.

Die **impak** op Naledi was verwoestend:

- Sy het verward geraak oor haar eie persepsies en gevoelens.
- Haar selfbeeld het gedaal, sy het gevoel dat sy haarself nie meer kon vertrou nie.
- Sy het geïsoleer en emosioneel vasgevang gevoel, onseker na wie om te gaan .
- Angs en depressie het ingesluip en haar werk en daaglikse lewe beïnvloed.

Dit was eers toe Naledi 'n goeie vriendin in haar vertroue geneem het en terapie gesoek het dat sy die tekens van gaslighting herken het . Met ondersteuning het sy duidelikheid gekry en grense begin stel.

Naledi se storie is 'n pynlike voorbeeld van gaslighting in 'n romantiese verhouding – 'n manipulerende siklus wat vertroue, identiteit en emosionele veiligheid aftakel . Slagoffers voel dikwels eensaam en verward en bevraagteken wat waar is.



Om hierdie dinamiek te verstaan is noodsaaklik om beheer terug te kry en vry te breek van emosionele mishandeling . Niemand verdien dit om hul werklikheid te laat verdraai nie, veral nie deur iemand vir wie hulle lief is nie.

"WANNEER BLOED NIE GENOEG IS NIE"

Nandi het in 'n beskeie huis in Durban grootgeword, die oudste van drie broers en susters . Van buite af het die gesin tipies gelyk – Sondagmiddagetes, kerkbywoning, verjaardagfoto's wat op Facebook geplaas is . Maar agter geslote deure was die dinamika ver van normaal.

Haar ma, Lillian, het alles beheer . Wat Nandi aangehad het, met wie sy gepraat het, hoe sy haar hare gestileer het – selfs watter loopbaanpad sy gekies het . Lillian het dikwels haar oorheersing in besorgdheid verbloem.

*"Ek is net hard op jou omdat ek weet hoe die wêreld is," sou sy sê.
"Jy's te sensitief, Nandi . Word taai."*

Op 15 het Nandi gespaar om vir haarself 'n tweedehandse kitaar te koop . Lillian het dit 'n week later verkoop en gesê dit was 'n "mors van tyd" en "'n afleiding van haar studies." Toe Nandi gehuil het, het haar ma gelag:

"So dramaties . Jy word nie mishandel nie . Jy het 'n dak oor jou kop."

Lillian het nooit haar kinders geslaan nie, maar sy **het skuldgevoelens as 'n wapen gebruik , liefde weerhou en emosionele manipulasie as 'n beheermiddel gebruik .** Enige weerstand van Nandi is met stilte of passief-aggressiewe gekerm begroet.

*"Na alles wat ek vir jou gedoen het, is dit hoe jy my terugbetaal?"
"Miskien sal jou broers en susters my meer waardeer."*

In haar vroeë twintigs is Nandi 'n beurs aangebied om in die buiteland te studeer . Sy het dit van die hand gewys – nie omdat sy nie wou gaan nie, maar omdat Lillian gesê het:

"As jy weggaan, wie sal my met jou broer help ? Ek dink ek maak nie meer saak nie."

Op daardie stadium het Nandi 'n toksiese sin van plig geïnternaliseer . Sy het geglo dat haar waarde gekoppel was aan selfopoffering . Sy het konflik vermy . Sy het klein gebly.

Die **impak** het geleidelik ingesluip:

- Sy het **chroniese angs ontwikkel** , veral rondom konfrontasie of kritiek.
- Sy het noue verhoudings vermy, uit vrees dat sy óf te behoefstig óf nie genoeg sou wees nie.
- Sy het nie haar eie besluite vertrou nie en het altyd eksterne bevestiging nodig gehad.



Teen 30 was Nandi suksesvol op papier—'n werk, 'n woonstel, 'n lewensmaat . Maar sy het steeds teruggedeins toe haar foon lui met haar ma se naam daarin . Elke gesprek het haar gespanne, skuldig en emosioneel uitgeput gelaat.

Dit was eers toe sy met terapie begin het dat sy die woorde gehoor het:

“Wat jy ervaar het, is 'n vorm van emosionele mishandeling . Net omdat dit familie is , maak dit nie aanvaarbaar nie . Om DNS met 'n persoon te deel, is nie algemene toestemming om slegte/kwetsende gedrag toe te laat nie.”

