



Kennis en advies voor  
maatschappelijke ontwikkeling

# De Aanpak

systemgerichte hulp  
bij geweld in relaties

Ron van Outsem



Kennis en advies voor  
maatschappelijke ontwikkeling

# **De Aanpak**

**stysteemgerichte hulp bij geweld in relaties**

**Ron van Outsem**

**m.m.v. Nico van Oosten**

**MOVISIE (TransAct)**

**Stichting Ambulante Fiom**

**Vrouwenopvang Overijssel**



Kennis en advies voor  
maatschappelijke ontwikkeling

mantelzorg

kwetsbare groepen

vrijwillige inzet

huiselijk en seksueel geweld

leefbaarheid

## MOVISIE - Kennis en advies voor maatschappelijke ontwikkeling

MOVISIE verzamelt, ontwikkelt en verspreidt kennis en adviseert op het gebied van welzijn, zorg en sociale veiligheid. MOVISIE werkt voor en samen met overheden, burgerinitiatieven, professionele en vrijwilligersorganisaties met als doel de participatie en zelfredzaamheid van burgers te vergroten. Centrale thema's daarbij zijn vrijwillige inzet, mantelzorg, kwetsbare groepen, leefbaarheid en huiselijk en seksueel geweld.

MOVISIE is ontstaan uit de fusie tussen de volgende organisaties: TransAct - aanpak huiselijk en seksueel geweld en vraagstukken rond sekse en etniciteit; CIVIQ - instituut vrijwillige inzet; Kenniscentrum Lesbisch en Homo-emancipatiebeleid; Landelijk Centrum Opbouwwerk (LCO); X-S2 - Kennisnetwerk Sociaal Beleid en onderdelen van het Nederlands Instituut voor Zorg en Welzijn (waaronder NIZW Sociaal Beleid).

Kijk voor meer informatie op [www.MOVISIE.NL](http://www.movisie.nl)

### MOVISIE

Postbus 19129

3501 DC Utrecht

T: 030 – 789 20 00

MOVISIE Kennislijn: 030 789 21 12

F: 030 – 789 21 11

MOVISIE Training & Advies: 030 789 22 22

E: [info@movisie.nl](mailto:info@movisie.nl)

I: [www.movisie.nl](http://www.movisie.nl)

[www.huiselijk\\_geweld.nl](http://www.huiselijk_geweld.nl)

### Colofon

Auteur: Ron van Outsem m.m.v. Nico van Oosten

Eindredactie: Tekstbureau Gort, Amsterdam

Vormgeving: Troost communicatie, Utrecht (binnenwerk)

Uitgave MOVISIE (2007), TRANSACT 2001

Bestellen: [www.movisie.nl](http://www.movisie.nl)

ISBN: 987-90-8869-015-0

Trefwoorden: huiselijk geweld, hulpverlening, vrouwenmishandeling, vrouwen en geweld,

© MOVISIE, 2007

Overname van teksten is toegestaan met bronvermelding.

# Inhoud

<b>Woord van dank</b>	5
<b>DEEL 1</b>	
<b>Hoofdstuk 1 De Aanpak</b>	
1.1 Inleiding	8
1.2 Organisatie van De Aanpak	13
1.3 Het hulpverleningsteam	15
<b>Hoofdstuk 2 Resultaten en aanbevelingen</b>	
2.1 Resultaten	18
2.2 Aanbevelingen	20
<b>Hoofdstuk 3 De problematiek van geweld binnen relaties</b>	
3.1 Cijfers en feiten	21
3.2 Ontstaan van geweld binnen relaties	23
3.3 Verschillende soorten agressie	32
3.4 De relatie tussen seksualiteit en relationeel geweld	33
<b>DEEL 2</b>	
<b>Hoofdstuk 4 Opzet van De Aanpak</b>	
4.1 Structuur	36
4.2 De hulpverleners	39
<b>Hoofdstuk 5 Hoe cliënten benaderen en motiveren?</b>	
5.1 De vrouwelijke cliënt	42
5.2 De mannelijke cliënt	45
<b>Hoofdstuk 6 Individuele hulpverlening aan mishandelende mannen</b>	
6.1 Individuele hulpverlening	50
6.2 De diagnose	50
6.3 Zelfcontroleprogramma	52
6.4 Specifieke individuele hulpverlening per type pleger	55
6.5 Beschrijving van het specifieke hulpverleningsdeel per type pleger	56
6.6 Een werkmap gebruiken	63
<b>Hoofdstuk 7 Individuele hulpverlening aan mishandelde vrouwen</b>	
7.1 Problematiek van mishandelde vrouwen	64
7.2 Structuur van de hulpverlening	65
7.3 Keuzemodules over verwerking en weerbaarheid	65
7.4 De relatie met de partner en het ouderschap	78
7.5 Gebruik van een werkmap	83

<b>Hoofdstuk 8 De systeemgerichte hulpverlening</b>	
8.1 Doelen in de systeemgerichte hulpverlening	84
8.2 Voorwaarden voor relatiegerichte hulp	86
8.3 Structuur en methode van de systeemoverleggen en relatiegesprekken	86
8.4 Het actieplan	89
8.5 Gezinsgesprekken	90

### **DEEL 3**

#### **Hoofdstuk 9 Keuzemodules**

9.1 Een open gespreksgroep voor mishandelde vrouwen	93
9.2 Groepshulpverlening voor mannen	95
9.3 Empathietraining	97
9.4 Time-out	115
9.5 Feedback	117
9.6 Communicatietraining	118
9.7 Training relatievaardigheden	125
9.8 Rituelen voor wraak, genoegdoening en verzoening	131

<b>Literatuur</b>	138
-------------------	-----

<b>Index</b>	139
--------------	-----

#### **Bijlagen**

1 Folder voor vrouwen	142
2 Typologie van vrouwelijke slachtoffers	144
3 Voorbeeldbrief voor het benaderen van de mishandelende partner	146
4 Folder voor mannen	147
5 Typologie van mannen die hun vrouw mishandelen	149
6 Diagnostische vragenlijst voor de mannelijke partners	151
7 Uitwerkformulier voor de diagnostische vragenlijst	155
8 “De spiraal van geweld bij paren” van Van Lawick en Groen	160
9 Registratieformulieren voor De Aanpak	161
10 Evaluatie en registratie	166
11 Preventie van burn-out: aanbevelingen	175

## Woord van dank

In 1997 namen de gezamenlijke vrouwenopvangvoorzieningen in Overijssel contact op met TransAct over wat toen nog het idee van “partnerparticipatie” heette. Gedachten daarover leefden bij hen echter al veel langer, vanaf 1995. In september 1999 kon het project, dat Systeemgerichte Aanpak van Geweld in Relaties (SAGR) was gaan heten, van start. In december 2000 werd de experimentele fase van het project afgesloten: vijf jaar na de eerste gedachten over een dergelijke manier van werken. Het project heette vanaf dat moment: De Aanpak.

Tussen 1997 en 2001 hebben veel mensen en organisaties bijgedragen aan de totstandkoming van het project, de methodiek en de methodiekbeschrijving. Op deze plaats willen wij hen graag bedanken voor hun bijdragen.

In de eerste plaats zijn dat de hulpverleners van de projectgroep van De Aanpak: Charles Goudsmit, Jaap Dijkma, Cootje Klink, Hannette Webbink, Antien Kesler, Jacinta Mensink, Joke Belfor, Karin Dijkman en Liz Windt. Wij bedanken hen natuurlijk voor hun betrokkenheid, inzet en het lef om te experimenteren met een nieuwe vorm van hulpverlening. Maar ook voor het feit dat ze bereid waren om, in de zoektocht naar een gemeenschappelijke visie op de problematiek van relationeel geweld, hun opvattingen over relationeel geweld en de hulpverlening aan slachtoffers en plegers ter discussie te stellen. Mede daardoor hebben we de opvattingen rond het kernbegrip veiligheid kunnen uitbreiden, zodat dit nu ook de psychologische veiligheid van plegers omvat. We zijn er trots op dat jullie in staat zijn geweest deze “emotionele spagaat” te maken.

Carolien Roodvoets maakte als supervisor onderdeel uit van de projectgroep en heeft een belangrijke bijdrage geleverd aan het project door de begeleiding van de hulpverleners en de methodiekbeschrijving. Mede dankzij haar grote ervaring is dit project een succes geworden.

In de tweede plaats bedanken wij de leden van de stuurgroep van het project. De stuurgroep heeft in vier jaar tijd een aantal wisselingen gekend, waardoor er in totaal een groot aantal leden is geweest. De mensen van het eerste uur waren Angeline Miedema, Wilma Stobbelaar en Heike Tack. Daarna volgden Nelleke Bakkeren, Angela Bruisten, Margreeth van der Kolk en Karin Dijkman. Paul Baeten van het NIZW was tijdens het eerste uur iemand die constructief meedacht met de stuurgroep.

We willen de stuurgroep bedanken voor haar tomeloze inzet om dit project gerealiseerd te krijgen en voor haar steun, opbouwende kritiek en bijsturing nadat het project eenmaal van start was gegaan.

Het project werd financieel mogelijk gemaakt dankzij ruimhartige bijdragen van de volgende organisaties: het Nationaal Fonds Geestelijke Volksgezondheid, het Juliana Welzijns Fonds, de provincie Overijssel, het VSB-fonds, de stichting Katholieke Noden, de Zonta, het fonds Wiggers van Kerchem en het K.F. Heinfonds.

Constructieve opmerkingen en kritiek op de methodiekbeschrijving kwamen van Mary Hazenberg, Ton van Elst, Ineke van der Vlucht, Annemiek Goes en Lisette van Gurp.

Maria van Bavel bedacht een naam voor deze nieuwe manier van hulpverlening, die ook cliënten zou aanspreken: De Aanpak.

We danken Jan Baars en Ria Egelmeer voor hun bijdrage in de vorm van een training motiverende gesprekstechnieken.

Onze dank gaat ook uit naar al die pioniers op dit terrein in binnen- en buitenland die ons voorgingen en die met hun publicaties en informatie dienden als inspiratiebronnen. In het bijzonder zijn dat Justine van Lawick, Martine Groen en Jan Baars, Job Vos en Sjef Rademakers, Virginia Goldner, Alan Jenkins en Colin Iles.

Tot slot een persoonlijk woord van dank voor Joyce Rijsbergen, voor haar feedback, inhoudelijke informatie en geestelijke steun en voor Meikie van Suchtelen voor haar steun bij alle tegenslagen die dit project ook kende.

Ron van Outsem, projectmedewerker

Nico van Oosten, projectleider

# **DEEL 1**



# Hoofdstuk 1 De Aanpak

*De Aanpak is een unieke en vernieuwende methode waarbij relationeel geweld systeemgericht wordt benaderd. In dit eerste hoofdstuk leest u wat De Aanpak inhoudt. Ook vindt u in de hoofdstuk aanwijzingen hoe u De Aanpak binnen uw organisatie kunt inzetten en wat dat vraagt van hulpverleners.*

## 1.1 Inleiding

In dit boek wordt een systeemgerichte aanpak voor geweld binnen relaties gepresenteerd. Deze methode, De Aanpak genoemd, is ontwikkeld aan de hand van literatuurstudie, praktijkervaringen en theorieontwikkeling. De methode is op vele punten vernieuwend en sluit aan bij wat er in andere innovatieprojecten rond relationeel geweld gebeurt. De Aanpak is met name geschikt voor relaties waarbij de vrouw hulp heeft gezocht bij een instelling voor vrouwenopvang.

Doel van De Aanpak is: het geweld in de relatie te stoppen en te bevorderen dat beide ouders actief participeren in de opvoeding en verzorging van hun kinderen. De partners worden gestimuleerd om gezamenlijk op constructieve wijze te werken aan het herstel van de relatie, of aan een zo harmonieus mogelijke beëindiging ervan. Als één van beide partners nog geen keuze kan maken, wordt ernaar gestreefd om middels gelijktijdige individuele hulpverlening het geweld te stoppen en duidelijk te krijgen welk toekomstperspectief de relatie nog heeft. Voorts is De Aanpak erop gericht dat beide partners en hun eventuele kinderen de gelegenheid krijgen om de effecten van de gewelddadige relatie te verwerken. Tot slot heeft De Aanpak als doel dat beide partners leren voorkomen dat zij opnieuw in gewelddadige partnerrelaties terechtkomen.

Systeemgerichte methoden voor de hulpverlening van geweld binnen relaties zijn zeldzaam, zowel in Nederland als in de rest van de wereld. Dit geldt zeker voor een methode die hulpverlening combineert met seksespecifieke hulpverlening. De methode die in dit boek beschreven wordt, is een prototype daarvan dat in de praktijk verder ontwikkeld moet worden.

### *Waarom een systeemgerichte aanpak?*

Als er sprake is van geweld in een relatie, dan wordt in Nederland meestal alleen hulp verleend aan de vrouw. Het gedrag van de man die verantwoordelijk is voor het geweld, wordt niet direct aangepakt. Evenmin is er aandacht voor de complementaire gedragspatronen van de beide partners die het geweld instandhouden en die voor een belangrijk deel seksespecifiek van aard zijn. In de hulpverlening is het daarom belangrijk om seksespecifieke patronen tussen partners en verwachtingen over en weer bespreekbaar te maken. Met name de opvattingen en socialisatie rond macht (wie is de baas?), het omgaan met meningsverschillen, ruzies, agressie, geweld en angst tussen man en vrouw zijn belangrijk.

De voornaamste reden voor een systeemgerichte aanpak bij relationeel geweld is dat er sneller zicht ontstaat op de manier waarop het geweld in de relatie ontstaat en voortduurt. Op deze manier kan de negatieve interactiespiraal eerder en vanuit beide partners doorbroken worden. Daarnaast blijkt dat:

- er bij de man rust gecreëerd wordt: mannen kunnen hun verhaal kwijt en ze kunnen stoom afblazen waardoor er veelal geen (telefonische) stalking plaatsvindt als de vrouw in de opvang verblijft. Vrouwen maken zich minder zorgen om hun man.
- ook de mannen erkennen dat er een probleem is en dat zij bereid en in staat zijn om hun eigen aandeel in de problemen te onderzoeken.

### ***Onstaan van De Aanpak***

Gezien de grote schaarste van systeemgerichte hulpverlening bij geweld in relaties in Nederland heeft een samenwerkingsverband van Stichting TransAct, Vrouwenopvang Overijssel (voorheen Berendina Stoel Stichting, Blijf van mijn Lijf Zwolle en Blijf van mijn Lijf Twente) en de landelijke Fiom besloten een project te starten. Doel van dit project: de ontwikkeling, beschrijving en implementatie van een systeemgerichte aanpak van geweld in relaties. De bedoeling was bovendien dat ook andere hulpverleningsinstellingen de methode zouden kunnen gebruiken, zoals instellingen voor het Algemeen Maatschappelijk Werk, de GGZ en samenwerkingsverbanden tussen hulpverleningsinstellingen die zowel ambulante als (voor de vrouwen) residentiële hulp kunnen bieden. Het project duurde van september 1999 tot december 2000.

Het team van De Aanpak bestond uit twee mannenhulpverleners, vijf vrouwenhulpverleners, één wetenschappelijk medewerker en één projectleider. Het team werd begeleid door een stuurgroep, bestaande uit vertegenwoordigers van alle deelnemende instellingen. De thuisbasis van De Aanpak was de Fiom in Zwolle. Hier werden de vergaderingen en overleggen gevoerd. De werkzaamheden van de mannen- en vrouwenhulpverleners vonden plaats op verschillende locaties: de individuele gesprekken met de vrouwen vonden vooral plaats bij Vrouwenopvang Overijssel, de individuele gesprekken met de mannen vonden plaats op verschillende geschikte locaties, zoals kantoren van hulpverleningsinstellingen. De systeemgesprekken hebben eveneens op verschillende locaties plaatsgevonden.

Voor de werving zijn in eerste instantie mishandelde vrouwen benaderd die vanwege relationeel geweld opgenomen waren bij Vrouwenopvang Overijssel. Indien zij instemden, werd ook hun partner benaderd met het aanbod van systeemgerichte hulpverlening. De cliëntsystemen die voor het project zijn geworven, waren voor het merendeel afkomstig uit de provincie Overijssel en aangrenzende provincies.

De methode in dit boek is allereerst ontwikkeld op basis van literatuurstudie. Na de literatuurstudie is gesproken met hulpverleners die ervaring hebben met de hulpverlening en begeleiding van cliënten en cliëntsystemen met de problematiek van relationeel geweld. De hulpverleners van het team van De Aanpak zijn vervolgens aan de slag gegaan met de ontwikkelde ideeën. Zij kregen hierbij de vrijheid om een jaar lang in de praktijk te experimenteren met verschillende technieken en strategieën. De uiteindelijke methode is vervolgens verder ontwikkeld aan de hand van de praktijkervaringen, verdere literatuurstudie en eigen theorieontwikkeling. Een studie naar de effectiviteit van de methode is, gezien de doelstelling van het project en de beperking van tijd en middelen, niet uitgevoerd.

### ***Voor wie is De Aanpak?***

Deze methode kan worden gebruikt door hulpverleners op HBO- en academisch niveau. Hulpverleners die deze methode willen toepassen, dienen ruime ervaring te hebben in systeemgericht werken. De instelling of het samenwerkingsverband tussen instellingen waar zij bij werken, dienen voldoende voorwaarden te bieden voor de veiligheid van zowel de cliënten als de hulpverleners zelf. Verder moeten er voor de hulpverleners voldoende mogelijkheden zijn voor collegiaal overleg, voor gedeelde verantwoordelijkheid over de hulpverlening en begeleiding en voor regelmatige deskundigheidsbevordering.

De Aanpak richt zich op heteroseksuele partnerrelaties bij wie sprake is van geweld door de mannelijke partner en waarvan de vrouw een beroep heeft gedaan op de vrouwenopvang. Grote delen van de methode zijn in beginsel ook toepasbaar op cliëntsystemen waarvan de vrouw nog bij de partner verblijft. Dat geldt ook voor cliëntsystemen van wie de vrouw gebruik maakt van begeleid wonen of van een nazorgtraject van de vrouwenopvang.

## *Uitgangspunten van de methode*

### *1. Veiligheid staat centraal.*

Bij de uitvoering van de methode dient de veiligheid te zijn gewaarborgd voor alle betrokkenen: cliënten, hulpverleners en anderen die direct of indirect erbij betrokken zijn.

Afhankelijkheid ten opzichte van elkaar, gebrek aan zelfvertrouwen en eigenwaarde, angst en onveiligheid vormen in het algemeen de brandstof van een gewelddadige relatie. Niet alleen bij de vrouw, maar ook bij de man. In veel gevallen gedragen de mishandelende mannen zich ook gewelddadig jegens andere mensen dan hun partner. Het is dan ook belangrijk dat de systeemhulpverleningen plaatsvinden op een veilige locatie. Ook is het belangrijk dat de betrokken hulpverleners getraind worden in de omgang met gewelddadige mensen en in het handelen in situaties van geweld of geweldsdreiging. Zo'n training is voor hulpverleners een voorwaarde om met de systeemhulpverlening te kunnen beginnen.

Eén van de belangrijkste nieuwe inzichten die het project De Aanpak heeft opgeleverd, is dat niet alleen de fysieke veiligheid van alle betrokkenen een voorwaarde vormt voor systeemoverleg of relatiegesprekken, maar ook de psychische veiligheid. Deze opvatting over veiligheid verruimt het blikveld van slachtoffers en potentiële slachtoffers van het fysieke geweld (vrouw, kinderen, hulpverleners) naar de veiligheid van de man.

---

***Eén van de vrouwen die gebruik maakte van het project, wilde graag contact met haar man. Ze besloot om zonder overleg met haar begeleider contact met hem te leggen. Ze voelde zich echter niet veilig genoeg om alleen naar hem toe te gaan, dus besloot ze haar broer mee te nemen. Haar man voelde zich door de aanwezigheid van haar broer echter zo onveilig, dat hij met verbale agressie reageerde en geen contact met haar wilde.***

---

De psychische veiligheid van de man kan bijvoorbeeld worden geschaad als de vrouw (eventueel via een advocaat) wil verhinderen dat hij contact heeft met zijn kinderen, terwijl de man aantoonbaar geen agressief gedrag vertoont ten opzichte van de kinderen. Voor veel mannen is dit een extra krenking en een situatie waarin zij zich geïsoleerd kunnen gaan voelen.

### *2. Het geweld moet stoppen.*

De eerste prioriteit bij het uitvoeren van de methode is dat het geweld in het relatie- of gezinssysteem zo snel mogelijk stopt en dat er voorwaarden worden geschapen om terugval in gewelddadig en geweldprovocerend gedrag te voorkomen.

### *3. Bespreekbaar maken van het geweld in de relatie.*

Veel hulpverleners blijken te schromen voor het expliciet bespreken van gewelddadige gedrag, met name met de mishandelende partners. De angst bestaat dat de mishandelende mannen gewelddadig zullen worden indien naar hun gewelddadige gedrag wordt gevraagd. Noch in de literatuur, noch uit de praktijkervaringen van verschillende hulpverleners is echter enige aanwijzing gevonden dat dit regelmatig gebeurt. Ook blijken veel hulpverleners terughoudend uit angst dat de man met de hulpverlening zal stoppen. Meestal wordt hierbij over het hoofd gezien dat de mishandelende mannen in de eerste plaats voor hulp op het gebied van hun gewelddadige gedrag zijn benaderd. Het deelnemen aan de hulpverlening houdt dan ook impliciet een commitment van de man in om zijn gewelddadige gedrag te bespreken en te stoppen. De hulpverlener kan hierop een beroep doen. Algemene richtlijnen voor het bespreekbaar maken van geweld zijn er niet, gezien de diversiteit van de problematiek. Het is voor hulpverleners aan te raden om regelmatig met rollenspelen te oefenen in het expliciet bespreken van gewelddadig gedrag. Oefening baart immers kunst.

#### *4. Eigen verantwoordelijkheid van de man en de vrouw.*

In De Aanpak wordt ervan uitgegaan dat de man verantwoordelijk is voor zijn eigen gewelddadige gedrag en dat de vrouw verantwoordelijk is voor het creëren van haar eigen veiligheid. Ook wordt ervan uitgegaan dat beide partners een eigen aandeel hebben in het ontstaan van het geweld en het instandhouden van de problematiek. Zij hebben dan ook beiden de verantwoordelijkheid om te werken aan het verbeteren van hun situatie.

#### *5. Hulpverlening op maat.*

De beschreven methode bevat vele verschillende onderdelen en modules. De volgorde zal in de meeste gevallen effectief zijn. Deze volgorde is dus een rode draad, maar uiteraard kan daarvan worden afgeweken als de aard van de problematiek erom vraagt. De facultatieve modules vormen een gereedschapskist waaruit de hulpverlener de instrumenten kan halen die bij de hulpverlening van de cliënten nodig zijn.

#### *6. Onderscheid tussen ouderschap en partnerschap.*

Bij het uitvoeren van de methode dient onderscheid gemaakt te worden tussen het functioneren van cliënten in de rol van partner en in de rol van ouder van hun kinderen. Hiermee kan worden voorkomen dat problemen tussen partners door cliënten worden bestempeld als problemen van de kinderen. Bovendien zijn de problemen tussen partners meestal wezenlijk anders dan die tussen ouder en kind. In de praktijk blijkt dat vele cliënten uit zichzelf dit onderscheid moeilijk kunnen maken. Ook kan voorkomen worden dat relatieproblemen worden uitgevochten (omgang met) via de kinderen.

#### *7. Snelle interventie.*

We gaan ervan uit dat de beste effecten kunnen worden bereikt als de mannelijke partner zo snel mogelijk met een hulpverleningsaanbod wordt benaderd, dus zodra diens partner daarmee heeft ingestemd.

#### *8. Motiveren is een doorlopend proces.*

Hulpverlening aan relatie- en gezinssystemen met relationeel geweld in een vrijwillig kader, dus zonder inmenging van politie en justitie, is in de praktijk moeilijk. Het grootste probleem is dat de mishandelende mannen weinig gemotiveerd zijn of lijken om aan de hulpverlening deel te nemen. Uit rondvraag van de auteur blijkt dat in Nederland slechts een kwart tot de helft van de mishandelende mannen die in het vrijwillig kader hulp wordt aangeboden, bereid is om aan de hulpverlening mee te doen. Redenen die vaak genoemd worden zijn:

- Angst om in het beklagdenbankje gezet te worden
- Schroom om het eigen gewelddadige gedrag te bespreken
- Ontkenning van het eigen gewelddadige gedrag
- Ontkenning van de eigen problematiek die ten grondslag ligt aan het vertonen van het gewelddadige gedrag
- De schuld en de verantwoordelijkheid voor het eigen gewelddadige gedrag geheel of grotendeels bij de partner leggen
- Onwil om verantwoordelijkheid te nemen voor het eigen gewelddadige gedrag
- Angst om publiekelijk aan de schandpaal genageld te worden
- Ongeloof dat hulpverlening uitkomst kan bieden
- Onwennigheid met het bespreken van problemen in het algemeen
- Het idee dat de hulp slechts in het belang is van de vrouw en niet in zijn belang, of op last van de vrouw wordt aangeboden
- De angst dat de hulp voornamelijk bedoeld is om bewijslast tegen hem te verzamelen
- De angst dat de uitspraken die de man tijdens de hulpverleningscontacten doet tegen hem gebruikt worden.

Bij De Aanpak is speciaal aandacht besteed aan manieren om mishandelende mannen te motiveren voor hulpverlening. Vaak moeten zowel de mannen als de vrouwen worden gemotiveerd om deel te nemen aan de hulpverlening. In de methode wordt hier ruime aandacht aan besteed. Het blijkt dat bij beide partners in de loop van de hulpverlening de motivatie om dóór te gaan kan fluctueren of afnemen. Zeker bij mannelijke cliënten, maar ook bij vrouwelijke cliënten, moeten hulpverleners hiermee rekening houden. Het is verstandig hierop alert te zijn, de motivatie regelmatig te peilen en – als blijkt dat de motivatie afneemt – hier aandacht en tijd aan te besteden om voortijdig afhaken te voorkomen.

### ***Eerste resultaten***

Uit de resultaten van dit project blijkt dat bijna drie van de vijf voor hulp benaderde mishandelende mannen ook daadwerkelijk zijn ingestroomd in de hulpverlening. Dit is voor een vrijwillig hulpverleningsaanbod op dit gebied een bijzonder goed resultaat. Zowel in Nederland als in het buitenland is met een hulpproject met een dergelijke graad van vrijwilligheid voor zover bekend niet eerder zo'n resultaat geboekt. Dit resultaat dient bovendien ook nog in het licht te worden gezien van het feit dat het hier gaat om de ernstigste categorie cliëntsystemen met relationeel geweldproblematiek. Het ziet er naar uit dat de combinatie van motiveringstechnieken en het toepassen van drang, plus het outreachend benaderen van de mannen, effectief is.

### ***Beperkingen***

De Aanpak bevat ook een aantal beperkingen. Hoewel er ervaring is opgedaan met cliënten met een niet-Nederlandse culturele achtergrond, is de methode nog tamelijk “wit”. Hulpverleners die werken met allochtone cliënten, dienen hier rekening mee te houden.

Een andere beperking is dat er door tijdbeperving geen gelegenheid geweest is om de mogelijke intergenerationele overdracht van geweld binnen relaties in de methode te verwerken. Een dergelijke overdracht kan echter een belangrijk thema vormen binnen de problematiek van de cliënten. Ook is er minder aandacht besteed aan de maatschappelijke context van relationeel geweld en aan de thema's rond ouderschap.

Nog een beperking: de opzet van deze methode is gebaseerd op gevallen waarin mannen hun vrouw mishandelen. Het is inmiddels bekend dat ook vrouwen hun mannelijke of vrouwelijke partner kunnen mishandelen. Ook is bekend dat kinderen hun ouders kunnen mishandelen. Omdat in het leeuwendeel van de gevallen van relationeel en huiselijk geweld de mishandelende partners mannen zijn, en de mishandelde partners vrouwen, is gekozen voor deze opzet. Mogelijk zijn er voor de hulpverlening van de problematiek van relationeel en huiselijk geweld door vrouwelijke daders, en door kinderen als daders, wezenlijk andere methoden nodig. De ontwikkeling van deze methoden is buiten de mogelijkheden van dit project gevallen. Aan de andere kant is het denkbaar dat de hier beschreven methode als inspiratiebron voor hulpverleners kan dienen in gevallen waarin er sprake is van vrouwen of kinderen als daders.

### ***Structuur van de methode***

Het uitvouwbare stroomdiagram visualiseert de structuur van de methode die in dit boek beschreven wordt. In dit stroomdiagram wordt zichtbaar dat De Aanpak uit drie fasen bestaat:

- *De motiveringsfase* – hierin worden achtereenvolgens de vrouw en de man benaderd en gemotiveerd om gebruik te maken van deze vorm van hulp. Deze fase loopt uit in een contract over de verdere hulpverlening.
- *De individuele hulpverleningsfase* – in deze fase ontvangen beide partners individueel hulp.
- *De systeemgerichte hulpverleningsfase* – in deze fase staan de relatie en de communicatie tussen beide partners centraal.

Fase 2 en 3 volgen elkaar niet noodzakelijkerwijs op in de tijd - er kan gewisseld worden en ook kunnen er relatiegesprekken plaatsvinden naast individuele hulpverlening.

In elke fase – bij hoge uitzondering ook in de motiveringsfase - kunnen systeemoverleggen plaatsvinden mits (dit is een absolute voorwaarde) de veiligheid van alle betrokkenen gegarandeerd kan worden. Meestal kan hiertoe pas besloten worden nadat de hulpverleners met beide partners enkele individuele gesprekken hebben gehad. Voor alle duidelijkheid: systeemoverleggen zijn gesprekken waarin praktische zaken besproken worden, zoals time-out, ouderschap en omgang met de kinderen, financiën, huisvesting en bemiddeling door vertrouwenspersonen. Het blijkt dat systeemoverleggen veel rust kunnen creëren bij beide partners.

Voor elke fase zijn modules ontwikkeld, waarbij een onderscheid gemaakt is tussen het basisstramien en de keuzemodules. In hoofdstuk 4 geven we een uitgebreide beschrijving van de structuur van De Aanpak.

## **1.2 Organisatie van De Aanpak**

In principe kan iedere hulpverleningsorganisatie gebruik maken van De Aanpak. Dat wil zeggen, mits de organisatie de randvoorwaarden daarvoor creëert. Eén van die randvoorwaarden is de samenwerking met andere instellingen. De andere voorwaarden zijn: financiering en samenwerking tussen hulpverleners.

### ***Samenwerking tussen instellingen***

De Aanpak richt zich op relaties waarvan de vrouw hulp ontvangt van een instelling voor vrouwenopvang. Aangezien deze instelling zich primair richt op vrouwen, is samenwerking tussen verschillende instellingen van groot belang. Dat kan gaan om Fiombureaus, het Algemeen Maatschappelijk Werk of GGZ-instellingen. Daarnaast zijn er nog enkele andere varianten denkbaar:

- De vrouwenopvang zoekt samenwerking met andere hulpverleningsinstellingen die de hulp aan plegers en (in samenwerking) de relatiegesprekken willen uitvoeren.
- De vrouwenopvang “koopt” hulpverlening voor plegers in bij andere instellingen.
- De vrouwenopvang verleent zelf hulp aan de plegers.

Omdat de vrouwenopvang een landelijke functie heeft en organisaties als de Fiom, het Algemeen Maatschappelijk Werk en de GGZ een regionale functie, betekent dit dat alleen met cliënten uit de regio systeemgericht gewerkt kan worden. Binnen de vrouwenopvang is een ontwikkeling gaande om een duidelijker onderscheid te maken tussen veilige en geheime opvang. De veilige opvang kan regionaal worden uitgevoerd, geheime opvang vindt buiten de regio plaats.

### ***Afspraken met andere samenwerkingspartners***

Het verdient aanbeveling om van tevoren afspraken te maken met andere organisaties, ook met de politie. Op die manier is de kans groter dat aanvankelijk weigerachtige mishandelende mannen meewerken. Bovendien kunnen deze afspraken en contacten de veiligheid van de betrokken hulpverleners bevorderen als de benaderde mannen potentieel gevaarlijk zijn.

