

## Ervaringsdeskundigen, die zelf huiselijk geweld meemaakten, over slachtoffer en pleger zijn



Beeld: Mounir Raji | stichting Open mind | WIJ...doorbreken de cirkel van geweld

### ***Creëren van veiligheid, vertrouwen en verbinding!***

Auteurs: Marjo Boer, Marjo de Keijzer en Annemoon van Noorden.

#### **Inleiding**

Dit artikel is de weergave van een vier uur durend gesprek tussen ervaringsdeskundigen over de bijdrage van ervaringskennis bij hulp aan mensen die kampen met huiselijk geweld. De ervaringsdeskundigen, die zelf huiselijk geweld meemaakten vanuit de perspectieven van slachtoffer en pleger, reflecteren, verkennen en onderzoeken samen hoe hulp nog meer en beter kan aansluiten. De gespreksdeelnemers denken samen na over hoe de plegers bereikt en ondersteund kunnen worden en wat er van belang is bij het voorkomen van huiselijke geweld. Er wordt gesproken over wat nodig is om veiligheid en vertrouwen te creëren zodat ook bij gevoelens van schaamte de kloof om hulp te vragen kleiner wordt.

Als context bij het gesprek met de ervaringsdeskundigen gebruiken we een bescheiden selectie aan beelden uit literatuur over de dynamiek van huiselijk geweld. Huiselijk geweld staat niet op zichzelf. Maar de nadruk in het artikel ligt op ervaringskennis als een waardevol aanvulling op professionele kennis. Het doel is om deze ervaringskennis toegankelijk te maken voor cliënten, hun naasten en collega-professionals. We sluiten het artikel af met lering die hieruit getrokken kan worden.

### *Achtergrond van de deelnemers in het gesprek*

Het gesprek wordt gevoerd door negen ervaringsdeskundigen. Een aantal mannen hebben ervaring met het plegen van geweld en zijn daar mee gestopt, een aantal mannen en vrouwen maakten geweld mee tijdens hun jeugd met hun vader, een aantal vrouwen hebben ervaring in het ondergaan van geweld met hun partner. De vorm van het gesprek was met een binnenkring van ervaringsdeskundigen en een buitenkring van vier experts. De ervaringsdeskundigen en experts lezen dit artikel kritisch mee.

*De Cirkel is Rond<sup>1</sup> heeft West-Brabant als werkgebied. Daar wordt herkend dat praten over huiselijk geweld voor mannen moeilijk is, dat zij meestal niet geneigd zijn naar hun eigen rol te kijken en niet makkelijk steun en hulp zoeken. Ervaringsdeskundigen blijken makkelijker aansluiting te vinden bij ouders van huiselijk geweld en vandaaruit support te bieden bij het veranderen van gedrag. De ervaringsdeskundigen zetten zich in om de cirkel van geweld te doorbreken en te werken aan herstel van acute en structurele veiligheid. Juist de ervaringsdeskundige kan delen van het eigen verhaal als (h)erkenning hoopvol inzetten met het oog op de kansen en mogelijkheden van de cliënt. Daar ligt de meerwaarde! Daarbij werkt de ervaringsdeskundige samen met de casusverantwoordelijke aan een betekenisvolle werkrelatie om tot vertrouwen en betrouwbaarheid te komen. Dat is een voorwaarde om stappen te zetten op het gebied van veiligheid en herstel. Ervaringsdeskundigen die Utrecht als werkgebied hebben noemen hun project 'De PION'<sup>2</sup>. Zij werken vanuit de gedachte dat een mens niet één identiteit heeft (bijv. plegger zijn) en dat gedrag niet is wie je bent als mens. Zij erkennen dat wij als mensheid in staat zijn tot geweld en agressie. Er heerst een enorm stigma op 'pleggers'. Dit maakt dat de drempel veel hoger is om hulp te zoeken of te accepteren. Dit project biedt laagdrempelig hulp aan ieder, die iets aan de geweldscyclus wil doen.*

### *Context van huiselijk geweld*

De context van de dynamiek van huiselijk geweld is breder dan wat zich achter de voordeur van mensen afspeelt. Wereldwijd en eeuwenlang is de positie van vrouwen in meer of mindere mate ondergeschikt aan die van mannen (Husseini, R. 2007; Lloyd-Roberts, S. 2016 & De Swaan, A. 2019). In dit artikel halen we een aantal uitspraken en reflecties uit publicaties over dit onderwerp aan. Het gaat om een publicatie van het Verwey-Jonker Instituut uit 2012, van het project ErvaringsWIJs in 2019 en recent van Movisie uit 2020 waar ervaringskennis in wordt benut. We betrekken de intreerede van Renée Römkens (2017) over gender gerelateerd geweld. Daarna komen de ervaringsdeskundigen zelf aan het woord. Als lezer kunt u dit artikel dus ook verderop lezen.

---

<sup>1</sup> In januari 2018 is het project Ervaringsdeskundigheid bij (ernstig en structureel) Huiselijk Geweld in de regio West-Brabant gestart. Het gaat om een samenwerkingsproject Veilig Thuis West-Brabant en Safegroup.

[www.cirkelisorond.nl](http://www.cirkelisorond.nl)

<sup>2</sup> 'De PION' bestaat uit een team van ervaringsdeskundigen die pleggers van geweld helpt door als ervaringsdeskundigen een vrije ruimte creëren om je verhaal te vertellen, een workshop te volgen, door hulp op maat te bieden. <https://www.de-pion.nl/>

## **Kennis over huiselijk geweld**

Er is veel kennis beschikbaar in artikelen, boeken, egodocumenten, documentaires en onderzoeken. Daaruit objectief selecteren is te veelomvattend voor het doel van dit artikel. Er zijn wel een aantal publicaties gelezen zonder de suggestie te willen wekken dat de keuze voor deze publicaties representatief is. Een criterium was om iets van een bredere maatschappelijke context te begrijpen en die van ervaringskennis naar voren te laten komen.

