

Om tirannie te breken blijken ‘omstanders’ van cruciaal belang.

toelichting in het nieuwste boek van Judith Herman, 2024.

In de brief die we aan Femke Halsema hebben gestuurd op 8 september 2025, wordt ook Judith Herman aangehaald met de tekst:

Judith Herman, bekende traumapsychiater, beschrijft wat de overeenkomsten zijn tussen huiselijk geweld en politieke onderdrukking.

Ze stelt dat hier dezelfde mechanismen achter schuil gaan, namelijk:

„De sterken doen wat ze willen omdat ze het kunnen. De zwakken onderwerpen zich. En de omstanders zijn angstvallig stil, moedwillig blind of willens en wetens medeplichtig.”

Ons voorstel is om omstanders die niets doen hierop aan te spreken en eventueel te bekeuren, omdat ze medeplichtig zijn. Ze doen geen pogingen het geweld te stoppen. Misschien een ongebruikelijk voorstel, maar het zou vrouwen helpen omdat omstanders worden ingeschakeld.

Het stuk met meer **informatie over ‘omstanders’** uit het artikel van Judith Herman is niet meegestuurd, omdat dan de brief aan Femke te lang zou worden.

Toch staat hier belangrijke informatie over het inschakelen van omstanders.

=====

Meer info over ‘omstanders’ uit het artikel van Judith Herman.

Judith Herman beschrijft in haar recent verschenen boek in 2024 wat de overeenkomsten zijn tussen huiselijk geweld en politieke onderdrukking, zoals door Trump en andere dictators.

Ze schrijft:

Hun tactieken vallen onder wat Herman **‘de regels van de tirannie’** noemt. Deze impliciete regels van machtsmisbruik zijn simpel:

“De sterken doen wat ze willen omdat ze het kunnen. De zwakken onderwerpen zich. En de omstanders zijn angstvallig stil, moedwillig blind of willens en wetens medeplichtig.”

Om tirannie te breken blijken ‘omstanders’ van cruciaal belang. Waarom?

„Omstanders bepalen of tirannie slaagt of faalt. Als ze weggijken, het slachtoffer de schuld geven, of medeplichtig worden, blijft het slachtoffer geïsoleerd en werken de regels van de tirannie perfect. Maar zodra omstanders zich achter het slachtoffer of de ‘kwetsbaren’ scharen en zeggen ‘dit tolereren we niet’, verschuiven schuld en schaamte naar de daders, waar ze horen.”

„Het begint met het doorbreken van de stilte. Zoals een verkrachtingsslachtoffer me vertelde: ‘Seksueel geweld wordt omgeven door stilzwijgen. Die stilte kon ik voelen.’ Die stilte isoleert slachtoffers en beschermt daders. Realiseer je: moed is besmettelijk, net als

schaamte en angst. Als één persoon opstaat, moedigt dat anderen aan. Daarom heb je een sociale beweging nodig, niemand kan in z'n eentje een onderdrukkend systeem veranderen. Het gaat om het creëren van een 'morele gemeenschap', een netwerk van mensen die zeggen: wij staan achter slachtoffers, niet achter daders."

"Activisme is het tegengif voor wanhoop, zei mijn moeder altijd. Begin klein in je eigen omgeving: op je werk, in je buurt. Spreek je uit, zoek medestanders, zet een actiegroep op en ga niet bij de pakken neerzitten. Je zult er niet alle problemen mee oplossen, maar je kunt wel systemen veranderen. We hebben eerder zulke gepolariseerde tijden doorstaan en ik geloof heilig in de van mensen die weigeren op te geven."

<https://www.nrc.nl/nieuws/2025/07/04/traumapsychiater-judith-herman-moed-is-besmettelijk-net-als-schaamte-en-angst-a4899091>

Traumapsychiater Judith Herman: 'misbruikers, mensenhandelaren en autoritaire dictators houden zich allemaal aan eenzelfde soort draaiboek'

Interview

Tirannie. Achter huiselijk geweld en politieke onderdrukking gaan dezelfde mechanismen schuil, ontdekte psychiater Judith Herman. „Niemand kan in z'n eentje een onderdrukkend systeem veranderen."

Auteurs Christel Don

Gepubliceerd op 4 juli 2025



Psychiater Judith Herman: „Aan een tiran als Trump moet je je niet onderwerpen."