Het kan ook handig zijn om tevoren een vaste pool van intermediairs te organiseren. Denk aan het leggen van contacten en het maken van werkafspraken met de politie, huisartsen, kerkelijke organisaties en relevante organisaties van verschillende etnische groepen. Deze organisaties zouden eventueel ook voor consultatie benaderd kunnen worden als de mishandelende man bekendstaat als gevaarlijk gewelddadig of als de culturele achtergrond van de mishandelende man reden zou kunnen zijn voor het kiezen van een andere benaderingswijze.

Een andere mogelijke samenwerkingspartner vormen de TBS-instellingen. Zij hebben vaak een poliklinisch aanbod dat geschikt is voor mannen met een gestoorde impulscontrole.

---

*In een pilotproject in Utrecht (Een veilig huis) is samengewerkt tussen de politie en de polikliniek van TBS-inrichting De Waag. Dat werkte zo. Bij een melding en registratie door de politie werd de man uitgenodigd voor een gesprek met een maatschappelijk werker van de politie en een hulpverlener van de polikliniek. Dit bleek in driekwart van de gevallen te leiden tot begeleiding van de man. Dit Utrechtse model zal landelijk worden ingevoerd.*

---

In veel gevallen blijkt dat mishandelende partners niet geneigd zijn om op vrijwillige basis deel te nemen aan hulpverlening van hun geweldprobleem. De mogelijkheden om deze mannen langs juridische weg alsnog in de hulpverlening te krijgen, zijn in ontwikkeling, bijvoorbeeld in het Amsterdamse GRIP-project.

Wij gaan ervan uit dat het Utrechtse en het Amsterdamse project andere groepen vrouwen en mannen (kan) bereiken dan De Aanpak, maar tevens een aanvulling daarop zijn. Idealiter is er in elke regio dan ook een waaier van hulpverleningsmogelijkheden beschikbaar.

### ***Financieringsmogelijkheden***

De systeemgerichte aanpak van geweld in relaties staat in Nederland nog in de kinderschoenen. De maatschappelijke relevantie van deze hulpverlenings- en begeleidingsvorm is zeer groot als je bedenkt hoe vaak relationeel geweld voorkomt, wat de maatschappelijke gevolgen daarvan zijn en wat de secundair preventieve werking van De Aanpak is. Het is belangrijk dat er financieringsmogelijkheden komen voor deze vorm van hulpverlening.

Op dit moment is de indicatiestelling bepalend voor de selectie van cliënten: aan welke cliënt verleent de betreffende instelling hulp? Deze indicatiestelling legt beperkingen op aan de uitvoering van De Aanpak. Zo wordt outreachende hulp, cruciaal voor De Aanpak bij de benadering van mannelijke cliënten, alleen onder bepaalde voorwaarden vergoed. Omdat de mogelijkheden regionaal sterke verschillen vertonen, is het van groot belang deze mogelijkheden goed te onderzoeken. Op dit moment zijn er de volgende mogelijkheden:

- Gemeentelijk beleid (bijvoorbeeld integraal veiligheidsbeleid).
- Landelijk beleid ter bestrijding van huiselijk geweld. Dit beleid staat nog in de kinderschoenen. Bovendien is relationeel geweld slechts één van onderdelen van 'huiselijk geweld', naast onder andere kindermishandeling en oudermishandeling.
- Gemeentelijke financiering van het Algemeen Maatschappelijk Werk. De vrouw wordt aangemeld bij het Algemeen Maatschappelijk Werk zodat de man in het kader van gezinsgerichte hulpverlening benaderd kan worden.
- Financiering van GGZ-hulp via de zorgkantoren. De OGGZ<sup>1</sup> is één van de beleidskaders waarbinnen outreachende hulpverlening rond relationeel geweld soms gefinancierd wordt.

Daarnaast speelt de vraag of de cliënt voldoet aan de verdere indicatiecriteria van bijvoorbeeld het Algemeen Maatschappelijk Werk en GGZ-instellingen.

### ***Samenwerking tussen hulpverleners***

Het is van belang om alle belangrijke beslissingen ten aanzien van cliënten door het voltallige hulpverleningsteam te laten nemen. Op deze manier wordt voorkomen dat hulpverleners kwetsbaar worden in hun contacten met cliënten. Verder is het belangrijk dat er regelmatig cliëntbesprekingen zijn (minimaal eens per maand). Onderwerpen voor deze cliëntbesprekingen zijn:

- indicatiestelling: welke cliënten komen wel en niet in aanmerking voor gebruik van het

stysteemgerichte hulpaanbod? Met welke cliënten gaan systeemoverleg of relatiegesprekken plaatsvinden?

- Met welke cliënten wordt het contact verbroken en waarom?
- Voortgang van de hulp.
- Over welke cliënten dient in de supervisie te worden gesproken?

Tot slot: uiteraard zijn goede afspraken nodig tussen de hulpverleners voor vrouwen en de hulpverleners voor mannen over de overdracht van gegevens. In bijlage 9 zijn hiervoor bruikbare registratieformulieren opgenomen. Dit geldt zeker ook voor hulpverleners die systeemoverleg of relatiegesprekken tussen beide partners begeleiden. De afspraken gaan dan met name over de rollen en posities: wie is de gespreksleider, wie reageert op welke partner en wie steunt welke partner?

### ***Locatie voor de hulpverleningsgesprekken***

De hulpverlening aan vrouwen en mannen kan – in verband met de veiligheid van alle betrokkenen - het beste op verschillende locaties plaatsvinden. De eerste individuele gesprekken met de mannen kunnen plaatsvinden op een locatie die de hulpverlener de nodige veiligheid biedt, zeker als nog niet goed in te schatten is hoe de man zal reageren. In het project is bijvoorbeeld gewerkt met een locatie bij een Riagg waar ook een alarmsysteem aanwezig was. Hetzelfde geldt voor de systeemoverleggen en relatiegesprekken. Daarbij dient bovendien een protocol voor het komen en gaan te worden gevolgd om stalking of het volgen van de vrouw of hulpverlener door de man te voorkomen.

## **1.3 Het hulpverleningsteam**

Het hulpverleningsteam dat de systeemgerichte aanpak zal gaan uitvoeren, moet qua grootte en samenstelling afgestemd worden op de cliëntgroep. Het systeemgericht werken met cliëntsystemen met relationeel geweldproblematiek blijkt in de praktijk een zware taak voor hulpverleners. Het vergt veel tijd, energie, doorzettingsvermogen, kennis en vaardigheden. Instellingen die een systeemgerichte methode willen implementeren in het kader van hun hulpverleningsaanbod, dienen dan ook aan de uitvoerende hulpverleners de benodigde voorwaarden te bieden. Denk aan voldoende tijd, een training, een realistische caseload en voldoende faciliteiten. Daarnaast speelt ook de sekse van de hulpverleners een rol.

### ***Hoeveel hulpverleners?***

Het is een punt van discussie of de hulpverleners die de relatiegesprekken en eventuele gezinsgesprekken voeren ook de individuele hulpverlening doen. Aan beide werkwijzen zijn voor- en nadelen verbonden. Meestal is het om praktische redenen niet mogelijk om andere hulpverleners in te zetten voor de relatie- en gezinsgesprekken. De therapeutische implicaties hiervan worden daarom apart besproken.

### ***Tijdsinvestering***

De systeemgerichte hulpverlening van cliëntsystemen met relationeel geweldproblematiek is per definitie een langdurige zaak. Het motiveren van met name de mishandelende partner, het verwerven van nieuwe inzichten bij de cliënten en vooral ook het doorbreken van vaste problematische gedragspatronen vergen veel tijd en inzet. Een effectieve kortdurende hulpverleningsvorm van deze problematiek is onmogelijk. De motiverings- en de individuele hulpverleningsfase kosten over het algemeen veel tijd, met name bij de mannelijke cliënten. Er moet rekening worden gehouden met de sterke ambivalentie die zij voelen ten opzichte van het vragen en accepteren van hulp. Mannen worden gesocialiseerd met de boodschap dat een man zijn problemen zelf oplost. Hulp moeten vragen



betekent verlies van mannelijkheid en geeft mannen het gevoel dat ze een nederlaag lijden, het gevoel dat ze moeten toegeven dat ze toch niet zelf hun problemen met hun vrouw kunnen oplossen. Voor mannen die hun vrouw mishandelen, blijkt dat in sterkere mate te gelden dan voor mannen die dat niet doen. De ambivalentie die mannen voelen ten opzichte van hulp accepteren, is daarom in elk contact in principe onderwerp van gesprek.

Ervaring in het project leert dat uitgaan kan worden van de volgende tijdsinvestering per cliëntsysteem:

	<b>vrouw</b>	<b>man</b>
<b>1. Motiveren</b>	1-3 gesprekken, eventueel een groepsvoorlichting	Maximaal 3 telefonische contacten, gevolgd door 2-3 gesprekken
<b>2. Diagnostische gesprekken</b>		Maximaal 5 gesprekken
<b>3. Individuele hulpverlening</b>	Minimaal 4-6 gesprekken, eventueel afgewisseld met 1-2 systeemoverleggen	Minimaal 4-6 gesprekken, eventueel afgewisseld met 1-2 systeemoverleggen
<b>4. Relatie en communicatie</b>	Minimaal 5 gesprekken	Minimaal 5 gesprekken

### ***Caseload***

De grootte van het hulpverleningsteam dient afgestemd te worden op de caseload van de betrokken hulpverleners. Een te grote caseload van relatie- en gezinssystemen met geweldsproblematiek kan bij hulpverleners leiden tot oververmoeidheid. Ook kunnen ze het overzicht verliezen over de verschillende (meestal zeer complexe) processen die in de verschillende systemen spelen. Daarom wordt aanbevolen om aan maximaal één relatie- of gezinssysteem tegelijkertijd hulp te verlenen per 25 procent van een fulltime dienstverband dat de hulpverlener heeft. Dat wil zeggen dat een hulpverlener die fulltime werkt maximaal vier systemen tegelijk in zijn of haar caseload heeft. In tijd: de hulpverlening van een relatie- of gezinssysteem met geweldsproblematiek vergt minstens vier uur per week.

### ***Sekse van de hulpverleners***

Het verdient aanbeveling om vrouwelijke hulpverleners in te zetten voor de hulpverlening aan vrouwelijke cliënten en mannelijke hulpverleners voor de hulpverlening aan mannelijke cliënten. Deze koppeling maakt het makkelijker om vanuit seksespecifieke principes (waaronder herkenning) te werken. Bovendien biedt dit zowel de mannelijke als de vrouwelijke cliënten een adequaat rolmodel.

### ***Deskundigheid van de hulpverleners***

Uit de praktijk blijkt dat het om een zware doelgroep gaat die meestal een zware, complexe en hardnekkige problematiek vertoont. De in het kader van dit project ontwikkelde methode is veelzijdig en uitvoerig en doet een beroep op een breed scala aan vaardigheden van de hulpverleners. Hulpverleners die deze uitdaging aangaan, dienen in de eerste plaats gemotiveerd te zijn voor dit werk. Daarnaast is het belangrijk dat zij op verschillende vlakken over deskundigheid beschikken, dan wel bereid zijn om zich die deskundigheid via training en supervisie eigen te maken. De eisen voor hulpverleners zijn:

- Hulpverleners moeten zowel individuele gesprekken als relatiegesprekken kunnen voeren.

- In het geval van gezinsgesprekken dienen hulpverleners ook in staat te zijn om met kinderen te kunnen communiceren en hen adequaat in het gesprek te kunnen betrekken<sup>2</sup>.
- Hulpverleners moeten seksespecifiek kunnen werken met zowel mannelijke als vrouwelijke cliënten. Dit betekent dat ze in staat zijn om seksespecifieke gedragspatronen te herkennen en bespreekbaar te maken met cliënten.
- Zij moeten in staat zijn om vanuit meerzijdige partijdigheid te kunnen werken. Dat wil zeggen dat zij in staat zijn om zich te verplaatsen in de verschillende posities van de gezinsleden en oog hebben voor hun belangen en emoties.
- Zij moeten inzicht hebben in hoe de dynamiek in relaties, in combinatie met de persoonlijke achtergronden en omstandigheden van de relatiepartners, kan leiden tot agressieve gevoelens en van daaruit tot geweld.
- Ze moeten motiverende gesprekstechnieken beheersen.
- Zij moeten in staat zijn om transparant te kunnen werken met cliënten.
- Zij moeten met verbaal agressief gedrag kunnen omgaan. Hiervoor is het nodig om goed in staat te zijn om onderscheid te maken tussen destructieve en functionele (constructieve) agressie en agressief gedrag van beide seksen te kunnen herkennen en begrijpen.
- Zij moeten bereid zijn (soms intensieve) samenwerkingsrelaties met andere hulpverleners aan te gaan.
- Ze moeten zowel directief als non-directief kunnen werken.

Een starttraining is voor de uitvoerende hulpverleners (ook voor ervaren hulpverleners) een voorwaarde om De Aanpak goed te kunnen uitvoeren. Daarnaast zijn maandelijkse supervisiebijeenkomsten aan te bevelen die worden geleid door een inhoudelijk deskundige supervisor (relatietherapeut met expertise op het terrein van relationeel geweld). Zo'n supervisor heeft een belangrijke taak in de verdere ontwikkeling van de methode.

### ***Preventie van burn-out***

De kans op geestelijke overbelasting (overspannenheid) wordt zowel door de hulpverleners zelf als door hun werkgever sterk onderschat. Om te voorkomen dat hulpverleners het plezier in de uitvoering van dit werk verliezen, en uiteindelijk misschien zelfs opbranden, is een aantal aanbevelingen opgesteld die zowel voor hulpverleners als voor hun leidinggevenden van belang zijn. Deze aanbevelingen zijn in feite de basisvoorwaarden om dit werk goed te kunnen doen (bijlage 11).

## Hoofdstuk 2 Resultaten en aanbevelingen

*In dit hoofdstuk vindt u de eerste resultaten van De Aanpak, inclusief aanbevelingen om de methode verder uit te bouwen.*

### 2.1 Resultaten

Het project De Aanpak is een zeer leerzaam en baanbrekend project gebleken. Jammer genoeg was de looptijd van één jaar te kort om de hele methode op een groot aantal cliëntsystemen uit te kunnen proberen. De voorlopige resultaten mogen echter veelbelovend genoemd worden. Daarom zou het goed zijn als De Aanpak in de praktijk verder op effectiviteit en bruikbaarheid wordt getoetst. Dit kan alleen door de methode toe te passen op meer cliëntsystemen. Dit geldt ook voor de onderdelen en modules van de methode die helemaal nog niet zijn uitgetoetst, omdat in dit project daar de tijd en menskracht voor ontbrak.

Uit de praktijk is duidelijk gebleken dat het bij cliëntsystemen met relationeel geweldproblematiek om een zware doelgroep gaat die meestal een complexe en hardnekkige problematiek vertoont. De Aanpak is veelzijdig en uitvoerig en doet een beroep op een breed scala aan vaardigheden bij de hulpverleners die de methode uitvoeren. Training is voor de uitvoerende hulpverleners (ook de zeer ervaren hulpverleners) dan ook noodzakelijk gebleken om De Aanpak goed te kunnen uitvoeren.

Ook is in de praktijk duidelijk gebleken dat de systeemgerichte hulpverlening van cliëntsystemen met relationeel geweldproblematiek per definitie een langdurige zaak is. Het motiveren van met name de mishandelende partner, het verwerven van nieuwe inzichten bij de cliënten en vooral ook het doorbreken van vaste problematische gedragspatronen, vergen veel tijd en inzet. Een effectieve kortdurende hulpverleningsvorm van deze problematiek is dan ook in de meeste gevallen niet haalbaar.

#### **Aantallen**

In totaal zijn tijdens de looptijd van het project 53 mishandelde vrouwen benaderd met het voorstel voor systeemgerichte hulp. Van deze vrouwen stemden 23 in met dit voorstel (43 procent). Van de 23 partners van deze vrouwen zijn er 21 benaderd met het voorstel van systeemgerichte hulp. Van deze 21 mannen is met achttien mannen (86 procent) een kennismakingsgesprek gevoerd. Van deze 18 mannen bleken er 13 gemotiveerd (57 procent van het totaal aantal benaderde mannen, 67 procent van de mannen met wie een kennismakingsgesprek is gevoerd).

Tijdens het project zijn er bij vijf cliëntsystemen relatiegesprekken gevoerd. Aan het eind van de pilot waren de overige acht relaties ook toe aan de systeemgerichte hulpverleningsfase.

De relatiegesprekken konden om praktische redenen pas in een laat stadium van het project gevoerd worden. Ook is de werving van cliëntsystemen laat op gang gekomen. Aangezien de relatie- en gezinsgesprekken pas kunnen plaatsvinden na een individueel voortraject, bleef weinig tijd over om met meer cliëntsystemen relatie- en gezinsgesprekken te voeren.

Wat kan worden opgemaakt? Allereerst is de mate waarin de mishandelende mannen bereid bleken om aan de hulpverlening deel te nemen, verrassend hoog en zeer bemoedigend te noemen. Zo blijkt dat bijna drie van de vijf voor hulp benaderde mishandelende mannen daadwerkelijk meedoet aan de hulpverlening. Een belangrijke motiverende factor daarbij blijkt het feit dat deze mannen kinderen hebben. In de literatuur is geen beter

resultaat te vinden voor een hulpverleningsproject op dit gebied, gebaseerd op volledig vrijwillige deelname van de mishandelende mannen. Het resultaat is bovendien veelbelovend omdat de cliëntsystemen die bij dit project betrokken zijn tot de ernstigste categorie van cliëntsystemen met relationeel geweldproblematiek kunnen worden gerekend. De combinatie van outreachend werken en de motivatieverhogende gesprekstechnieken blijken zeer effectief.

Wat de vrouwen betreft, was bijna de helft van de mishandelde vrouwen die gedurende de looptijd van het project opgenomen waren in een voorziening voor vrouwenopvang bereid om mee te doen. Hieruit blijkt dat ook een groot deel van de slachtoffers behoefte heeft aan een systeemgerichte vorm van hulpverlening en daar positieve resultaten van verwacht.

### ***Conclusies van hulpverleners***

De hulpverleners van het project geven unaniem aan dat het systeemgericht werken met relatie- en gezinssystemen met relationeel geweldproblematiek hen, in vergelijking met individueel werken, meer inzichten heeft opgeleverd in de patronen en processen die hebben geleid tot het ontstaan en instandhouden van het geweld. Ook geven zij aan dat zij door het systeemgericht werken meer oog hebben gekregen voor het aandeel van beide partners in de problematiek. Hierdoor is, in hun eigen beleving, de effectiviteit van hun hulpverlening aanmerkelijk toegenomen.

Het systeemgericht werken met cliëntsystemen met relationeel geweldproblematiek blijkt een zware taak voor hulpverleners. Het vergt veel tijd, energie, doorzettingsvermogen, kennis en vaardigheden. Instellingen die een systeemgerichte methode willen implementeren in het kader van hun hulpverleningsaanbod dienen dan ook aan de uitvoerende hulpverleners de benodigde voorwaarden te bieden. Denk aan voldoende training, tijd, faciliteiten en een realistische case-load. Het is ook raadzaam om ervaren hulpverleners in te zetten die voldoende getraind zijn in het systeemgericht werken.

De ervaring heeft bovendien geleerd dat het zeer vruchtbaar is om in een samenwerkingsverband van verschillende instellingen te werken aan een systeemgerichte hulpverlening van relationeel geweldproblematiek. Door deze samenwerking kon gebruik worden gemaakt van de specifieke deskundigheden van de verschillende deelnemende instellingen en van verschillende werk- en gesprekslocaties. Ook was er een ruimer spectrum aan faciliteiten beschikbaar. Waar er wordt samengewerkt, is het belangrijk om een gemeenschappelijke visie te ontwikkelen. Dit kost veel tijd, maar is zo belangrijk voor het welslagen van een project als dit, dat er voldoende tijd voor moet worden uitgetrokken.

Een opzienbarende ontdekking uit de praktijkfase van dit project is dat een groot deel van de vrouwen in de vrouwenopvang (met een geheim adres) regelmatig met hun partner contact had. Dit was in de meeste gevallen telefonisch contact, maar het kwam ook regelmatig voor dat de vrouw met haar partner of ex-partner buitenshuis afsprak. Voorafgaand aan de start van dit project was dit gegeven bij de hulpverleensters van de voorzieningen voor vrouwenopvang niet bekend. Het is goed denkbaar dat dit verschijnsel ook bij andere voorzieningen voor vrouwenopvang speelt. Het contact met de partner of ex-partner kan van grote invloed zijn op het gedrag en op de beslissingen van de vrouw. Een conclusie is dat het beter is om het eventuele contact van de vrouwen met hun partner of ex-partner open te leggen en bespreekbaar te maken dan te verbieden. Het eventuele contact van de vrouw met haar partner of ex-partner kan ook nieuwe instrumenten opleveren voor de systeemgerichte begeleiding van het cliëntstelsel.

## 2.2 Aanbevelingen

De systeemgerichte hulpverlening en begeleiding van cliëntsystemen met relationeel geweldproblematiek staat in Nederland nog in de kinderschoenen. De maatschappelijke relevantie van deze hulpverlenings- en begeleidingsvorm is zeer groot als men bekijkt hoe vaak relationeel geweld voorkomt en wat de maatschappelijke gevolgen daarvan zijn. Er dienen door de overheid dan ook meer budgetten ter beschikking te worden gesteld voor de ontwikkeling en de bestending van systeemgerichte hulp voor deze cliëntsystemen.

Aan de hand van dit project is het zeer vruchtbaar gebleken voor instellingen voor vrouwenopvang om met andere instellingen (zoals Fiom, Algemeen Maatschappelijk Werk, Riagg, ed.) samen te werken ten behoeve van het systeemgericht hulpverleners en begeleiden van cliëntsystemen met relationeel geweldproblematiek. Het is dan ook aan te bevelen dat de residentiële vrouwenhulpverlening in Nederland in het kader van dergelijke samenwerkingsverbanden overgaat tot de systeemgerichte aanpak van geweldproblematiek binnen relaties.

Gezien de omvang en de ernst van de problematiek van relationeel geweld, dienen instellingen voor hulpverlening in de eerste en tweede lijn, zoals de Riagg en instellingen voor Algemeen Maatschappelijk Werk, capaciteit te besteden aan de systeemgerichte hulpverlening en begeleiding op dit gebied. De Aanpak is (grotendeels) ook toepasbaar in de ambulante sector van de hulpverlening.

Voorkomen is beter dan genezen. In Nederland zijn de voorlichtings- en preventieprogramma's op het gebied van relationeel geweld tot nu toe schaars. Dit geldt met name voor preventieprogramma's die gericht zijn op een groot (landelijk) publiek. Verder is bekend dat, met name onder allochtone Nederlanders, relationeel geweld nog sterk in de taboesfeer ligt. De opzet en uitvoering van landelijke preventie- en voorlichtingsprogramma's is dan ook van eminent belang. Deze preventieprogramma's dienen bovendien speciaal aandacht te besteden aan allochtone bevolkingsgroepen.

In veel gevallen blijkt dat mishandelende partners niet geneigd zijn om op vrijwillige basis deel te nemen aan een vorm van hulpverlening voor hun geweldprobleem. De mogelijkheden om deze mannen langs juridische weg alsnog in de hulpverlening te krijgen, zijn vooralsnog schaars en dienen dan ook te worden uitgebreid. Mogelijk is hiervoor een aanpassing van de huidige wetgeving nodig.

Tot slot: De Aanpak is één van de eerste projecten geweest waarbij getracht wordt relationeel geweld te bestrijden door hulp te verlenen aan zowel de pleger als het slachtoffer en de eventuele kinderen. Grootschalige voortzetting van dit project en dergelijke initiatieven zou een significant positief effect kunnen hebben op zowel de geestelijke als de lichamelijke volksgezondheid. Ook de incidentie en prevalentie van maatschappelijk onwenselijke verschijnselen als criminaliteit en zinloos geweld zouden hierdoor merkbaar kunnen dalen. De bestrijding van relationeel geweld betekent immers dat vele kinderen zullen kunnen opgroeien in een gezin zonder geweld. Zij krijgen dan de gelegenheid om in hun opvoeding te leren om problemen en frustraties uit te praten en in samenwerking op te lossen in plaats van tot gewelddadig gedrag over te gaan. Zoals de negatieve gevolgen van relationeel geweld zich over vele generaties van een familie kunnen uitstrekken, zo kunnen ook de positieve gevolgen van de bestrijding ervan vele generaties later nog duidelijk merkbaar zijn.

## Hoofdstuk 3 De problematiek van geweld binnen relaties

*Hoe kan geweld binnen relaties ontstaan? In dit hoofdstuk vindt u de theoretische achtergronden van relationeel geweld.*

### 3.1 Cijfers en feiten

Fysiek en psychisch gewelddadig gedrag in relaties is misschien wel het meest onderschatte probleem in onze samenleving. Het komt veel vaker voor dan de meeste mensen denken. Bekend is het onderzoek dat Römken (1989) eind jaren tachtig deed onder ruim duizend Nederlandssprekende vrouwen tussen de twintig en zestig jaar naar het voorkomen van gewelddadig gedrag jegens hen door hun partner. Uit dit onderzoek blijkt dat 21 procent van de onderzochte vrouwen wel eens in aanraking is geweest met fysiek geweld door de partner of ex-partner. 11,4 procent van de vrouwen had zelfs met herhaaldelijk ernstig fysiek geweld te maken gehad. Negen<sup>3</sup> procent had te maken gehad met incidenteel licht geweld. Slechts één op de vijf mishandelde vrouwen heeft zich tegen het geweld verzet. Wat betreft de gevolgen: maar liefst 64 procent van de mishandelde vrouwen heeft bij de mishandelingen (in veel gevallen meerdere malen) significante lichamelijke verwondingen opgelopen. Van deze vrouwen leed circa twintig procent aan permanente, door de mishandelingen veroorzaakte, lichamelijke klachten zoals littekens, gehoorproblemen of een beperkt zicht.

Meer recent onderzoek in Nederland (Van Dijk e.a., 1997) laat soortgelijke percentages zien. Ook blijkt dat gewelddadig gedrag binnen relaties, waaronder dus ook huwelijkse relaties, niet beperkt blijft tot geweld jegens de partner. Vaak worden ook de kinderen uit deze relaties slachtoffer van mishandeling. En als zij niet direct zelf slachtoffer worden van mishandeling, dan zijn zij vaak veelvuldig getuige van de mishandeling van hun moeder. Dit heeft voor deze kinderen meestal psychisch een zeer nadelig effect.

#### *Plegers*

Plegers van relationeel geweld zijn voornamelijk mannen. De laatste jaren wordt echter in toenemende mate duidelijk dat ook vrouwen hun mannelijke of (in lesbische relaties) vrouwelijke partner herhaaldelijk en in ernstige mate kunnen mishandelen (Van Dijk, 1997; Van der Linden en Steketee, 1999).

Wileman en Wileman (1997) constateren dat relationeel geweld vaak een zich herhalend probleem is. In veel gevallen blijkt dat vrouwen die eerder in gewelddadige relaties hebben gezeten, na het beëindigen van die relatie, opnieuw een relatie aangaan met een gewelddadige partner. Ook blijkt dat veel mannen, die in eerdere relaties hun partner hebben mishandeld, in latere relaties hun partner opnieuw mishandelen (Jenkins, 1990). Dit beeld wordt bevestigd door de praktijk van de hulpverlening in Nederland (Rijsbergen, 1999; Van Lawick en Groen, 1998; Projectgroep SAGR, 2000). Tot op dit moment is er echter onvoldoende inzicht in de mechanismen die tot dit verschijnsel leiden.

De problematiek van relationeel geweld vertoont raakvlakken met de problematiek van seksueel geweld binnen relaties. In veel gevallen dwingen mishandelende mannen hun partner tot onvrijwillig seksueel contact (Wileman en Wileman, 1997; Mastenbroek, 1995; Van Lawick en Groen, 1998; Van der Linden en Steketee, 1999).

#### *Maatschappelijke gevolgen*

Relationeel geweld beperkt zich meestal niet tot de partners. Het heeft verdere gevolgen die zich als een olievlek verspreiden over alle gebieden van het maatschappelijk leven. Kinderen die opgroeien in gezinnen waarin relationeel geweld speelt, hebben een veel grotere kans om op latere leeftijd psychische klachten en allerlei vormen van probleemgedrag te ontwikkelen. Denk hierbij aan depressie, fobieën, agressief gedrag, grensoverschrij-

dend of crimineel gedrag, alcohol- en drugsmisbruik, het onvermogen om zelf goede relaties aan te gaan, etc. Het problematische gedrag dat te zien is bij veel mensen die in gewelddadige gezinnen zijn opgegroeid, veroorzaakt op deze manier weer veel leed bij andere mensen. Bovendien komen deze mensen veel vaker in aanraking met de hulpverlening of met politie en justitie (Sarason en Sarason, 1984). Dit betekent een grote sociale en financiële last voor de samenleving.

### ***Systeemgerichte hulp***

Ondanks het feit dat relationeel geweld een groot maatschappelijk probleem blijkt te zijn, is er in Nederland tot op heden nauwelijks hulpverlening te vinden die gericht is op zowel het slachtoffer, de pleger of dader, als de eventuele kinderen uit de relatie (Van der Linden en Steketee, 1999). Slechts in enkele grote steden zijn de laatste jaren kleinschalige hulpverleningsprojecten op dit gebied gestart. Deze projecten zijn nog volop in ontwikkeling en hun hulpverleningsmethoden zijn beperkt. Ook is er nog weinig bekend over de (blijvende) resultaten van deze projecten.

Het in Nederland meest gebruikte boek over systeemgerichte hulpverlening bij relationeel geweld is 'Intieme Oorlog' (Justine van Lawick, Martine Groen, 1998). Dit boek is gebaseerd op een model over het ontstaan en voortduren van relationeel geweld, beschreven in de vorm van een spiraal van geweld bij paren. Hoewel ook dit boek beperkt is in zijn theoretische diepgang<sup>4</sup>, bevat het een schat aan praktische tips voor de uitvoering van ambulante hulpverlening bij gewelddadige relaties.

---

### **Definities van relationeel geweld**

***Onder relationeel geweld wordt verstaan: alle intentionele handelingen van partners binnen een partnerrelatie die het lichamelijk en/of psychisch welzijn van de andere partner nadelig beïnvloeden, waarbij dit zowel het hoofddoel als een nevendoeel is. Bij handelingen gaat het zowel om fysieke als om verbale handelingen. Relationeel geweld kan incidenteel of chronisch zijn. Onder incidenteel relationeel geweld wordt verstaan dat het relationele geweld eenmalig of meerdere malen voorkomt, zonder dat er sprake is van een in de partnerrelatie ingebed interactiepatroon. Onder chronisch relationeel geweld wordt verstaan: relationeel geweld dat gedurende langere tijd met regelmaat voorkomt en dat een in de partnerrelatie ingebed en persisterend interactiepatroon is geworden.***

***Relationeel geweld dient gezien te worden als een symptoom en niet als een syndroom. Relationeel geweld is niet het resultaat van een min of meer vaststaande constellatie van factoren en processen, maar een verschijnsel dat uiteenlopende achtergronden kent, waaronder problemen en syndromen. Er bestaat tot op heden geen bruikbaar algemeen geldend model van hoe relationeel geweld ontstaat, zich ontwikkelt en zichzelf instandhoudt. Dit is de reden waarom er in dit boek een overzicht wordt gegeven van de belangrijkste achtergronden en processen van en bij relationeel geweld, zonder dat ze in een model worden geïntegreerd.***

***Onder partnermishandeling wordt verstaan: relationeel geweld van één van beide partners ten opzicht van de andere waarbij er sprake is van een machtsverschil (fysiek en/of psychisch) ten gunste van de actor. En met relatieproblematiek worden de processen in een partnerrelatie bedoeld die een door beide partners gewenste wederzijdse interactie bemoeilijken.***

---

### 3.2 Ontstaan van geweld binnen relaties

Er zijn vele factoren die kunnen leiden tot het ontstaan en voortduren van gewelddadig gedrag in relaties:<sup>5</sup>

- Biologische/aangeboren factoren
- Maatschappelijke en (sub)culturele factoren
- Relationale factoren
- Individuele factoren.