In 2012 heeft het Verwey Jonker Instituut een exploratief onderzoek gedaan naar partnergeweld en vaderschap onder leiding van Katinka D. Lünemann, Niels Hermens en Wouter Roeleveld. Eén van hun bevindingen over hulp is *dat mannen niet snel steun en hulp zoeken, noch bij familie en vrienden, noch bij professionals. Als mannen naar de hulpverlening gaan, is dat vaak omdat hun partner dit wil (en de man zijn relatie wil behouden). Ook kan er een andere externe druk zijn, zoals een huisarts of een politiecontact. Als de mannen hulp zoeken, dan is dit wegens relatieproblemen of agressie, maar nooit in verband met hun vaderrol en problemen die zij ervaren bij het opvoeden. De voornaamste reden waarom mannen doorgaans geen hulp zoeken is dat ze geen problemen ervaren. Dit komt ook uit de gesprekken met deskundigen naar voren: mannen ontkennen dat er geweld plaatsvindt of ervaren geen probleem. Ook schaamte kan verhinderen dat hulp wordt gevraagd.*

Renée Römken zegt in haar intrede in 2017 als Bijzonder Hoogleraar Genderbased Violence dat *bijna de helft van de Nederlandse vrouwen sinds hun vijftiende jaar een vorm van fysiek of seksueel geweld ervaren. Fysiek partnergeweld en seksuele dwang door een partner zijn wereldwijd de meest voorkomende vormen van geweld tegen vrouwen en treffen tenminste een op de vier vrouwen ooit (sommige onderzoeken komen uit op een op drie vrouwen). Bij intiem partnergeweld gaat het doorgaans over een patroon van eenzijdige schendingen van de fysieke of seksuele integriteit die gebeuren in een context van intimidatie, dwang en controle. Mannen kunnen daar ook slachtoffer van zijn. Die groep is kleiner dan de groep vrouwelijke slachtoffers. De disproportionele omvang waarmee vrouwen slachtoffer worden van huiselijk geweld van hun mannelijke partner of ex-partner blijkt ook uit het hulpzoekend gedrag. Van alle vrouwen die in Nederland naar de huisarts gaat wegens klachten heeft een op de drie ooit partnergeweld ervaren. Een minderheid meldt dit echter tegenover de arts. Maatschappelijk gezien is het morele oordeel over intiem partnergeweld afwijzender geworden. Zo vond in 1998 nog een derde van de ondervraagden in de EU het soms acceptabel om je echtgenote te slaan. In 2010 was dat gezakt naar 16% en in 2016 verder gezakt tot 4%. Geweld tegen vrouwen is een mondiaal verschijnsel.*

Alie Weerman (2019) gaf leiding aan het project ErvaringsWIJs dat samen met vier organisaties is uitgevoerd. Het doel was om de ervaringsdeskundigheid van medewerkers bij de hulpverlening aan slachtoffers van huiselijk geweld beter te benutten en de kenmerken van ervaringskennis op het gebied van huiselijk geweld te beschrijven.

Uit het onderzoek kwamen een aantal specifieke kenmerken van ervaringsdeskundigheid bij huiselijk geweld aan het licht:

- *Machtsongelijkheid en geweld zijn een maatschappelijk probleem; De ervaringsdeskundige kan een voorbeeldrol vervullen in het onderkennen van de maatschappelijke en de persoonlijke aspecten aan het huiselijk geweld waar hij of zij zelf aan den lijve mee te maken heeft gehad.*
- *Geweld vindt altijd plaats in interactie. Er zijn altijd één of meer andere personen betrokken bij huiselijk geweld. Het open zijn over geweld betekent per definitie ook dat je open bent over de rol van de ander(en) die erbij betrokken zijn. Het wegen van de gevolgen van openheid voor een ander kent de ervaringsdeskundige als geen ander.*
- *De zoektocht naar posities en verantwoordelijkheid in dynamiek van huiselijk geweld is essentieel voor het stoppen van geweld. Het vraagt moed om dit te onderzoeken. De ervaringsdeskundige kan een essentiële bijdrage leveren in dit complexe en verwarrende proces door de eigen zoektocht hierin te delen.*

*Het opnieuw een plek geven van ervaringsdeskundigheid huiselijk geweld binnen de sector is geen gemakkelijke ontwikkeling. Net als in de rest van de samenleving spelen dynamieken van stigma en schaamte een rol. Belangrijk is om geweldservaringen en herstel een prominentere plek te geven. Dit speelt bij individuen, teams en in de organisatie als geheel. In het onderzoek is bij voorbeeld naar voren gekomen dat medewerkers weliswaar hun ervaring inzetten, maar dat ze moeite hebben dit kenbaar te maken bij collega's en of leidinggevende. Organisaties boden geen ruimte voor de rijkdom aan ervaringen die wel aanwezig zijn (uit Conclusies ErvaringsWIJs, Alie Weerman & Leonie de Quelerij 2019).*

Afgelopen september verscheen bij Movisie de handreiking *Samen deskundig*<sup>3</sup>: *Ervaringsdeskundigheid bij de aanpak van huiselijk geweld en kindermishandeling* (Oka Storms, Mirjam Andries, Kristin Janssens, 2020). De handreiking heeft als doel om gemeenten enthousiast te maken en te inspireren om (vaker) samen te werken met ervaringsdeskundigen bij de aanpak van huiselijk geweld en kindermishandeling en organisaties in hun gemeente/regio stimuleren om ervaringsdeskundigen in te zetten in de uitvoering. En gemeenten concrete handvatten te bieden voor het vormgeven van deze samenwerking. De handreiking geeft aan hoe ervaringsdeskundigen een belangrijke rol kunnen spelen in hulp bij huiselijk geweld en kindermishandeling. Juist ervaringsdeskundigen begrijpen hoe de dynamiek in een afhankelijkheidsrelatie en ongelijke machtsverhouding werkt, hoe geweld het zelfgevoel en vertrouwen in jezelf én in anderen beschadigt.