Foto Kayana Szymczak/The New York Times

‘Activisme is het tegengif voor wanhoop, zei mijn moeder altijd’

Wat hebben een vader die zijn dochter misbruikt en een dictator die dissidenten laat verdwijnen met elkaar gemeen? Op het eerste gezicht misschien weinig, maar volgens de Amerikaanse psychiater Judith Herman (83) gebruiken ze dezelfde mechanismen van macht en controle. Ze constateert dat onderdrukkers wereldwijd – van misbruikers achter de voordeur tot pooiers, mensenhandelaren en autoritaire dictators – zich allemaal aan eenzelfde soort draaiboek houden. Hun tactieken vallen onder wat Herman ‘de regels van de tirannie’ noemt. Deze impliciete regels van machtsmisbruik zijn simpel, vertelt ze vanuit haar werkkamer in Cambridge, Massachusetts. „De sterken doen wat ze willen omdat ze het kunnen. De zwakken onderwerpen zich. En de omstanders zijn angstvallig stil, moedwillig blind of willens en wetens medeplechtig.”

Herman wordt beschouwd als een van de invloedrijkste traumaonderzoekers ter wereld. Haar baanbrekende boek *Trauma and Recovery* uit 1992 werd door de *The New York Times* uitgeroepen tot „een van de belangrijkste psychiatrische werken sinds Freud” en geldt nog altijd als het standaardwerk over trauma.

Aan onze keukentafel ging het dagelijks over wie vrienden zou verraden om zichzelf te redden

Nu het autoritarisme wereldwijd opruikt, en Herman ziet dat haar land wordt geleid door iemand die haar theorieën dagelijks lijkt te illustreren, voelt ze zich gedwongen alarm te slaan, zoals ze op eerdere momenten ook al deed. Toepassing van haar kennis van trauma en machtsdynamiek op de politieke werkelijkheid, kan patronen zichtbaar maken die anders onopgemerkt blijven. „Het opzetten van een traumabril helpt niet alleen begrijpen waarom bepaalde tactieken zo effectief zijn, maar vooral ook: hoe we er weerstand aan kunnen bieden.”

Wanneer begon u voor het eerst parallellen te zien tussen trauma door geweld in de privésfeer en daarbuiten, zoals politiek machtsmisbruik?

„Ik groeide op in de jaren vijftig tijdens de beruchte McCarthy-periode waarin de Amerikaanse regering een ‘heksenjacht’ uitvoerde op vermeende communisten in regering, media en academische wereld. Mensen werden opgeroepen om voor congrescommissies te getuigen tegen andere mensen.

CV

Judith L. Herman (1942) is senior docent aan Harvard Medical School. Ze was 38 jaar directeur opleidingen van het *Victims of Violence-programma* van Cambridge Health Alliance. Ze geldt als pionier op het gebied van seksueel geweld en posttraumatische stress.

*Haar werk legde de basis voor het begrip van complexe PTSS. Ze is auteur van *Father-Daughter Incest* (1981) en *Trauma en Herstel* (1992) dat in dertig talen is vertaald.*

*Haar nieuwste boek *Waarheid, eerherstel en gerechtigheid* (2024) pleit voor helende gerechtigheid vanuit het perspectief van het slachtoffer.*

„Mijn moeder, die kort lid was geweest van de communistische partij, beriep zich op haar zwijgrecht, met als gevolg dat ze dertig jaar lang op de zwarte lijst stond in de academische wereld. Aan onze keukentafel ging het dagelijks over wie vrienden zou verraden om zichzelf te redden en wie standvastig zou blijven ondanks de gevolgen. Die confrontatie met politieke onderdrukking leerde me al jong hoe dominantie werkt. Jaren later, als psychiatisch arts in opleiding, zag ik dat mijn traumapatiënten die kindermishandeling hadden overleefd vaak op vergelijkbare wijze waren geïsoleerd, verstoten en verraden.”

Hoe werken dit soort onderdrukkingstactieken in de praktijk?