#### *Biologische/aangeboren factoren*

Agressie en geweld zijn inherent aan het menselijke bestaan. Er zijn op dit gebied echter sekseverschillen die deels te maken hebben met de verschillende hormoonhuishouding. Met name testosteron is een hormoon dat aanzet tot activiteit en een belangrijke rol speelt bij agressie en geweld (Delfos, 2000; Woltring, 1997; Le Vay, 1994). Mannen hebben een veel hoger testosteronniveau dan vrouwen (acht tot negen keer zo hoog). Dit verklaart voor een deel waarom mannen in onze samenleving meer fysiek geweld gebruiken. Mede als gevolg van dit verschil in testosteronniveau zien we dat jongens en mannen meer geneigd zijn om handelend op te treden en externaliserend gedrag te vertonen in het omgaan met problemen, terwijl meisjes en vrouwen passiever reageren en meer internaliserend gedrag vertonen.

#### *Dominantie en seksuele aantrekkingskracht*

Eerst even een vergelijking met dieren. Bij mensapen, evenals bij de meeste primaten, speelt het duidelijk waarneembare fenomeen dat de vrouwelijke dieren zich (seksueel) aangetrokken voelen tot de sterkste en meest dominante mannelijke dieren. Deze laatste staan in een hogere rang in de groep. Zij manifesteren zich doorgaans agressief en intimiderend om hun dominantie en hoge rang in de groep te bevestigen en te verstevigen. De vrouwelijke dieren stijgen in de rangorde van de groep door relaties aan te gaan met de hoger staande mannelijke dieren. Dit levert sterker nageslacht op, wat het voortbestaan van de groep en de soort ten goede komt.

Het is niet ondenkbaar dat iets dergelijks rudimentair bij de mens voorkomt. Veel mannen proberen vrouwen te imponeren, met name ook als er andere mannen in de buurt zijn. Veel vrouwen vinden mannen aantrekkelijk als ze sterk en "macho" overkomen. Een gewelddadige uitstraling bij een man is voor sommige vrouwen zelfs seksueel attractief. Een van de vrouwelijke cliënten van De Aanpak vertelde bijvoorbeeld: "Hij viel me op, omdat hij goed gebekt was en zijn eigen gang ging." (Zie ook Mastenbroek, 1995). Culturele normen en de interactie tussen mannen en vrouwen hebben daar invloed op. Mannen kunnen bevestigd en versterkt worden in hun gewelddadigheid omdat zij merken dat hun gedrag sex-appeal heeft en geaccepteerd wordt.

#### *Alertheid als lichamelijke reactie*

Alertheid is een basisfunctie van ieder dier en ook van de mens. Bij ongebruikelijke of onverwachte gebeurtenissen worden we alert. In een fractie van een seconde brengen we onszelf in een hoge staat van alertheid en richten we ons met alle zintuigen op de bron ervan. Dit noemen we de oriëntatierflex. In heftige gevallen is er sprake van een schrikreactie, terwijl we in milde gevallen reageren met nieuwsgierigheid. Vervolgens beoordelen we de situatie. Als de situatie geen gevaar of bedreiging inhoudt, daalt de alertheid in het algemeen snel naar het basisniveau. Bij nieuwsgierigheid zullen we alert blijven, maar wel op een lager niveau. Maar als we de situatie interpreteren als bedreigend of gevaarlijk dan zullen we langere tijd alert blijven. Dit is nodig om in staat te zijn de gevaren het hoofd te kunnen bieden of te kunnen vluchten. Als dit lang aanhoudt, spreken we van een stresssituatie.



## *Stress*

Stress treedt op in situaties van ervaren onveiligheid en kan tot drie basale reacties leiden: vechten, vluchten of zich onderdanig opstellen. Bij dieren leidt dit laatste onder soortgenoten tot het stoppen van geweld en verzoening. Als vluchten niet mogelijk of niet effectief is, blijft vechten als enige mogelijkheid over. Op dat moment treedt agressief/gewelddadig gedrag op. Voor alle duidelijkheid: stress treedt niet alleen op bij onveiligheid maar ook – en die vorm is veel bekender - als iemand wordt overbelast. Overbelasting vraagt om een verhoogde alertheid, maar als de stress lang aanhoudt, leidt dit tot uitputting. We kunnen dan niet zo adequaat meer reageren. Fysiek gezien is dit een situatie van onveiligheid voor het individu. Het individu is niet meer in staat om een goede inschatting te maken over zijn of haar situatie. Om in een situatie van uitputting de alertheid toch nog te kunnen verhogen, treedt er een vernauwing op van het bewustzijn. Het brein filtert zoveel mogelijk storende prikkels weg om voldoende aandacht te kunnen houden bij hetgeen gedaan moet worden om de bedreiging het hoofd te bieden. De opgetreden bewustzijnsvernauwing beperkt het vermogen om creatief en flexibel met - vooral complexe - situaties om te gaan. Het gevolg is dat denken en gedrag rigide worden. Deze rigiditeit is op zich functioneel, omdat twijfel zou kunnen leiden tot inadequaat handelen. De combinatie van de genoemde rigiditeit en de eerder genoemde basale respons van vechten of vluchten op stress leidt in sommige gevallen echter tot extreme agressie en gewelddadig gedrag. Ook in partnerrelaties komen dergelijke situaties voor. De sociale interactie tussen de partners is in sommige partnerrelaties zeer complex of wordt als complex ervaren. Het ontbreken van een vaste structuur in de interactie tussen partners kan een gevoel van onveiligheid veroorzaken. Ook kan een al te vaste structuur benauwend voelen en daarmee als bedreigend voor het eigen welzijn. Ook andere factoren kunnen een rol spelen bij het voortdurend ervaren van onveiligheid in een partnerrelatie, zoals angst voor ontrouw van de partner, angst om door de partner verlaten te worden, angst om door de partner overheerst te worden, een relatie/gezinsituatie die geassocieerd wordt met trauma's uit vorige relaties of uit het ouderlijk gezin, etc. Ook kunnen belastende factoren buiten de relatie een rol spelen, zoals stress op het werk. Op deze manier kan, net als in het verkeer, ervaren onveiligheid en overbelasting in relaties leiden tot gewelddadig gedrag.

## *De seksuele kick van geweld*

Het uitoefenen of bijvoorbeeld kijken naar geweld heeft op veel mensen een prettig opwindend effect. Dit is met name het geval bij mensen met een hoge spanningsbehoefte. Actiefilms met gewelddadige scènes zijn niet voor niets zeer populair. De kick van geweld wordt wel vergeleken met seksuele opwindings. Seks en geweld zijn termen die vaak in één adem worden genoemd als men het heeft over spanning en sensatie.

Lichamelijk gezien heeft dit te maken met een sterke verhoging van de productie van adrenaline en endorfinen (door het lichaam aangemaakte, op opium lijkende, stoffen). De adrenaline zorgt voor een toename van de activiteit van het lichaam, terwijl de endorfinen, die normaal gesproken fungeren als lichaamseigen pijnstillers, ervoor zorgen dat angstgevoelens worden gedempt. De werking van endorfinen is te vergelijken met die van morfine. De gecombineerde werking van adrenaline en endorfinen zorgen voor een kick bij het individu.

Mensen die verhoogd vatbaar zijn voor verslaving aan deze kick zullen in het algemeen proberen om deze ervaring zo vaak mogelijk op te roepen. Dit doen zij door zo vaak mogelijk het gedrag te vertonen dat de gewenste kick oplevert. Zodoende ontstaan verslavingen als gokverslaving, seksverslaving en geweldsverslaving. In de Verenigde Staten worden geweldsverslaafden overigens slugaholics genoemd (letterlijk: slaagverslaafden).

Er hoeft overigens geen sprake te zijn van geweldsverslaving om een kick te ervaren bij het zien of uitoefenen van geweld. Zoals eerder gezegd, het ervaren van een prettige spanning bij geweldssituaties is zeer algemeen.

In de media wordt geweld aan het publiek gepresenteerd als een verschijnsel dat amusant is en een prettige spanning oplevert. In televisieprogramma's die bedoeld zijn voor kleine kinderen, zoals cartoons, wordt geweld op een amusante wijze gepresenteerd, zonder dat dit realistische consequenties heeft voor de pleger, het slachtoffer en de omgeving. Hetzelfde geldt voor actiefilms voor volwassenen. Tot op zekere hoogte kan gesteld worden dat mensen onder invloed van de media worden opgevoed met een zeer verwarrend en irreëel beeld van geweld. Het is dan ook te verwachten dat dit ertoe kan leiden dat individuen de consequenties van hun eigen gewelddadig gedrag onderschatten en in eerste instantie een positief gevoel verwachten. Ook hebben veel mensen een gespleten beeld van geweld. Aan de ene kant leren ze geweld kennen als negatief en onwenselijk, aan de andere kant wordt geweld gepresenteerd als onschuldig amusement dat een kick kan geven.

### ***Maatschappelijke en subculturele factoren***

#### *Man-vrouwverschillen*

De maatschappelijke context speelt een rol in het ontstaan en voortduren van geweld in relaties. Het is opvallend dat vrouwen veel vaker slachtoffer zijn van langdurig, systematisch relationeel geweld dan mannen en dat mannen veel vaker geweld gebruiken om conflicten met anderen te beslechten. Dit heeft niet alleen te maken met biologische seksverschillen, maar ook met seksverschillen in socialisatie en met seksespecifieke normen en waarden rond agressie en geweld. Agressie en geweld van mannen wordt gemakkelijker geaccepteerd dan geweld van vrouwen.

Verder gaan mannen en vrouwen verschillend om met problemen. Jongens en mannen praten minder met anderen over hun problemen en doen minder vaak een beroep op professionele hulp. Als mannen zich gespannen voelen, zullen ze hun spanningen eerder afreageren in gedrag, bijvoorbeeld door te gaan sporten of te drinken of door riskant verkeersgedrag te vertonen. Agressie en geweld liggen in het verlengde daarvan. Deze patronen worden bevestigd door de dominante normen in onze cultuur over mannen en hun gedrag: veel mannen worden opgevoed met de norm dat een (echte) man zijn problemen zelf oplost, dat hij zijn gezin moet beschermen, maar ook dat hij assertief is en niet over zich laat lopen. Veel mannen vinden dat de man uiteindelijk de baas is of hoort te zijn in huis.

Macht is een belangrijk aspect van geweld in partnerrelaties. Mannen die geweld gebruiken, proberen op die manier macht en controle uit te oefenen op hun partner. Zij worden daarin versterkt door de huidige ongelijkheid en ongelijkwaardigheid in de maatschappelijke posities van vrouwen en mannen in de maatschappij. Dit werkt door in de manier waarop mannen en vrouwen meningsverschillen in partnerrelaties proberen op te lossen, zo heeft Komter in "De macht van de vanzelfsprekendheid" (1986) laten zien.

#### *Beelden over partnerrelaties*

Veel mannen die geweld gebruiken in relaties, blijken sterk traditionele opvattingen te hebben over man-vrouwverhoudingen. In hun ogen is de man de baas in huis (zie bijvoorbeeld Goldner, 1996). Wanneer de vrouw zich hier niet naar gedraagt, voelen ze zich aangetast in hun positie. Vrouwen hebben, mede onder invloed van de vrouwenemancipatie en het feminisme, vaak vooruitstrevender opvattingen over gelijkwaardigheid en gelijke rechten in de relatie. De beelden die mannen en vrouwen hebben over partnerrelaties sluiten hierdoor vaak niet goed aan. Veel van die traditionele beelden over partnerrelaties zijn verdwenen, maar nog niet helemaal vervangen door nieuwe. Eigenlijk is er onder de Nederlandse bevolking geen sprake meer van een duidelijke, vaststaande norm over hoe partnerrelaties eruit zouden moeten zien.

Er is sprake van tegenstellingen:

- Gebondenheid - vrijheid
- Dominantie - gelijkheid
- Permanentie - tijdelijkheid
- Emancipatie - traditionalisme
- Egocentrisme - altruïsme
- Commitment - consumptie
- Zekerheid - spanning.

Partners kunnen heel verschillende verwachtingen hebben van relaties. Deze verschillen worden meestal groter als ze afkomstig zijn uit verschillende leeftijdsgroepen, culturen, subculturen en sociaal-economische klassen. Het gebrek aan duidelijke algemene normen en waarden kan er bovendien toe leiden dat de persoonlijke normen en waarden van het individu onderling inconsequent zijn en in de loop der tijd (ook in relatief korte tijd) sterk kunnen veranderen. En dat geldt ook voor de verwachtingen over relaties.

De onzekerheid over wat goed of juist is en de onderlinge verschillen kunnen leiden tot communicatiestoornissen<sup>6</sup> en tot onzekerheid en angst bij beide partners. Mannen en vrouwen gaan met angst en onzekerheid vaak verschillend om: vrouwen vinden het in het algemeen makkelijker om openlijk toe te geven dat ze zich onzeker of angstig voelen. Mannen hebben daar meer moeite mee en zijn daardoor geneigd om hun onzekerheid of angst te projecteren op anderen. Vrouwen willen er liever over praten, mannen willen dit soort gevoelens liever oplossen door iets te doen, bijvoorbeeld door te proberen het gedrag van anderen - dat er voor zorgt dat ze zich onzeker of angstig voelen - te beïnvloeden. Agressie en geweld zijn ook bij mannen verbonden met onzekerheid, angst en afhankelijkheid.

#### *De plaats van seksualiteit in relaties*

Ook als het gaat om seksualiteit en relaties is er geen duidelijke norm meer. De persoonlijke normen op dit gebied variëren tussen de volgende tegengestelde gebieden:

- Seksualiteit is exclusief voor relaties - seksualiteit staat los van relaties.
- Seksualiteit is een relationele plicht - seksualiteit vindt alleen plaats als je dat allebei wilt.
- Seksualiteit hoort bij een relatie - seksualiteit is niet nodig voor een relatie.
- De kwaliteit van seksualiteit in de relatie is een maatstaf voor de kwaliteit van de relatie - de kwaliteit van de seksualiteit in de relatie staat los van de kwaliteit van de relatie.

Ook op dit gebied kunnen de persoonlijke normen en waarden van het individu, en de daaruit voortvloeiende verwachtingen, onderling inconsequent en veranderlijk zijn, bij gebrek aan algemene normen en waarden. Jaloezie, door veel mishandelde vrouwen genoemd als aanleiding voor geweld, vindt op deze bodem van verschuivende normen en waarden makkelijk vruchtbare grond.

Media hebben grote invloed op de beelden en normen over partnerrelaties en over seksualiteit binnen een relatie. Meestal staan deze beelden niet in verhouding tot de alledaagse werkelijkheid. De suggestie wordt gewekt dat relaties en seksualiteit iedere dag spannend en kwalitatief hoogstaand moeten zijn. Indien de eigen relatie niet voldoet aan dit beeld, kan deze door veel mensen als saai en kwalitatief onvoldoende worden bestempeld. Het gevolg is dat er bij veel mensen frustratie ontstaat over het niet kunnen verwezenlijken van die verwachtingen. Voor alle duidelijkheid: niet ieder individu is hier even gevoelig of vatbaar voor.

### *Roze wolk weg*

Van Lawick en Groen (1998) beschrijven de teloorgang van het romantische liefdesideaal als één van de eerste en belangrijkste processen die gewelddadig gedrag in relaties inluiden. Met het romantische liefdesideaal wordt bedoeld: het hoog geïdealiseerde en geromantiseerde beeld dat beide partners in het beginstadium van hun relatie hebben. Uit dit beeld wordt meestal een zeer rooskleurig en geromantiseerd toekomstbeeld van het leven met elkaar geschapen. Daarbij zijn partners blind voor eventuele verschillen tussen hen en voor signalen die erop wijzen dat de ander misschien wel helemaal niet zo'n ideale partner is. Na verloop van tijd komen de partners hier achter. Conflicten, teleurstellingen en frustratie zijn het gevolg. Hieruit kan het eerste geweld in de relatie ontstaan.

De teloorgang van het romantische liefdesideaal is een zeer algemeen verschijnsel in relaties. Alle partners in relaties vallen na verloop van tijd van hun roze wolk. Hiervoor komen meestal realistischere beelden in de plaats. Het toekomstbeeld van de relatie wordt op dat moment bijgesteld. Sommige relaties worden gecontinueerd, anderen worden beëindigd. In sommige relaties komt men hierbij tot een gewelddadige voortzetting of beëindiging van de relatie.

Een ander feit is dat de meeste relaties niet leiden tot een levenslang verbond. Er zijn maar weinig mensen die een levenslange relatie hebben met hun allereerste partner. In veruit de meeste gevallen van relatiebeëindiging gaat het er, zoals algemeen bekend, gelukkig geweldloos aan toe.

Samenvattend: de teloorgang van het romantische liefdesideaal ligt op zich niet ten grondslag aan relationeel of huiselijk geweld. Wel vormt het de context van frustraties waardoor geweld plaats kan vinden.

### *De invloed van de sociale omgeving*

Uit onderzoek blijkt dat de omgeving van de pleger invloed heeft op het ontstaan en voortduren van geweld in relaties. Mannen die in een omgeving verkeren die het geweld goedkeurt van een man ten opzichte van zijn vrouwelijke partner, als middel om ruzies en conflicten te beslechten, lopen meer kans om daadwerkelijk geweld te gaan gebruiken. Ook de opvattingen van mannen en vrouwen over wie "de baas" hoort te zijn in huis, dragen daaraan bij (zie o.a. Goldner, 1997; Howell en Pugliesi, 1988; De Keseredy, 1988). Omgang met delinquente mannelijke rolmodellen is volgens andere auteurs (Heise, Ellsberg & Gottemoeller, 1999; Richters, (z.j.)) eveneens een factor. Ook de omgeving van het slachtoffer kan bijdragen aan het voortduren van geweld. Door druk uit te oefenen op de mishandelde vrouw om haar partner niet te verlaten, draagt de sociale omgeving bij aan het instandhouden van het geweld.

### ***Relationele factoren***

Bij relationele factoren en processen die kunnen leiden tot een gewelddadige relatie moet onderscheid gemaakt worden tussen twee soorten: de factoren en processen die spelen bij de relatievorming en de factoren die spelen op het moment dat er al sprake is van een relatie.

#### *Factoren en processen die spelen bij relatievorming*

Hoe komen partnercombinaties tot stand met een verhoogd risico op geweldsproblematiek? De voornaamste factoren en processen zijn:

- "Soort zoekt soort": mensen met problemen en met een negatief zelfbeeld zijn geneigd om elkaar als partner op te zoeken. Zij denken bij elkaar meer acceptatie en steun te kunnen vinden. Dit kan bij de man een gewelddadige uitingsvorm krijgen en bij de vrouw een zelfbestrafende, onderdanige en gewelddadige uitingsvorm. Dit proces is ook te zien bij mensen met verschillende vormen van psychopathologie en met verslavingsproblematiek.

- Dominante mannen met een negatief zelfbeeld zijn geneigd om vrouwen als partner te zoeken die zij makkelijk kunnen domineren, bijvoorbeeld vrouwen die subassertief zijn of vrouwen die erg begripvol reageren op agressief en gewelddadig gedrag. Hiermee kunnen zij op een voor hen veilige manier tegemoetkomen aan hun behoefte om te domineren en kunnen zij met hun dominantie hun negatieve zelfbeeld compenseren. De vrouwen die zij uitzoeken, zijn bij uitstek vrouwen die zich onderdanig en onzeker opstellen, met veelal eveneens een negatief zelfbeeld. Deze laatste vrouwen reageren doorgaans gretig op de attenties van de man om hun eigen negatieve zelfbeeld te compenseren (“er is toch blijkbaar iemand die mij leuk vindt, ik mag blij zijn dat ik toch nog een vriend krijg”).
- Wervend gedrag (ook wel aangeduid met de Engelse term grooming). Uit onderzoek (Mastenbroek, 1995) blijkt dat veel mannen die hun partner mishandelen, in het begin van de relatie vaak extra attent en bezorgd zijn. Het gedrag is soms zo sterk dat sommige vrouwen achteraf vertellen dat zij zich al in het begin van de relatie hierover ambivalent voelden. Aan de ene kant zijn er de dominantie en controle, aan de andere kant is er het wervende en gepassioneerde gedrag. Ook blijkt dat deze mannen snel aansturen op samenwonen. Pas wanneer er sprake is van een vaste relatie, liefst met samenwonen, worden deze mannen voor het eerst agressief of gewelddadig.

### ***Factoren en processen die spelen gedurende een relatie***

*De misinterpretatie van jaloezie.* Veel mensen zijn van mening dat voortdurende passie onlosmakelijk verbonden is met liefde. Een echte liefdesrelatie zou voortdurend een passioneel karakter hebben. Een zekere mate van jaloezie wordt in het algemeen ervaren als een teken van liefde en passionele betrokkenheid. Sommige mensen interpreteren extreme uitingen van jaloezie als passionele uitingen van liefde. Uitspraken als “als je bij mij weggaat, dan vermoord ik jou” worden ervaren als een teken van passionele liefde en niet als een manipulatieve bedreiging. Misverstanden daarover kunnen zo leiden tot geweld en tot verwarring bij het slachtoffer. Deze misinterpretatie geldt voor beide partners.

*De behoefte aan spanning.* Mensen met een hoge spanningsbehoefte hebben soms een grote drijfveer om de relatie voortdurend spannend te houden. Veel vrouwen hebben behoefte aan tegengas van hun mannelijke partner, uit angst dat hun relatie saai wordt. Het zoeken naar tegengas kan extreme vormen aannemen onder het motto “hoe meer tegengas, hoe spannender en leuker de relatie”. Sommige vrouwen voelen zich hierdoor sterk aangetrokken tot potentieel gewelddadige mannen, in de verwachting dat hun relatie spannend blijft. Vrouwen met een hoge spanningsbehoefte of met het idee dat een goede relatie altijd spannend moet zijn, provoceren vaak hun partner om tegengas te geven. Dit doen zij door bewust of onbewust tegen het zere been te trappen of in conflicten en meningsverschillen aan te sturen op een confrontatie. In extreme gevallen of bij gewelddadige mannen kan dit leiden tot een gewelddadige reactie. Hoewel het geweld voor de vrouw geestelijk en lichamelijk beschadigend is, wordt de spanningsbehoefte wel bevredigd.

*De geweldsspiraal* (Van Lawick en Groen, 1998). Hierbij moet aangevuld worden dat de partners niet goed in staat zijn om met elkaar te communiceren en te onderhandelen. Hoe meer geweld er gebruikt wordt, hoe meer geweld de mishandelende partner nodig heeft om zijn doel te bereiken. En: hoe meer geweld er gebruikt wordt, hoe meer de mishandelde partner murw wordt en hoe meer geweld zij tolereert. Over het algemeen leidt geweldstolerantie tot meer geweld.

*Responsconditionering bij de man en de vrouw.* Hierbij beïnvloedt de man het gedrag van de vrouw. Hij belooft het door hem gewenste gedrag van de vrouw met uitingen van affectie en straft het ongewenste gedrag met geweld of met dreiging met geweld. Bij de man kan dit leiden tot responsconditionering als zijn vrouw zijn dreigende of gewelddadige gedrag belooft met onderdanig gedrag en geweldstolerantie.

*De aantasting van het zelfbeeld.* Door herhaalde vernederingen en controle door de man kan het zelfbeeld van de vrouw worden aangetast. Hierdoor is de vrouw steeds slechter in staat om voor zichzelf op te komen en voor zichzelf te kiezen. Dit wordt versterkt als de vrouw zich verantwoordelijk voelt voor het welzijn van haar mishandelende partner en voor de relatie. Vaak ziet zij haar partner als “zelig”, als “iemand in nood”, waardoor zij zijn welzijn en belangen boven die van zichzelf plaatst. De socialisatie van vrouwen versterkt dit. De vrouw heeft dan het gevoel dat haar partner haar nodig heeft en het niet zonder haar zou overleven. De vrouw labelt het gewelddadige gedrag van haar partner als het gevolg van zijn problemen en niet als een eigenschap van de persoon van haar partner. Ook het zelfbeeld van de man wordt aangetast. De man wordt door de toenemende ambivalentie van zijn vrouw bevestigd in het idee dat zijn partner niet echt van hem kan houden, maar dat hij haar slechts bij zich kan houden door intimidatie en geweld. Ook wordt hij bevestigd in het idee dat hij zichzelf niet in de hand kan houden. Doordat de vrouw hem zelig vindt, zich niet verzet tegen zijn geweld en zich sterk verantwoordelijk opstelt, wordt hij niet aangesproken als iemand die verantwoordelijkheid kan dragen. Dit kan hij ervaren als verlies van zijn eer en mannelijkheid. Dat kan hij vervolgens compenseren met gewelddadig gedrag.

*Vermijdingsgedrag van de vrouw.* Veel mishandelde vrouwen proberen het geweld te voorkomen door haar gedrag zo aan te passen dat de man geen reden ziet geweld te gebruiken. De vrouw zal zo min mogelijk aanleiding geven door bijvoorbeeld het huis netjes opgeruimd te hebben, de kinderen geen herrie te laten maken en het eten op tijd op tafel te hebben. Door deze aanpassing vervreemdt de vrouw van haar eigen emoties en gedachten. Daardoor zal het voor haar nog moeilijker worden om een einde aan het geweld te maken of weg te gaan bij de man. Bovendien is er voor de man vaak toch wel een aanleiding om geweld te gebruiken.

*Identificatie met de pleger.* Net als bij gegijzelden gaat na verloop van tijd de vrouw zich identificeren met de partner die haar mishandelt. De vrouw toont zich dankbaar voor kleine toenaderingsgestes van de partner. Ze ontkent het geweld of rechtvaardigt het. De vrouw is extra gevoelig voor zijn behoeften en doet haar uiterste best hem goed te stemmen: dit probeert zij door zich volledig te verplaatsen in de gedachten van haar partner. Op die manier wordt het voor haar moeilijk om hem te verlaten: haar loyaliteit ten opzichte van haar partner strijdt met haar loyaliteit met haar kinderen en zichzelf. Maar ook door de angst dat de man haar zal weten te vinden en haar zal pakken. Hoewel identificatie met de pleger een inventief overlevingsmiddel is, houdt het de vrouw in de situatie van mishandeling.

*Sociaal isolement van de vrouw.* Dit kan voortkomen uit haar schaamte voor de gewelddadige relatieproblematiek. Hierdoor zijn er minder mogelijkheden voor ingrijpen, hulp en steun van anderen. Er zijn ook minder drempels voor de mishandelende partner om tot geweld over te gaan, hij wordt immers door niemand erop aangesproken, niemand grijpt in. De sociale isolatie van de vrouw is meestal ook het resultaat van gerichte acties van de mishandelende partner om haar sociaal te isoleren. Dit doet hij uit jaloezie, bezitserigheid of om te voorkomen dat anderen het ontdekken en zullen ingrijpen. Deze acties kunnen zijn: haar verbieden om met andere mensen om te gaan, haar verbieden om het

huis uit te gaan, haar verbieden de telefoon te gebruiken, ervoor zorgen dat zij geen geld heeft, zich gênant, onvriendelijk of agressief gedragen tegenover haar vrienden en familie, haar verbieden een baan of vrijetijdsbesteding buitenshuis te hebben, het inpalmen van bekenden, vrienden en familie van haar zodat zij hem geloven en niet de mishandelde partner. De sociale isolatie van de vrouw kan ook voortkomen uit het feit dat zij al meerdere keren bij haar partner is weggegaan en weer is teruggekeerd, of al veel vaker de wens heeft uitgesproken om haar partner te verlaten maar dat steeds niet doet. Vrienden en familie gaan de vrouw niet meer serieus nemen, ze raken gefrustreerd omdat hun hulpelingen niet aanslaan en haken af. Soms gaan zij zelfs de mishandelde partner de schuld geven ("je maakt het er ook zelf naar als je niet bij hem weggaat"). De sociale isolatie van de vrouw heeft meestal het gevolg dat haar gevoel van afhankelijkheid van haar mishandelende partner toeneemt. Zij is dan ook meestal geneigd om in toenemende mate zijn interpretaties, wensen en meningen over te nemen. De vrouw voelt zich in toenemende mate in de greep van haar mishandelende partner.

*Sociaal isolement van de man.* Ook bij mannen zien we een sterk sociaal isolement. Niet zozeer ontbreken er sociale contacten, maar wel betekenisvolle sociale contacten. Het sociale isolement zorgt ervoor dat de man zijn problemen en zijn oplossingen niet kan toetsen aan anderen, maar in zijn eigen vervormde gedachten blijft ronddraaien. Andere mannen verkeren in een omgeving die tolerant staat tegenover (lichte vormen van) geweld tegenover vrouwen en vrouwelijke partners of zoeken die op.

### ***Individuele factoren***

Ook individuele levenservaringen kunnen bijdragen aan het ontstaan en voortduren van relationeel geweld, hoewel zij tegelijk altijd verbonden zijn met de context van de gewelddadige relatie.

#### *Seksueel misbruik of mishandeling van één van beide partners*

Uit een Amerikaans onderzoek blijkt dat dertig procent van de jongens die als kind geweld hebben meegemaakt, later zelf ook gewelddadig wordt. Voor de "gemiddelde" mannelijke bevolking geldt dit voor tien procent. Real (1988) noemt een onderzoek waaruit blijkt dat de opvattingen over mannelijkheid daarin een belangrijke factor zijn. Mannen die misbruikt zijn en cultureel dominante opvattingen over man-vrouwverhoudingen hebben, lopen een grotere kans om pleger te worden dan mannen met geëmancipeerde opvattingen over mannelijkheid. Bij vrouwen is een dergelijk verband tussen jeugdervaringen en geweld als volwassene ook aangetoond, hoewel minder sterk. Volgens Dutton, Golant & Pijnaker (2000) kunnen seksueel misbruik of mishandeling tijdens de jeugd alleen in combinatie met drie andere factoren een gewelddadige persoonlijkheid creëren. Door beschaamd te worden gemaakt, in het bijzonder door de vader, leert het kind dat hij van geen waarde is. Op die manier wordt zijn totale persoonlijkheid geconfigureerd. Een onveilige gehechtheid aan de moeder is de tweede factor die een gewelddadige persoonlijkheid creëert. De moeder kan dan niet de juiste emotionele reacties geven aan haar opgroeiende zoon, bijvoorbeeld doordat zij zelf door haar partner mishandeld wordt. Als derde factor noemen de auteurs de rechtstreekse ervaring van geweld in het ouderlijke gezin. Geen van deze factoren afzonderlijk zorgen voor een gewelddadige persoonlijkheid. Deze ontstaat alleen als de drie factoren zich gelijktijdig voordoen.

#### *Depressies en krenkingen*

Een groep mannen blijkt -als reactie op depressies of gevoelens van zware teleurstelling- actiever te worden om die gevoelens te bestrijden. Ook zijn zij sneller geïrriteerd en reageren, als ze depressief zijn, vaker agressief. Ook gaan mannen vaker drinken om hun depressieve gevoelens te lijf te gaan (Real, 1988), wat ontremmend kan werken op hun

agressie. Aanleiding hiervoor kan bijvoorbeeld zijn: een misgelopen promotie en werkloosheid, zeker bij mannen die sterk hechten aan kostwinnerschap.

#### *Misbruik van middelen en verslaving*

In veel gevallen van relationeel en huiselijk geweld speelt misbruik van alcohol, drugs of gokken een rol. De meest voorkomende vormen van problematisch gebruik of verslaving zijn:

- Alcoholmisbruik.
- Drugsmisbruik (zowel hard- als softdrugs).
- Anabolicagebruik (steroïden).
- Gokverslaving.

Mannen die op een problematisch manier alcohol, drugs of anabolica gebruiken of problematisch gokken, gebruiken vaker relationeel geweld dan mannen die niet afhankelijk zijn van middelen of gokken. Dit is soms het gevolg van het ontremmende effect van de desbetreffende middelen, maar ook kan het middelengebruik de inzet zijn van ruzies of gebruikt worden om schuldgevoelens na afloop te dempen. Soms ook zien we dat mannen met opzet middelen gebruiken om zo achteraf een excuus te hebben voor hun gewelddadige gedrag.

*Bij alcohol- en drugsmisbruik is er meestal sprake van meer factoren die het geweld bevorderen:*

- Verlies van sociaal decorum.
- Verlaging van de impulscontrole.
- Bewustzijnsvernauwing.
- Desintegratie van “normaal” sociaal gedrag.
- Verminderd observatievermogen en interpretatievermogen. Hierdoor kan sociaal gedrag van anderen gemakkelijk verkeerd worden geïnterpreteerd als provocerend. Ook neemt hierdoor het vermogen tot empathie af.
- Agressieve reactie op intoxicatie.