Beeld: Mounir Raji | stichting Open mind | WIJ...doorbreken de cirkel van geweld

---

<sup>3</sup> De handreiking is ontwikkeld door Movisie, NJI en de Spiegelgroep van ervaringsdeskundigen betrokken bij het programma GHNT onder de titel 'samen deskundig'. <https://www.movisie.nl/publicatie/samen-deskundig-ervaringsdeskundigheid-aanpak-huiselijk-geweld-kindermishandeling>

### Achtergrond van de gespreksdeelnemers.

De deelnemers zijn allen ervaringsdeskundigen die als collega's met elkaar en met collega-professionals samenwerken. Op de websites van de projecten van hun organisaties maken ze zich kenbaar met hun achtergrond. Daarmee verlagen ze de drempel om contact te leggen.

De deelnemers uit dit artikel voldoen aan een aantal criteria die in de handreiking *Samen deskundig* (2020) genoemd zijn.

De ervaringsdeskundigen:

- Beschikken over doorleefde ervaring op het gebied van huiselijk geweld en/of kindermishandeling en reflecteerden en reflecteren op deze ervaringen;
- Hebben door training en praktijkervaring ontwikkelde inzichten die mede gebaseerd zijn op een meer collectieve vorm van ervaringskennis;
- Zijn actief betrokken als ervaringsdeskundige op het gebied van huiselijk geweld en/of kindermishandeling;
- Hebben zich bij voorkeur aangesloten bij een organisatie van ervaringsdeskundigen, volgen en hebben cursussen gevolgd en of op andere wijze ervaringsdeskundigheid vergaard;
- Beschikken over een netwerk op basis van ervaringsdeskundigheid.

[Van het project *De PION* zijn vier ervaringsdeskundigen aanwezig. Alewijn maakte zelf mishandeling mee, verloor een zoontje en raakte verslaafd. Hij weet hoe het is om de weg te zoeken na een lange tijd van diep verdriet. Hij neemt verantwoordelijkheid voor zijn eigen aandeel. Hij zet zich al lange tijd in binnen de NA<sup>4</sup> beweging in groepen en sinds kort ook in supportgroepen voor plegers. Hij weet hoe belangrijk het is om steun te ervaren in een omgeving van gelijken. Jurgen groeide op in een gezin met geweld. Ook hij is bekend met verslaving en dit alles heeft geleid tot een persoonlijk dieptepunt. In dat kantelmoment vond hij de weg terug naar zichzelf en kwam hij in contact met het ervaringswerk. Tegenwoordig is het zijn missie om voor mensen die onmacht ervaren een gids te zijn. Moraad groeide ook op in een gezin met geweld. Hierdoor ontwikkelde hij veel woede en angst. 'Ik was er bijvoorbeeld van overtuigd dat mijn jeugd mij ontnomen was. Maar wat er toentertijd allemaal gebeurd is kan ik niet veranderen. Wel heb ik geleerd er anders mee om te gaan.' Ellen heeft 10 jaar in een relatie gezeten waarin diverse soorten geweld voorkwamen. De angst en stress die dat veroorzaakte, maakte dat ze op de automatische piloot ging leven, geen gevoelens meer kon toelaten en ver bij zichzelf vandaan raakte. Toen ze zichzelf totaal kwijt was, hielp dat om een rigoureuus besluit te nemen. Ze zetten zich in om mensen die hun agressie niet kunnen beheersen inzicht te geven in hun gedrag.

Van de Cirkel '*De Cirkel is Rond*' zijn vijf van de zes ervaringsdeskundigen aanwezig, de zesde ervaringsdeskundige leest het artikel mee. Barbara, Marina en Mireille zijn ervaringsdeskundig op het gebied van huiselijk geweld, kindermishandeling, seksueel misbruik en psychische problematiek. Barbara en Mireille zijn beiden opgegroeid in een onveilige situatie met huiselijk geweld, psychische kindermishandeling en emotionele verwaarlozing. Alle drie hebben zij de impact van huiselijk geweld op hun leven ervaren. Ieder van hen heeft een eigen herstelproces doorleefd. Als ervaringsdeskundigen bieden zij nu ondersteuning aan cliënten en hun gezinnen. Remco werkt al vanaf zijn vijftiende aan zijn agressie. Hij is nu zo ver dat hij anderen kan helpen met hun problemen op dit gebied. Ricardo heeft zich door zijn verslaving schuldig gemaakt aan huiselijk geweld. Hij heeft zich geschoold als ervaringsdeskundige en helpt anderen bij geweldloos communiceren. René is bekend met het langdurig gebruiken van geweld en raakte daardoor ook in contact met justitie. Hij zet zich nu alweer heel wat jaren in voor lotgenoten. Alle drie kennen zij de effecten van hun gedrag op hun

---

<sup>4</sup> NA anonieme verslaafden Nederland

gezinnen en op zichzelf. Barbara, Marina en Mireille werken inmiddels drie jaar voor het project 'De Cirkel is Rond.' Ook hebben zij drie gecertificeerde scholingen doorlopen<sup>5</sup>.

