

11 red flags

Meld je aan voor onze nieuwsbrief om op de hoogte te blijven van
de nieuwste boeken van Ambo|Anthos *uitgevers* via
www.amboanthos.nl/nieuwsbrief.

Yesim Candan

11 red flags

Een toxische relatie
herkennen en stoppen

Ambo|Anthos
Amsterdam

Omwille van hun veiligheid zijn de namen van Nora, Nala, Lara, Linda en Heleen gefingeerd en zijn herkenbare details aangepast

Trigger warning:

Dit boek behandelt onderwerpen zoals toxische relaties, emotionele manipulatie, geweld en femicide.

Dit boek is geen vervanging voor professionele hulp. Neem voor ondersteuning bij het beëindigen van een toxische relatie of bij geweld contact op met een erkende hulpverlener. Achter in dit boek is een lijst met instanties opgenomen. De auteur en de uitgeverij zijn niet aansprakelijk voor de gevolgen van het gebruik van de informatie in dit boek.

ISBN 978 90 263 7317 6

ISBN 978 90 263 7318 3 (e-book)

© 2026 Yesim Candan

Alle rechten voorbehouden. Tekst- en datamining zijn niet toegestaan

Omslagontwerp Alexandra de Vries

Foto auteur © Alja Schmidt

Ambo|Anthos *uitgevers* vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

Verspreiding voor België:

Veen Bosch & Keuning uitgevers nv, Antwerpen

*Voor alle vrouwen die zijn vermoord
door hun (ex-)partner*

*Voor mijn dochter Yasemin, die ik een wereld toewens
waarin ze als vrouw nooit haar waarde hoeft te bewijzen.*

*Voor mijn zoon Can, die ik wil leren dat liefde nooit
overheersing betekent maar gelijkwaardigheid.*

*En voor mijn moeder Nunu Durukan: zonder haar hulp
en steun was dit boek er niet gekomen.*

Inhoud

	Proloog	9
	Introductie hoofdpersonen	15
	Inleiding	17
1	Love bombing	25
	<i>Het begint als een sprookje</i>	
2	Isolatie	37
	<i>'Je vrienden zijn slecht voor je'</i>	
3	Verbale mishandeling	51
	<i>'Je bent dik en lelijk'</i>	
4	Angst en dreiging	63
	<i>'Als je me verlaat...'</i>	
5	Emotionele chantage	77
	<i>'Niemand gaat ooit zoveel van je houden als ik'</i>	
6	Controledrang	87
	<i>'Laat je telefoon zien'</i>	
7	Seksueel geweld	99
	<i>'Als je echt van me houdt...'</i>	
8	Financiële controle	113
	<i>'Laat mij je financiën maar beheren'</i>	

- 9 Fysiek geweld 127
De ultieme escalatie en niet-fatale wurging
- 10 Waarom je niet 'gewoon' weggaat 139
'Hij is niet altijd zo'
- 11 Stalking 151
Hij blijft je controleren en lastigvallen
- Epiloog 165
- Checklist 167
- 11 red flags die je nooit mag negeren*
- Hulp bij intieme terreur 169
Waar vrouwen terecht kunnen
- Dankwoord 175

Proloog

Dit boek is voor alle vrouwen en meisjes die een gezonde relatie verdienen. Voor iedereen die ooit heeft gedacht dat liefde pijn moet doen, dat het erbij hoort als een partner zich bezitterig, controlerend of kwetsend gedraagt. Dit boek is voor iedere vrouw die heeft geloofd dat zijn gedrag normaal was, terwijl het verre van gezond was. En voor alle vrouwen die hun stem verloren in de echo's van geweld en hun begrenzingen kwijtraakten in de verwarring tussen liefde en angst, tussen hechting en onderwerping.