Bij anabolica (ook wel steroïden of sportdrugs genoemd) behoren agressie en gewelddadig gedrag tot de bijwerkingen. Anabolica worden vaak gebruikt door bodybuilders, sporters en portiers van horecabedrijven. Dit doen zij om meer spiermassa te ontwikkelen. Bij gebruik van grote hoeveelheden ontdekken zij vaak tevens de invloed op hun zelfvertrouwen en agressie. Ervaringen van gebruikers en ex-gebruikers laten zien dat dit juist één van de verslavende elementen is. Het gebruik van anabolica kan dan ook een risicofactor vormen voor relationeel en huiselijk geweld. Veel anabolicagebruikers en hun partners zijn hier niet van op de hoogte. Zij ondernemen daarom meestal geen actie om het gebruik van anabolica te stoppen of vinden de negatieve gevolgen van het stoppen niet opwegen tegen de nadelen van het gebruik. Vaak gaat men er zelfs ten onrechte vanuit dat het nog fanatieker beoefenen van sport een goede en onschadelijke uitlaatklep vormt voor de agressie en voor de drang naar geweld. Als de toegenomen sportieve activiteit echter ook gepaard gaat met toename van de anabolica, dan zal in het algemeen de ernst en de frequentie van het agressieve en gewelddadige gedrag toenemen.

Gokverslaving vormt doorgaans een grote bron van relationele en huiselijke conflicten. De gokverslaafde verspeelt immers meestal al diens geld. Ook zal hij of zij regelmatig de partner financieel benadelen om de eigen verslaving te kunnen blijven financieren. Problemen met werkgevers, vrienden en familie, en met politie en justitie komen bij gokverslaafden hierdoor vaak voor. Gokverslaafden hebben meestal grote financiële schulden. Vaak betrekken zij hun partner in hun financiële malaise. Hooglopende ruzies zijn het gevolg. In combinatie met de bewustzijnsvernauwing en het decorumverlies die veel gok-



verslaafden ervaren als zij de aandrang voelen om te gokken, kunnen deze ruzies tot gewelddadig gedrag leiden.

Tot slot, de meeste verslaafden schamen zich sterk voor hun verslaving. Ook hun partners schamen zich hiervoor. Deze schaamte kan leiden tot sociale isolatie. Sociale isolatie is vaak een factor die huiselijk en relationeel geweld instandhoudt.

### **3.3 Verschillende soorten agressie**

Agressie heeft verschillende functies. Aan de hand van die functies kan men redelijk goed de aard en het verloop van het agressieve gedrag voorspellen. Ook kan men redelijk goed bepalen op welke manier het agressieve gedrag kan worden beïnvloed. Inzicht in de verschillende soorten agressie is nuttig bij het bepalen van adequate interventies bij agressief gedrag. Er zijn drie soorten:

- 1: Impulsieve agressie.
- 2: Predatoire agressie.
- 3: Functionele agressie.

#### ***Impulsieve agressie***

Deze vorm van agressie is het resultaat van hoge emotionele opwinding. Dit kan een reactie zijn op angst of frustratie of een gevolg zijn van een stoornis in de stofwisseling. Deze vorm van agressie zet doorgaans plotseling in en heeft meteen een hoge intensiteit. De agressie eindigt als zij "uitgeraad" is. Over het algemeen heeft de reactie van de persoon weinig effect. Weerstand bieden leidt meestal tot eerdere vermoeidheid bij de agressor of tot een overgang naar de vluchtmodus in het vecht-vlucht-emotiespectrum. Dit laatste betekent dat de agressor bij het ondervinden van voldoende weerstand eerder zal willen vluchten dan doorvechten. Voorbeelden:

- Woede-uitbarstingen in het kader van een posttraumatisch stress syndroom.
- Agressie n.a.v. substantiegebruik.
- Explosieve gedragsstoornis.
- Blinde woede n.a.v. een als zeer kwetsend of zeer bedreigend ervaren gebeurtenis ("amok").

#### ***Predatoire agressie***

Deze vorm van agressie kan gezien worden als een rudiment van het jachtinstinct. Het doel is om macht over iets of iemand te krijgen die potentieel superieur is aan de agressor of die moeilijk te krijgen is. Deze vorm van agressie begint geleidelijk en bereikt een piek bij de confrontatie met de 'prooi'. Als de prooi is overwonnen, komt er een tweede piek, waarbij de prooi wordt afgemaakt. Als dat gelukt is, daalt de agressie. Door weerstand kan de agressie afnemen. Door tolerantie, overgave en passiviteit neemt de agressie meestal toe.

#### ***Functionele agressie***

Deze vorm van agressie heeft een berekenend en doelgericht karakter. De agressieve acties worden gepland. Het verloop is geleidelijk en piekt aan het begin van de actie tot aan het einde. Dit einde kan zijn dat het doel is bereikt of dat wordt ingezien dat het doel toch niet bereikt kan worden. In dat laatste geval slaat de agressie meestal om in vluchtgedrag. Over het algemeen kan door overgave, passiviteit en geweldstolerantie de agressie afnemen. Weerstand doet bij gebleken superioriteit de agressie omslaan in vluchtgedrag. Bij gebleken inferioriteit echter zal de agressie bij weerstand juist sterker worden.

### **3.4 De relatie tussen seksualiteit en relationeel geweld**

De factor seksualiteit is een zeer belangrijke, vaak onderschatte, factor bij het ontstaan en voortduren van relationeel geweld. Er zijn verschillende verbanden tussen seksualiteit en relationeel geweld.

#### ***Seksualiteit en spanning in de relatie***

Justine van Lawick (1999) rapporteert dat - na succesvolle relatietherapie bij stellen met geweldsproblematiek - duidelijk wordt dat de relatie veranderd is. Zo blijkt de voorheen mishandelde partner de relatie vaak saai te vinden. De passie is weg, zij heeft geen zin meer om met haar partner te vrijen. Dat had zij wel toen hij haar nog mishandelde. Vaak geeft zij ook aan dat zij het relatiegeweld in zekere zin mist. Hoewel het geweld onprettig en bedreigend was, zorgde het ook voor spanning en voor de verdrijving van saaiheid. Gewelddadige conflicten werden vaak weer goedge maakt met hevige en gepassioneerde vrijpartijen. De aanleiding voor dergelijke vrijpartijen verdwijnt bij het wegvallen van huiselijk geweld. Waarschijnlijk geldt dit ook voor mannen.

#### ***Afreageren van spanningen via seks***

De fysiologische processen bij seksuele opwindning lijken op de fysiologische processen bij opwindingsvormen als woede en angst. Wie langere tijd in een staat van spanning verkeert, kan een grotere behoefte krijgen aan seks. Dit kan voor beide partners een seksuele component geven aan het huiselijk geweld, wat vervolgens een verslavingskarakter kan geven aan het huiselijk geweld voor beide partners.

#### ***Seks als manier om agressie te reguleren***

Bij mensapen wordt seksualiteit gebruikt als een vorm van sociaal gedrag, bedoeld om agressie te reguleren en conflicten tussen groepsleden op te lossen. Het is niet ondenkbaar dat er bij mensen iets dergelijks speelt. Onbewust worden seksuele gevoelens opgeroepen door agressie van iemand die bij de eigen groep hoort, met name de eigen partner. Het gevoel van zich aangetrokken voelen tot de mishandelende partner kan hierdoor toenemen, evenals het gevoel van verbondenheid met hem. Ook komt het regelmatig voor dat mishandelende partners hun partner dwingen tot seks. Hoewel deze seks voor de mishandelende partner ongewenst is, kan het voor haar een mogelijkheid bieden om geweld te voorkomen of af te kopen ("Als ik seks met hem heb, slaat hij me tenminste niet").

#### ***Seksuele gevoelens door angst en woede***

Gevoelens van angst en woede kunnen een seksuele lichamelijke respons oproepen. Dit kan bij beide partners verwarring geven. De vrouw kan zich afvragen wat ze eigenlijk met hem wil, door de combinatie van angst en aantrekkingskracht. De man kan ten onrechte de indruk krijgen dat zijn geweld aantrekkelijk is voor zijn vrouw. Ze wordt er lichamenlijk opgewonden van, wat door hem wordt geïnterpreteerd als bewijs dat ze zich ook opgewonden voelt.

#### ***De invloed van beelden over seksualiteit in relaties***

Het individualisme in de Nederlandse cultuur zorgt ervoor dat er geen duidelijke norm is waaraan men zich kan spiegelen. Ieder individu creëert daarom eigen normen en maatstaven. Deze normen en maatstaven zijn niet altijd per individu gelijk. Bovendien kan de behoefte aan seksualiteit per persoon enorm verschillen en kan de behoefte aan seks in de loop der tijd veranderen. In het algemeen wordt er in de Nederlandse cultuur, evenals in de meeste andere culturen, weinig over de eigen seksualiteit gepraat. Er vindt in relaties dan ook vaak maar moeilijk een goede afstemming plaats tussen partners op het gebied van wensen en behoeften op seksueel gebied. Als er geen afstemming is, kunnen diepgewortelde frustraties ontstaan waar niet over gesproken wordt en die dus ook niet opgelost

kunnen worden. Twijfel aan de gevoelens voor elkaar volgt hier meestal op, evenals de angst om door de partner verlaten of bedrogen te worden. De seksuele frustratie, de twijfel aan de gevoelens van de partner en de verlatingsangst kunnen leiden tot agressie bij partners die niet in staat zijn om hun gevoelens verbaal te communiceren.

## **DEEL 2**

## Hoofdstuk 4 Opzet van De Aanpak

*In dit hoofdstuk wordt de structuur van De Aanpak uitgebreid toegelicht. Daarnaast wordt ingegaan op de samenstelling van het hulpverleningsteam<sup>7</sup> dat samen de methode uitvoert.*

Doel van De Aanpak is: het geweld in de partnerrelatie stoppen en bevorderen dat beide ouders actief participeren in de opvoeding en verzorging van hun kinderen. De partners worden gestimuleerd om gezamenlijk op een constructieve wijze te werken aan het herstel van de relatie of aan een zo harmonieus mogelijke beëindiging ervan. Als één of beide partners nog geen keuze kan maken, wordt ernaar gestreefd om middels gelijktijdige individuele hulpverlening het geweld te stoppen en duidelijk te krijgen welk toekomstperspectief de relatie nog heeft. Voorts is De Aanpak erop gericht dat beide partners en hun eventuele kinderen de gelegenheid krijgen om de effecten van de gewelddadige relatie te verwerken. Tot slot heeft De Aanpak als doel dat beide partners leren voorkomen dat zij opnieuw in gewelddadige partnerrelaties terechtkomen.

De inhoud van de methode is eclecticisch en gericht op zowel bewustwording als gedragsverandering van beide partners. Er wordt hierbij getracht om hulp te verlenen op drie niveaus: denken, voelen en handelen. Ook wordt aandacht besteed aan de seksespecifieke aspecten van relationeel en huiselijk geweld. Er wordt veelvuldig gebruik gemaakt van gesprekken, oefeningen en psycho-educatie. Het maken en uitvoeren van concrete actieplannen is een zeer belangrijk element.

Het kan niet genoeg benadrukt worden dat het motiveren en gemotiveerd houden van de cliënten een punt van doorlopende aandacht is. Veel cliënten blijken in de loop van de hulpverlening te overwegen om vroegtijdig met de hulpverlening te stoppen als zij enige verbetering in hun situatie bespeuren, of als deze verbetering juist pas na veel moeite tot stand blijkt te kunnen komen. De motivatie van de deelnemende cliënten dient dan ook gedurende de verschillende fasen van de hulpverlening regelmatig gepeild en zonodig gestimuleerd te worden.

### 4.1 Structuur

De structuur van De Aanpak is zodanig ontwikkeld dat ze geheel of gedeeltelijk toepasbaar is in zoveel mogelijk verschillende gevallen van relationeel en huiselijk geweld. De problematiek van relationeel en huiselijk geweld is immers zeer complex en kent vele variaties wat betreft aard, oorzaak, verloop en praktische implicaties voor de betrokkenen. De structuur is daarom flexibel en multimodaal, dat wil zeggen dat verschillende onderdelen van de methode kunnen worden ingezet of weggelaten, al naar gelang de hulpverlener dat nodig acht. Er is een richtlijn voor de volgorde waarin de verschillende onderdelen aan de cliënten moeten worden aangeboden. Deze volgorde kan echter, indien de problematiek of de situatie van de cliënten erom vraagt, worden gewijzigd. Zodoende kan men voor iedere cliënt of cliëntensysteem een hulpverleningsaanbod op maat maken. De meest voorkomende uitzonderlijke situaties in de hulpverlening aan cliënten met problematiek van relationeel en huiselijk geweld worden in de methode beschreven. Uiteraard zijn ze ook voorzien van richtlijnen voor interventies en voor de planning en structurering van de hulpverlening.

De Aanpak kent, zoals ook al in hoofdstuk 1 gezegd, drie fasen: de motiveringsfase, de individuele hulpverleningsfase en de systeemgerichte hulpverleningsfase. Hieronder

lichten we deze fasen toe aan de hand van het uitklapbare stroomdiagram.

### **1. Motiveringsfase**

Deze fase bestaat uit de stappen:

- voorlichting aan en motivering van de vrouw om gebruik te maken van De Aanpak,
- schriftelijke en/of telefonische voorlichting aan en motivering van de man,
- motivering van de man in een vis-à-vis gesprek,
- voorlopige hulpverleningscontracten,
- eventuele systeemoverleggen.

In hoofdstuk 5 worden deze stappen uitgebreid beschreven. Het systeemoverleg wordt in hoofdstuk 8 beschreven.

Deze fase start met de aanmelding van de vrouwelijke cliënt bij de hulpverlening.

Wettelijk gezien moet zij toestemming geven om haar gegevens te gebruiken om haar man te benaderen. Vandaar dat het van belang is om haar goed voor te lichten over de mogelijkheden die De Aanpak biedt en haar te motiveren voor systeemgerichte hulp. Dit kan individueel en groepsgewijs plaatsvinden.

Indien de vrouw niet kiest voor systeemgerichte hulp, is het van belang om haar instemming te verkrijgen voor de benadering van haar man, zodat ook hem hulp aangeboden kan worden.

Indien de vrouw toestemming geeft, wordt haar man schriftelijk en/of telefonisch benaderd met een aanbod voor een eerste gesprek. Indien hij na drie keer niet gemotiveerd is of niet op is komen dagen, dan wordt er vanuit gegaan dat de nadelen voor hem groter zijn dan de voordelen. Alleen als hij zelf contact opneemt, kan hij instromen.

Met de man wordt een eerste gesprek gevoerd waarin hij zijn verhaal en visie op de problemen kan weergeven en waarin de hulpverlener hem probeert te motiveren om gebruik te maken van De Aanpak.

Als beide partners de fysieke en psychische veiligheid van alle andere betrokkenen kunnen garanderen, zijn één of twee systeemoverleggen mogelijk om rust te creëren en praktische zaken te regelen. Deze fase wordt afgesloten met een voorlopig hulpverleningscontract en met de afspraak dat er een uitgebreide intake en diagnostiek zullen plaatsvinden voordat de individuele hulpverlening daadwerkelijk start.

### **2. Individuele hulpverleningsfase**

Deze fase bestaat uit de volgende basisonderdelen:

- intake en diagnostiek (beide partners),
- contractering, inclusief indicatiestelling (beide partners),
- individuele hulpverlening aan de man, bestaande uit 1. een basis zelfcontroleprogramma om te zorgen dat het gewelddadige gedrag zo snel mogelijk stopt en 2. een specifiek hulpverleningsdeel, toegespitst op de specifieke problematiek van de mishandelende mannelijke partner,
- individuele hulpverlening aan de vrouw rond de voor haar relevante thema's,
- eventuele systeemoverleggen.

De individuele hulpverlening van de man wordt beschreven in hoofdstuk 6, die van de vrouw in hoofdstuk 7.

Aanvullend op deze basisstappen, kunnen zowel de vrouwelijke als de mannelijke cliënt nog enkele keuzemodulen worden aangeboden. Voor de man zijn dat een empathietraining en deelname aan een groep voor mannelijke plegers, voor de vrouw is dat de deelname aan een groep voor vrouwelijke slachtoffers. Deze keuzemodulen worden beschreven in hoofdstuk 9.

De individuele hulpverleningsfase start voor beide partners met een uitgebreide intake en diagnostiek. De exclusiecriteria voor cliënten zijn:

*Mannelijke cliënten*

- Acute psychose.
- Ernstige chronische psychose.
- Ernstige verstoring van het dagelijks functioneren op de gebieden van sociale communicatie, impulscontrole, realiteitstoetsing en zelfreflectie. Hierbij kan gedacht worden aan ernstige vormen van substantieafhankelijkheid.
- Ernstige zwakbegaafdheid (IQ lager dan 75).
- Persistente onwil tot gedragsverandering.
- Persistent gebrek aan motivatie voor hulpverlening.
- Te grote reisafstand tussen woon/verblijfplaats en hulpverleningslocatie.

*Vrouwelijke cliënten*

- Acute psychose.
- Ernstige chronische psychose.
- Ernstige verstoring van het dagelijks functioneren op de gebieden van sociale communicatie, impulscontrole, realiteitstoetsing en zelfreflectie. Hierbij kan gedacht worden aan ernstige vormen van substantieafhankelijkheid.
- Ernstige zwakbegaafdheid (IQ lager dan 75).
- Persistent gebrek aan motivatie voor hulpverlening.

Let wel, de man kan, ook al wordt de vrouw van hulpverlening uitgesloten, hulp worden geboden. Verder dient uitsluiting van cliënten op grond van bovengenoemde criteria te gebeuren op basis van de bevinding van de hulpverlener, dus niet op basis van de informatie die door de partner is aangeleverd.

Na de diagnostiek volgt de indicatiestelling. Dit gaat over waar, door wie en hoe de hulpverlening uitgevoerd gaat worden en met welke doelen. Dit vormt de basis van het hulpverleningscontract.

De Aanpak kent een structuur waarbij in eerste instantie beide partners afzonderlijk van elkaar een individueel hulpverleningstraject volgen. De partners hebben verschillende hulpverleners. Deze hulpverlening is vertrouwelijk, er wordt geen informatie uitgewisseld tussen de hulpverleners van beide partners.

Gedurende de startfase van de individuele hulpverlening is het mogelijk om zogenaamde systeemoverleggen te voeren. Dit zijn begeleide gesprekken met beide partners tegelijk waarbij er wederzijdse afspraken worden gemaakt over een aantal praktische zaken om de rust in de relatie te bevorderen. Deze gesprekken gaan niet in op de relatieproblematiek, maar alleen op de onderlinge situatie van dat moment, bijvoorbeeld het actuele contact tussen de partners, de omgang met de kinderen, financiën en huisvesting.

Pas als beide partners het individuele traject hebben afgelegd én de veiligheid van alle betrokkenen is gegarandeerd, kan de relatie- en gezinsgerichte hulpverleningsfase ingaan. Op het moment dat de hulpverlener van één van beide partners van oordeel is dat diens cliënt toe is aan relatiegesprekken (en dat de veiligheid tijdens deze gesprekken gegarandeerd is), dan meldt deze hulpverlener dit aan de hulpverleners die de relatiegesprekken zullen uitvoeren. Zodra deze uitvoerders over beide partners dit bericht hebben ontvangen, kunnen de gesprekken worden ingezet. Indien de relatiegesprekken positief verlopen, kunnen ook de gezinsgesprekken van start gaan.

Als systeemhulpverlening niet mogelijk blijkt, wordt de individuele hulpverlening afzonderlijk van elkaar voortgezet. Er kan uiteraard in een later stadium opnieuw bekeken worden of systeemhulpverlening haalbaar is.

### **3. *Systeemgerichte hulpverleningsfase***

Deze fase in de hulpverlening heeft als basisonderdelen:

- eventuele systeemoverleggen,
- relatiegesprekken,
- gezinsgesprekken.

De relatiegesprekken hebben drie doelen:

1. tot een beslissing komen over stoppen of doorgaan met de relatie,
2. relatieherstel,
3. zo harmonieus mogelijk beëindigen van de relatie.

De gezinsgesprekken hebben tot doel de schade bij de verschillende gezinsleden vast te stellen en actie te ondernemen om de schade te herstellen.

De relatie- en gezinsgerichte hulpverleningsfase wordt beschreven in hoofdstuk 8.

Aanvullend op de basisonderdelen, kunnen de partners of het gezin als geheel nog een aantal keuzemodulen worden aangeboden. Dit zijn:

- Time-out.
- Feedback geven en ontvangen.
- Communicatietraining.
- Relatievaardigheidstraining.
- Rituelen voor wraak, genoegdoening en verzoening.

Deze keuzemodulen worden beschreven in hoofdstuk 9.

#### *Registratiesysteem*

Ten behoeve van de registratie van het verloop van de hulpverlening en de vorderingen in de hulpverlening is een registratiesysteem ontwikkeld. Dit registratiesysteem bestaat uit vier verschillende formulieren:

- een formulier voor de individuele hulpverlening van de mishandelende partner,
- een formulier voor de individuele hulpverlening van de mishandelde partner,
- een formulier voor de relatiegesprekken,
- een formulier voor de gezinsgesprekken.

Deze registratieformulieren zijn opgenomen in bijlage 9. In deze bijlage is ook aangegeven wanneer gestart kan worden met het volgende onderdeel van de hulpverlening.

## **4.2 De hulpverleners**

De hulpverleners die de relatiegesprekken en eventuele gezinsgesprekken uitvoeren, zijn in principe andere personen dan de uitvoerders van de individuele hulpverlening. Het hulpverlenerskoppel dat de relatie- en gezinsgesprekken voert, is dus een nieuwe partij in de systeemgerichte hulpverlening. De hulpverleners die de relatiegesprekken en gezinsgesprekken begeleiden, krijgen de rapportage van de individuele hulpverlening van beide partners. Zij worden verder door de hulpverleners van beide partners regelmatig op de hoogte gehouden van de voortgang van die hulpverlening, doch niet van de inhoud (het blijft dus vertrouwelijk). In sommige gevallen blijkt het om praktische redenen niet mogelijk om andere hulpverleners in te zetten. De therapeutische implicaties hiervan worden hierna besproken.

Andere hulpverleners inzetten voor de systeemgerichte hulpverleningsfase heeft verschillende voordelen. Deze nieuwe partij begint fris en onbevooroordeeld aan de hulpverlening van het relatie- en gezinssysteem. Beide hulpverleners zijn bovendien vrij van loyaliteitsconflicten en kunnen een onpartijdige houding innemen. En de gewoonten en omgangsvormen uit de individuele hulpverlening zullen beide partners niet meer als van-



zelfsprekend beleven. Dit is belangrijk aangezien de gewoonten en omgangsvormen die tijdens de relatie- en gezinsgesprekken het meest vruchtbaar zouden kunnen zijn, sterk kunnen verschillen van die uit de individuele hulpverlening.

### ***Dezelfde hulpverleners voor beide trajecten***

Wordt toch gekozen voor dezelfde hulpverleners voor beide trajecten, houd dan rekening met de volgende verschijnselen:

#### *Vertrouwelijkheid*

De individuele hulpverleningstrajecten van beide partners hebben een vertrouwelijk karakter. Indien zowel de relatie- en gezinsgesprekken als de individuele hulpverlening door dezelfde hulpverleners worden uitgevoerd, kan deze vertrouwelijkheid moeilijk worden gewaarborgd. De enige manier om dit te doen, is als beide hulpverleners strikte afspraken maken over het niet aan elkaar doorspelen van informatie. In de praktijk blijkt dit erg moeilijk voor hulpverleners, zeker omdat zij in het kader van de uitvoering van de relatie- en gezinsgesprekken juist nauw met elkaar moet samenwerken. Bovendien is het maar de vraag in hoeverre beide partners erop durven te vertrouwen dat er inderdaad geen informatie wordt doorgespeeld. Een gebrek aan dit vertrouwen kan de motivatie om verder aan de hulpverlening deel te nemen, minder maken.

#### *Loyaliteitsconflicten*

Loyaliteitsconflicten kunnen plaatsvinden in de volgende vormen:

- *Loyaliteitsconflicten bij de partners ten opzichte van hun individuele hulpverleners.* Beide partners hebben meestal bij aanvang van de relatie- en gezinsgesprekken een therapeutische relatie en vertrouwensband opgebouwd met de hulpverlener. Zij kunnen daarom in de relatie- en gezinsgesprekken van hun individuele hulpverlener gaan verwachten dat deze voor hen tegenover de andere partner (en eventueel diens individuele hulpverlener) als belangenbehartiger gaat optreden. Ook kunnen de partners van hun individuele hulpverlener gaan verwachten dat zij extra zullen worden ondersteund of ontzien bij confronterende onderwerpen. Teleurgesteld worden in deze verwachtingen kan bij de partners een negatief effect hebben op hun gevoel van veiligheid tijdens de gesprekken, op hun motivatie voor het deelnemen aan verdere relatie- en gezinsgesprekken en op de kwaliteit van de therapeutische relatie en van de vertrouwensband in de verdere individuele hulpverlening.
- *Loyaliteitsconflicten bij de hulpverleners.* Beide hulpverleners hebben bij aanvang van de relatie- en gezinsgesprekken reeds een band opgebouwd met de partner waar zij individueel hulp aan verlenen. Zij hebben ook het verhaal van deze partner uitgebreider gehoord dan het verhaal van de andere partner. Zodoende hebben zij in de meeste gevallen meer begrip voor de persoonlijke achtergronden en motieven van hun individuele cliënt. Zeker als er sprake is van ernstige problematiek bij hun cliënt, bestaat het gevaar dat de hulpverleners de neiging voelen om (in sommige situaties) partij te kiezen voor de partner die zij individueel hulpverleners. Systeemgerichte hulpverlening kan dit echter niet toestaan. Bovendien kunnen de hulpverleners ook in (loyaliteits)conflicten komen met elkaar, indien aan deze neiging bewust of onbewust wordt toegegeven.

### ***Manipulatie via de hulpverleners***

Als de individuele hulpverlening van beide partners doorgaat in de periode dat de relatie- en gezinsgesprekken plaatsvinden, ontstaat er voor beide partners de gelegenheid om in het kader van die individuele hulpverlening de inhoud en het verloop van de relatie- en gezinsgesprekken op oneigenlijke wijze te beïnvloeden. Zij kunnen tijdens hun individuele hulpverlening de hulpverlener onjuiste informatie geven om op die manier de relatie-

en gezinsgesprekken in hun voordeel te beïnvloeden. Zo zouden de partners kunnen proberen om via hun hulpverleners hun partners ergens toe te bewegen of te manipuleren. Ook zouden de partners zodoende kunnen proberen om het uitvechten van hun conflicten uit te besteden aan hun hulpverleners. Verder zouden de hulpverleners kunnen gaan fungeren als boodschappers tussen de partners over zaken die niet in de relatie- en gezinsgesprekken (expliciet) worden benoemd. Dit is het geval als de hulpverleners bepaalde vragen gaan stellen of bepaalde thema's gaan inbrengen in de relatie- en gezinsgesprekken die zijn ingegeven door onjuiste informatie die cliënten bewust tijdens de individuele hulpverlening gegeven hebben.

### ***Groepsdynamische complicaties***

De volgende complicaties kunnen optreden in de groepsdynamische processen in de relatie- en gezinsgesprekken:

- De partners kunnen de neiging hebben om vooral hun eigen individuele hulpverlener aan te willen spreken. Zij zouden dan vaker contact met hem/haar zoeken dan met de andere hulpverlener.
- De partners zouden sterk de neiging kunnen hebben om zich in moeilijke situaties achter hun eigen individuele hulpverlener te willen verschuilen.
- De partners zouden, vanuit het contact met hun hulpverleners tijdens de individuele hulpverlening, meer mogelijkheden hebben om beide hulpverleners tegen elkaar uit te spelen.

Het constateren van deze verschijnselen is in de praktijk vaak erg moeilijk. Men komt er vaak pas achter als het al een poos aan de hand is of op het moment dat men op de gehele hulpverlening terugkijkt. Deze verschijnselen hebben dan al een tijd lang effect gehad op de hulpverlening. Het kost vaak veel tijd en energie om deze verschijnselen, en de effecten daarvan, te corrigeren.

### ***Voordelen***

Het laten uitvoeren van de individuele hulpverlening en de relatie- en gezinsgesprekken door dezelfde hulpverleners heeft ook enkele voordelen. Zo is het om capaciteitsredenen voordelig om per cliëntensysteem slechts twee hulpverleners in te zetten in plaats van vier. Dit drukt de productiekosten. Hierdoor zou het uitvoeren van De Aanpak voor meer instellingen haalbaar zijn.

Ook kunnen de relatiegesprekken sneller worden ingezet. De individuele hulpverleners hoeven immers niet te wachten tot de systeemhulpverleners een plaats open hebben voor een nieuw cliëntensysteem, aangezien zij zelf de systeemgesprekken gaan voeren. Ook de tijd die verstrijkt door de aanmelding en de bespreking van het cliëntensysteem bij de systeemhulpverleners wordt bespaard.

In therapeutische zin kan het voordelig zijn om geen scheiding aan te brengen tussen de individuele hulpverleners en de systeemhulpverleners aangezien er dan, in zeer complexe gevallen, meer en intensiever strategisch overleg gevoerd kan worden tussen de hulpverleners. Dit overleg dient dan wel al vanaf het begin van de individuele hulpverlening plaats te vinden. De betrokken hulpverleners moeten er ook sterk voor te waken dat zij de vertrouwelijkheid van de individuele hulpverlening niet verbreken.

## Hoofdstuk 5 Hoe cliënten benaderen en motiveren?

*Er zijn verschillen in de manier waarop de vrouwelijke en mannelijke cliënt het best benaderd kunnen worden. In dit hoofdstuk staan die benadering en motivatie centraal.*

### 5.1 De vrouwelijke cliënt

Het eerste doel van de hulpverlening aan vrouwen die door hun partner of ex-partner worden mishandeld of bedreigd, is het bieden van veiligheid. Dit houdt in dat ervoor gezorgd moet worden dat de mishandelingen en bedreigingen stoppen. Op langere termijn is het belangrijk dat deze vrouwen verantwoordelijkheid leren nemen voor hun veiligheid. Dit betekent dat ze moeten leren om op een actieve wijze zelf de kans te verkleinen dat zij in de toekomst opnieuw geconfronteerd worden met geweld of bedreiging. Dit geldt zowel voor vrouwen die besluiten om hun huidige relatie voort te zetten, als voor vrouwen die de relatie beëindigen en (op termijn) op zoek willen naar een nieuwe relatie. Hulpverlening kan voorkomen dat vrouwen opnieuw in een geweldsrelatie belanden. Ook als de relatie stopt, hebben de ex-partners vaak nog met elkaar te maken, bijvoorbeeld door het regelen van de echtscheiding, de voogdij/bezoekregeling van de kinderen, de boedelscheiding en het afscheid nemen van elkaar als partners. Het komt bovendien regelmatig voor dat de ex-partner niet instemt met beëindiging van de relatie en de vrouw voortdurend met geweld of bedreiging probeert te dwingen om bij hem terug te keren. Ook wraakneming door de ex-partner d.m.v. stalking komt regelmatig voor na het beëindigen van een mishandelingsrelatie.

In de praktijk blijkt vaak dat vrouwen die hun toevlucht zoeken in opvangvoorzieningen voor slachtoffers van relationeel en huiselijk geweld, niet of niet duidelijk gemotiveerd zijn voor deelname aan psychosociale hulpverlening of begeleiding. Meestal hebben zij slechts de wens en de verwachting om een veilige vluchthaven te vinden voor het geweld van hun (ex-)partner en om hulp te krijgen op het gebied van praktische zaken als huisvesting, inkomen, een nieuwe school voor hun kinderen, juridische procedures, schuldsanering, etc.

#### ***Protocol voor het motiveren van vrouwelijke cliënten***

Het is belangrijk dat de vrouw aan de hulpverlening deelneemt en dat haar partner met een hulpaanbod wordt benaderd. Op die manier wordt de kans groter dat het geweld en de bedreiging duurzaam stopt. De mannelijke partner kan alleen benaderd worden als de vrouw daarmee instemt. Daarom is het des te belangrijker om het hulpverleningsaanbod op een motiverende manier aan de vrouw te presenteren. Hiertoe is het volgende protocol ontwikkeld.