Daardie oomblik was beide **bevrydend en vreesaanjaend** .

Nandi het haar ma nie heeltemal afgesny nie, maar sy het opgehou om persoonlike besonderhede te deel en ferm grense gestel:

- Geen onaangekondigde besoeke nie.
- Geen betrokkenheid by haar finansies of loopbaanbesluite nie.
- Geen skuldgevoelens word toegelaat nie.

Die eerste paar maande was rof—Lillian het haar selfsugtig genoem en haar daarvan beskuldig dat sy “deur terapie gehersenspoel” is. Maar Nandi het standpunt inneem.

Stadig het die mis opgelig . Sy het beter geslaap . Meer gelag . Haar stem herwin.

Nandi se storie is 'n duidelike voorbeeld dat **toksiese gesinsdinamika nie altyd ekstrem lyk nie – maar die effek daarvan is diep skadelik** . Emosionele mishandeling deur 'n ouer kan subtiel wees, gelaagd in kulturele verwagtinge of generasietrauma . Maar die resultaat is dieselfde: **'n persoon wat leer om te twyfel aan hul waarde, hul instinkte en hul reg om nee te sê** .

"DIE VRIENDSKAP WAT MY UITGEPUT HET"

Thandi en Lerato was sedert hoërskool goeie vriende . Hulle het geheime, drome en tallose laasnaggesprekke gedeel . Maar mettertyd het hul vriendskap begin verander – en nie ten goede nie.

Lerato was sjarmant en prettig, maar ook uiters veeleisend . Sy het verwag dat Thandi alles sou laat vaar wanneer sy emosionele ondersteuning nodig gehad het.

“Ek gaan deur 'n moeilike tyd, kan jy nou oorkom?”

“Jy luister nooit na my wanneer ek oor my probleme praat nie!”

Thandi het haarself **altyd vrygewig bevind** , en na Lerato se eindelose klagtes geluister sonder om toegelaat te word om haar eie stryd te deel . Wanneer Thandi haar probleme probeer opper, het Lerato geantwoord met:



"Dink jy jou probleme is so erg soos myne?"

"Ek het nie nou tyd vir jou drama nie."

Lerato het ook die gewoonte gehad om agter Thandi se rug te skinder en dan onskuldig op te tree wanneer hy gekonfronteer word.

"Ek het net geskerts," sou sy met 'n glimlag sê, maar die seer het gebly.

Sy het dikwels planne op die nippertjie gekanselleer of laat opgedaag, wat Thandi onbelangrik laat voel het. Toe Thandi haar teleurstelling uitgespreek het, het Lerato haar daarvan beskuldig dat sy "te sensitief" en "nie 'n ware vriendin" is nie.

Die **impak** op Thandi was beduidend:

- Sy het **uitgeput en ondergewaardeerd gevoel** en gewonder of sy 'n goeie genoeg vriendin was.
- Haar **selfbeeld het 'n knou gekry** omdat Lerato se kritiek hard en konstant was.
- Sy het **sosiale byeenkomste begin vermy** uit vrees om teleurgesteld of teleurgesteld te word.
- Sy het **eensaamheid ervaar**, ten spyte daarvan dat sy 'n "nabye" vriendin het.

Uiteindelik het Thandi 'n breekpunt bereik en besluit om Lerato eerlik te konfronteer oor hoe die vriendskap haar beïnvloed. Lerato het haar bekommernisse van die hand gewys, en Thandi het besluit om haarself te distansieer.

Thandi se storie is 'n duidelike voorbeeld van 'n toksiese vriendskap, waar een persoon konsekwent neem sonder om te gee, manipulasie gebruik en grense ignoreer. Toksiese vriendskappe kan net so skadelik wees as romantiese of familiële vriendskappe omdat dit vertroue en emosionele veiligheid ondermyn.

Om hierdie tekens te leer herken en jouself genoeg te waardeer om 'n stap terug te staan, is noodsaaklik vir jou geestesgesondheid en persoonlike groei.



Buitensingel St 4, Schotsche Kloof
Kaapstad, Suid-Afrika
8001
www.nicro.org.za