Want hoe weten we eigenlijk of een relatie gezond is? Bestaat er een soort apk-keuring voor de liefde, een manier om te herkennen wanneer affectie omslaat in afhankelijkheid of zorg verandert in controle? De elf *red flags* die ik in dit boek beschrijf zijn bedoeld als signalen: ze beschrijven de waarschuwingstekens die vrouwen te vaak negeren of bagatelliseren en ze nodigen uit om hulp te zoeken wanneer liefde geen veiligheid meer biedt maar een gevaar wordt.

Mij wordt vaak gevraagd waarom ik mij inzet voor de strijd tegen femicide. Waarom ik kies voor een onderwerp dat zwaar op het hart drukt en mij telkens opnieuw confronteert met pijn-

lijke verhalen van vrouwen die hun vrijheid, hun lichaam of hun leven verloren aan mannen die beweerden van hen te houden. Het antwoord daarop is: ik kan niet anders. Als feminist, als activist, maar vooral als vrouw die zelf heeft gezien wat geweld met een mens kan doen, voel ik een verantwoordelijkheid die even diep als persoonlijk is.

Ik ben opgegroeid met geweld, het was het decor van mijn jeugd. De stoepstenen weerkaatsen nog altijd het geluid van sirenes in de wijk waarin ik woonde, een arme buurt in Rotterdam. Naar school gaan betekende óók langs sekswerkers lopen die verslaafd waren aan heroïne, die leken te zweven tussen leven en dood, vrouwen die zich met onvoorstelbare kracht probeerden staande te houden in een wereld die hen allang had opgegeven. Ik zag hoe ze in elkaar werden geslagen, midden op straat, hoe hun geschreeuw wegebde in een stilte die bijna ondraaglijk was. Hoe de straat blauw kleurde van politie-uniformen, die dag en nacht aanwezig waren bij invallen, aanhoudingen of het inrekenen van pooiers die voor de zoveelste keer een vrouw tot handelswaar hadden gemaakt.

Als meisje voelde ik me nooit echt veilig. Er waren mannen die me achtervolgden, die me naar zich toe probeerden te lokken, me nariepen met woorden waarvan ik de betekenis pas jaren later echt volledig begreep. Al op jonge leeftijd wist ik dat mijn lichaam, zodra ik buiten was, niet vanzelfsprekend alleen van mij was. Het geweld beperkte zich niet tot de straat; het was aanwezig in huiskamers van familieleden in Nederland en Turkije, bij schoolvriendinnen die soms met een blauw oog of gescheurde lip in de klas verschenen.

In de Turkse films van mijn jeugd leerde ik nog een andere, even dreigende soort werkelijkheid kennen: die van eerwraak. Vrouwen die werden vermoord omdat ze zich zouden hebben

misdragen, omdat hun vrijheid de eer van een familie in gevaar zou hebben gebracht. Wat ‘misdragen’ precies betekende, bleef vaag – niets meer dan een gesprek, een verliefde blik of een stralende lach kon al onder die noemer worden geschaard. Maar de consequentie was altijd glashelder: de dood. Op televisie zag ik hoe vrouwen werden gestraft, in mijn omgeving hoorde ik soortgelijke verhalen. En zo leerde ik als meisje dat de prijs van vrijheid voor vrouwen soms niets minder inhield dan hun leven.

Hoewel eerwraak in moderne Turkse films minder vaak is te zien, is de praktijk niet verdwenen. Tegenwoordig gebruiken we het woord femicide, maar de essentie is hetzelfde: een man doodt een vrouw omdat zij zich aan hem heeft onttrokken, omdat zij niet langer van hem is. Lange tijd werd dit gezien als een probleem van migrantengezinnen. Maar dat is een misleidend frame, want ook in Hollandse huishoudens zonder migratieachtergrond worden vrouwen vermoord door mannen die hen niet kunnen loslaten. Denk aan Jessica Brants uit Vlijmen, die op 17 juli 2025 op 38-jarige leeftijd door haar partner werd doodgeschot. Of aan Sandra, de dochter van Marian Stoppelenburg, die op 5 mei 2024 op 30-jarige leeftijd werd omgebracht door haar man.