#### ***De intake***

In de intake wordt de vrouw geïnformeerd over de mogelijkheid van systeemgerichte hulpverlening, in combinatie met hulpverlening aan haar (ex)partner en individuele hulpverlening voor haarzelf. Er wordt uitgelegd wat de hulpverlening inhoudt en verteld dat zij niet meteen een beslissing hoeft te nemen over haar deelname, noch over haar instemming met de benadering van haar (ex-)partner. Er zal aan de hulpverleningsmogelijkheden en aan een eventuele benadering van haar (ex-)partner in volgende gesprekken aandacht worden gegeven. De termijn waarop deze gesprekken zullen plaatsvinden, wordt door de vrouw en de hulpverlener samen bepaald. In deze gesprekken komen de volgende onderdelen aan bod:

### *A. Algemene gesprekspunten*

- Haar veiligheid heeft de hoogste prioriteit.
- Haar opvangplek blijft, indien nodig, geheim.
- Haar wil zal te allen tijde worden gerespecteerd.
- Haar verlangen naar contact met haar partner en actuele contacten met hem worden bespreekbaar gemaakt.

### *B. De benadering van haar (ex-)partner*

- Haar (ex-)partner zal door een andere hulpverlener (evt. een andere hulpverleningsinstelling) worden benaderd.
- Instemming met de benadering van de (ex-)partner betekent niet automatisch instemming met systeemgerichte hulpverlening en met een eigen individuele hulpverlening. Over deze mogelijkheden zal apart worden gesproken.
- Zij zal niet tegen haar wil met haar (ex-)partner worden geconfronteerd.
- De voordelen voor de vrouw van de benadering van haar (ex-)partner:
  - Haar (ex-)partner stopt mogelijk met het geweld en de bedreiging doordat hij geconfronteerd wordt met de mogelijke negatieve consequenties van zijn gedrag.
  - Ze krijgt beter zicht op de handelingen en intenties van haar (ex-)partner.
  - Er ontstaan meer mogelijkheden om het gedrag en de intenties van haar (ex-)partner te beïnvloeden.
  - Haar (ex-)partner wordt in de gelegenheid gesteld om het problematische van zijn gedrag te erkennen en te werken aan gedragsverandering, zodat de kans wordt verkleind dat hij op langere termijn weer zal vervallen in gewelddadig of bedreigend gedrag.
  - Indien zij en haar (ex-)partner de relatie willen voortzetten, ontstaan er meer mogelijkheden om te werken aan een betere en veilige relatie.
  - Indien de vrouw de relatie wil beëindigen, ontstaan er meer mogelijkheden om de scheiding in veiligheid af te handelen en om stalking te voorkomen.
- De mogelijke nadelen voor de vrouw van de benadering van haar (ex-)partner. De vrouw geeft hierbij aan waar zij bang voor is als haar (ex-)partner door een hulpverlener met een hulpverleningsaanbod zou worden benaderd.
- De vrouw hoeft niet meteen een beslissing te nemen over de benadering van haar (ex-)partner. Daarvoor wordt een nadenktermijn afgesproken en er worden eventueel verdere gesprekken hierover gevoerd. Het is de bedoeling dat de vrouw samen met de hulpverlener tot een goede beslissing komt waarbij voor- en nadelen goed zijn afgewogen. Er wordt wel verteld dat een benadering van de (ex-)partner in een zo vroeg mogelijk stadium in het algemeen de beste kansen geeft op een succesvolle afloop.
- De hulpverlening aan haar (ex-)partner is vertrouwelijk. Zij zal niet door de hulpverleners worden geïnformeerd over de inhoud en het verloop daarvan. Er zal haar alleen meegeedeeld worden of haar (ex-)partner al dan niet de aangeboden hulp heeft geaccepteerd.

### *C. De individuele hulpverlening van de vrouw*

- De voordelen voor de vrouw van het deelnemen aan de individuele hulpverlening:
  - De problematiek en de toedracht daarvan worden duidelijker voor haar.
  - De traumatiek wordt duidelijker en er wordt een begin gemaakt met de verwerking van de mishandelingsrelatie.
  - Ze krijgt inzicht in het kunnen nemen van verantwoordelijkheid over de eigen veiligheid en hoe ze kan voorkomen dat ze opnieuw in een mishandelingsrelatie terechtkomt.
  - Er wordt een concreet plan gemaakt over hoe ze verder kan.
- Ook de individuele hulpverlening aan de vrouw is vertrouwelijk. Noch haar (ex-)partner, noch derden zullen erover worden geïnformeerd.

#### *D. Systeemgerichte hulpverlening*

Informatie over deze vorm van hulp aanbieden:

- De voor- en nadelen voor de vrouw van de systeemgerichte hulpverlening, zowel bij het stoppen als bij het doorgaan met de relatie. Deze voor- en nadelen zullen gespiegeld worden aan de specifieke situatie van de vrouw.
- Eventuele relatie- en gezinsgesprekken zullen op een andere locatie plaatsvinden dan waar zij wordt opgevangen.
- Relatie- en gezinsgesprekken zullen alleen plaatsvinden als beide partners daartoe gemotiveerd zijn en daartoe besloten hebben. Bovendien zullen de betrokken hulpverleners eerst een advies uitbrengen over het al dan niet aangaan van deze gesprekken, met de veiligheid ervan als uitgangspunt.
- Bij de eventuele relatie- en gezinsgesprekken zal voor voldoende begeleiding en veiligheid worden gezorgd. Er zullen twee hulpverleners bij deze gesprekken aanwezig zijn.
- Ook de systeemgerichte hulpverlening is vertrouwelijk. Er zal hierover geen enkele informatie aan derden worden verstrekt zonder de schriftelijke toestemming van beide partners.

Het verdient aanbeveling om de vrouw deze informatie ook op schrift te verstrekken, bijvoorbeeld in de vorm van een folder. Voor een voorbeeld zie bijlage 1.

#### ***Verlangen naar en actueel contact met de (ex-)partner***

In veel gevallen blijkt dat vrouwen in opvangvoorzieningen - al dan niet heimelijk - contact hebben met hun partner of ex-partner. Dit contact kan schriftelijk, telefonisch of vis-à-vis zijn. Soms verloopt dit contact via derden. Het verlangen naar contact met de (ex-)partner moet gezien worden als normaal. In veel gevallen blijken de hulpverleners van de opvangvoorziening echter niet van dit contact op de hoogte. De vrouwen hebben in de meeste gevallen schroom om aan de hulpverleners (en soms ook aan andere bewoners) te melden dat zij contact onderhouden met hun (ex-)partner. Zij hebben vaak ook de angst dat ze daarom verder niet meer serieus genomen worden. In sommige opvangvoorzieningen is het een expliciete regel dat de vrouwen geen contact mogen hebben met hun (ex-)partner. Veel vrouwen zijn bang om uit de opvangvoorziening te worden weggestuurd als zij aangeven dat zij wel contact onderhouden.

Het contact dat de vrouwen hebben met hun (ex-)partner is meestal van grote invloed op hun gedrag, hun stemming, hun motivatie voor verdere hulpverlening en hun beslissingen en keuzen. Het is daarom voor het welslagen van de hulpverlening aan de vrouwen zeer belangrijk om het contact met hun (ex-)partners niet te verbieden, maar dit contact bespreekbaar te maken. Maak in een vroeg stadium duidelijk dat het onderhouden van contact met de (ex-)partner toegestaan is, maar dat het vanuit het oogpunt van haar veiligheid belangrijk is dat zij dit met de hulpverleners openlijk bespreekt.

#### ***Besluitvormingsgesprek***

In het besluitvormingsgesprek worden de voor- en nadelen die de vrouw ziet en haar afwegingen daarbij besproken. Dit gesprek mondt uit in een beslissing t.a.v. de benadering van haar (ex)partner, de systeemgerichte hulpverlening en haar individuele hulpverlening. Er zijn verschillende mogelijkheden:

- Als zij instemt met de benadering van haar (ex-)partner of aangeeft dat ze er geen bezwaar tegen heeft, dan worden de gemaakte afspraken bekrachtigd en wordt er aan haar gevraagd om de benodigde gegevens (naam, adres, telefoonnummer) van haar (ex-)partner te verstrekken.
- Indien de vrouw instemt met de systeemgerichte hulpverlening, dan wordt haar verteld dat zij bericht zal krijgen zodra er een melding binnenkomt dat deze hulpverlening van de kant van de (ex-)partner ook mogelijk is. De systeemgerichte hulpverlening zal dan

zo spoedig mogelijk worden ingezet.

- Indien de vrouw instemt met individuele hulpverlening voor haarzelf, dan wordt deze zo spoedig mogelijk ingezet.
- Als de vrouw niet instemt met het bovengenoemde, dan wordt haar medegedeeld dat zij in een later stadium alsnog op haar beslissing kan terugkomen en dat de mogelijkheden dan opnieuw met haar zullen worden besproken.

---

*Tip*

Als de vrouw het moeilijk blijft vinden om tot een besluit te komen over het al dan niet instemmen met de benadering van haar (ex-)partner, dan is er de mogelijkheid om een gesprek te organiseren met haar, haar hulpverlener en een mannenhulpverlener die hulp biedt aan mishandelende mannen. In dit gesprek worden de voor- en nadelen van de benadering van haar (ex-)partner en de mogelijkheden die erdoor zouden kunnen ontstaan door de mannenhulpverlener nader toegelicht.

---

## **5.2 De mannelijke cliënt**

Het is inmiddels bekend dat mannen die hun partners mishandelen moeilijk te motiveren zijn om hulp te aanvaarden op het gebied van hun mishandelingsproblematiek, zeker als er geen sprake is van dwang of drang door politie en justitie. In deze methode is daarom gekozen voor een actieve, outreachende benadering van de mannen. Ook is gekozen voor een combinatie van motiveringstechnieken en van confrontatie van deze mannen met de mogelijke negatieve consequenties voor henzelf als ze de hulp niet aanvaarden.

Zoals eerder gezegd: de mishandelende mannen moeten zo snel mogelijk benaderd worden met een hulpaanbod. Op welk moment, hangt af van de volgende factoren:

- De aard van de problematiek binnen de relatie. Deze dient eerst goed in kaart te worden gebracht.
- Het tijdstip waarop de mishandelde vrouw (de hulpvrager) instemt met de benadering van de mishandelende partner, dan wel het tijdstip waarop zij aangeeft geen bezwaar te hebben tegen deze benadering (indien dit het beleid is van de hulpverlenende instelling).
- Het intakebeleid van de hulpverlenende instelling. Instemming met, of geen bezwaar hebben tegen, de benadering van de mishandelende partner zou door de hulpverlenende instelling als intakecriterium gehanteerd kunnen worden. In De Aanpak is dit niet het geval. Er wordt uitgegaan van de noodzaak van toestemming of van de geen-bezwaarverklaring van de mishandelde vrouw om tot benadering van de mishandelende man over te kunnen gaan.

### ***Fasen in de benadering van de mannen***

De benadering van de mishandelende mannen kent drie fasen:

1. Contactleggen.
2. Het kennismakingsgesprek.
3. Afspraken maken over de praktijk van de te volgen hulpverlening (voorlopig contract).

#### ***1. Contactleggen***

Met de man wordt telefonisch én schriftelijk contact opgenomen. De volgorde is afhankelijk van de persoonlijke voorkeur van de hulpverlener en de inschatting van de reactie van de man. Is er eerst telefonisch contact, dan is de brief een bevestiging van de afspraken en de inhoud van het contact. In dit boek gaan we er vanuit dat er eerst schriftelijk contact wordt gelegd met de man. De schriftelijke benadering houdt in dat de man een brief en een folder over het hulpaanbod krijgt toegezonden. De brief heeft de volgende inhoud:

*a: Uitleg over de reden van benadering:*

- Zijn partner is geattendeerd op de hulpverlening.
- De hulpverlenende instelling heeft gemeld dat er “ernstige huiselijke en relationele problemen” zijn en dat conflicten regelmatig uitlopen op een handgemeen.
- Dit is voor zowel de vrouw als de man zeer onprettig.
- Er bestaat bij de man waarschijnlijk een grote bezorgdheid over het welzijn van zijn partner en over de verdere voortgang van de relatie met zijn partner.
- Daarom is er ook een aanbod voor hulp aan hem.
- Verwijzing naar de bijgestuurde folder over doel en inhoud van dit hulpaanbod.

*b: Uitleg over wat de man te winnen heeft bij het aanvaarden van het hulpaanbod:*

- Ook zijn kant van het verhaal wordt gehoord.
- Hij krijgt de mogelijkheid om weer “on speaking terms” te komen met zijn partner. Hierdoor ontstaat de mogelijkheid om te werken aan relatieherstel of, indien van toepassing, om de echtscheiding of de beëindiging van de relatie zo harmonieus en geweldloos mogelijk te laten verlopen. Bij dit laatste gaat het om afscheid nemen van elkaar, het regelen van de eventuele boedelscheiding, de voogdij en de bezoeksregeling indien er kinderen zijn, het herdefiniëren en opnieuw vormgeven van het contact tussen hem en zijn gewezen partner.
- Bij een eventuele juridische procedure n.a.v. aangifte/aanklacht van de mishandelde vrouw, bij een eventuele echtscheidingsprocedure en bij een eventuele procedure omtrent de voogdij en de bezoeksregeling van de kinderen, staat hij sterker als hij kan aantonen dat hij zijn problemen erkent en bezig is om daaraan te werken.
- Hij krijgt de mogelijkheid om in toekomstige relaties te voorkomen dat dezelfde problemen weer gaan spelen en dat ook deze relaties op deze problemen stuklopen.

*c: Uitleg over de mogelijke consequenties van het afwijzen van het hulpaanbod:*

- Het mishandelen van zijn partner is wettelijk een strafbaar feit. Indien zijn partner een aanklacht indient, kan hij gerechtelijk worden vervolgd. Ook zou hij mogelijk een gevangenisstraf kunnen krijgen.
- Bij een eventueel juridisch conflict over de voogdij over de kinderen of over een bezoeksregeling zal hij in de meeste gevallen aan het kortste eind trekken.
- Een onbehandeld probleem is vaak een zich herhalend probleem. Er bestaat een grote kans dat ook zijn toekomstige relaties op dezelfde manier stuk zullen lopen en dat hij nooit een bevredigende relatie zal krijgen.

*d: De verzekering dat de hulpverlening aan hem strikt vertrouwelijk is, en dat er geen informatie zonder zijn schriftelijke toestemming zal worden verstrekt aan derden, ook niet aan zijn partner.*

*e: Uitnodiging voor een oriënterend gesprek. Hierbij worden de volgende zaken vermeld:*

- Het doel van dit gesprek is allereerst: kennismaken met de hulpverlener. Verder zal er worden gesproken over zijn eigen visie op de problematiek en over de inhoud en de praktijk van het hulpverleningsaanbod.
- Een voorstel voor een datum, tijd en plaats van het gesprek. Het gesprek dient het liefst plaats te vinden bij de hulpverlenende instelling die het aanbod uitvoert. Eventueel kan het gesprek ook gehouden worden bij een andere hulpverleningsinstelling of op een politiebureau. Het is met het oog op de veiligheid van de hulpverlener af te raden om het gesprek bij de man thuis te laten plaatsvinden.
- De partner van de man is niet bij het gesprek aanwezig.
- De hulpverlener belt de man om de afspraak vast te stellen, liefst vier of vijf werkdagen later zodat de man de brief kan laten bezinken en erover kan nadenken.

*f: Bij de brief zit een folder van de hulpverlenende instelling en van het hulpverleningsaanbod. In deze folder kan enige basale informatie worden verwerkt over de problematiek van geweld binnen relaties. Bijvoorbeeld over de negatieve spiraal van geweld om de partner niet te verliezen, terwijl die partner juist door het geweld wordt weggejaagd. Een voorbeeld van een folder is opgenomen in bijlage 4.*

### **Het eerste telefonische contact**

- Vragen of hij de brief heeft ontvangen en gelezen heeft.
- Vragen wat hij van die brief vindt.
- Heeft hij de brief niet ontvangen, dan krijgt hij een mondelinge samenvatting van de inhoud van de brief. Hij krijgt de brief en bijbehorende folder alsnog opgestuurd op het adres waar hij het best bereikbaar is.
- Vragen of hij bereid is tot een kennismakings- en oriënterend gesprek.
- Zo ja, afspraak maken.
- Zo nee, confronteren met de mogelijke negatieve consequenties van het afwijzen van hulp en aangeven dat hij daarover na moet denken.
- Het is de bedoeling dat de hulpverlener, als de man ook na de bovengenoemde confrontatie hulp blijft weigeren, zoveel mogelijk met de man aan de praat raakt, om zodoende nieuwe aangrijpingspunten te kunnen vinden om de man alsnog te motiveren. Hierbij worden argumenten naar voren gebracht als: het welzijn van de kinderen, een goed voorbeeld zijn voor de kinderen, gezichtsverlies en schande als hij geen hulp aanvaardt, dat iedere crisis ook nieuwe kansen biedt, dat het hulpaanbod ook interessant, leuk en leerzaam kan zijn, etc.
- Blijft de man alsnog hulp weigeren, dan vertelt de hulpverlener dat de man enkele werkdagen later opnieuw zal worden gebeld. Dit is conform het benaderingsbeleid van het hulpaanbod. Eventueel kan de hulpverlener vertellen dat hij verplicht is om een aantal malen contact op te blijven nemen met de man.

### **Tweede telefonische gesprek**

- Vragen of hij over de inhoud van het vorige telefoongesprek heeft nagedacht.
- Vragen wat hij er nu van vindt.
- Als dat mogelijk is, wordt er met de man een afspraak gemaakt. Blijft de man hulp afwijzen, dan gaat de hulpverlener opnieuw een gesprek met de man aan over de redenen waarom hij hulp weigert, over wat hij met de hulp te winnen heeft en over de mogelijk negatieve consequenties van het feit dat hij hulp weigert.
- Blijft hij alsnog hulp weigeren, dan wordt hem verteld dat hij de week daarop opnieuw zal worden gebeld.

### **Derde telefonische gesprek**

- Vragen of de man heeft nagedacht over het vorige telefonische gesprek.
- Vragen wat hij nu van het aanvaarden van hulp vindt.
- Zo mogelijk een afspraak maken.
- Als de man hulp blijft afwijzen, dan geeft de hulpverlener aan dat de man zelf kan bellen voor een afspraak, mocht hij zich nog bedenken en een positieve keus maken. Hij zal door de hulpverlener verder niet meer gebeld worden.

Indien de man na drie telefoontjes blijft weigeren, dan wordt de hulpverlening aan hem als afgesloten beschouwd, tenzij hij alsnog zelf belt voor het maken van een afspraak.

### **Als hij telefonisch niet bereikbaar is**

Als de man geen telefoon heeft, niet opneemt of als er geen telefoonnummer bekend is, dan wordt hij tot drie maal toe schriftelijk benaderd met het verzoek of hij zelf de hulp-



verlener wil bellen voor het maken van een afspraak. Reageert hij tot drie maal toe niet of negatief, dan krijgt hij een brief waarin staat dat hij alsnog contact met de hulpverlener kan opnemen als hij later alsnog mocht kiezen voor hulp. Hij zal verder niet meer worden benaderd en de hulpverlening aan hem zal als afgesloten worden beschouwd, tenzij hij zelf alsnog contact opneemt.

Indien de man de telefoon niet opneemt en de voicemail staat aan, dan wordt er geen bericht ingesproken. Hiervoor wordt gekozen uit oogpunt van privacy, aangezien niet bekend is wie er behalve de man nog meer het antwoordapparaat of de voicemail af luistert.

### ***Als hij niet bij het kennismakingsgesprek verschijnt***

Indien de man niet op de gemaakte afspraak verschijnt, dan wordt hij zo snel mogelijk gebeld voor een nieuwe afspraak. Als de man drie maal achtereenvolgens niet op gemaakte afspraken komt opdagen, dan wordt de man niet meer benaderd en wordt de hulpverlening aan hem als afgesloten beschouwd, tenzij hij zelf belt voor het maken van een nieuwe afspraak. In dat geval wordt er een nieuwe afspraak gemaakt.

## ***2. Het kennismakingsgesprek***

In het eerste vis-à-vis contact maken de man en de hulpverlener persoonlijk kennis met elkaar. Vervolgens wordt de man uitgebreid in de gelegenheid gesteld om zijn verhaal te doen over de problemen en het geweld in zijn relatie en over zijn visie op de oorzaken en achtergronden daarvan.

Er wordt in dit eerste contact vooral naar het verhaal van de man geluisterd om een goede indruk te krijgen van hem en van de problematiek in zijn visie. Er wordt dus nog geen daadwerkelijke hulp verleend. Dit wordt aan het begin van het gesprek duidelijk gemaakt. Wel wordt de man gecompimenteerd met zijn keus om voor het kennismakingsgesprek te komen en wordt er uitgebreid ingegaan op de voordelen om de hulpverlening voort te zetten. Deze voordelen worden door de hulpverlener zodanig met de man besproken dat het de man duidelijk wordt dat hij een goede keus maakt als hij met de geboden hulpverlening doorgaat.

De informatie die de man verstrekt over de situatie, zijn eigen problematiek en zijn wensen en behoeften wordt tevens gebruikt om hem voor verdere hulp te motiveren. Dit kan door aan te geven dat zijn visie, eigen problematiek, wensen en behoeften serieus genomen worden en ruime aandacht zullen krijgen in de hulpverlening. Dit geldt ook voor eventuele relatiegesprekken op korte termijn. Hierbij wordt uiteraard het voorbehoud gemaakt dat zijn partner hiermee moet instemmen en dat de relatiegesprekken pas kunnen plaatsvinden als zijn partner aangeeft dat zij dat wil.

Vervolgens wordt er gesproken over het concrete begin en verloop van de hulpverlening. Er worden eventueel concrete voorbeelden genoemd van thema's die besproken zullen worden, de manier waarop zij besproken zullen worden en de oefeningen die gedaan zullen worden (zoals schrijfoefeningen, zelfregistratie, oefenen met het nemen van timeouts, feedbackoefeningen, het leren van onderhandelingsstrategieën, etc.).

Er wordt verder gesproken over de mogelijkheid om relatiegesprekken te voeren. Er wordt hierbij benadrukt dat het hoofddoel in eerste instantie is dat het geweld stopt. Er wordt benadrukt dat de man niet in het beklagdenbankje zit, maar dat er wel zal worden gesproken over de consequenties van zijn gedrag. Verder wordt benadrukt dat er geen garantie wordt gegeven dat de relatie tussen de partners gecontinueerd wordt, dan wel dat de partner terug naar huis zal keren. Vervolgens wordt uitleg gegeven over de inhoud, de regels en het praktische verloop van de relatiegesprekken.

### **3. Afspraken maken over de hulpverlening**

Stemt de man in met de hulpverlening, dan worden er concrete afspraken gemaakt over de startdatum, over de duur en over de frequentie van de hulpverleningscontacten. Zo mogelijk gebeurt dit aan het eind van het eerste gesprek. Als de motivatie van de man na het eerste gesprek nog onvoldoende (duidelijk) is, dan wordt er een tweede gesprek afgesproken. Het doel van dit tweede gesprek is de motivatie van de man verder te bevorderen zodat de hulpverlening kan worden gestart. In dit tweede gesprek wordt het accent gelegd op de mogelijke negatieve consequenties van het afwijzen van hulp. Deze consequenties worden in contrast gebracht met de positieve effecten van het aanvaarden van hulp (in de trant van: 'dit kan je allemaal voorkomen als...'). Blijft de man onvoldoende gemotiveerd, dan wordt hem medegedeeld dat hij alsnog kan bellen voor een afspraak indien hij zich alsnog bedenkt. Eventueel kan er, indien de man ermee instemt, nog een derde gesprek worden afgesproken.

Komt hij niet op het tweede gesprek opdagen, dan wordt hij door de hulpverlener gebeld voor het maken van een nieuwe afspraak. Hierbij wordt de man, zonodig, opnieuw geconfronteerd met de negatieve gevolgen van het afwijzen van hulp. Blijft hij alsnog hulp weigeren, dan wordt er aangegeven dat hij zelf kan bellen voor een afspraak, mocht hij zich alsnog bedenken.

Geeft de man aan gemotiveerd te zijn, dan worden er afspraken gemaakt voor de start van de hulpverlening.

---

#### *Tip*

Als de man, in welk stadium ook, hulp weigert, benoem deze weigering dan als "heeft nog niet tot het aannemen van hulp besloten". Hiermee wordt de mishandelende partner een opening gegeven om zonder gezichtsverlies op zijn eerdere besluit terug te komen.

---

#### ***Inschakeling van intermediairs bij de benadering van de man***

Blijft hij het hulpverleningsaanbod weigeren, dan is het ook een mogelijkheid om hem alsnog te benaderen via derden. Hierbij valt de denken aan personen die krachtens hun functie of positie invloed zouden kunnen uitoefenen op de motivatie van de betreffende man, bijvoorbeeld:

- politiefunctionarissen (wijkagenten),
- religieuze functionarissen (pastoor, dominee, imam of bonoeman),
- de huisarts.

In sommige gevallen kan een familielid als intermediair worden benaderd. Hierbij dient men echter voorzichtig te zijn omdat het vooraf moeilijk peilbaar is wat voor effecten de betrokkenheid als intermediair van een familielid kan hebben op het cliëntsysteem.

Het verdient aanbeveling om van tevoren al afspraken te maken met mogelijke intermediairs, met name met de politie. Deze afspraken en contacten kunnen bovendien de veiligheid van de betrokken hulpverleners bevorderen.

Het kan ook handig zijn om een vaste pool van intermediairs te organiseren. Denk aan de politie, huisartsen, kerkelijke organisaties en relevante organisaties van verschillende etnische groepen. Deze organisaties zouden eventueel ook voor consultatie benaderd kunnen worden als de mishandelende man bekend staat als gevaarlijk gewelddadig, of als de culturele achtergrond van de man reden is om deze benaderingswijze te kiezen.

## Hoofdstuk 6 Hulpverlening aan mishandelende mannen

*In dit hoofdstuk leest u hoe u de individuele hulpverlening van mannen kunt aanpakken, inclusief oefeningen voor de verschillende typen mishandelende mannen.*

### 6.1 Individuele hulpverlening

De individuele hulpverlening van de mishandelende mannelijke partners kent twee onderdelen:

1. Een basis zelfcontroleprogramma om te zorgen dat het gewelddadige gedrag zo snel mogelijk stopt
2. Een specifiek onderdeel, toegespitst op de specifieke problematiek van de mishandelende mannelijke partner.

Het basis zelfcontroleprogramma wordt door alle mishandelende mannelijke partners doorlopen. Het programma heeft een cognitief gedragstherapeutisch karakter. Het is de bedoeling dat de eerste sessies gewijd worden aan de introductie en het opstarten ervan. In de loop van de verdere hulpverlening wordt het eerste kwart van de sessies benut voor het programma. De overige tijd wordt besteed aan de uitvoering van het specifieke onderdeel. Indien nodig kan men af en toe ook een hele of halve sessie aan het programma besteden.

Het basis zelfcontroleprogramma heeft ook een diagnostische functie, aangezien bij de uitvoering zichtbaar wordt welke situaties en gedachten bij de man leiden tot gewelddadig gedrag. Ook worden effectieve manieren zichtbaar om gedragsalternatieven te introduceren en te bestendigen. Deze informatie is bruikbaar in zowel het zelfcontroleprogramma als in het specifieke onderdeel.

Het specifieke onderdeel heeft als uitgangspunt: de typologie van mishandelende mannelijke partners van Van Outsem (1999). Deze typologie is een kapstok voor de hulpverlening op maat.

In dit specifieke deel wordt ingegaan op de individuele problematiek van de mishandelende mannen en de voor hen relevante thema's. Dit onderdeel van de hulpverlening is eclecticisch en bestaat uit inzichtgevende gesprekken, psycho-educatie en praktijkoefeningen. Het is verdeeld in modulen per type mishandelende mannelijke partner. Als er sprake is van een mishandelende partner met een meervoudige problematiek, die dus in meerdere categorieën past, dan kunnen de modulen gecombineerd worden.

### 6.2 De diagnose

De eerste stap naar een effectieve hulpverlening van mishandelende partners is een goede diagnose. Hiervoor is een protocol ontwikkeld dat gebaseerd is op de typologie van mishandelende partners van Van Outsem (1999). Zoals blijkt uit deze typologie hebben mishandelende partners verschillende motieven en persoonlijkheidsachtergronden voor hun gewelddadige gedrag. Het is voor de hulpverlener belangrijk om helder zicht te krijgen op deze motieven en persoonlijkheidsachtergronden. Zodoende kan hij of zij hulpverlening op maat bieden. Een mishandelende partner kan ook in twee of meer typecategorieën vallen. Er is dan sprake van een meervoudige problematiek.

Het diagnostisch protocol bevat twee elementen:

- Een vragenlijst.
- Diagnostische gesprekken.

## ***De vragenlijst***<sup>8</sup>

De bedoeling van de vragenlijst is om de hulpverlener al in een vroeg stadium van het contact met de mishandelende mannelijke partner bruikbare aanwijzingen te geven over de aard van diens persoon en het gewelddadige gedrag. Voor de mishandelende mannelijke partner is de vragenlijst bovendien een laagdrempelige mogelijkheid om belangrijke informatie over hemzelf en zijn problematiek te verstrekken.

De vragenlijst bestaat uit 59 multiple choice-vragen. De antwoordmogelijkheden zijn "waar", "?" en "onwaar". De antwoordmogelijkheden staan direct achter de vragen vermeld en het juiste antwoord moet worden omcirkeld. Bij enkele vragen wordt om korte aanvullende informatie gevraagd. De vragenlijst dient bij voorkeur ingevuld te worden bij de hulpverlenende instelling zelf. Het invullen van de vragenlijst duurt circa tien minuten. Het is de bedoeling dat de man de vragen beantwoordt op basis van wat er direct bij hem opkomt.

Per type mishandelende partner is in de vragenlijst een aantal vragen opgenomen waarvan de antwoorden zouden kunnen wijzen op de per type aanwezige kenmerken van persoonlijkheid en problematiek. Er zijn geen vaste criteriumscores om de mishandelende mannelijke partners op grond van hun antwoorden op statistisch verantwoorde wijze te kunnen categoriseren. De interpretatie van de antwoorden op de vragenlijst dient vooralsnog te gebeuren door een voorlopig criterium en door per vraag te kijken naar relevante informatie. Zodoende kan een geschatte typering van de mishandelende partner worden verkregen. De vragenlijst is opgenomen in bijlage 6, het uitwerkformulier staat in bijlage 7.

## ***Diagnostische gesprekken***

In de diagnostische gesprekken staat allereerst de visie van de mishandelende mannelijke partner op de relatie en op de relatieproblemen centraal. Verder dient de hulpverlener een indruk te krijgen van de persoon en diens levenssituatie. Het is bij de diagnostische gesprekken belangrijk dat de mishandelende mannelijke partner uitvoerig de ruimte krijgt om zijn verhaal te vertellen door gerichte vragen te stellen en de man ruime spreektijd te geven. Een belangstellende en empathische houding van de hulpverlener is bij de diagnostische gesprekken cruciaal. Het gevoel van veiligheid om het verhaal te kunnen vertellen, kan bevorderd worden door o.a.:

- nogmaals de vertrouwelijkheid van de gesprekken te benadrukken,
- aan te geven dat wat hij ook vertelt niet vreemd of raar gevonden zal worden door de hulpverlener ("Ik heb al veel zeer uiteenlopende verhalen gehoord, ik sta nergens meer van te kijken" of "Er bestaat een grote kans dat ik al vaker verhalen heb gehoord die sterk lijken op jouw verhaal"),
- te benadrukken dat de hulpverlener er niet is om hem te veroordelen maar om hem te helpen. De man zit niet in het beklagenbankje,
- aan te geven dat de hulpverlener waarschijnlijk meer voor hem kan doen naarmate hij meer van hem en van zijn situatie afweet.