## Het gesprek

We bespreken de betekenis van het ontwikkelen van eigen ervaringskennis voor je persoonlijk leven en voor de professionele inzet van ervaringskennis in de rollen als ervaringsdeskundige: ondersteuner, meedenker, vernieuwer.

## Ruimte maken voor verandering

### *Patronen doorzien*

Terugkerende gedragspatronen kunnen doorgegeven worden van ouder op kind, denkpatronen kunnen zich wortelen in manieren van kijken. Patronen kunnen mensen vasthouden in hoe ze waarnemen, denken, voelen en handelen in situaties.

'Mij hielp het om te zien dat patronen steeds weer leken terug te keren, in mijn leven en in dat van de generaties voor mij. Ik wil die patronen niet meer doorgeven.' Alewijn ontdekte dat zijn eigen ervaring deel uitmaakte van een terugkerend familiepatroon. 'Als ervaringsdeskundige stel ik de vraag of en hoe mensen hun cirkel kunnen en willen doorbreken.' Het patroon stoppen lukte hem mede door zijn kennismaking met het contextuele gedachtengoed van Nagy en het zien van de documentaire over de familie Moskowicz. Dit in patronen denken deelt Ellen. Zij constateert dat patronen doorbreken veel langer duurt dan ze dacht of hoopte. 'Uit een acute situatie komen wil niet per definitie zeggen dat het patroon is doorbroken.' Zij ziet het patroon van de persoon zelf. 'Als ervaringsdeskundige plant je vooral veel zadjes, maar qua timing is het afwachten of dat zaadje ook grond pakt. De timing moet goed zijn. Soms is het moeilijk om iemand iets aan te reiken wanneer diegene nog niet op het punt is gekomen om er iets mee te kunnen doen.' Remco haakt aan op het denken in patronen. Hij duidt patronen ook als de stereotype beelden van het slachtoffer en de pleger, bij de mensen zelf maar ook bij hulpverlening. 'Die patronen bestaan uit oordelen over wat goed en fout is. Voor mij werd minder gedaan toen ik vastliep, ik werd als pleger gezien en daar keek men minder naar om.' Zelf was hij uiteindelijk in staat om zijn weg te vinden, maar hij vermoedt dat er een hoop plegers zijn die dit niet kunnen. Zij zijn ook slachtoffer van hun eigen gedrag. Aandacht besteden aan de agressor levert sneller veiligheid op.

### *Vrije ruimte vinden*

Het begrip 'vrije ruimte' verwijst naar de innerlijke ruimte die mensen kunnen ervaren als ze hun gedachtes, gevoelens en verlangens kunnen onderzoeken zonder last te hebben van oordelen. Dit soort bevrijdende momenten bieden een ademruimte. Dan kun je ook innerlijke krachten leren kennen. Ervaringsdeskundigen faciliteren een vrije ruimte zodat mensen van gedachten kunnen wisselen over essentiële vragen.

Moraad ontdekte dat hij te veel door goed en fout denken is beïnvloed. 'Hierdoor hebben overtuigingen, aannames en veroordeling mij in het verleden vaak op het verkeerde been gezet.' Ricardo heeft zelf de vrije ruimte nodig gehad om eigen gedrag te kunnen onderzoeken, 'dat is heel belangrijk voor me geweest om te snappen waarom ik bepaald gedrag vertoonde, het hielp om dieper na te kunnen denken over mijn problemen en waar deze mee samenhangen.' Jurgen brengt naar voren dat iedereen in huiselijk geweld slachtoffer is. 'Maak ruimte voor onderzoek door alle mensen die daarbij betrokken zijn.'

---

<sup>5</sup> Bij 'De Cirkel is Rond' zijn drie scholingen georganiseerd van ieder 6 dagdelen. Iedere scholing is afgerond met een certificaat. Marjo Boer heeft de scholing in opdracht van het project ontwikkeld en gegeven. De laatste scholing is vlak voor het interview afgerond.

Mireille herkent dat een vrije ruimte inzicht en (ervarings)-kennis van het herstelproces oplevert. Haar persoonlijke missie is aandacht blijven vragen voor kinderen, hen een stem te geven en een klankbord te bieden. 'Kinderen hebben het recht gezien en gehoord te worden.' Ook kinderen hebben die ademruimte nodig.

René zegt 'ja die ruimte voor eigen onderzoek is juist een plek waar het taboe-vrij moet zijn.' Hij vindt dat het doorbreken van taboes belangrijk is, de opmerking of je wel aan tafel met een plegger kunt gaan zitten is daar een voorbeeld van. In zijn ervaring lijkt dit in veler ogen onmogelijk te zijn. 'Ga juist ook met diegene die geweld gebruikt heeft in gesprek.' Bied die vrije ruimte. Wees een gids in het onderzoeken van ervaringen en ervaringskennis.

### **Zinvolle ondersteuning**

Hoe sluit je aan en ondersteun je anderen in hun eigen proces, welke ijkpunten en karakteristieken zijn vanuit ervaringskennis bekend en welke ingangen zijn er om een proces op gang te brengen?

#### *Vertrouwen krijgen*

Vertrouwen is een belangrijk thema omdat het vertrouwen in jezelf en anderen door geweldservaring beschaamd is geraakt, dat geldt ook voor vertrouwen in hulp.