„Het begint altijd op dezelfde manier: je wordt afgesneden van iedereen die je kan helpen. Daarna gaat de onderdrukker bepalen wanneer je mag eten, slapen, of naar het toilet mag. Een beruchte Amerikaanse rechter zei tegen zijn medewerkers: ‘Je schrijft, leest, slaapt en poept wanneer ik het zeg.’ Dan komen de willekeurige regels: je weet nooit wat wel en niet is toegestaan, totdat je per ongeluk iets verkeerd doet. Een slachtoffer van seksuele uitbuiting vertelde me dat er heel veel pooierregels waren die zij niet kende, tot ze er eentje brak met straf als gevolg. Tegelijkertijd word je voortdurend vernederd zodat je geen zelfrespect meer hebt. Je raakt uitgeput door slaapgebrek en stress. Het ergste komt als laatste: je wordt gedwongen dingen te doen die tegen je diepste morele principes ingaan, zoals mensen verraden waar je van houdt. Zoals mishandelde moeders die hun kinderen niet durven te beschermen uit angst voor nog meer geweld. En dan, af en toe, toont de dader ineens liefde. Dat houdt slachtoffers gevangen in de hoop dat toegeven werkt en dat dingen beter kunnen worden.”

U betoogt dat deze methodes universeel zijn, waar baseert u dat op?

„Deze dwangmethodes werden al in 1957 beschreven door onderzoeker Albert Biderman, die documenteerde hoe Chinese communisten krijgsgevangenen braken. Amnesty International vond exact dezelfde tactieken bij folteraars wereldwijd in 1973. Deze methoden worden bewust onderwezen, bij geheime politiediensten net zo goed als bij pooiers in de seksindustrie. Ze weten precies wat ze doen. In een traumastudiegroep die in de jaren tachtig werd georganiseerd door de Nederlands-Amerikaanse psychiater Bessel van der Kolk zagen we dezelfde effecten van ‘dwingende controle’: of het nu ging om oorlogsveteranen, mishandelde kinderen of slachtoffers van seksueel geweld.”

Hoe ziet u de regels van de tirannie terug in de huidige politiek?

„Trump gebruikt vergelijkbare isolatie- en controletactieken. Zo bedreigde hij politieke tegenstanders met FBI-invallen en gevangenisstraf, en liet hij studenten arresteren wegens demonstreren, of het schrijven van artikelen ter ondersteuning van Palestina. Hij is het schoolvoorbeeld van een tiran, en maakt geen geheim van zijn bewondering voor dictators: Poetin die oligarchen naar zijn pijpen laat dansen en degenen die zich verzetten vermoordt; Orbán die onafhankelijke media opkoopt en universiteiten sluit.

„Je ziet ook hoe Trump regel twee en drie implementeert: de zwakken onderwerpen zich en de omstanders falen in hun interventie. Kijk hoe techmiljardairs als Elon Musk en Jeff Bezos Trumps ring kwamen kussen, of hoe Republikeinse senatoren hun eigen macht opgaven uit angst voor zijn tirades op sociale media. Ze lijken zich er niet van bewust dat overgave nooit werkt, zoals studies naar totalitarisme steeds weer aantonen. Een tiran heeft nooit genoeg, en zal altijd meer eisen, omdat hij dat kan. Het is veel beter om onmiddellijk weerstand te

bieden: misschien is het tevergeefs, maar op dat moment heb je tenminste een kans om te vechten.”

In 2016 waarschuwde u publiekelijk voor de gevaren voor Trump als president, waarom deed u dat?

„Kort na Trumps eerste verkiezingsoverwinning schreven ik en enkele collega's Obama een brief met de aanbeveling dat de aankomend president verplicht een psychiatrische geschiktheidstest zou moeten ondergaan, afgenomen door onafhankelijke experts. Zo'n test moet iedere hoge militaire officier met toegang tot nucleaire codes jaarlijks ondergaan, behalve, ironisch genoeg, de opperbevelhebber zelf. Een antwoord kregen we niet, maar toen onze brief uitlekte en viraal ging, bleek dat veel collega-psychiaters onze zorgen deelden. Dit leidde tot ons boek *The Dangerous Case of Donald Trump* in 2017, waaraan 27 experts op het gebied van geestelijke gezondheid meewerkten. We vreesden dat Trumps grootheidswaanzin zou uitgroeien tot complete ontkenning van de werkelijkheid en dat zijn machtsmisbruik zou escaleren, zonder dat democratische instituties hem nog zouden kunnen stoppen.”

Ziet u dat nu ook gebeuren?

„Treurig genoeg is inderdaad veel van wat we beschreven al uitgekomen. Van het aanzetten tot de bestorming van het Capitool tot het Oekraïne de schuld geven voor zijn eigen invasie, en meest recent het bombarderen van Iran terwijl hij dreigt de leider van dat land te vermoorden. Dit is precies het soort escalerende gedrag dat we voorspelden. Een herziene versie van ons boek komt dit jaar uit: *The Even More Dangerous Case Of Donald Trump*, dit keer met vijftig experts.