### *Belangrijke vragen in de diagnostische gesprekken:*

- Hoe beleeft de mishandelende mannelijke partner zijn partner en zijn relatie daarmee?
- Hoe beschrijft hij zichzelf, zowel binnen als buiten de relatie?
- Hoe is volgens hem het geweld in de relatie ontstaan?
- Wat heeft hij ermee proberen te bereiken en is dat ook gelukt?
- Wat was het resultaat? Is hij daar tevreden over?
- Hoe verlopen ruzies en gewelddadige situaties?
- Wat zijn de onderwerpen van de ruzies? Waarover maakt hij ruzie? Waarover maakt zijn partner ruzie?
- Wat gaat er goed in de relatie?
- Wat gaat er slecht in de relatie?

- Wat heeft hij allemaal geprobeerd om de problemen binnen de relatie op te lossen en hoe heeft hij dat aangepakt?
- Spelen er buiten de relatie actuele factoren die stress veroorzaken bij de mishandelende partner die invloed hebben op de relatie en het geweld daarbinnen? (problemen op het werk, werkloosheid, gokverslaving, problemen met vrienden/familie, financiële problemen, ziekte/handicap etc.)
- Wat is zijn levensgeschiedenis? Zijn er daarin dingen aan te wijzen die een achtergrond zouden kunnen zijn voor zijn huidige gewelddadige gedrag? Hoe ziet hij dat zelf?
- Wat vindt hij van zijn eigen gewelddadige gedrag in de relatie?
- Wat is zijn motivatie om de problemen op te lossen en in hoeverre is hij van plan om zijn gedrag te veranderen?
- Wat voor relatie had hij voor ogen?
- Wat voor relatie zou hij in de toekomst willen?
- Heeft hij momenteel contact met zijn (ex-)partner? Zo ja, wat is zijn doel daarmee? Hoe ziet dat contact eruit? Wat zijn de (mogelijke) gevolgen van dit contact?

Het is handig als de hulpverlener deze vragen op papier heeft als intakeprotocol.

De resultaten van de diagnostiek worden geformuleerd in een vermelding van het type mishandelende man met de toevoeging van de verkregen relevante informatie. Zoals gezegd: een mishandelende man kan ook een meervoudige problematiek vertonen. Hij is dan te categoriseren onder twee of meer typen. Aan de hand van deze resultaten wordt een eerste plan opgesteld.

Wat het aantal gesprekken betreft: het benodigde aantal om tot een diagnose te komen en aansluitend een plan, kan per cliënt verschillen. Om praktische overwegingen is het handig om een maximum van vijf diagnostische gesprekken te hanteren.

### 6.3 Zelfcontroleprogramma

Het eerste doel van de hulpverlening van de mishandelende mannen is te zorgen dat hun gewelddadige gedrag stopt. Hiertoe is een zelfcontroleprogramma ontwikkeld. Het idee achter dit programma is dat de mishandelende partners verantwoordelijkheid leren nemen voor hun gewelddadige gedrag vanuit de ervaring van macht en controle over dat gedrag. Deze macht en controle worden verworven door de koppeling van gedragsalternatieven aan de inzichten over de oorsprong, het doel en de dynamiek van het eigen gewelddadige gedrag. Vervolgens wordt er met de genoemde gedragsalternatieven in de praktijk geoefend zodat deze geïntegreerd raken in het gedragsrepertoire van de man.

Het is de bedoeling dat alle mishandelende mannen dit programma doorlopen, met uitzondering van acuut en chronisch psychotische mishandelende mannen. Deze laatste groep is doorgaans niet in staat om van deze hulpverlening te profiteren.

Het basis zelfcontroleprogramma kent drie onderdelen:

1. Zelfmonitoring.
2. Inventarisatie van gedragsalternatieven.
3. Praktijkoefening.

#### 1. Zelfmonitoring

Bij zelfmonitoring is het doel dat de mishandelende man inzicht krijgt in de directe oorsprong, het doel en de dynamiek van zijn gewelddadige gedrag. Dit gebeurt aan de hand van een lijst waarin de man situaties beschrijft waarin hij al dan niet gewelddadig is geworden. In de gevallen waarbij de partner van de man niet meer in zijn directe nabijheid verkeert (bijvoorbeeld omdat zij in een opvanghuis verblijft), wordt er retrospectief

gewerkt. Dit houdt in dat eerdere mishandelingssituaties worden beschreven. Verder worden zoveel mogelijk actuele situaties beschreven.

De lijst voor zelfmonitoring bestaat uit de volgende kolommen waarin situaties op de volgende niveaus beschreven worden:

1. Wat ging er aan de situatie vooraf? (de achtergrond)
2. Wat gebeurde er? (de feiten)
3. Wat voelde ik? (de emotionele beleving)
4. Wat dacht ik? (de rationele interpretatie van de situatie)
5. Wat wilde ik doen en waarom, met welk doel? (de intentie)
6. Wat deed ik? (het concrete gedragsresultaat)
7. Hoe had ik anders kunnen doen om mijn doel te bereiken? (het primaire gedragsalternatief)
8. Had ik mijzelf een ander doel kunnen/moeten stellen? (het intentie-alternatief)
9. Zo ja, wat had ik dan kunnen doen om dat te bereiken? (het secundaire gedragsalternatief)

Aan de hand van deze lijst worden patronen gezocht van situaties, gevoelsbelevingen en gedachten die leiden tot gewelddadig gedrag. Deze informatie wordt vervolgens verwerkt tot een lijst van "rode lappen", d.w.z. stimuli die leiden tot een gewelddadige respons, en van geweldsbevorderende interpretatiepatronen, dus patronen van denken en voelen die de "rode lappen" verbinden aan het gewelddadige gedrag. Ook wordt er in dit kader veel aandacht besteed aan de "goedpraters": de gedachten waarmee het eigen gewelddadige gedrag wordt goedgepraat of gebagatelliseerd.

De primaire en secundaire gedragsalternatieven worden vervolgens toegevoegd aan de inventarisatie van de gedragsalternatieven. Aan de hand van de intentiealternatieven kan worden gezocht naar nieuwe interpretatiepatronen van situaties die de kans op geweld reduceren en constructieve gedragsalternatieven bevorderen. De hulpverlener kan hierbij mogelijke effectieve intentie-alternatieven aandragen.

## ***2. Inventarisatie van gedragsalternatieven***

Hierbij worden de genoemde gedragsalternatieven gecombineerd met de door de hulpverlener geadviseerde gedragsalternatieven. Deze gedragsalternatieven worden gespiegeld aan de in de lijst genoemde intenties en aan een resultaatprognose. Er wordt door de mishandelende man en de hulpverlener samen nagegaan hoe groot de kans is dat het gedragsalternatief een beter resultaat oplevert dan het gebruikelijke gedrag en wat de waarde ervan is voor de man. Verder worden ook de beschreven intenties en intentiealternatieven kritisch onder de loep genomen. Men kan geweldsbevorderende interpretatiepatronen doorbreken door tot een alternatieve intentie te komen in bepaalde mishandelingsituaties.

Ook wordt een inventarisatie gemaakt van laatste redmiddelen: concrete handelingen voor als de man de controle over zichzelf acuut dreigt te verliezen. Het nemen van time-outs (zie module time-out) in situaties die mogelijk tot geweld kunnen leiden door verlies aan zelfcontrole, dient een belangrijke plaats in te nemen in de lijst van gedragsalternatieven. Belangrijk hierbij is het heretiketteren van "weglopen" van de situatie: deze handeling krijgt niet langer het etiket "verliezen" maar juist "winnen".

## ***3. Praktijkoefening***

De ontwikkelde gedragsalternatieven worden door de mishandelende man geoefend via:

- a: Rollenspelen met de hulpverlener.
- b: Huiswerkopdrachten.
- c: Schrijfoefeningen.
- d: Ontspanningsoefeningen in associatie met de "rode lappen".

*Ad a*

Hierbij oefent de mishandelende man met de hulpverlener nieuw gedrag via rollenspelen.

*Ad b*

Hierbij wordt - waar mogelijk - thuis in echte situaties geoefend met nieuw gedrag.

*Ad c*

Hierbij wordt op schrift geoefend met nieuwe interpretatiepatronen. Ook kan er op schrift geoefend worden met het aan zichzelf toeschrijven van eigen gedrag door het omzetten van passieve zinnen in actieve zinnen ("Zij maakte mij kwaad waardoor ik ging slaan" wordt: "Ik werd kwaad en ik ging slaan om...").

Verder kan ook de empathie van de mishandelende mannelijke partner bevorderd worden door schrijfoefeningen die een rolomkering behelzen ("Als ik mishandeld zou worden door mijn partner, dan zou ik..."). (Zie de module empathietraining in hoofdstuk 9).

*Ad d*

De mishandelende man doet ontspanningsoefeningen volgens de methode 'progressieve spierrelaxatie'. Dit zijn bekende ontspanningsoefeningen waarbij men leert te ontspannen door achtereenvolgens de spieren van ieder lichaamsdeel, beginnend bij de voeten en eindigend bij het hoofd, in liggende houding tot ontspanning te brengen. Dit gebeurt door eerst de betreffende spiergroepen sterk aan te spannen en vervolgens te ontspannen. Deze methode is eenvoudig toe te passen. De effecten van deze ontspanningsoefeningen worden gekoppeld aan het woord "ontspan". Vervolgens krijgt de man de opdracht om tegen zichzelf het woord "ontspan" te zeggen als hij geconfronteerd wordt met een "rode lap". Dit kan eventueel geoefend worden in de hulpverleningssituatie met behulp van de fantasie dat de man ter plekke wordt geconfronteerd met een rode lap. De geassocieerde ontspanningsrespons zal dan in de meeste gevallen intreden.

Het is belangrijk dat de man eerst enkele weken dagelijks de ontspanningsoefeningen doet, zodat de respons duidelijk voelbaar wordt zodra die nodig is bij de confrontatie met een rode lap.

***Niet gemotiveerd voor het basis zelfcontroleprogramma?***

Als de mishandelende man herhaaldelijk niet meedoet aan het basis zelfcontroleprogramma, dan moet hij alsnog gemotiveerd worden. Er zijn verschillende mogelijkheden:

- Er wordt door de hulpverlener benadrukt dat het basis zelfcontroleprogramma een wezenlijk onderdeel is van de totale hulpverlening. Zonder dit onderdeel is de kans op welslagen van de totale hulpverlening zeer gering.
- De hulpverlener gaat na wat de bezwaren zijn. Hiermee kan dan eventueel rekening worden gehouden.
- De hulpverlener gaat na welke aspecten van het programma wel aanspreken. Dit kan handvaten bieden tot motivatie.
- Er wordt samen met de hulpverlener geoefend met het gebruik en de uitvoering van de verschillende lijsten en opdrachten. Er wordt gekeken naar de moeilijkheden die de man daarbij ondervindt en er worden tips gegeven over hoe deze moeilijkheden te overwinnen.
- Er kan in het begin gebruik worden gemaakt van opdrachten en oefeningen met een lagere moeilijkheidsgraad en een lagere tijdsinvestering. De moeilijkheidsgraad, intensiteitsgraad en tijdsinvestering kunnen vervolgens geleidelijk worden opgevoerd. Bijvoorbeeld door in het begin te kiezen voor tekenopdrachten in plaats van schrijfopdrachten.

## 6.4 Specifieke individuele hulpverlening per type pleger

Naast het basis zelfcontroleprogramma doorlopen de mishandelende mannen een specifiek onderdeel, toegespitst op hun individuele problematiek. Aangezien deze problematiek zeer divers van aard kan zijn, is gekozen voor een opzet waarbij de typologie van mishandelende mannen van Van Outsem (1999) als uitgangspunt is gekozen. Deze typologie biedt een overzicht van de voornaamste achtergronden en dynamieken van gewelddadig gedrag van mannen in relaties. De typologie biedt ook een handvat aan hulpverleners om een plan op maat te maken voor zijn cliënt.

Bij sommige mishandelende mannen is er sprake van meervoudige problematiek. De per type voorgestelde lijnen kunnen in deze gevallen gecombineerd worden.

De hieronder beschreven specifieke hulpverleningsdelen zullen worden ingezet als het zelfcontroleprogramma is gestart. Zij zullen de laatste driekwart van de sessies in beslag nemen. Het eerste kwart wordt immers besteed aan het zelfcontroleprogramma. Daar waar nodig kan in een enkel geval ook een hele sessie aan het specifieke deel worden besteed. Dit moet echter voorbehouden worden aan uitzonderingssituaties, aangezien de continuïteit van het zelfcontroleprogramma essentieel is voor het welslagen ervan.

Het specifieke hulpverleningsdeel wordt beschreven in vier activiteitsvelden:

1. Gespreksthema's
2. Oefeningen
3. Psycho-educatie
4. Case-management.

### *1. Gespreksthema's*

De persoonlijke problematiek en situatie van de mishandelende man worden besproken aan de hand van relevante thema's. Naast de onderwerpen die de man zelf te berde brengt, worden er suggesties door de hulpverlener gedaan. Thema's die bij alle typen plegers besproken moeten worden, zijn:

- Het socialisatieproces van de betreffende man, met name op het gebied van sekserollen
- Diens beelden en opvattingen over man-vrouw verhoudingen
- Diens beelden en normen over relaties in het algemeen
- Diens wensen, behoeften en doelstellingen in de eigen relatie
- Voorgaande relaties: begin, verloop en einde
- De huidige relatie: begin, verloop, huidige stand van zaken. Escalatie van de situatie in de loop van de relatie
- Vaderschap (indien van toepassing): huidige stand van zaken, terugblik op het vaderschap tot nu toe, wensen en doelen m.b.t. het vaderschap.

### *2. Oefeningen*

Hierbij worden suggesties gedaan voor oefeningen, zoals rollenspelen, schrijfp opdrachten, "in vivo"-oefeningen (thuis in de praktijk oefenen).

### *3. Psycho-educatie*

Hierbij worden suggesties gedaan voor de overdracht van informatie aan de mishandelende man die nuttig kan zijn voor het verwerven van nieuwe inzichten en die de motivatie voor gedragsverandering kan versterken. Gezien de intensiteit van de hulpverlening verdient het de voorkeur om de man zoveel mogelijk thuis zelf informatie te laten opdoen door het lezen van relevante literatuur (artikels, boeken, hoofdstukken van boeken, ed.). De gelezen literatuur kan dan tijdens de sessies worden doorgesproken. Indien het lezen van literatuur voor sommige mannen te moeilijk blijkt, kan ook gekozen worden voor mondelinge informatieoverdracht tijdens sessies.



Aangeraden wordt om een voorraad relevante en makkelijk leesbare literatuur aan te leggen om direct te kunnen meegeven.

#### **4. Case-management**

Hierbij worden suggesties gedaan voor de organisatie van verdere hulpverlening aan de mishandelende man.

### **6.5 Beschrijving van het specifieke hulpverleningsdeel per type pleger**

#### ***Verslaafde mishandelende mannen***

##### *1. Gespreksthema's*

- Waar komt het problematische substantiegebruik vandaan? Hoe is het zo gekomen?
- Wat voor invloed heeft het substantiegebruik op jouw leven/gedrag?
- Wat voor invloed heeft het substantiegebruik op jouw relaties?
- Wat voor invloed heeft het substantiegebruik op jouw huidige relatie?
- Wat is het verband tussen gewelddadig gedrag en jouw substantiegebruik?
- Hoe zou jouw leven en jouw relatie eruit zien als je zou stoppen met het substantiegebruik? (Doelen stellen voor als het substantiegebruik onder controle is, zodoende motiveren voor specialistische hulpverlening om te stoppen met het substantiegebruik).
- Hoe kan je ervoor zorgen dat je jouw gewelddadige gedrag onder controle krijgt, ondanks het problematische substantiegebruik?
- Hoe zou je jouw huidige leven kunnen reorganiseren zodat de kans kleiner wordt dat je vervalt in problematisch substantiegebruik en daarmee samenhangend gewelddadig gedrag? (Lifestyle-analyse, gericht op stressreductie). Wie zouden jou daarbij kunnen helpen? (Verbreking van sociale isolatie t.a.v. problematiek.)
- Bij gebruikers van anabolica: wat voor invloed hebben die middelen op jouw leven en jouw relatie? Is een gespierd lijf de prijs waard die je er nu voor betaalt? Waarom hecht je zoveel waarde aan een gespierd lijf? Zijn er alternatieve bronnen van zelfvertrouwen?

##### *2. Oefeningen*

- Rollenspel: "Oefenen met laatste redmiddelen om geweld te voorkomen in situaties van dreigend controleverlies onder invloed". Hierbij worden standaard uitspraken ("Ik ga nu een eindje om, want ik merk dat ik erg kwaad word") en standaard gedragsvormen (zoals weglopen) bij een dreigende ruzie geoefend en ingeprent bij de mishandelende partner. Weglopen krijgt hierbij het etiket "winnen".
- Rollenspel: "Oefenen met de onweersbarometer". De man leert hierbij om, tijdens het verkeren onder invloed, om het kwartier zichzelf te peilen op kwaadheid/frustratie/irritatie die zouden kunnen leiden tot controleverlies en gewelddadig gedrag. De mishandelende partner geeft de genoemde onlustgevoelens een waarde van nul tot tien. Deze waarden worden om het kwartier opgeschreven. Als de waarde boven de zeven komt, peilt hij zichzelf om de twee minuten. Komt de waarde boven de acht, dan onttrekt hij zich aan de situatie volgens de manier die hij heeft geleerd onder "laatste redmiddelen".
- In het dagelijks leven oefenen met "laatste redmiddelen" en met de "onweersbarometer".

##### *3. Psycho-educatie*

Boeken/artikelen geven over het betreffende substantiegebruik.

#### 4. Case-management

Het organiseren van hulpverlening bij het CAD of een soortgelijke instelling. Dit kan parallel plaatsvinden aan de hulpverlening voor het gewelddadige gedrag in relaties.

### **Getraumatiseerde mishandelende mannen**

#### 1. Gespreksthema's

- Vertel over de ergste dingen die je hebt meegemaakt. Vertel eens over de sfeer waarin dat gebeurde en jouw gevoelens daarover toen en nu.
- Wat is het verband tussen jouw trauma en jouw gewelddadige gedrag in relaties en je huidige relatie? Welke dingen doen aan dat trauma denken, hoe reageer je daarop?
- Wat voel je als je aan jouw trauma denkt? Wat voel/denk je als je gewelddadig wordt?
- Wat waren vroeger bij jou de "gezinsgeheimen"? Wat mocht verder niemand anders weten over jou en jouw gezin?
- Kan je met jouw partner over jouw trauma praten? Zo ja, in hoeverre? Weet zij daarvan? Wat is het belang van praten over jouw trauma, met jouw partner en met anderen?
- Heb je (professionele) hulp gezocht voor jouw trauma? Wat is daarin mogelijk? Wat is het belang daarvan?
- Hoe zie je jezelf in verband met jouw trauma? Hoe heeft het trauma jou (mede) gevormd (zelfbeeld)? Hoe kijk je tegen de wereld om je heen aan? Wat voor plaats neemt geweld daarbij in?
- Wat is het belang van contact met lotgenoten voor de verwerking van jouw trauma? Hoe zou je die contacten kunnen vinden?
- Op welke manieren kun je bij jezelf gewelddadig gedrag voorkomen in de periode voordat je tot verwerking van jouw trauma bent gekomen? Wie of wat zou jou daarbij kunnen helpen?

#### 2. Oefeningen

- Ontspanningsoefeningen.
- Schrijfopdrachten over het trauma. Hierbij schrijft de mishandelende man een verhaal over wat hij heeft meegemaakt, over wat hij toen voelde en over hoe hij zich daar nu onder voelt. Ook beschrijft hij de effecten van zijn trauma in zijn huidige dagelijkse leven. Dit verhaal wordt met de hulpverlener uitgebreid nabesproken.
- Schrijfopdrachten over situaties die uitmondten in gewelddadig gedrag en over wat zij met het ervaren trauma te maken hebben. Hierbij schrijft de cliënt meerdere verhalen over dit thema in verschillende situaties. Deze verhalen worden uitgebreid met de hulpverlener nabesproken.
- Een dagboek over het gevoelsleven van de man. Hierbij wordt het accent gelegd op hoe het ervaren trauma doorwerkt in het dagelijkse gevoelsleven. Dit dagboek wordt periodiek met de hulpverlener besproken.

#### 3. Psycho-educatie

Boeken/artikelen geven over psychotrauma en de gevolgen daarvan (liefst materiaal dat gaat over het specifieke trauma van de mishandelende man).

#### 4. Case-management

Het organiseren van specifieke hulpverlening voor traumaverwerking (bij Riagg of gespecialiseerde hulpverlener/instelling). In het algemeen is het raadzaam om deze hulpverlening als vervolg in te zetten op de hulpverlening voor de problematiek van geweld in de relatie. Gelijktijdige hulpverlening zal in het algemeen psychisch een te grote belasting vormen.

## ***Impulsieve/machteloze mishandelende mannen***

### *1. Gespreksthema's*

- Welke functie heeft agressie voor jou? Wat wil je ermee bereiken en wat komt ervan terecht?
- In welke situaties word je agressief? Wanneer voel je je in het nauw gedreven? Wanneer raak je gefrustreerd?
- Wat is het belang van communiceren en onderhandelen? Hoe goed ben je daarin? Zou je jouw vaardigheden wat dat betreft kunnen uitbreiden? Hoe kom je tot compromissen die zowel voor jou als voor je partner bevredigend zijn?
- Op welke manieren kun je jouw reactie op frustratie ombuigen in gedrag dat meer positieve effecten voor jou heeft? Hoe gaan andere mensen om met ruzie en frustratie?
- Wil je altijd je zin krijgen? Waarom is dat? Wat zijn de consequenties daarvan?
- Het geven van feedback, hoe werkt dat?

### *2. Oefeningen*

- Oefenen met feedback geven en krijgen (zie module Feedback, hoofdstuk 9).
- Oefenen met het verwoorden van eigen wensen en gevoelens. Oefenen met iets vragen van mensen. Dit kan gebeuren in de vorm van rollenspelen met de hulpverlener.
- Laten volgen van de module Training relatievaardigheden.
- Laten volgen van de module Communicatietraining.
- Laten volgen van de module Empathietraining.
- Extra oefenen met "laatste redmiddelen", naast het zelfcontroleprogramma.
- Extra oefenen met het opnieuw etiketteren van weglopen bij dreigend controleverlies van "verliezen" naar "winnen".

### *3. Psycho-educatie*

Boeken/artikelen geven over communiceren, onderhandelen en feedback.

### *4. Case-management*

Laten volgen van een sociale vaardigheidstraining.

## ***Psychotische/dillusionele mishandelende mannen***

Bij acuut en chronisch psychotische mishandelende mannen dient er geen hulpverlening te worden aangeboden. Deze mannen dienen zo spoedig mogelijk in contact te worden gebracht met de hiervoor geëigende instelling voor psychiatrie (in de meeste gevallen de Riagg). Als hij daar al hulp ontvangt, dient de partnermishandeling aan de betreffende instelling gemeld te worden. Psychotische mishandelende mannen die in remissie zijn, kunnen wel worden geholpen, mits in overleg met de instelling voor psychiatrie waar zij hulp ontvangen of in nazorg zijn.

Bij chronisch dillusionele, m.n. paranoïde, mannen dient men zich in de eerste plaats in te spannen om specifieke hulpverlening voor hen te organiseren bij een instelling voor psychotherapie (meestal de Riagg) en om hen te motiveren om aan die hulpverlening deel te nemen. Deze mannen kunnen wel (in overleg met de instelling) deelnemen aan het zelfcontroleprogramma, met extra aandacht voor paranoïde en bizarre gedachtevorming. Deze irreële gedachten dienen op socratische wijze te worden uitgedaagd. Zodoende wordt de realiteitstoetsing van de man aangescherpt.

Naast de uitvoering van het zelfcontroleprogramma kan er met deze mishandelende mannen op de volgende manier gewerkt worden:

### *1. Gespreksthema's*

- Hoe denk je over jouw partner? Wat voor invloed heeft je partner op jou?
- In welke situaties denk je dat jouw partner jou kwaad wil doen/plannen tegen jou smeedt/dingen over jou doorvertelt/jou bespioneert? Hoe kan je erachter komen wat er werkelijk aan de hand is? (Dit dient verwerkt te worden in het zelfcontroleprogramma.)
- Hoe kan je anders reageren op jouw vermoedens dan met geweld? Hoe kan jij jouw vermoedens op een adequate manier checken? (Dit dient eveneens verwerkt te worden in het zelfcontroleprogramma.)

### *2. Oefeningen*

- **Attributie-reversie schrijfoefening:** de mishandelende partner schrijft een bepaalde situatie op die aanleiding geeft tot paranoïde gedachten en een gewelddadige reactie (uit het zelfcontroleprogramma) en de daarbij horende gedachtegang (in termen van attributies). Vervolgens schrijft hij daarna hetzelfde verhaal op met de omgekeerde attributies.
- **Communicatioefening:** het oefenen in het checken van eigen gedachten en attributies bij anderen. Dit gebeurt in rollenspelen. (Zie de module Communicatietraining).
- Eventueel laten volgen van de module Communicatietraining.

### *3. Psycho-educatie*

Boeken/artikelen geven over paranoïde.

### *4. Case-management*

Zie hierboven.

Indien blijkt dat de paranoïde gedachtegang inzichtresistent is, wordt de hulpverlening gestaakt en wordt de mishandelende partner overgedragen aan de instelling voor psychotherapie waarnaar is verwezen.

## ***Antisociale mishandelende mannen***

### *1. Gespreksthema's*

- Waarom ben je zo "hard"? Hoe ben je zo "hard" geworden?
- Wat is voor jou de functie van geweld? Wat wil je ermee bereiken?
- Stel je eens voor hoe het zou zijn als jij zelf zou meemaken wat jouw partner meemaakt. Hoe zou jij het vinden, wat zou jij doen?
- Rekening houden met anderen, hoe doe je dat en wat heb je eraan?
- Wat zijn de negatieve gevolgen als je geen rekening houdt met anderen? Wil je dat?
- Communiceren en onderhandelen, levert dat niet meer op dan je zin met geweld afdwingen?
- Hoe doe je dat, communiceren en onderhandelen?

### *2. Oefeningen*

- Laten volgen van de module Empathietraining.
- Laten volgen van de module Training Relatievaardigheden.
- Laten volgen van de module Communicatietraining.
- Extra oefenen met het heretiketteren van weggelopen bij dreigend controleverlies van "verliezen" naar "winnen".

### *3. Psycho-educatie*

Boeken/artikelen geven over slachtoffers van geweld/partnermishandeling.

#### 4. Case-management

Eventueel doorverwijzen naar sociale vaardigheidstraining.

### **Sadistische mishandelende mannen**

#### 1. Gespreksthema's

- Hoe komt het dat je ervan geniet om anderen pijn te doen? Wat is de kick ervan?
- Hoe zitten jouw kicks jouw relaties in de weg? Hoe valt dat op te lossen?
- Zou je op een andere manier aan kicks kunnen komen (wellicht aan dezelfde kicks)?
- Is sadomasochisme (SM) een gecontroleerd alternatief voor het verkrijgen van de kicks die je zoekt?
- Als SM iets voor jou is, zou dat kunnen in jouw relatie? Zo nee, waar zou het dan wel kunnen en hoe kan je dat organiseren? Hoe spreek je dat vervolgens af met jouw partner? Welke afspraken maak je? Wat krijgt jouw partner er eventueel voor terug?

#### 2. Oefeningen

- Huiswerkopdracht: experimenteren met nieuwe kicks. Hierbij gaat het erom dat de mishandelende partner op gecontroleerde wijze (onder begeleiding van de hulpverlener) op zoek gaat naar ervaringen die bij hem de gewenste kicks opleveren. Dit dienen ervaringen te zijn die onschadelijk zijn voor hemzelf en voor anderen.
- Huiswerkopdracht: experimenteren met SM. Hierbij krijgt de mishandelende partner allereerst de opdracht om zich uitgebreid te oriënteren op het gebied van SM. Vervolgens krijgt hij de opdracht om met milde vormen hiervan in de praktijk te experimenteren. Dit gebeurt onder begeleiding van de hulpverlener. Er dient hierbij aandacht te worden geschonken aan de vraag of deze experimenten solistisch, met de partner of met een ander worden uitgevoerd. In het geval besloten wordt om te experimenteren samen met de partner, dan dient dit uiteraard eerst met de partner besproken te worden in de relatiegesprekken. Er mag nooit besloten worden om samen met de partner te experimenteren zonder haar expliciete instemming en bewuste medewerking!
- Laten volgen van module Empathietraining.
- Laten volgen van de module Training Relatievaardigheden.

#### 3. Psycho-educatie

Boeken/artikel geven over SM en aanverwante onderwerpen.

#### 4. Case-management

Indien het sadisme gerelateerd blijkt aan traumatiek of hardnekkig gekoppeld blijft aan partnermishandeling: doorverwijzen naar een instelling voor psychotherapie.

### **Extreem jaloerse/bezitterige mishandelende mannen**

#### 1. Gespreksthema's

- Vreemdgaan, waarom ben je daar zo bang voor?
- Vreemdgaan, wat is dat? Waar liggen de grenzen?
- Vreemdgaan, de feiten en cijfers. Hoe ga je hiermee om in jouw relatie?
- Wat is de plaats van de relatie in jouw leven? Is er leven na de relatie? In hoeverre maak je je afhankelijk van jouw relatie voor jouw levensgeluk? Zou je zonder een relatie kunnen?
- Jouw partner als jouw bezit, welke denkbeelden (waaronder man-vrouw beelden) zitten daarachter? Werkt deze houding? Hoe zou je een andere houding kunnen krijgen t.o.v. jouw partner zodat je een fijnere relatie hebt?
- Wat wil je van een relatie? In hoeverre is dat haalbaar?

- Voor welke dingen is het beter om jouw zekerheid buiten de relatie te zoeken? Hoe doe je dat?
- De negatieve spiraal van geweld: geweld gebruiken om je partner bij je te houden en haar tegelijkertijd daarmee weggagen, waardoor meer geweld nodig is. Hoe kijk je daartegen aan?
- Als ik mijn partner zou zijn, dan...(aanscherpen van empathie voor de partner).

## *2. Oefeningen*

- Schrijfoefening: “Als ik geen relatie zou hebben, dan...”. Hierbij inventariseert de mishandelende man zowel de voor- als nadelen van het niet hebben van een relatie. Het is de bedoeling dat aan de hand van de nabespreking met de hulpverlener de man zijn angst om geen relatie (meer) te hebben enigszins leert relativeren.
- Schrijfoefening: “Als mijn partner vreemd zou gaan, dan...”. Hierbij stelt de man samen met de hulpverlener een concreet uitvoerbaar plan op over hoe te handelen als zou blijken dat zijn partner vreemdgaat. De bedoeling van deze oefening is dat de man zijn angst voor de mogelijke ontrouw van zijn partner leert temperen en gaat inzien dat hij adequaat kan handelen indien de ontrouw zich inderdaad voor zou doen.
- Schrijfoefening: “Als ik in de schoenen van mijn partner zou staan, dan...”. Hierbij beschrijft de man hoe hij zich zou voelen als hij in de schoenen van zijn partner zou staan in een situatie die heeft geleid tot het relationele geweld. Hierbij wordt ruime aandacht besteed aan het emotionele effect van het hebben van een extreem jaloerse, bezitterige en claimende partner.
- Rollenspel: “Verder gaan na vreemdgaan”. Hierbij worden twee gesprekken tussen de partners nagespeeld. Het thema van deze twee gesprekken is: “Hoe moet het verder met de relatie en wat kan er nog in de relatie nadat één van beide partners is vreemdgegaan? Hoe kan de wond van ontrouw genezen worden?” In het ene nagespeelde gesprek is de man vreemdgegaan, in het andere gesprek geldt dat voor zijn partner. De bedoeling van deze oefening is dat de man leert nadenken over hoe zijn relatie eventueel kan worden hersteld na ontrouw. Het gevoel dat nog niet alles verloren hoeft te zijn indien zijn partner vreemd zou gaan, kan zijn angst voor ontrouw naar normale proporties terugbrengen.
- Laten volgen van de module Training Relatievaardigheden.
- Laten volgen van de module Communicatietraining.
- Laten volgen van de module Empathietraining.

## *3. Psycho-educatie*

Het boek “Hoe vreemd is vreemdgaan” laten lezen, evenals boeken en artikelen over man-vrouw verhoudingen in relaties.