Jurgen 'er is veel wantrouwen en het is voor hulpverleners moeilijk om daar doorheen te komen. In de hulpverlening zie ik juist het samenwerken tussen ervaringsdeskundige- en collega professionals als zinvol. Ervaringsdeskundigen kunnen eerder op het stukje bewustwording zitten, voordat iemand klaar is om hulpverlening toe te durven laten. Wantrouwen is gebaseerd op een vorm van cognitieve dissonantie, het is niet enkel het slachtoffer maar ook de plegger die daar last van heeft. Beide hebben ze last van spanningen tussen gevoelens en gedachten of overtuigingen. Hoe kun je het zelfbeeld van iemand veranderen? Dat doet iemand dus zelf. Een ervaringsdeskundige kan positieve ervaringen met hulpverlening delen. Ik heb zelf veel kracht gehaald uit lotgenoten. Bij sommigen zitten de deuren dicht, dan kan het helpen dat iemand eerst diep moet gaan, zelf op 'zijn bek gaat' om de motivatie te vinden.' 'Naast wantrouwen is er schaamte en het gevoel van falen. Vertrouwen (in mijn herstel) heb ik gekregen bij ervaringsdeskundigen, ik voelde gelijkwaardigheid en voelde me veilig. Die gelijkwaardigheid heeft het wantrouwen weggehaald' vult Alewijn aan.

Beiden zeggen dat er altijd een hiërarchie voelbaar is tussen cliënt en hulpverlener. Dit maakt het moeilijk, zeker als er al veel schaamte en schuldgevoel heerst. En soms zijn hulpverleners nog zo jong en hebben ze nog weinig levenservaring, dan helpt het om samen als team op te trekken. De ervaringsdeskundige kan ervaringskennis inzetten, eigen verhaal delen en een hulpverlener kan daarop aanhaken. Je moet ook weten dat veel cliënten bang zijn voor de consequenties van de acties door hulpverleners. Ook hier is de gelijkwaardigheid weer belangrijk in het herstellen van vertrouwen.

#### *Het is maatwerk*

Ellen geeft aan dat 'iedereen anders reageert op de chronische stress die huiselijk geweld met zich meebrengt. Iedereen heeft een ander overlevingsmechanisme, moet een eigen uitweg vinden. Soms is een dieptepunt nodig om de weg naar boven weer te maken, voor een ander kan dwang of drang helpend zijn omdat iemand vastgelopen is in een eigen neerwaartse spiraal. Als je te lang wacht met de juiste hulpverlening kan het verkeerd aflopen. Maar hoe weet je wat iemand nodig heeft? Dat is een hele zoektocht.' Barbara geeft als voorbeeld dat het haar veel heeft gebracht om aan haar gezondheid te werken, zij ziet dat veel mensen lichamelijke klachten hebben, bijvoorbeeld misselijkheid of hoofdpijn. Deze uitingen hangen samen met geestelijke klachten. Geest en lichaam hebben een eigen balans. Daar probeer je als ervaringsdeskundige op aan te sluiten. Die zoektocht mogelijk te maken.

### *Eerlijk en oprecht zijn, tijd hebben*

René komt terug op het tekort aan vertrouwen in hulpverlening. 'Het moeilijke is dat het niet altijd lukt voor een hulpverlener om transparant te zijn. Daardoor kan er het gevoel ontstaan dat informatie wordt achtergehouden. En de beschikbare tijd is te beperkt. Je problemen voelen zo groots aan dat je, als je gaat vertellen, je niet zomaar open kunt zijn. Ook niet voor jezelf. Een ervaringsdeskundige met vrije ruimte in zijn methodiek heeft minder te maken met tijd. Je begrijpt iemands situatie, waardoor een gevoel van veiligheid stijgt en wantrouwen oplost.' Barbara herkent het gemis aan ervaren empathie. 'Niet dat mensen geen empathie hebben, maar protocollen zitten persoonlijk reageren in de weg. Een voorbeeld is dat je eerst ruimte biedt voor de emoties. Reflectie kan pas als emoties tot rust zijn gekomen. Dan lukt het pas te aanschouwen wat er is gebeurd. Minder focus op het naleven van protocollen.'

### *Huisverbod*

Bij ernstige dreiging kan een huisverbod ingesteld worden. Voor Remco zou een huisverbod opgelegd krijgen niet werken. 'Ik besloot zelf om een bepaalde tijd niet thuis te leven, zodat iedereen in het gezin wat rust kon krijgen.' En als iemand echt niet tot inzicht of tot beweging komt, dan is dwang en drang soms nodig. Jurgen herkent dat er een redelijk grote groep mannen rondloopt die de motivatie om te veranderen nog niet hebben. Die moet je een zetje geven, die moet je tijdelijk uit huis kunnen halen. René vindt dat bij een huisverbod de pleger vaak volledig genegeerd wordt. Wij als ervaringsdeskundigen zouden bij een huisverbod vanaf het begin een grote rol kunnen spelen. Wellicht moeten we eens nadenken over een plegeropvang, een plek om tot rust te komen. Barbara vindt nu terugkijkend dat het huiselijk geweld mede veroorzaakt is door haarzelf, omdat ze alles goed vond: 'Ook al zei alles in mij dit is niet goed, het is grensoverschrijdend, toch ben ik hierin meegegaan. Dat was een stukje van houden van. De onveiligheid had een bepaalde mate van veiligheid in zich, omdat ik eraan gewend was.'

### **De kinderen**

Het is belangrijk om op te kunnen groeien in een situatie die niet alleen veilig is maar waar je ook een eigen ik kan ontwikkelen. De ontwikkeling van kinderen komt onder druk te staan als een kind thuis geweld meemaakt. Er zijn velerlei effecten, zo kunnen kinderen hypersensitief worden, voor hun ouders gaan zorgen. Vaak kennen zij hun eigen grenzen niet goed en dat heeft gevolgen voor hun verdere leven. De ervaringsdeskundigen gaven al aan dat geweld in de generaties kan worden doorgegeven.