De APA, de beroepsvereniging voor psychiaters, reageerde boos op het eerste boek omdat u de 'Goldwater Rule' brak die psychiaters verbiedt publieke figuren te diagnosticeren. Wat vond u van die reactie?

„Waarschuwen voor gevaar is niet hetzelfde als het stellen van een diagnose. Vanuit het ethische principe van 'duty to warn' hebben wij psychiaters óók de plicht om de samenleving te waarschuwen als iemand een gevaar vormt. Daarbij beoordeelden we niet zozeer de persoon Trump, maar eerder zijn potentieel om ernstige schade te voorzaken.”

Om tirannie te breken blijken 'omstanders' van cruciaal belang. Waarom?

„Omstanders bepalen of tirannie slaagt of faalt. Als ze weggijken, het slachtoffer de schuld geven, of medeplichtig worden, blijft het slachtoffer geïsoleerd en werken de regels van de tirannie perfect. Maar zodra omstanders zich achter het slachtoffer of de 'kwetsbaren' scharen en zeggen 'dit tolereren we niet', verschuiven schuld en schaamte naar de daders, waar ze horen.”

Het is in deze tijd een uitdaging om een goede omstander te zijn. Waar begin je?

„Het begint met het doorbreken van de stilte. Zoals een verkrachtingsslachtoffer me vertelde: 'Seksueel geweld wordt omgeven door stilzwijgen. Die stilte kon ik voelen.' Die stilte isoleert slachtoffers en beschermt daders. Realiseer je: moed is besmettelijk, net als schaamte en angst. Als één persoon opstaat, moedigt dat anderen aan. Daarom heb je een sociale beweging nodig, niemand kan in z'n eentje een onderdrukkend systeem veranderen. Het gaat om het

creëren van een ‘morele gemeenschap’, een netwerk van mensen die zeggen: wij staan achter slachtoffers, niet achter daders.”

Wat slachtoffers vooral niet willen horen is dat ze ‘er overheen moeten komen’

Voor uw laatste boek, ‘Waarheid, eerherstel en gerechtigheid’, vroeg u dertig slachtoffers van seksueel geweld hoe gerechtigheid er voor hen uit ziet. Wat vertelden zij u?

„Drie dingen zijn cruciaal: erkenning, excuses en verantwoordelijkheid. Erkenning van de waarheid van het slachtoffer, van de schade en het leed, en oprechte excuses waaruit berouw blijkt zonder dat er uitvluchten worden gezocht. Wat slachtoffers vooral niet willen horen is dat ze ‘er overheen moeten komen’. De meeste slachtoffers zijn niet geïnteresseerd in veroordeling en bestraffing van de dader. Veel belangrijker is dat hun eigen omgeving zich achter hen schaaft en de verantwoordelijkheid komt te liggen waar hij hoort: bij de dader. Wanneer dat gebeurt, kunnen verlangens naar wraak worden getransformeerd in gedeelde terechte verontwaardiging, wat een krachtige bron kan zijn voor zowel individueel als sociaal herstel.”

Hoe blijven we hoopvol in tijden van zoveel trauma en geweld?

„Ik zie in de Verenigde Staten veel verzet en initiatieven ontstaan: van staten, advocatenkantoren, universiteiten en van andere organisaties in het maatschappelijk middenveld. Vijf miljoen mensen kwamen opdagen bij de *No Kings*-demonstraties in juni, massale anti-Trump protesten die de boodschap uitdroegen dat Amerika geen koning heeft en dat presidenten niet boven de wet staan. Hele gemeenschappen staan op om immigranten te verdedigen die onterecht worden aangevallen. Na vijftig jaar in dit werk weet ik dat het ‘gewone mensen’ zijn die zorgen dat systemen veranderen. Activisme is het tegengif voor wanhoop, zei mijn moeder altijd. Begin klein in je eigen omgeving: op je werk, in je buurt. Spreek je uit, zoek medestanders, zet een actiegroep op en ga niet bij de pakken neerzitten. Je zult er niet alle problemen mee oplossen, maar je kunt wel systemen veranderen. We hebben eerder zulke gepolariseerde tijden doorstaan en ik geloof heilig in de kracht van mensen die weigeren op te geven.”

Een versie van dit artikel verscheen ook in de krant van 5 juli 2025.

Voor alle Plus-abonnees