Het motief van mannen die hun partner doden, is vaak even simpel als wreed: zij zien hun vrouw als bezit. Wanneer zij zich losmaakt, haar eigen wil toont, haar autonomie opeist, ervaren deze mannen dat als verraad en voelen zij zich gerechtigd om haar te straffen. Eerst met woorden, dan door haar te vernederen, vervolgens met klappen, en soms met moord.

Wat mij nog altijd diep raakt, is dat ook vrouwen dit geweld soms rechtvaardigen. Ik denk aan Sibel, een jonge vrouw die ik ooit in Alanya ontmoette. Ze had de zorg voor zes kinderen: vier van haarzelf, twee van haar zwager nadat deze zijn vrouw had

vermoord. En toch zei ze, bijna trots, dat haar schoonzus ‘haar dood verdiend’ had. Hoe kan iemand die zelf moeder is zó spreken over een andere vrouw?

Mijn hart huilt om de kinderen die hun moeder verliezen door geweld. Ik besef steeds opnieuw dat vrouwen nooit de dood van een andere vrouw mogen normaliseren, nooit mogen weggijken, nooit de kant van de onderdrukker mogen kiezen. In Nederland wordt elke acht dagen een vrouw vermoord. Vierenvestig vrouwen per jaar, met uiteenlopende namen – van Joeweela en Hümeýra tot Sandra en Leonie – maar hun lot is hetzelfde.

In 2020 besloot ik in actie te komen. Ik hoorde over het lot van twee vrouwen in Turkije: de een was zwanger toen ze door haar man werd neergestoken, de ander werd in cement gegoten omdat ze haar relatie had beëindigd. Hun dood liet me niet los. Kort daarna ontdekte ik de kunstenaar Vahit Tuna, die in Istanbul 440 paar hakken aan een wand van een gebouw had bevestigd als stille herdenking aan vrouwen die door hun partner zijn omgebracht. Ik vroeg hem toestemming om zijn kunstidee naar Amsterdam te brengen, maar dan met roodgekleurde hakken: rood als symbool voor bloed, voor verlies, maar ook voor zichtbaarheid en verzet.

De eerste Rode Hakken-demonstratie vond plaats in 2020, tijdens de pandemie, en het beeld sloeg in als een bom. De foto’s van de op de Dam geplaatste hakken gingen het hele land door, werden duizenden keren gedeeld, zelfs door de wereldberoemde Turkse schrijfster Elif Shafak. Sindsdien organiseer ik deze demonstratie elk jaar op Internationale Vrouwendag, samen met andere vrouwen, maar ook met mannen die zich achter de boodschap scharen, zoals documentairemaker Sinan Can, cabaretier Najib Amhali, bokser Rico Verhoeven en oud-generaal-

majoor Pieter Cobelens. Elk paar hakken staat voor één vrouw die het jaar ervoor door haar partner is vermoord. Levens die nooit zo hadden mogen eindigen.

Want femicide komt nooit uit de lucht vallen; ze kondigt zich altijd aan, luid en duidelijk. Toch worden de waarschuwingstekens, de red flags, te vaak genegeerd. Stalking, controle, vernedering, bedreiging, mishandeling; meldingen die blijven liggen of niet serieus worden genomen door de politie. Zoals bij Hümeýra, die op 18 december 2018 werd doodgeschoten door haar ex-vriend nadat hij haar maandenlang had gestalkt. Of bij Linda van der Giesen, die op 10 augustus 2015 op de parkeerplaats van het ziekenhuis waar zij als verpleegkundige werkte werd vermoord, nadat haar jaloerse ex-vriend John F. kort tevoren een vuurwapen had aangeschaft. Meer dan eens had hij gedreigd haar iets aan te zullen doen. Linda had meerdere keren aangifte tegen hem gedaan. Maar de politie greep niet in, ondanks het feit dat men wist dat F. over een pistool beschikte. In beide gevallen faalde het systeem, en deze vrouwen betaalden er de hoogste prijs voor: hun leven.