### *Kind zijn*

Mireille zegt: 'Als kind stond ik alleen, niemand heeft mij gezien of gehoord. Als er destijds een ervaringsdeskundige of vertrouwenspersoon voor mij was geweest, had dat voor mij het verschil kunnen maken. Nu kan ik iets betekenen voor kinderen die slachtoffer zijn van huiselijk geweld. In het contact met kinderen gaat Mattie (hulphond bij Veilig Thuis WB) weleens mee. Zij tovert binnen een seconde een glimlach op het gezicht van kinderen. Regelmatig bied ik ondersteuning aan moeder en kind, in herstel van huiselijk geweld.' Ellen herkent dat een hond een vriend voor een kind kan zijn waardoor een kind zich veilig voelt. Het dier geeft troost, aandacht en liefde.

De ervaring van de andere vrouwen is dat er destijds op school ook geen hulp was. Je situatie werd niet gesignaleerd en je kon nergens naar toe. Maar ook mannen als René herkennen dit 'ik heb vroeger zelf geroepen om hulpverlening, maar ik kreeg niet het gevoel dat er echt is geluisterd naar hetgeen ik wil. Luisteren is belangrijk. Luister naar wat er nodig is en gedaan kan worden.' Moraad 'destijds overheerste in mij een bevriezende angst in plaats van hoop.'

'Op school is er nu meer aandacht voor een kind. Wij als ouders sturen daar ook op aan, een kind heeft tijd nodig om dingen te verwerken en te begrijpen. Daar moet je tot op de dag van vandaag rekening mee houden. Onze zoon heeft nog te weinig ervaring dat het ook anders kan gaan', vertelt Remco. 'We doen het als ouders nu wel samen.'



En Alewijn geeft aan hoe loyaal kinderen zijn. 'Zo zijn mijn kinderen trots op mij!' En ook René kan trots voelen. Niet op zijn verleden, maar op 'hoe ik vanaf 2015 bezig ben'.

'Loyaliteit heb ik bijna niet kunnen voelen voor mijn vader. Dit vanwege mijn ontwikkelde angst en boosheid jegens hem. Tijdens mijn proces kwam het inzicht dat ik mijn vader, wilde ik mijzelf helen, vergeven moest. De herinneringen zijn er nog steeds, er viel enorm veel van mij af', zegt Moraad.

### **De ervaringsdeskundigen**

Veel mensen die te maken krijgen met huiselijk geweld hebben ook veel andere problemen.

Verslaving kan een rol spelen, posttraumatische stress, schulden en daar geen uitweg meer in zien.

Vrouwen worden wereldwijd vaker en ernstiger getroffen door geweld. Daar verzetten vrouwen en steeds meer mannen zich tegen.

#### *Plegers en slachtoffers:*

Moraad geeft aan dat het bewustzijn over de dynamiek van geweld zal moeten groeien in onze samenleving, willen we bereiken dat het geweld vermindert. Niet in termen denken van pleger tegenover slachtoffer. Maar hoe kunnen beiden geholpen worden. 'Heel veel plegers zijn slachtoffer geweest toen zij kind waren. De fouten die ik heb gemaakt komen voort vanuit mijn jeugd. Er gebeurt iets met mij wanneer ik het woord pleger hoor. Het voelt niet goed. Zolang we dit niet gaan doorbreken, blijft dit gevoel van ongemak in stand.'

Er zijn ook vrouwen die zelf een vorm van geweld hebben gebruikt naar hun partner, zij hebben ook baat bij een supportgroep vertelt Alewijn. Remco herkent dat van zijn vrouw, 'zij kwam tot het inzicht dat zij eigenlijk ook deels pleger was, waardoor ik ook deels slachtoffer ben'.

Alewijn heeft wel moeite met het idee dat een pleger vroeger vaak slachtoffer is geweest, 'je hebt zelf een verantwoordelijkheid voor je eigen leven. Maar het is wel zo dat je pas je patronen kunt doorbreken als je weet dat er bepaalde patronen zijn.' Mireille wil zichzelf geen slachtoffer noemen. 'Ik ben er juist alleen maar sterker uitgekomen. Ik ben een nieuwe ik. Het herstelproces vanuit het zwarte gat heeft lang geduurd, maar ik ben er zo veel rijker van geworden.'

Barbara denkt dat tot nu toe vooral vrouwen de cirkel doorbreken. Ellen geeft aan dat van de slachtoffers van huiselijk geweld 60% vrouw is en 40% man. 'Maar dat wil niet zeggen dat als een man slachtoffer is, degene die geweld pleegt een vrouw is. Als mannen slachtoffer zijn, gaat het ook vaak om geweld van vaders naar zonen (of andersom) of broers naar elkaar etc. Het aantal vrouwen dat geweld pleegt, stijgt wel', licht ze toe.



## Ervaringskennis inzetten in je eigen leven

### *Patronen doorbreken*

W bespreken de vraag hoe de gespreksdeelnemers in hun eigen leven de dynamiek van geweld hebben doorbroken om te voorkomen hun kinderen te belasten.

Alewijn heeft gesprekken met zijn kinderen gevoerd omdat hij merkte dat één van zijn kinderen dingen aan het wegstoppen was. 'Het gesprek hierover voelde voor mij wel als het oversteken van een oceaan. Ik heb het ervaren als een pittig gesprek. Ik hoop dat mijn kinderen, door mijn kant van het verhaal te vertellen en mijn excuses aan te bieden, hier iets van hebben geleerd'.