## *4. Case-management*

Geen interventie.

## ***Habitueel gewelddadige/agressieve mishandelende mannen***

### *1. Gespreksthema's*

- De plaats van geweld/agressie in jouw leven? Hoe is het zo gekomen? Wat zijn de consequenties?
- Hoe ga je om met geweld/agressie in relaties? Hoe werkt dat?
- Welke factoren bevorderen bij jou de agressie? Hoe kan je deze factoren (dagelijkse stress) verminderen?
- Welke gezonde uitlaatkleppen kun je vinden voor jouw agressie?

- Bevind je je in een levenssituatie waarin agressie “normaal” is? Wat kan je hieraan veranderen?
- Praat je wel eens over jouw gevoelens/problemen? Is er een relatie tussen jouw (niet) praten over jouw gevoelens/problemen en jouw agressie?
- Communiceren en onderhandelen. Alternatieve manieren van conflicthantering.
- Feedback geven en krijgen, hoe werkt dat?

## *2. Oefeningen*

- Laten volgen van de module Empathietraining.
- Rollenspel: feedback geven en krijgen (zie module Feedback).
- Laten volgen van de module Communicatietraining.
- Rollenspel: praten over gevoelens/problemen. Hierbij spelen de man en de hulpverlener situaties na waarbij de man uitgebreid over zijn gevoelens en problemen moet praten. Men kan eventueel in het begin fictieve situaties gebruiken. Later worden echte situaties van de man gebruikt.
- Oefenen met “laatste redmiddelen”.
- Oefenen met het heretiketteren van weglopen bij dreigend controleverlies van “verliezen” naar “winnen”.
- Laten volgen van de module Training Relatievaardigheden.

## *3. Psycho-educatie*

Boeken/artikelen geven over slachtoffers van geweld en over conflicthantering.

## *4. Case-management*

Indien psychotherapie geïndiceerd is voor persoonlijkheidsstoornis en/of psychotrauma: doorverwijzen naar een instelling voor psychotherapie. Bij habitueel gewelddadige/agressieve mishandelende mannen verdient het verder aanbeveling om door te verwijzen voor medisch en neurologisch onderzoek, aangezien dit geweld veroorzaakt kan worden door neurologische of andere fysieke stoornissen (zoals epilepsie, hyperthyreoïdie, adrenocorticale hyperactiviteit, diabetes, cerebrale tumoren, cerebrale infarcten, cerebraal trauma en sommige allergische reacties).

## ***Cultureel defensieve mishandelende mannen***

### *1. Gespreksthema's*

- Man-vrouw beelden in de eigen cultuur en in Nederland.
- Normen en waarden betreffende relaties in de eigen cultuur en in Nederland.
- Integratie in Nederland, hoe is dat gegaan? Wat is haalbaar en wat niet? Aan welke elementen van de eigen cultuur hecht je het meest?
- De functie en de resultaten van het huiselijke geweld.
- Het huiselijke geweld, losgekoppeld van de eigen culturele normen en waarden.
- Hoe wordt er in Nederland tegen huiselijk geweld aangekeken?
- Eigen cultuur als excuus voor geweld?
- Alternatieven voor gewelddadig gedrag.

### *2. Oefeningen*

- Rollenspel: oefenen met gedragsalternatieven voor gewelddadig gedrag.
- Laten volgen van de module Training Relatievaardigheden.
- Laten volgen van de module Communicatietraining.

### 3. *Psycho-educatie*

Boeken/artikelen geven over slachtoffers van geweld en over man-vrouw beelden in Nederland.

### 4. *Case-management*

- Consultatie van deskundigen en/of organisaties die relevante informatie zouden kunnen bieden over de cultuur van de betrokkene.
- Eventueel doorverwijzen naar een integratieproject (zoals Project integratie nieuwkomers).

## 6.6 Een werkmap gebruiken

Een werkmap is een effectief middel om de inzichten en ervaringen bij de cliënt beter te laten beklijven. Een werkmap geeft de cliënt een duidelijk overzicht van waar hij in de hulpverlening mee bezig is en welke vorderingen hij maakt. Bovendien dient het als geheugensteun voor: de inhoud en uitkomsten van de hulpverleningsgesprekken en eventuele groepsbijeenkomsten, de genomen beslissingen, de uit te voeren acties, en de gemaakte afspraken. De werkmap biedt tevens een goede en handige bewaarplaats voor het actieplan van de cliënt. Het heeft daarmee de functie van een "hulpverleningsagenda".

Gebruik als werkmap een ringband en geen schrift, aangezien in een ringband ook andere relevante papieren kunnen worden bewaard.

In de werkmap worden de volgende zaken, met tabbladen gescheiden, door de cliënt bijgehouden:

- Verslagen van de gesprekken, oefeningen en huiswerkopdrachten over het basis zelfcontroleprogramma.
- Verslagen van de gesprekken, oefeningen en huiswerkopdrachten over het specifieke hulpverleningsdeel.
- Verslagen van de inhoud, oefeningen en huiswerkopdrachten van de groepsbijeenkomsten (indien van toepassing).
- Verslagen van de gesprekken, oefeningen en huiswerkopdrachten in het kader van de eventueel gevolgde facultatieve modules.
- Het actieplan van de cliënt.
- Andere relevante papieren en documenten.

Het bijhouden van de werkmap gebeurt tussen de hulpverleningsgesprekken (inclusief de eventuele groepsbijeenkomsten) in. Het is raadzaam om de cliënt ertoe aan te sporen om zijn werkmap bij te werken vlak na het hulpverleningsgesprek of vlak na de groepsbijeenkomst. Het is ook raadzaam om de cliënt te vragen tijdens de hulpverleningsgesprekken en groepsbijeenkomsten korte aantekeningen te maken.



## Hoofdstuk 7 Hulpverlening aan mishandelde vrouwen

*In dit hoofdstuk leest u hoe u de individuele hulpverlening aan vrouwen kunt aanpakken.*

### 7.1 Problematiek van mishandelde vrouwen

Er is de afgelopen decennia veel ervaring opgedaan met het opvangen, begeleiden en hulpverlenen van vrouwen die in hun relatie mishandeld zijn. Vaak blijken deze vrouwen na verloop van tijd terug te keren naar hun mishandelende partner waarbij de mishandelingsproblematiek doorgaat. Ook komt het geregeld voor dat vrouwen die zich, al dan niet met (professionele) hulp, hebben ontworsteld aan een mishandelingsrelatie, vervolgens opnieuw terecht komen in een mishandelingsrelatie.

De problematiek van de vrouw houdt bovendien niet op als de mishandelingsrelatie ophoudt. De effecten van deze relatie zijn meestal traumatisch en hebben ook op langere termijn schadelijke gevolgen voor de vrouw. Als er kinderen uit de relatie zijn voortgekomen, zijn zij vaak eveneens door de relatie getraumatiseerd. Na het beëindigen van de mishandelingsrelatie staat de vrouw vaak voor de taak om - ondanks haar eigen traumatiek - zorg te dragen voor een goede opvoeding van haar getraumatiseerde kinderen. In alle gevallen is het essentieel hoe ze de zorg voor haar eigen veiligheid kan verbeteren.

De hulpverlening aan vrouwen die mishandeld zijn, is gericht op zowel de verwerking als het helpen weerbaar maken. De thema's zijn:

- Inzicht in de eigen cognities van de vrouw betreffende haar mishandelingsrelatie
- Inzicht in haar eigen zelfbeeld, meningen, wensen en behoeften, en hoe deze beschadigd zijn door de mishandelingsrelatie en de mishandelende partner
- Inzicht in de eigen patronen van partnerkeuze en de daarmee verbonden risico's voor het (opnieuw) aangaan van mishandelingsrelaties
- Het aanleren van assertiviteit/weerbaarheid
- De verwerking van de opgelopen trauma's na beëindiging van de mishandelingsrelatie, of in de zich herstellende relatie
- Het verbreken van de sociale isolatie die is ontstaan door de mishandelingsrelatie.
- Contact met lotgenoten
- Aandacht voor cumulatief trauma
- Aandacht voor het verband tussen seksualiteit en de ervaren mishandeling binnen relaties
- Aandacht voor de aard van het "slachtofferschap" van de vrouw en voor haar eigen aandeel in de problematiek.

Daarnaast spelen thema's die betrekking hebben op de relatie met haar partner. Elke vrouw zal voor zichzelf helder moeten krijgen of ze verder wil met de partner die haar mishandeld heeft. Er zijn drie mogelijkheden:

- ze wil de relatie verbreken,
- ze weet niet of ze de relatie wil voortzetten of verbreken,
- ze wil de relatie voortzetten.

Als ze samen met haar partner kinderen heeft, zal ze daarnaast ook een besluit moeten nemen over het delen van het ouderschap.

Binnen de hulpverlening zijn ten aanzien van het continueren of verbreken van de relatie de volgende processen van belang voor de vrouw:

- Tot een duidelijk en goed gegrond besluit komen over het continueren of beëindigen van de relatie.

- Een concreet plan maken over hoe de relatie op een betere manier verder kan, dan wel op een zo harmonieus (en veilig) mogelijke manier kan worden beëindigd, en over de verdere hulpverlening/begeleiding van de vrouw.
- Een duidelijk plan maken over hoe na de mishandelingsrelatie of bij het continueren van de relatie verder te gaan met de eventuele kinderen.
- Aandacht voor het eventuele actuele contact van de vrouw met haar partner of ex-partner.

De thema's komen verderop in dit hoofdstuk aan de orde.

## 7.2 Structuur van de hulpverlening

Vrouwen die te maken hebben met relationeel en huiselijk geweld verschillen sterk. Ook hun individuele situaties kunnen onderling verschillen. Het is daarom bijna onmogelijk om een leidraad te formuleren voor de volgorde waarin de thema's aangeboden moeten worden. De hulpverlener dient zelf - aan de hand van de situatie en de specifieke behoeften van de vrouw - een geschikte volgorde te bepalen in het plan. Zoals eerder opgemerkt, dient de hulpverlener ook te bepalen welke gedeelten van de hulpverlening hij of zij zelf kan uitvoeren, en voor welke onderdelen de vrouw naar een andere hulpverlener wordt doorverwijzen.

De onderwerpen die genoemd zijn in 7.1 kunnen gebruikt worden als thema's voor de individuele hulpverlening. Per thema kunnen dan één of meer individuele gesprekken worden besteed. In de regel zal men minstens twee of drie gesprekken aan ieder thema besteden. Bij cliënten die veel structuur in de hulpverlening nodig hebben, is het raadzaam om de hulpverlening te structureren volgens de formule: één thema per één of meerdere gesprekken. Het gaat hierbij met name om cliënten met beperkte cognitieve vaardigheden en cliënten met een chaotische persoonlijkheidsstructuur.

Tot slot: er bestaat bij de individuele hulpverlening ook de mogelijkheid om onderdelen van de facultatieve modules (de empathietraining, de communicatietraining en de training relatievaardigheden) toe te passen. De hulpverlener kan eventueel ook uit de verschillende onderdelen van de facultatieve modules inspiratie putten voor het zelf bedenken van oefeningen in het kader van deze individuele hulpverlening.

## 7.3 Keuzemodules over verwerking en weerbaarheid

Rode draad bij deze thema's is: hoe kan de vrouw haar veiligheid vergroten?

### *Inzicht in de eigen cognities over haar relatie*

De vrouw voelt zich vaak gevangen in de relatie waarin zij door haar partner mishandeld wordt. Dit gevoel blijft vaak spelen, ook al heeft zij fysiek afstand van haar partner genomen of is de relatie beëindigd. Dit kan ertoe leiden dat zij toch weer naar haar mishandelende partner terugkeert en dat de mishandelingsproblematiek doorgaat. Het gevoel gevangen te zitten in een mishandelingsrelatie is gestoeld op bepaalde cognities die de vrouw heeft over zichzelf, haar partner, de eventuele kinderen en de relatie. Hieronder volgt een overzicht van cognities die ervoor zorgen dat een vrouw een mishandelingsrelatie niet kan beëindigen of die ervoor zorgen dat zij terugkeert.

#### *Cognities betreffende intimidatie*

- Als ik bij hem wegga, dan vermoordt hij mij en/of de kinderen.
- Als ik bij hem wegga, dan doet hij mij en/of de kinderen iets aan.

- Als ik bij hem wegga, dan maakt hij mij het leven zuur.
- Als ik bij hem wegga, dan pleegt hij zelfmoord/dan stort hij in. Hij kan niet zonder mij.

#### *Cognities die de partner verontschuldigen*

- Het ligt allemaal aan zijn traumatische jeugd/zijn substantiegebruik/zijn stress op het werk/etc. Hij kan er ook niets aan doen.
- Hij heeft zoveel goeds in zich, hij is geen slecht mens, hij bedoelt het niet kwaad.
- Hij kan ook zo lief voor mij zijn, hij houdt van mij, hij wil mij eigenlijk geen pijn doen.

#### *Cognities van zelfbeschuldiging*

- Hij heeft gelijk, het is allemaal mijn schuld, ik zorg ervoor dat hij agressief wordt.
- Ik ben zo waardeloos, geen wonder dat hij mij slaat en uitscheldt, geen wonder dat hij geen respect voor mij op kan brengen.
- Het is beter om bij elkaar te blijven voor de kinderen, van een scheiding worden zij ongelukkig. Die scheiding is dan mijn schuld.

#### *Cognities betreffende moraliteit, verantwoordelijkheid en plichtsbesef*

- Ware liefde overwint alles/ware liefde moet alles kunnen overwinnen.
- Ik heb nu eenmaal voor hem gekozen/ben nu eenmaal met hem getrouwd. Ik mag hem niet verlaten.
- Ik mag mijn gezin niet in de steek laten, ook al word ik ongelukkig en voel ik mij onveilig.
- Scheiden is een zonde.
- Ik moet bij hem blijven en het huwelijk redden.
- Ik ben verantwoordelijk voor het reilen en zeilen in huis. Dat het goed gaat met dit huwelijk en met het gezinsleven, is mijn verantwoordelijkheid.

#### *Cognities van demoralisatie*

- Ik ben te moe om nog tegen dit probleem te vechten.
- Niemand zou mij geloven. Men denkt misschien dat het mijn schuld is of dat ik overdrijf/dat ik mij aanstel.
- Niemand kan hier iets tegen doen, hij kan doen wat hij wil.
- Ik ben al zo vaak bij hem weggegaan en weer teruggegaan, niemand neemt mij meer serieus. Ik neem mezelf al niet meer serieus.
- Ik zie zo tegen een scheiding op, met alle consequenties van dien.
- Alle mannen zijn gewelddadig en dominant. Waarom zou ik deze inruilen voor de volgende?

#### *Cognities betreffende ontkenning, bagatelliseren en irreële toekomstverwachtingen*

- Ooit wordt alles weer beter, als...
- Ik kan mijn partner veranderen.
- Misschien gaat het allemaal vanzelf wel een keer over.
- Ik ben altijd al geslagen/mishandeld. Dit kan er ook nog wel bij.
- Ach, in iedere relatie valt wel eens een klap.

#### *Cognities van afhankelijkheid van de partner*

- Zonder hem ben ik niets meer. Ik red het niet zonder mijn partner.
- Als ik bij hem wegga, sta ik er helemaal alleen voor.
- Als ik bij hem wegga, vind ik nooit meer een andere partner.
- Als ik bij hem wegga, verlies ik mijn materiële/financiële zekerheid.

### ***Omgaan met deze cognities***

De eerste stap is inventariseren welke cognities er bij de vrouw toe leiden dat zij zich gevangen voelt in de mishandelingsrelatie. Dit kan het beste gebeuren door de vrouw op papier een lijst te laten maken met alle redenen waarom zij zich voor haar eigen gevoel niet van de mishandelingsrelatie los kan maken. Vervolgens worden deze redenen één voor één uitgebreid besproken. De hulpverlener stelt hierbij kritische vragen over de in de lijst vermelde redenen, geeft aan wat de effecten van de redeneringen van de vrouw voor haarzelf en haar situatie zijn en draagt alternatieve redeneringen aan die de vrouw beter in staat stellen om eigen keuzes te maken. De hulpverlener probeert hierbij steeds om de ideeën van de vrouw over haar eigen situatie in een ander perspectief te plaatsen. Dit andere perspectief is: de vrouw gaat zichzelf in een actieve rol zien en ervaart dat zij macht kan krijgen over haar situatie. Zodoende kan de vrouw haar oude cognities vervangen door nieuwe die haar in staat stellen om keuzes te maken in het belang van haarzelf en haar eventuele kinderen. Ook kan zij aan de hand van haar nieuwe cognities actief invulling gaan geven aan deze keuzes.

### ***Moeite met opschrijven?***

Als de vrouw het moeilijk vindt om de redenen aan te geven waarom zij zich gevangen voelt in de mishandelingsrelatie, dan kan de bovenstaande lijst met cognities worden verstrekt. Dit gebeurt dan met de opdracht om de cognities aan te kruisen die op haar van toepassing zijn. Eventueel kan zij per genoemde cognitie ook aangeven in hoeverre zij vindt dat deze op haar van toepassing is, bijvoorbeeld door een cijfer achter iedere cognitie te zetten: 0 = niet van toepassing; 1 = een beetje van toepassing; 2 = vaak van toepassing; 3 = heel sterk van toepassing.

Hierna kan zij eventueel aangeven welke andere cognities die bij haar spelen niet in de lijst vermeld staan. De voor de vrouw belangrijkste cognities kunnen dan besproken en uitgedaagd worden ten behoeve van de ontwikkeling van alternatieve cognities die de keuzemogelijkheid van de vrouw vergroten.

Het verdient aanbeveling om, als introductie op dit gedeelte van de hulpverlening, de vrouw uitgebreid te laten vertellen over haar relatie, eventueel aan de hand van specifieke vragen over de relatie.

### ***Zelfbeeld herstellen***

Een vrouw die langere tijd in een mishandelingsrelatie heeft gezeten, heeft in het algemeen allerlei verwrongen en negatief geladen beelden over wie zij is, wat zij vindt. Sommige beelden heeft zij overgenomen van haar mishandelende, vernederende en intimiderende partner of (ex-)partner. Dit laatste heeft zij meestal jarenlang gedaan om geweld te voorkomen door zich aan haar (ex-)partner aan te passen. Het is dan ook van het grootste belang dat de vrouw onderscheid leert maken tussen de gedachten, ideeën, meningen, wensen en gevoelens van haarzelf en die van haar (ex-)partner. Zij moet weer voor zichzelf leren denken en voelen.

Het langdurig moeten overleven in een relatie die dagelijks een bedreiging vormt voor de veiligheid en de geestelijke en lichamelijke integriteit van de vrouw, en waarin zij het gevoel heeft zichzelf en haar eigen wensen, behoeften en denkbeelden te moeten opofferen ten gunste van die van haar (ex-)partner, tast het zelfbeeld van de vrouw in ernstige mate aan. Wil een vrouw zich succesvol kunnen ontworstelen aan een mishandelingsrelatie en de nasleep daarvan, dan dient haar geschonden zelfbeeld hersteld en versterkt te worden. Dit geldt ook voor een succesvol streven naar relatieherstel en voor het kunnen nemen van een solide beslissing over het al dan niet willen continueren van de relatie.

Het herstel van het geschonden zelfbeeld en het hervinden van de eigen identiteit na een mishandelingsrelatie is een langdurig proces dat jaren in beslag neemt. In het kader van

een systeemgerichte aanpak van geweld binnen relaties is het meestal niet haalbaar om dit aspect van de problematiek volledig te behandelen. Er kan vaak alleen een begin worden gemaakt met dit proces. In gesprekken kan men zich wel richten op het bewust maken van de vrouw van hoe en op welke gebieden haar zelfbeeld is aangetast, en van hoe en op welke gebieden haar eigen identiteit is verdrongen door de aanpassing aan de identiteit van haar mishandelende (ex-)partner. Er kan een plan gemaakt worden voor hoe de vrouw weer op zoek kan gaan naar haar eigen identiteit en naar de invulling van haar eigen leven volgens haar eigen standaards. Eventueel kan een vervolghulpverlening (elders) deel uitmaken van dit plan.

### ***Enkele oefeningen om een begin te maken met het herstel van het zelfbeeld:***

#### ***Oefening 1: "Ik wil, hij wil, wat gebeurt er?"***

##### *Voorbereiden*

Neem voor deze oefening een blad papier. Verdeel dit blad in drie kolommen: één met als kopje "Ik wil", één met als kopje "Hij wil", en één met als kopje "Wat gebeurt er?".

In de kolom "Ik wil" vult men allerlei wensen van de vrouw in. In de kolom "Hij wil" vult men tegengestelde wensen in of wensen die de wensen van de vrouw uitsluiten. In de kolom "Wat gebeurt er?" vult de vrouw in wat er in de praktijk van haar dagelijks leven met haar partner doorgaans gebeurt.

Voorbeeld: "Ik wil": Vanavond zou ik graag macaroni willen eten. "Hij wil": Vanavond zou hij graag biefstuk met groenten en aardappelen willen eten. "Wat gebeurt er?": Vanavond eten we dus... (door de vrouw in te vullen).

##### *Start*

Begin de oefening met deze wensen:

- Ik heb geen zin om te vrijen. Hij heeft zin om te vrijen.
- Ik heb zin om vanavond uit te gaan. Hij heeft zin om thuis TV te kijken.
- Ik wil mijn eigen spaarrekening hebben, met dat geld wil ik kunnen doen wat ik wil. Hij vindt dat we alleen een gemeenschappelijke spaarrekening moeten hebben en dat wij allebei bepalen wat er met dat geld gebeurt.
- Ik wil dat mijn partner en ik allebei evenveel doen in het huishouden. Hij vindt het de taak van de vrouw om voor het huishouden te zorgen.
- Ik vind dat onze kinderen op een openbare school moeten gaan. Hij vindt dat onze kinderen naar een christelijke school moeten gaan.
- Ik wil liever een nieuwe wasmachine kopen dan een breedbeeld TV. Hij wil liever een breedbeeld TV kopen dan een nieuwe wasmachine.
- Ik draag niet graag schoenen met hoge hakken. Hij wil graag dat ik schoenen met hoge hakken draag.
- Ik wil graag vaker bij mijn ouders op visite. Hij heeft een hekel aan mijn ouders en wil daar niet op visite gaan.
- Ik wil graag uitgaan met mijn vriendinnen (zonder mijn partner). Hij wil niet dat ik zonder hem uitga.
- Ik wil 's avonds thuis kunnen komen wanneer ik wil. Hij vindt dat ik 's avonds uiterlijk om 22.00 uur thuis moet zijn.
- Ik zou graag op een toneelcursus willen. Hij wil niet dat ik op een toneelcursus ga.
- Ik wil naar "Goede Tijden, Slechte Tijden" kijken. Hij wil naar een programma op het andere net kijken dat tegelijkertijd wordt uitgezonden.
- Ik wil graag afspreken met (.....). Hij wil niet dat ik afsprek met (.....).
- Ik wil een baan. Hij wil dat ik thuis ben voor het huishouden en voor de kinderen en vindt dat ik daarom niet moet werken.

Hierna schrijft de vrouw nog minstens tien eigen "Ik wil" uitspraken op, plus bijbehoren-

de wensen van haar partner (of ex-partner). Daarna schrijft de vrouw op wat zij denkt dat er dan uiteindelijk in de praktijk zal gebeuren.

### *Nabespreken*

Bij de nabespreking van deze oefening komen de volgende thema's aan de orde:

- Op welke gebieden heb jij je aangepast aan jouw partner of ex-partner?
- Welke meningen/gedachten/zienswijzen heb jij van jouw partner of ex-partner overgenomen? Over welke dingen gaan deze meningen? Wat waren jouw eigen meningen over deze dingen voordat jouw relatie met jouw partner of ex-partner begon?
- Welke van jouw wensen en behoeften zijn naar jouw idee in de relatie met jouw partner of ex-partner naar de achtergrond verschoven? Waarom? Hoe ging dat? Wat is er nu nog van deze wensen en behoeften over?
- Hoe zou jij aan jouw (belangrijkste) wensen en behoeften gestalte kunnen geven?

De hulpverlener probeert de vrouw tijdens de nabespreking zoveel mogelijk te stimuleren tot eigen meningsvorming en tot verkenning van haar eigen wensen en behoeften.

### **Oefening 2: "Ik was, ik ben, ik wil zijn"**

#### *Voorbereiden*

Maak voor deze oefening kaartjes van papier of van dun karton met daarop de volgende begrippen:

Lief, vrolijk, optimistisch, zelfstandig, gevoelig, hard, afhankelijk, succesvol, onzeker, zelfverzekerd, daadkrachtig, lamkend, somber, depressief, pessimistisch, rustig, gespannen, opstandig, braaf, recht door zee, wispelturig, grillig, stabiel, labiel, humeurig, angstig, moedig, ik weet wat ik wil, ik weet niet wat ik wil, boos, verdrietig, trots, beschaamd, schuldig, verward, seksueel aantrekkelijk, leuke uitstraling, innemend, seksueel onaantrekkelijk, geen leuke uitstraling, afstotelijk, lelijk, mooi, besluitvaardig, besluiteloos, moedeloos, goede moeder, slechte moeder, gemeen, goed van hart, aardig, idealistisch, dromerig, nuchter, onverschillig, ongevoelig/afgestompt, slim, dom, snel, langzaam, actief, passief, goed van vertrouwen, achterdochtig, roekeloos, voorzichtig, druk, stil, sociaal, eenzaam, open, gesloten, avontuurlijk, huiselijk, koppig, eigenwijs, pittig, teruggetrokken, ondernemend, saai, interessant, behulpzaam, eenkennig, wereldwijd, wereldvreemd.

#### *Start*

Laat de vrouw zelf op vijf blanco kaartjes de voor haar belangrijke begrippen opschrijven. Vervolgens gaat het zo: de vrouw concentreert zich aan het begin van de oefening eerst tien minuten lang op de periode van het jaar in haar leven dat voorafging aan de mishandelingsrelatie. Als de vrouw meerdere mishandelingsrelaties achter de rug heeft, betreft het hier de periode van een jaar voorafgaand aan de eerste mishandelingsrelatie. Vervolgens kiest zij de kaartjes waarop de begrippen vermeld staan die in haar huidige beleving op haarzelf betrekking hadden in die periode. Ze mag een onbeperkt aantal kaartjes kiezen. De door de vrouw uitgekozen begrippen worden in een lijst opgeschreven onder het kopje "Ik was".

Hierna concentreert de vrouw zich tien minuten lang op de periode van haar mishandelingsrelatie(s). Vervolgens kiest de vrouw opnieuw een onbeperkt aantal kaartjes waarop de begrippen staan die in haar beleving thans op haar van toepassing zijn. Deze uitgekozen begrippen worden opgeschreven op een nieuwe lijst met als kopje "Ik ben".

Vervolgens concentreert de vrouw zich tien minuten lang op hoe zij in de toekomst zou willen zijn en op hoe zij zou willen dat haar leven er in de toekomst uit zou zien. Vervolgens kiest de vrouw opnieuw een onbeperkt aantal kaartjes met daarop de begrip-

pen die in haar beleving op deze positieve toekomstwens betrekking hebben. Deze begrippen worden weer opgeschreven op een derde lijst met als kopje “Ik wil zijn”.

Indien de vrouw moeite heeft om zich te concentreren op de drie relevante perioden van deze oefening, dan kan eventueel de “denktijd” worden uitgebreid naar vijftien of twintig minuten. Ook kan de hulpverlener de vrouw helpen om zich op de relevante perioden te concentreren door over die perioden aan de vrouw vragen te stellen of door daar met de vrouw kort over te praten.

#### *Analyse van de lijsten*

De drie lijsten worden eerst apart doorgenomen. Zodoende komt men tot drie “portretten” van achtereenvolgens hoe de vrouw in haar herinnering was voordat zij werd mishandeld, hoe zij zichzelf nu beleeft, en hoe zij zou willen worden.

Vervolgens worden deze drie “portretten” met elkaar vergeleken. Hierbij kijkt men naar:

- Welke gewenste eigenschappen zijn tijdens de mishandelingsrelatie(s) verloren gegaan? Deze eigenschappen kan men benoemen als het geestelijk verlies dat door de vrouw is geleden door de mishandelingsrelatie(s).
- Welke ongewenste eigenschappen zijn er tijdens de mishandelingsrelatie(s) ontstaan? Deze eigenschappen kan men benoemen als de gevolgen van het trauma van de mishandelingsrelatie(s).
- Welke gewenste eigenschappen zijn tijdens de mishandelingsrelatie(s) overleefd? Deze eigenschappen kan men benoemen als de sterke eigenschappen van de vrouw. Dit zijn de eigenschappen van de vrouw waarop zij in eerste instantie een beroep kan doen bij het opbouwen van een nieuw leven.
- Welke door de vrouw ongewenste eigenschappen die er nu zijn, waren er al voordat de mishandelingen begonnen? Deze eigenschappen kan men aanmerken als mogelijke valkuilen bij het werken naar een nieuw en beter bestaan.

#### *Nabespreking*

- Hoe is de vrouw in haar eigen beleving veranderd ten opzichte van de periode voorafgaand aan de mishandelingsrelatie(s)?
- Hoe zijn deze veranderingen totstandgekomen? Welke processen hebben hierbij allemaal een rol gespeeld?
- Wat is het aandeel van haar (ex-)partner en wat is haar eigen aandeel in het hoe en waarom van deze veranderingen?
- Is de vrouw blij met deze veranderingen? Met welke wel en met welke niet? Waarom?
- Wat moet er allemaal veranderen om te worden zoals de vrouw heeft aangegeven dat ze zou willen zijn?
- Welke concrete acties zijn hiervoor nodig? Deze acties worden op papier vastgelegd, eventueel met daarachter (kort) vermeld waarom deze acties nodig zijn.

De in deze oefening ontstane “portretten” van de vrouw, plus de lijst met concrete acties, kunnen gebruikt worden voor het opstellen en eventueel bijstellen van het plan van de vrouw.

#### ***Oefening 3: “Wie ik eigenlijk ben en wat ik eigenlijk wil”***

Dit is een oefening waarbij de vrouw een lijst vol zinnen af moet maken. Deze zinnen hebben betrekking op de wensen en behoeften van de vrouw. De zinnen worden als huiswerk aan de vrouw meegegeven en worden in het daaropvolgende gesprek besproken.

De zinnen zijn:

Over een jaar wil ik .....

Om gelukkig te zijn, heb ik dit nodig:.....

Ik wil dat mijn (ex-)partner.....

Ik wil getroost worden door.....

Wat ik echt zat ben, is .....

Ik wil boos kunnen worden om.....

Ik wil getroost worden omdat.....

Ik verdien het dat anderen.....

Ik verdien het dat mijn (ex-)partner.....

Ik verdien het dat mijn kinderen.....

Ik wil eindelijk een keer bevrijd worden van .....

Wat mij dwarszit, is .....

Ik wil loskomen van .....

Wat ik zou willen voelen, is .....

Wat ik altijd al gemist heb, is.....

Mijn grootste ideaal is .....

Wat ik in het leven zou willen bereiken, is .....

Wat betreft werk zou ik graag .....

Over vijf jaar zou ik graag .....

Om mij te kunnen ontspannen, heb ik het nodig om .....

Ik vind van mannen dat zij.....

Ik vind van vrouwen dat zij.....

Ik vind van mijzelf dat ik.....

Wat betreft geld wil ik .....

Ik heb de vrijheid nodig om te .....

Mijn grootste wens wat betreft seksualiteit is.....

Mijn grootste wens wat betreft liefde is.....

In een relatie vind ik het belangrijk dat .....

In de opvoeding van mijn kinderen wil ik.....

Het belangrijkste in de opvoeding van mijn kinderen vind ik.....

Wat ik aan mijzelf zou willen veranderen, is.....

Ik ben trots op mijzelf wat betreft mijn .....

Wat ik aan mijzelf niet wil veranderen, is .....

Over tien jaar zou ik graag.....

Als ik tachtig ben, dan wil ik .....

Mijn sterkste kant is .....

Mensen moeten rekening houden met mijn.....

Ik heb recht op .....

Ik krijg graag complimenten over.....

Ik wil eindelijk eens erkenning voor .....

Als ik boos ben, dan wil ik graag kunnen.....

Als ik verdrietig ben, dan wil ik graag kunnen.....