Omdat we de red flags van een ongezonde relatie moeten leren herkennen, schrijf ik dit boek. Omdat we moeten begrijpen dat liefde nooit bezit mag zijn, nooit angst mag inboezemen, nooit een reden mag worden om jezelf te verliezen. Femicide kent geen kleur, geen religie, geen grenzen. Het is een epidemie die zich voedt met stilte, met schaamte, met onverschilligheid. De mantra van de dader is: 'Als je niet van mij bent, moet je dood.' Maar genoeg is genoeg.

Dit boek is mijn bijdrage aan de strijd. Ik wil geen angst zaaien, maar bewustzijn creëren. Niet veroordelen, maar beschermen. Niet vrouwen vertellen wat ze moeten doen, maar hun woorden geven. De woorden die ik vroeger niet had. De woor-

den waarmee je een grens kunt trekken, waarmee je kunt zeggen: 'Dit is geen liefde, dit is gevaar, en ik moet hulp zoeken.'

Dit boek is ook voor de mannen die de moed hebben om anders lief te hebben en die begrijpen dat liefde vrijheid betekent, geen bezit.

Introductie hoofdpersonen

Dit boek zou er niet zijn geweest zonder de volgende mensen:

Nora (1987): coach, slachtoffer

Linda (1990): jurist, slachtoffer

Wim Hertgers (1965): vader van Sanne, die door haar ex werd vermoord, en met zijn partner Monique oprichter is van de Stichting Sanne voor altijd 31

Sanne (1992-2023): beveiligder, politie-agent, eigenaar schoonheidssalon, slachtoffer

Experts:

Marieke Liem is hoogleraar Veiligheid en Interventies aan de Universiteit Leiden, waar haar team en zij de Femicide Monitor coördineren. Met een achtergrond in forensische psychologie en criminologie heeft ze ruime expertise op het gebied van dodelijk geweld, waaronder geweld tegen vrouwen en kinderen.

Eveline Stallaart is psycholoog en seksuoloog. Ze heeft sinds 2013 haar eigen praktijk ESSH in Amsterdam. Daar helpt ze mensen bij vragen en problemen rondom seksualiteit, intimiteit en relatieproblemen. Ze treedt regelmatig op als deskun-

dige bij de talkshow *RTL Boulevard* en het tv-programma *Married at First Sight*. Ze is auteur van *Even tussen ons*, heeft een column in *LINDA*., een rubriek bij Qmusic en is regelmatig te horen in podcasts, waar ze taboes doorbreekt en seksualiteit bespreekbaar maakt voor een breed publiek. Daarnaast is ze Brand Ambassador van EasyToys en heeft haar eigen zelfhulp-platform: [Beterintiem.nl](https://beterintiem.nl).

Ilona Brekelmans is Directeur Zorg bij Sterk Huis, gz-psycholoog en Master of Health Administration. Zij staat bekend om haar expertise op het gebied van gezinsveiligheid, intieme terreur en systeemdynamieken. Vanuit haar leiderschap geeft zij richting aan hoogspecialistische jeugdzorg en aan transformatieprogramma's die inzetten op vroegsignalering, samenwerking en duurzame veiligheid voor kinderen, jongeren en gezinnen. Ilona schreef het boek *De kleuren van Eva en Zahir*, over behandelgroepen voor meiden die te maken hebben met eerdergerelateerd geweld. Ook werkte zij mee aan de serie 'Fatale Liefde' met Olcay Gulsen en de documentaire *Niet uit het niets* (2025) van Floor Foole en Marleen Kuijsters – beide producties over femicide en intieme terreur.