Barbara deelt wel veel, maar niet alles met haar dochter. 'Ik heb haar ook meegegeven dat het belangrijk is jezelf te accepteren en te respecteren zoals je bent'. René zegt dat hij in het proces met zijn zoon op al zijn vragen eerlijk antwoord geeft. 'Als je iets wil doorbreken, moet je er open en eerlijk over zijn. 'Het ligt aan anderen en daarom werd ik altijd boos' is het meest zwakke antwoord. Kinderen komen vanzelf met vragen. Er moet een klik zijn, er moet vertrouwen zijn. Je kunt niets forceren in deze.'

Ellen geeft aan dat haar kinderen het fijn hebben gevonden dat zij als moeder zich neutraal heeft opgesteld tegenover hun vader. Ze hebben daardoor zelf een beeld kunnen vormen. Ook het contact met de familie van vaders kant kan er gewoon zijn. 'Belangrijk is ook dat ze zien dat ik nu op een gezonde manier mijn grenzen kan aangeven. Ze krijgen een ander voorbeeld en ze hoeven zich geen zorgen meer te maken om mij.'

Omdat kinderen vaak slechte ervaringen met mannen hebben, door vaders die huiselijk geweld hebben gepleegd of door de politie, ziet Jurgen hier een rol in het benadrukken van een positieve man. Ja, we komen uit op zoals Remco zegt 'juiste' vragen stellen, begrip tonen, gelijkwaardigheid laten zien, en dat in de basis de hulp aan een slachtoffer of pleger hetzelfde is. Barbara: 'Er mag veel meer met de kennis die in deze kamer bij elkaar is gedaan worden. We moeten groeien, we moeten meer en sneller ingezet worden bij hulpverleningsinstanties. Ik zou zeggen 50% ervaringsdeskundige - en collega professionals. Samenwerken en samen optrekken.'

## Ervaringskennis inzetten in het werk

Tot besluit staan we stil bij de lessen die er uit het gesprek te leren zijn.

In ieder geval is het belangrijk om samen te werken in het doorbreken van de cirkel van geweld.

Geweld stoppen is een zaak van alle betrokkenen. En dit betreft alle vormen van geweld: zowel het fysieke, seksuele als psychische geweld dat plaatsvindt binnen ongelijke machtsverhoudingen.

De ervaringsdeskundigen uit dit gesprek willen rolmodel en gids zijn en helpen bij het voorkomen van het verder doorgeven van destructieve patronen door hun inzichten te delen met cliënten, naasten en collega-professionals. Zij vinden dat aandacht besteden aan alle betrokkenen sneller veiligheid oplevert.

### Contact en ingang vinden:

Ervaringsdeskundigen leveren een bijdrage door ingangen te vinden naar mensen, naar plegers die moeilijk te bereiken zijn. Ze bieden laagdrempelig en gelijkwaardig contact, durven dichtbij te komen, het vol te houden als het spannend is, spreken de taal en voelen aan wat mogelijk aansluit. Ze kennen schaamte vaak van binnenuit, dat helpt ook. Ze zijn hoopgevende rolmodellen.

Ervaringsdeskundigen behartigen de belangen van alle betrokkenen, de volwassenen en de kinderen, waarvoor ze zich inzetten. Ze nemen initiatief tot ontmoeting. En ze herkennen dat het iedere keer maatwerk is. Timing speelt een rol, maar ook de tijd nemen en wederkerigheid kunnen inbrengen. De ervaringsdeskundigen faciliteren een vrije ruimte voor mensen om op eigen voorwaarden te kunnen hernemen en herstellen. In die vrije ruimte ontstaat tijd voor ontmoeting waarin over kwetsbaarheid gepraat kan worden. Zo kan veiligheid groeien.

Ondersteunen bij ander gedrag ontwikkelen:

De taak van ervaringsdeskundigen is om ook cliënten te helpen toegang te vinden naar eigen en collectieve vormen van ervaringskennis. Zo kunnen cliënten meer eigen keuzevrijheid voelen. Keuzevrijheid geeft invloed op je eigen doen en laten en vermindert onmachtgevoelens. In contact met anderen wordt een gesprek met jezelf mogelijk en leer je triggers en je eigen spanningsopbouw kennen. En leer je samen om je schroom over je zelfgekozen openheid over kwetsbaarheden en veerkracht te verminderen. Wezenlijk is het jezelf en elkaar feedback geven en verdiepende vragen blijven stellen. Want het is niet niets om nadat je samen geweldssituaties meemaakte weer vertrouwen in elkaar te stellen. Dat vraagt moed en communicatieve vaardigheid. Olcay Gulsen zegt in haar tv-serie over huiselijk geweld: 'Het kan iedereen overkomen. Het heeft niet te maken met je afkomst, je klasse. De mishandelde vrouw heeft niet één gezicht en de dader ook niet.'

Patronen herkennen en veranderen:

Uit het gesprek komt naar voren dat patronen waarbij een man pleger is en een vrouw slachtoffer, ook al is dat vaak zo, in taal en in aanpak nu niet doorbreken maar eerder versterken. Daarbij verschijnen er meer berichten waaruit blijkt dat geweld gepleegd door vrouwen en meisjes toeneemt, gezien het stijgend aantal dat met justitie in aanraking komt. De ervaringsdeskundigen willen in ieder geval verder denken. En dat is een proces dat kan starten met het stoppen van geweld en door de pleger en het slachtoffer uit de situatie te halen. Maar daar moet het niet bij blijven: het systeem als geheel man, vrouw en kind moeten kunnen herstellen van het geweld. Daar kan ondersteuning op gericht zijn en in bijdragen. Stoppen met denken vanuit patronen dat een man als pleger geen hulp nodig heeft en een vrouw als slachtoffer wel. En veroordeel alleen het gedrag en niet de persoon. Pas je taal daarbij aan. Patronen doorbreek je niet zomaar, er is tijd nodig voor een veranderproces. Je kunt alleen patronen helpen doorbreken door ze te zien en de werking ervan te kennen. Geweld in afhankelijkheidsrelaties is hardnekkig en dan is het zinvol om nog beter te begrijpen welke hulp helpt en beter aansluit.

En sommige dingen gelden voor iedereen, zijn eenvoudig en menselijk; zo is aandacht voor de kinderen heel belangrijk, net als ervaringsdeskundigen die het ijs kunnen breken, die gevoelens van schaamte en onmacht erkenning geven, die tijd nemen en maatwerk leveren, die ruimte maken voor motivatie van binnenuit. Juist begrip ook voor hoe de dynamiek bij geweld in een afhankelijkheidsrelatie en ongelijke machtsverhoudingen voelt, hoe geweld het zelfgevoel en vertrouwen in jezelf én in anderen beschadigt kan ontwapenend zijn.

Samen optrekken als ervaringsdeskundigen en samenwerken met collega-professionals is fundamenteel. Dit blijkt uit het werk en scholing bij 'De Cirkel is Rond' en 'De PION'. Door samen te werken in een gelijkwaardige sfeer ontwikkelen ervaringsdeskundigen ervaringskennis verder door. Zo wordt weer duidelijk dat aansluiten in menselijkheid en herkenning mensen een vrije ruimte biedt waarin je open durft te zijn. Ervaringsdeskundigen en collega-professionals staan naast elkaar. Samen hebben ze jarenlange levenservaring, praktijkervaring en theoretische kennis. Daarbij leert ervaringskennis dat elke situatie uniek is en dat er niet één antwoord is op het vastzitten in onmacht. Goede hulp staat voor een samen proces in een gelijkwaardig werkrelatie.

## Referenties

De Swaan, A. (2019) *Tegen de vrouwen*. Amsterdam: Prometheus

Husseini, R. (2007). *In naam van de eer*. Artemis & co

Loyd-Roberts, S. (2016). *De oorlog tegen vrouwen en de moed om terug te vechten*. Amsterdam: Balans

Oum 'Hamed, F. (2013). *De uitverkorene*. Artemis & co

Van Dam, A. Baselier, B. Bosse, W. Dingemans, B. Hermes, F. Verdult, J. Verlegh, R. (2015). *Mannen tegen agressie*. GGzWnB.

Geraadpleegd 25 november 2020:

[https://www.movisie.nl/sites/movisie.nl/files/2021-](https://www.movisie.nl/sites/movisie.nl/files/2021-07/Maatschappelijk%20rendement%20project%20De%20Cirkel%20is%20Rond%2C%20DEF.pdf)

[07/Maatschappelijk%20rendement%20project%20De%20Cirkel%20is%20Rond%2C%20DEF.pdf](https://www.movisie.nl/sites/movisie.nl/files/2021-07/Maatschappelijk%20rendement%20project%20De%20Cirkel%20is%20Rond%2C%20DEF.pdf)

<https://www.verwey-jonker.nl/publicatie/kwestie-van-lange-adem/>

<https://www.verwey-jonker.nl/publicatie/mannen-over-partnergeweld-en-vaderschap/>

[https://cdn.atria.nl/epublications/IAV\\_B00112779.pdf](https://cdn.atria.nl/epublications/IAV_B00112779.pdf)

<https://www.moviera.nl/ervaringswijs-ervaringskennis-van-hulpverleners-benutten/>

<https://www.movisie.nl/sites/movisie.nl/files/2020-09/Samen%20deskundig.pdf>

<https://www.veiligthuiswb.nl/wp-content/uploads/2020/05/Interview-Janine-Janssen.pdf>

<file:///C:/Users/Gebruiker/Downloads/WatHebbenMannenNodig.pdf>

Marjo Boer is vanuit de Vereniging van Ervaringsdeskundigen, de VvEd, projectleider van het Kwaliteitssysteem voor Ervaringsdeskundigen, het KvE. Zij is docent ervaringsdeskundigheid en supervisie-kunde en auteur van diverse publicaties. In de jaren tachtig werkte ze bij *Blijf van m'n lijf* en leidde de kinderspraatgroepen en de moedergroepen.

Marjo de Keijzer is stafmedewerker deskundigheid bij Veilig Thuis West Brabant, daarnaast is zij projectleider van De Cirkel is Rond, inzet Ervaringsdeskundigen bij huiselijk geweld, een samenwerkingsproject van Safegroup en Veilig Thuis West Brabant. Ze heeft een scholing ervaringsdeskundigheid gevolgd. Daarnaast is zij LVSC geregistreerd supervisor en registercoach.

Annemoon van Noorden is projectleider bij Moviera, en houdt zich bezig met de ontwikkeling van ervaringsdeskundigheid binnen de Vrouwenopvang, diverse deelprojecten zoals Maatje achter de Voordeur, ErvaringsWIJs, onderdeel van platform ervaringsdeskundigheid in Utrecht. Lid spiegelgroep Geweld hoort nergens thuis.

Met dank aan Arno van Dam en Claire Lovell die de tekst hebben meegelezen en van constructief commentaar hebben voorzien.

Dit artikel is mede tot stand gekomen vanuit de subsidie van de regiogemeente Breda voor het project de Cirkel is Rond.