Jolande ter Avest is familierechtadvocaat met als specialisatie huiselijk geweld. Ze studeerde rechten (cum laude), arbeidsmarktpolitiek en personeelsbeleid, communicatiewetenschappen en Public Affairs (vs). Voordat zij advocaat werd, werkte ze als communicatieadviseur en als rechterlijk ambtenaar in opleiding. Ze is een veelgevraagd expert en spreker op het gebied van jeugdbescherming en huiselijk geweld. Jolande schrijft tevens veelgelezen blogs op LinkedIn.

Inleiding

Professor Marieke Liem, hoogleraar Veiligheid en Interventies aan de Universiteit Leiden: ‘Er melden zich steeds vaker nabestaanden van vrouwen bij wie als doodsoorzaak suicide, een ongeluk of “onverklaarbaar overlijden” is geregistreerd, maar waarbij er sterke vermoedens zijn van partnergeweld.’

Femicide en intieme terreur in Nederland vormen een stille epidemie. Het gebeurt achter gesloten deuren, in woningen waar burens soms alleen ‘ruzie’ horen. In levens die aan de buitenkant ogenschijnlijk voortkabbelen, voltrekken zich tragedies die ons wakker zouden moeten schudden. Want het aantal vrouwen dat jaarlijks door moord of doodslag om het leven komt daalt al tien jaar niet. Ondanks de emancipatie, economische zelfstandigheid en sociale vooruitgang van vrouwen blijft dit sterftecijfer stabiel. En dat is zorgwekkend.

Om te begrijpen wat er daadwerkelijk speelt, spreek ik met professor Marieke Liem, hoogleraar Veiligheid en Interventies aan de Universiteit Leiden. Zij is een van de belangrijkste experts op het gebied van femicide en houdt zich al jarenlang bezig met onderzoek naar dodelijk geweld tegen vrouwen. Met

haar team beheert ze onder andere de Femicide Monitor: een landelijke database waarin sinds 2014 alle gevallen van moord en doodslag op vrouwen in Nederland worden vastgelegd.

‘Die monitor omvat niet alleen nummers en tabellen, maar ook verhalen,’ zo legt ze uit. ‘Over wie deze vrouwen waren, in welke context zij om het leven kwamen, welke signalen er waren voorafgaand aan hun dood.’ De onderzoekers gebruiken daarvoor politiedata, gegevens van het Openbaar Ministerie, de Raad voor de Rechtspraak, het Nederlands Forensisch Instituut (NFI) en het Nederlands Instituut voor Forensische Psychiatrie en Psychologie (NIFP). ‘Maar cijfers vertellen nooit het hele verhaal. Daarom spreken we ook met talloze nabestaanden, zoals ouders, kinderen, broers en zussen. En met vrouwen die extreem geweld overleefden.’

Die overlevenden spreken de onderzoekers via organisaties zoals Blijf, Fier, Filomena, Rosa Manus, en Veilig Thuis. Liem: ‘Niet omdat ze nu veilig zijn, want dat zijn ze namelijk vaak niet. Maar omdat ze nog leven en dus kunnen getuigen van wat ze hebben meegemaakt. Hun verhalen vormen samen met de data één geheel: een pijnlijk en eerlijk beeld van femicide in Nederland.’

De cijfers liegen er niet om. De afgelopen tien jaar overleden in ons land jaarlijks ongeveer veertig vrouwen door moord of doodslag. Zo’n zestig procent van hen (ongeveer 25 vrouwen per jaar) werd gedood door de (ex-)partner. Twee derde van deze vrouwen had kinderen. En schokkend genoeg was in de helft van die gevallen minstens één kind direct of indirect getuige van het dodelijke geweld. In totaal gaat het om honderden kinderen die de afgelopen tien jaar hun moeder verloren.

Het team van professor Liem onderzoekt ook hoe deze kinderen zijn behandeld door instanties. ‘Hoe zijn zij opgevangen

en wat hebben ze meegemaakt na de dood van hun moeder? Want naast het primaire trauma, het verlies van hun moeder, volgt vaak een tweede trauma. Namelijk: hoe het systeem hen ziet, of juist níét ziet.’

Niet alle zaken in de Femicide Monitor zijn trouwens helemaal helder. ‘Er melden zich steeds vaker nabestaanden van vrouwen bij wie als doodsoorzaak suïcide, een ongeluk of “onverklaarbaar overlijden” is geregistreerd, maar waarbij er sterke vermoedens zijn van partnergeweld. Zoals vrouwen die uit een raam op de veertiende verdieping zijn “gevallen” en op straat onder een balkon worden gevonden, terwijl burens eerder geschreeuw en klappen hadden gehoord. De politie registreert het soms als zelfdoding. Maar hoe “valt” een vrouw van 1,50 meter over een balustrade van 1,60 meter hoog? We willen met de Femicide Monitor nu ook duiken in deze schimmige zone waarbij misclassificatie deze doodsoorzaken verdoezelt.’

Sinds 2013/2014 daalt het aantal vrouwen dat jaarlijks door moord of doodslag om het leven komt niet meer, vertelt Liem, ondanks de emancipatie, economische zelfstandigheid en sociale vooruitgang. ‘En dat is opmerkelijk, zeker omdat dit aantal in de jaren negentig wél jaarlijks halveerde.’ Twee verklaringen springen eruit, aldus Liem. ‘Ten eerste kan emancipatie, hoe belangrijk en noodzakelijk ook, binnen traditionele relaties voor spanningen zorgen. Vrouwen stijgen in status, op financieel, sociaal en/of cultureel gebied, terwijl de sociale status van mannen daalt, bijvoorbeeld omdat ze hun baan verliezen. Dan kan de traditionele rolverdeling onder druk komen te staan. Sommige mannen proberen dat statusverschil te herstellen door overmatige controle uit te oefenen op hun partner, hen te vernederen of te isoleren. Of door geweld toe te passen, soms zelfs met een fatale afloop.’

De tweede verklaring ligt in de psychopathologie, oftewel: psychische stoornissen. Liem: 'Het merendeel van de mannen die hun partner doden, kampt met een of meerdere vormen van psychische problemen. Ze hebben bijvoorbeeld een persoonlijkheidsstoornis, last van een psychose, verslaving of een stemmingsstoornis. Deze psychische problemen blijven door de tijd heen vrij constant en dat weerspiegelt zich in de stabiele moordcijfers.'

Liem waarschuwt voor het gebruiken van onjuiste termen. 'Niet in alle gevallen van femicide wordt een vrouw door haar (ex-)partner gedood. In ongeveer veertig procent van de gevallen wordt ze vermoord door iemand anders, bijvoorbeeld door haar vader, opa, buurman, vriend, collega, cliënt of een vreemde. In die gevallen spelen vaak andere zaken een rol dan in partnerrelaties het geval is. Het is daarom heel belangrijk om dat onderscheid te maken.'

Extreemrechts claimt dat femicide een 'immigrantenprobleem' is. Die simplificatie snijdt volgens Liem geen hout. 'Femicide komt in alle lagen van de bevolking voor. Sommige sociale groepen zijn wel kwetsbaarder, maar die kwetsbaarheid hangt samen met armoede, woningnood, verslaving, trauma, schuldenproblematiek en psychische stoornissen. Niet met afkomst. Bovendien is femicide vrijwel altijd intra-etnisch. Dat wil zeggen dat zowel de dader als het slachtoffer zich in dezelfde gemeenschap bevindt. Dus Nederlanders doden Nederlanders, Turken doden Turken, Polen doden Polen, enzovoort.'

Tegelijkertijd wijst Liem erop dat vrouwen van kleur vaak wel sneller gebruikmaken van hulpverlening. Bijvoorbeeld door naar een blijf-van-mijn-lijfhuis te gaan. 'Dit komt omdat sommigen van hen in hun jeugd al intiem geweld hebben meegemaakt en het daardoor sneller herkennen. Terwijl witte hoogopgeleide