Als ik blij ben, dan wil ik graag kunnen.....

Als ik trots ben op mijzelf, dan wil ik graag kunnen .....

Ik vind het leven .....

Ik vind de maatschappij.....

Mijn politieke voorkeur is .....

Over vriendschappen vind ik.....

Wat ik in een man zoek, is.....

Wat ik van een man wil, is.....

Wat ik eens zou willen uitproberen, is.....

Wat ik eens zou willen meemaken, is.....



Wat ik tekortkom, is .....  
 Wat betreft het huishouden vind ik .....  
 Ik wil stoppen met.....  
 Ik wil beginnen met .....  
 Ik wil mij niet meer druk hoeven te maken om .....  
 Wat ik echt hard nodig heb, is.....  
 Mijn kwetsbaarste kant is.....  
 Tegenover mensen die “boven mij staan” voel ik mij meestal.....  
 Ik laat mij vaak intimideren door.....  
 Ik ben bang voor .....  
 Mijn grootste nachtmerrie is dat .....  
 Mijn liefste droom is .....

Alvorens de oefening met de cliënt te bespreken, leest de hulpverlener de aangevulde zinnen goed door. De hulpverlener let hierbij vooral op de statements van de vrouw die uiting geven aan:

- Hoe zij zichzelf ervaart
- Wat zij wil
- Wat zij nodig heeft
- Waar zij bang voor is
- Hoe zij zou willen zijn
- Wat haar doelen zijn in het leven, wat zij belangrijk vindt in het leven.

#### *Nabespreking*

Aan de hand van deze informatie gaat de hulpverlener het gesprek aan met de cliënt over diens zelfbeeld, haar wensen en behoeften, en over hoe zij haar wensen en behoeften gestalte zou kunnen geven. Er wordt hierbij ruime aandacht geschonken aan het effect van de ervaren mishandelingsrelatie op het zelfbeeld en op de wensen en behoeften van de vrouw. De nabespreking van deze oefening vergt meestal meerdere sessies.

#### ***Patronen van partnerkeuze***

Hierbij komen vragen aan de orde als:

- Wat zoek jij in een man?
- Op welk type man val jij doorgaans en waarom?
- Waar (op welke plaatsen) zoek jij doorgaans jouw partners?
- Op welke manier zoek jij doorgaans jouw partners?
- Ben jij actief of passief in het zoeken naar een partner? (Kies jij jouw partner of word jij uitgekozen?) Waarom? Hoe gebeurt dat?
- Zoek jij een man die dominant is?
- Verwacht jij leiding van een man? Zo ja, vraag jij om leiding aan jouw partner? Hoe doe jij dat (zowel verbaal als non-verbaal)?
- Ben jij geneigd jezelf afhankelijk op te stellen van jouw partner? Op welke gebieden en op welke manieren?
- Wat vind jij aantrekkelijk aan mannen die potentieel gewelddadig zijn?
- Wat voor relatie zou jij het liefste willen? Geef hiervan een zo uitvoerig mogelijke beschrijving.
- Wat is er in jouw relaties tot nu toe terechtgekomen van jouw idealen over relaties? Waarom is dit zo gegaan, denk je? (zowel wat betreft de positieve als de negatieve dingen, dus zowel wat betreft de dingen die wel, als de dingen die niet zijn gelukt)
- Kan jij duidelijk aan jouw partner aangeven wat jouw wensen en behoeften zijn? Durf jij dat?
- Wat zijn jouw beelden over mannen in het algemeen?

Wat is hiervan reëel en wat is hiervan irreëel?

- Wat zijn jouw beelden over relaties in het algemeen? Wat is hiervan reëel en wat is hiervan irreëel?

Aan de hand van de antwoorden kan de vrouw inzicht krijgen in haar patronen van partnerkeuze en in de eventuele risico's op het opnieuw treffen van een mishandelende partner. De hulpverlener dient hierbij de vrouw de structuur aan te bieden om haar patronen van partnerkeuze te verduidelijken en om alternatieven te kunnen formuleren.

Het op korte termijn formuleren van antwoorden op de bovengenoemde vragen kan voor de vrouw erg moeilijk zijn. Immers, voor de beantwoording van deze vragen is een behoorlijke mate van zelfonderzoek nodig. Het is daarom in de meeste gevallen handiger om de bovengenoemde vragen op papier aan de vrouw mee te geven. Zij kan dan in de loop van een week haar antwoorden goed overdenken en opschrijven. De gegeven antwoorden kunnen dan in een volgend gesprek uitvoerig worden besproken. De hulpverlener dient bij deze bespreking een kritische houding aan te nemen. De reden hiervan is dat veel vrouwen geneigd zullen zijn om sociaal wenselijke antwoorden te geven.

Verderop in dit hoofdstuk wordt een typologie beschreven van vrouwen die steeds weer in mishandelingsrelaties terechtkomen. Deze typologie kan voor de hulpverlener een inspiratiebron vormen voor het exploreren van de persoonlijke patronen van partnerkeuze bij de vrouw. Aan de hand van de beschrijvingen van de verschillende typen kan de hulpverlener gerichte vragen stellen over de partnerkeuze van de vrouw en over de manier waarop zij doorgaans aan haar relaties komt. Ook kan de hulpverlener aan de hand van de typologie vragen formuleren om een beter inzicht te krijgen in de processen die bij de vrouw ertoe leiden dat haar relaties vaak gewelddadig worden.

Het verdient aanbeveling om de verkregen beeldvorming over de wijze van partnerkeuze van de vrouw op papier vast te leggen. Ook de hieruit voortvloeiende tips en aanbevelingen voor een betere en meer veilige partnerkeuze dienen vermeld te worden. Dit "egodocument" kan dan in latere situaties van partnerkeuze voor de vrouw als geheugensteun dienen. Zij zal zich in die latere situaties dan gemakkelijker bewust kunnen worden van de mogelijke risico's die zij loopt op het opnieuw terechtkomen in een gewelddadige relatie. Ook zou zij uit het "egodocument" tips kunnen halen voor een meer verstandige partnerkeuze. Dit "egodocument" zou geplaatst kunnen worden in de werkmap (zie verderop).

### ***Assertiviteit/weerbaarheid***

Vrouwelijke slachtoffers van relationeel geweld hebben vaak een groot gebrek aan assertiviteit en weerbaarheid. Met het oog op meer veilige en succesvolle toekomstige relaties, of een succesvol relatieherstel, is het verwerven van vaardigheden op het gebied van assertiviteit en van weerbaarheid onontbeerlijk. Het is eveneens van groot belang voor het welzijn en functioneren van de vrouw buiten de relatiesfeer.

In het algemeen zal het in het kader van de hier beschreven hulpverlening erg moeilijk zijn om op het gebied van het aanleren van assertiviteit en weerbaarheid tot grote vooruitgang te komen, gezien de beperkte tijd hiervoor. Het verdient daarom aanbeveling om deze vrouwen te stimuleren om deel te nemen aan assertiviteits- en weerbaarheidscurricula of -trainingen. In iedere verwijzingsgids voor de hulpverlening staat vermeld waar deze te vinden zijn. Eventueel kan men voor meer informatie ook contact opnemen met de Riagg of met het Algemeen Maatschappelijk Werk in de eigen regio.

### ***Trauma's verwerken***

De vrouw kan ervoor kiezen om de trauma's die ze heeft opgelopen gedurende haar relatie met haar partner te verwerken. Dit kan zij doen nadat ze de relatie heeft beëindigd of

tijdens of na het herstel van de relatie met haar partner. In het laatste geval zal ook de man erbij betrokken moeten worden, om de traumaverwerking succesvol te laten zijn.

### *Traumaverwerking na beëindiging van de mishandelingsrelatie*

Na beëindiging van de mishandelingsrelatie valt de vrouw meestal in een gat: veel sociale steun van de omgeving valt weg omdat men er vaak ten onrechte van uitgaat dat het probleem met de beëindiging van de relatie is opgelost. De vrouw staat er dan vaak alleen voor wat betreft het opvoeden van de kinderen, het zich verwerven van een inkomen, etc. In de relatieve rust van de afwezigheid van de mishandelende ex-partner heeft de vrouw de gelegenheid om na te denken over wat zij heeft doorgemaakt. Hierbij kunnen de emoties zeer hoog oplopen en soms zelfs overweldigend zijn. Hulp is voor de vrouw dan ook juist na het beëindigen van de mishandelingsrelatie van groot belang. Deze hulp is onder te verdelen in twee gebieden:

- Sociale en emotionele steun voor de vrouw in de moeilijke periode na beëindiging van de mishandelingsrelatie.
- Traumaverwerking.

### *Steun*

Het verzorgen van sociale en emotionele steun voor de vrouw kan op twee manieren. Allereerst kan de hulpverlener deze steun tijdens de gesprekken zelf bieden. Verder dient de hulpverlener de vrouw te stimuleren om sociale en emotionele steun uit haar eigen omgeving te halen. Hier wordt verderop in dit hoofdstuk nader op ingegaan.

Traumaverwerking is een activiteit die binnen het domein van de psychotherapie valt. Het is bovendien een langdurig proces. Binnen het kader van de hier beschreven hulpverlening is het meestal niet haalbaar om de traumaverwerking van de vrouw volledig te kunnen afwerken. Hiertoe zal men de vrouw moeten doorverwijzen naar een instelling voor psychotherapie. Wel is het haalbaar om een begin te maken met het proces van traumaverwerking. Dit kan gebeuren door de opgelopen trauma's uitvoerig met de vrouw te bespreken. Het doel van deze bespreking is het duidelijk en concreet maken van de aard en ernst van de trauma's. Ook kan men de vrouw gerichte aanbevelingen geven over welke soort psychotherapie voor traumaverwerking voor haar het meest geïndiceerd is. Indien de vrouw hiervoor kiest, kan zij doorverwezen worden.

### *Traumaverwerking in de zich herstellende relatie*

De trauma's die door de vrouw zijn opgelopen tijdens de periode van mishandeling en intimidatie zullen ook effect hebben op de zich herstellende relatie. Daarom is ook aandacht voor traumaverwerking geboden als de relatie gecontinueerd wordt. Het is een valkuil om te denken dat als beide partners serieus werken aan relatieherstel, en als dat ook daadwerkelijk effectief is, de trauma's bij de vrouw vanzelf zullen verdwijnen. De traumatiek van de vrouw kan relatieherstel in de weg staan omdat zij – juist door de trauma's - geneigd zal blijven om zich teveel aan haar partner aan te passen. Zij zal dan in de meeste gevallen haar eigen grenzen moeilijk kunnen herkennen, aangeven en verdedigen.

Ook bij het werken aan relatieherstel geldt dat de vrouw behoefte heeft aan sociale en emotionele steun en aan psychotherapie ten behoeve van traumaverwerking. Ook hierbij zal men voor de uitvoering van de traumaverwerking in de meeste gevallen gericht moeten doorverwijzen. In de individuele gesprekken kan men uiteraard wel ruime aandacht geven aan de verduidelijking en concretisering van de opgelopen trauma's. Ook kan men als hulpverlener hierbij enige mate van sociale en emotionele steun bieden en de vrouw adviseren hoe zij deze steun ook uit haar eigen omgeving kan halen.

In veel gevallen kunnen wraak- en genoegdoeningsrituelen worden ingezet om een begin te maken met de traumaverwerking. Deze rituelen kunnen de vrouw sterken in het leren aangeven van haar eigen grenzen tegenover haar partner. Verder kunnen zij haar

het gevoel geven dat zij door haar partner gerespecteerd dient te worden, wat haar gevoel van eigenwaarde versterkt. Ook kunnen wraak- en genoegdoeningsrituelen “oud zeer” bij de vrouw jegens haar partner verzachten. Verderop in dit boek zullen enkele voorbeelden worden beschreven van bruikbare wraak- en genoegdoeningsrituelen (hoofdstuk 9).

### ***Doorbreken van sociaal isolement***

De sociale isolatie waarin vrouwelijke slachtoffers van relationeel geweld zich vaak bevinden (zowel tijdens als na hun mishandelingsrelatie), is erg schadelijk voor hun welzijn. Meestal zijn de contacten met de familie en met de vriendenkring van de vrouw ernstig beschadigd door toedoen van de mishandelende partner of door het onvermogen van de vrouw om deze partner te verlaten. In sommige gevallen zijn de contacten met familie en vrienden zelfs geheel verbroken. Het is daarom nodig om bij de vrouw te streven naar contactherstel met familie en vrienden en om aandacht te schenken aan mogelijkheden om nieuwe sociale contacten op te doen. Een pragmatische aanpak is sterk aan te bevelen. Hierbij wordt de vrouw gestimuleerd om het initiatief te nemen in het herstellen en eventueel uitbreiden van haar sociale netwerk en in het zonedig verbeteren van de kwaliteit daarvan.

#### *Contact met lotgenoten*

Contact met lotgenoten kan voor de vrouw belangrijk zijn voor het doorbreken van haar sociaal isolement en voor het verkrijgen van begrip, steun, herkenning en erkenning. Ook kunnen lotgenoten ervaringen met elkaar uitwisselen over hoe het beste met de problematiek om te gaan. Het is aan te raden om vrouwen met problematiek van relationeel geweld aan te moedigen om deel te nemen aan gespreksgroepen over dit thema, of om zelf dergelijke groepen te organiseren (zie hoofdstuk 9).

#### *Aandacht voor cumulatief trauma*

Vaak is het zo dat vrouwen die jarenlang in een mishandelingsrelatie hebben gezeten of die meerdere keren in mishandelingsrelaties terecht zijn gekomen, al in hun jeugd getraumatiseerd zijn geraakt, als gevolg van kindermishandeling of andersoortige trauma's. Vrouwen die als kind getraumatiseerd zijn geraakt, zijn in het algemeen makkelijkere slachtoffers voor mishandelende partners en worden door deze mannen vaak als partner uitgezocht. Bovendien is het mishandeld en getraumatiseerd worden voor deze vrouwen een vertrouwd evenwicht dat zij soms bewust, maar meestal onbewust in stand proberen te houden. Dit leidt bij hen vaak tot partnerkeuzes en tot gedrag in relaties die het risico op mishandeling door hun partner vergroten. Om dit risico voor de toekomst te verlagen, dienen de trauma's uit de tijd voorafgaand aan de mishandelingsrelatie(s) bewust gemaakt te worden. De vrouw dient hiervoor te worden doorverwezen naar een instelling voor psychotherapie, gespecialiseerd in traumaverwerking.

In het kader van De Aanpak kunnen er met de vrouw wel gesprekken plaatsvinden over eerdere trauma's. Het doel is, behalve gerichte doorverwijzing, bewustwording welke klachten te maken hebben met het relationele geweld en welke klachten hun oorsprong vinden in eerdere trauma's. Veel vrouwen zijn geneigd om hun mishandelingsrelatie(s) te zien als “kapstok” waaraan zij al hun klachten kunnen ophangen. Dit kan onterecht zijn. In dat geval is het te verwachten dat sommige klachten niet zullen verdwijnen na een succesvolle hulpverlening van de trauma's die te maken hebben met de mishandelingsrelatie(s). Het kunnen onderscheiden van de verschillende trauma's is van wezenlijk belang voor een effectieve hulpverlening.

### ***De relatie tussen seksualiteit en mishandeling***

Het verband tussen seksualiteit en relationeel geweld wordt, door zowel cliënten als hulpverleners, regelmatig onderschat of zelfs over het hoofd gezien. Toch speelt seksualiteit

vaak een belangrijke rol in de problematiek van relationeel geweld. Dit kan op de volgende manieren:

- De gewelddadige partner kan zich van geweld, dreiging of intimidatie bedienen om seksueel contact met zijn partner af te dwingen.
- Seksualiteit kan voor de vrouw een manier zijn om de dreiging van geweld door haar partner af te wenden. Zij biedt zich dan seksueel aan om hem te kalmeren of om hem “te vriend” of “tevrede” te houden. Ongewild versterkt de vrouw hiermee het proces van relationeel geweld. Zij brengt hiermee de boodschap over dat hij meer seks kan krijgen door zich dreigend of gewelddadig op te stellen. Ongewild beloont de vrouw op deze wijze het dreigende en gewelddadige gedrag van haar partner. Haar partner zou zelfs het idee kunnen krijgen dat zijn dreigende en gewelddadige gedrag door zijn partner wordt gewaardeerd als “macho” en dat zij zich daarom seksueel tot hem aangetrokken voelt. Zodoende zou de man zijn gewelddadige gedrag, bewust of onbewust, in stand willen houden (of zelfs willen versterken), in de veronderstelling dat hij daarmee zijn partner een plezier doet.
- Seksualiteit kan een manier zijn voor beide partners om uit de hand gelopen conflicten “af te zoenen”. In de meeste gevallen leidt het afzoenen van geëscaleerde ruzies met seksualiteit tot intense vrijpartijen. Het seksuele contact wordt dan een belangrijk (en soms zelfs het enige) medium voor het communiceren van positieve gevoelens naar elkaar toe. Bovendien willen beide partners dan vaak het ondervonden leed van de ruzie met seks compenseren. Hoe sterker de ruzie is geëscaleerd, des te intenser wordt de seks bedreven en beleefd. Het hebben van escalerende ruzies kan zodoende als een katalysator gaan werken voor de seksuele relatie tussen de partners. Het komt dan ook regelmatig voor dat, zodra beide partners geen ernstige ruzies meer hebben, hun seksuele relatie inzakt. Dit wordt dan als een belangrijk gemis ervaren. Escalerende ruzies worden dan door één of beide partners, bewust of onbewust, weer uitgelokt in de verwachting daarna beloond te worden met een intense vrijpartij.
- Relationeel gewelddadig, dreigend of intimiderend gedrag kan ook seksuele componenten bevatten. Zo kan de gewelddadige partner bij het uitoefenen van zijn gewelddadige gedrag tevens seksueel grensoverschrijdende handelingen toepassen. Ook kan de gewelddadige partner dreigen met aanranding of verkrachting om zijn partner te intimideren. Verder komt het vaak voor dat de gewelddadige partner zich bedient van seksueel geladen taal bij het vernederen en intimideren van zijn partner. Hij kan bijvoorbeeld zeggen dat zijn partner seksueel onaantrekkelijk en onbegeerlijk zou zijn, of dat zij promiscue zou zijn of zichzelf zou prostitueren. Het scheldwoord “hoer”, en vele varianten daarvan, worden door gewelddadige mannen regelmatig gebruikt. Vrouwen die jarenlang geconfronteerd worden met seksueel geladen vormen van geweld, dreiging en intimidatie zouden hierdoor problemen op seksueel gebied kunnen ontwikkelen. Zo zouden zij een afkeer of angst voor seksualiteit kunnen krijgen. Ook zouden sommige vrouwen zich in meer of mindere mate kunnen gaan identificeren met de vernederende suggesties die hun partners of ex-partners jarenlang tegen hen hebben geuit.

Samenvattend: het verband tussen seksualiteit en de problematiek van relationeel geweld dient bij iedere cliënt grondig geëxploreerd en besproken te worden. Het seksuele aspect van de problematiek kan immers een belangrijke bron zijn van traumatisering. Ook kan het een belangrijke factor zijn die de situatie van relationeel geweld instandhoudt, dan wel in volgende relaties herhaalt.

Een belangrijk probleem bij het bespreken van seksualiteit is het feit dat het in de Nederlandse cultuur (evenals in de meeste andere culturen) niet gebruikelijk is om open met elkaar over de eigen seksualiteit te praten. Het is daarom van groot belang dat de hulpverlener het initiatief neemt bij het bespreken van dit verband met de problematiek van relationeel geweld. Het is voor hulpverleners ook raadzaam om eerst met elkaar te

oefenen met het bespreken van persoonlijke seksuele onderwerpen. Zodoende kan de vaardigheid hierin worden opgebouwd, leert men de eigen grenzen kennen en verdwijnt de schroom om persoonlijke seksuele onderwerpen aan te roeren en diepgaand te bespreken.

### *Typen slachtoffers*

Vrouwen hebben ook een eigen aandeel in het ontstaan en de ontwikkeling van relationeel geweld. Vrouwen die in mishandelingsrelaties terechtkomen, zijn te categoriseren in verschillende types. In het kader van de hier beschreven hulpverlening wordt de typologie van vrouwelijke slachtoffers van geweld binnen relaties gebruikt van Van Outsem (1999). Deze typologie ziet er als volgt uit:

#### *Type 1. Incidentele slachtoffers*

Zij hebben geen kenmerken die als risicofactor kunnen worden benoemd voor het slachtoffer worden van geweld binnen relaties. Zij treffen meestal eenmalig een mishandelende partner.

#### *Type 2. Chronische slachtoffers*

Zij treffen steeds weer een gewelddadige/mishandelende partner. Zij zijn onder te verdelen in de volgende subtypen:

##### *A. Traumarepeterende slachtoffers*

Zij hebben een historie van chronische mishandeling vanaf hun kindertijd. Zij zoeken bewust of onbewust (potentieel) gewelddadige, mishandelende partners of lokken in hun relatie gewelddadig gedrag uit, ter bevrediging van hun behoefte aan traumarepeticie of ter behoud of herstel van hun vertrouwde psychische evenwicht.

##### *B. Afhankelijke slachtoffers*

Zij hebben een zeer negatief zelfbeeld en hebben zeer weinig zelfvertrouwen. Zij zoeken een "sterke man" die hen beschermt en verzorgt en stellen zich in sterke mate afhankelijk van hem op. Zij worden vaak uitgezocht als partner door mannen die graag hun partner willen domineren. Geweld en intimidatie van de partner wordt door deze vrouwen verzetloos gedoogd. Bovendien geven zij dan altijd toe aan de wensen van hun partner. Zodoende wordt het geweld bij hun partner aangemoedigd en beloond.

##### *C. Psychologisch agressieve slachtoffers*

Zij bezitten een stijl van sociale interactie, en in het bijzonder van conflicthantering, met de volgende kenmerken:

- Het niet in expliciete bewoordingen of het niet op tijd aangeven van de eigen grenzen, wensen, behoeften en opvattingen. In plaats daarvan wordt voornamelijk gebruik gemaakt van het afgeven van "signalen" en "hints" die de partner en anderen zouden moeten opvangen en juist zouden moeten interpreteren.
- Het pogen om het gedrag van de partner of van anderen naar de eigen wens te beïnvloeden door sterke negatieve gevoelens bij de partner en anderen op te wekken. Deze negatieve gevoelens zijn gevoelens van schaamte, schuld, frustratie, verdriet, verwarring, boosheid, etc. Deze gevoelens kunnen worden opgewekt door verbale uitingen en door non-verbaal gedrag. Ook kunnen deze gevoelens worden opgewekt door het zich nadrukkelijk onthouden van door de ander gewenst gedrag (boycotten).

Deze groep slachtoffers lokt vaak fysiek geweld uit door de partner in extreme mate te treiteren, te vernederen of psychisch onder druk te zetten. Zij zijn in conflicten in het algemeen verbaal vaardiger dan hun tegenpartij. Bij een conflict willen ze gelijk krijgen

(om het conflict te winnen) in plaats van dat ze in overleg naar een oplossing zoeken (door bijvoorbeeld het bereiken van een compromis). Ook komt passief-agressief gedrag regelmatig voor bij deze groep slachtoffers.

#### *D. Slachtoffers van het borderline-type*

Zij gedragen zich chaotisch met betrekking tot relaties. Zij zoeken vaak heftige, emotionele confrontaties met hun partner. Zij zijn vaak promiscue en zelden kieskeurig in hun partnerkeuze. Zij zijn zelf vaak eveneens psychisch of fysiek agressief/gewelddadig tegenover hun partner. Op het fysiek-gewelddadige vlak delven zij echter vaak het onderspit tegenover de fysiek sterkere man.

#### *E. Verslaafde slachtoffers*

Zij zijn verslaafd aan alcohol/drugs. Zij zoeken en vinden meestal partners binnen hun eigen kring van verslaafden. Hierdoor bestaat er steeds een verhoogd risico op het treffen van een mishandelende partner en het terechtkomen in gewelddadige verslavingsrelaties. Ook het gedrag dat samenhangt met hun verslavingsproblematiek kan het risico van mishandeling door hun partner verhogen.

#### **Hoe omgaan met typologie?**

Aan de hand van deze typologie kunnen manieren worden gevonden om de interactiepatronen van vrouwen in en na mishandelingsrelaties op het spoor te komen en dusdanig te veranderen dat de kans op verder relationeel geweld in de toekomst verkleind kan worden. Ook kan men aan de hand hiervan voor iedere vrouw specifieke aandachtspunten formuleren die in het plan verwerkt kunnen worden.

Let wel, in de praktijk komt het regelmatig voor dat vrouwen onder meer dan één type vallen. Er is bij deze vrouwen dan sprake van meervoudige problematiek.

Het werken met de beschreven typologie kan voor de vrouw in sommige gevallen nogal confronterend zijn. Het impliceert voor haar immers een eigen aandeel in de problematiek dat zij zelf liever niet onder ogen wil zien. Voor veel vrouwen is het veel gemakkelijker om alle schuld en verantwoordelijkheid bij hun (ex-)partner te leggen. Hij is de enige "schuldige" partij. Voor veel hulpverleners kan het verleidelijk zijn om hier in mee te gaan. Immers, het aanwijzen van een "enige schuldige" kan een schijn duidelijkheid opleveren waardoor de problemen van de vrouw gemakkelijker lijken te kunnen worden opgelost. Aan de andere kant kan het voor de vrouw juist heel bevrijdend werken om haar eigen aandeel in de problematiek te kunnen bespreken, inclusief de patronen. Door zich bewust te worden van hoe en in welke mate zij zelf de kans verhoogt op het ervaren van geweld binnen relaties, krijgt de vrouw het gevoel haar eigen lot meer in de hand te hebben. Met andere woorden, zij wordt zich ervan bewust dat zij zelf er actief voor kan zorgen dat zij niet nogmaals te maken krijgt met relationeel geweld, en dat zij ervoor kan zorgen dat haar toekomstige relaties veilig en kwalitatief beter zullen zijn. Dit gevoel van controle versterkt het zelfbeeld van de vrouw.

Nog een tip: de hulpverlener dient het nut van de bespreking van het type slachtofferchap en het eigen aandeel van de vrouw eerst te communiceren alvorens met de bespreking van dit onderwerp te beginnen. Dit is belangrijk, omdat de vrouw dan niet ten onrechte gaat denken dat de hulpverlener eropuit is om haar de schuld van haar problematiek in de schoenen te schuiven.

#### **7.4 De relatie met de partner en het ouderschap**

Eén van de vragen die in de hulpverlening aan de vrouw aan bod komen, is: wil zij de relatie verbreken of voortzetten? Daarnaast, als er kinderen zijn, wil zij gezamenlijk

ouderschap? En tot slot: is er contact met de partner? Dit contact, zeker als het buiten de hulpverlening om plaatsvindt, heeft vaak grote invloed op hoe de vrouw zich voelt en op haar besluit over het voortzetten of verbreken van de relatie en het ouderschap.

### ***Besluit over de relatie***

De meeste vrouwen vinden het erg moeilijk om tot een definitief besluit te komen over het al dan niet voortzetten van de relatie waarin zij mishandeld worden. Vaak is het nemen van een dergelijk besluit een proces dat jaren duurt. Meestal is het ook zo dat vrouwen, als zij een besluit genomen hebben om hun partner te verlaten, daar vele malen op terugkomen. Ook vrouwen die besloten hebben om hun relatie te continueren, komen herhaaldelijk op hun besluit terug omdat de situatie in hun relatie hen wederom te machtig wordt en omdat hun perspectief op verbetering weer verdwijnt. Vaak voorkomende redenen om terug te komen op het besluit om de mishandelende partner te verlaten zijn:

- Er tegenop zien om alleen te komen te staan, al dan niet met de zorg over de kinderen
- Financiële problemen: “bijstandmoeder” worden, onvoldoende inkomen hebben, schulden moeilijker kunnen aflossen, financiële represailles van de partner
- Huisvestingsproblemen: moeilijk een nieuwe, betaalbare woning kunnen vinden die geschikt is voor de eventuele kinderen en veilig is tegen represailles van de mishandelende ex-partner
- Het ompraten van de vrouw door de mishandelende partner door het beloven van beterschap, het verklaren van de liefde, het dreigen met ernstige represailles als moord en verminking, etc.
- Het ompraten van de vrouw door de eigen kinderen die hun vader missen en niet willen dat hun ouders van elkaar scheiden
- Eerdere negatieve ervaringen met de vrouwenopvang of met de hulpverlening
- Negatieve verhalen over de vrouwenopvang of over de hulpverlening die de vrouw van anderen heeft gehoord
- Het gevoel geestelijk en materieel afhankelijk te zijn van de partner
- Het gemis aan de “redder in nood” en de “rots in de branding” voor zichzelf en de kinderen
- Het gevoel verantwoordelijk te zijn voor het welzijn van de partner en de kinderen
- Het gemis van de positief ervaren aspecten van de relatie: de goede kanten van de partner, de goede tijden die zij samen beleefd hebben, de (positieve) spanning in de relatie, de gepassioneerde vrijpartijen na mishandelingssituaties, etc.
- Normen en waarden omtrent scheiding: “scheiden is een zonde”, “ware liefde overwint alles”, “als je eenmaal voor iemand gekozen hebt, moet je die niet laten vallen”, “scheiden is slecht voor de kinderen”, etc.

Alle redenen die bij de vrouw kunnen spelen, dienen uitvoerig besproken te worden, wil de vrouw tot een gedegen en duurzame besluitvorming komen. Ook dient uitzicht geboden te worden op de concrete oplossing van alle bovengenoemde praktische en materiële problemen.

### ***Oefening: “Het opmaken van de balans”***

Dit is een bruikbare oefening om overzicht en structuur te bieden aan de vrouw als zij bezig is met haar besluit omtrent het al dan niet continueren van de relatie met haar partner.

Neem een vel papier en verdeel dit blad in twee kolommen. Eén kolom is bestemd voor de argumenten om de relatie voort te zetten, de andere voor de argumenten om de relatie te beëindigen.



De vrouw bedenkt allerlei argumenten om wel of niet door te gaan met de relatie. De hulpverlener kan hierbij eventueel helpen door het stellen van vragen of door het opperen van argumenten. De vrouw geeft bij ieder argument aan hoe belangrijk het is. Het belangrijkste argument krijgt rangordenummer 1, het op één na belangrijkste argument nummer 2, en zo verder. De vrouw mag niet meerdere argumenten hetzelfde rangordenummer geven. Het toekennen van rangordenummers geldt voor alle argumenten van beide kolommen bij elkaar, dus niet voor elke kolom afzonderlijk. De vrouw omcirkelt of onderstreept de argumenten die de rangordenummers 1 tot en met 6 hebben gekregen. Vervolgens beantwoordt de vrouw de volgende vragen:

- Tussen welke argumenten ligt voor jou de grens tussen hoofdzaak en bijzaak?
- Hoeveel van de hoofdzaakargumenten zijn er in beide kolommen terechtgekomen?
- Hoeveel argumenten van de “top 6” bevinden zich in de kolom “argumenten om door te gaan met de relatie” en hoeveel in de andere kolom?
- Als je de rangordenummers van de “top 6” van beide kolommen bij elkaar optelt, welke kolom levert dan het laagste getal op?
- In welke kolom is het belangrijkste argument terechtgekomen?
- Wat betekenen jouw antwoorden op bovenstaande vragen voor jouw beslissing over doorgaan of stoppen met de relatie?
- Gaat het om een voorlopige beslissing of om een definitieve beslissing?
- Indien het gaat om een voorlopige beslissing: schrijf op wat jij nodig hebt om tot een definitieve beslissing te komen.
- Indien het om een definitieve beslissing gaat: schrijf op wat er allemaal zou kunnen gebeuren waardoor jij terug zou kunnen komen op jouw beslissing.
- Schrijf op wat jij moet doen als jij op jouw beslissing terugkomt.

Deze oefening kan eventueel meerdere malen gedaan worden als een vrouw steeds tot voorlopige beslissingen komt. Er kan dan in de loop der tijd een ontwikkeling worden gevonden in de manier van argumentatie en besluitvorming van de vrouw. Deze ontwikkeling biedt vervolgens informatie om tot een definitieve beslissing te komen.

In het algemeen is het niet realistisch om van een vrouw te verwachten dat zij snel tot een duurzaam en definitief besluit komt. De besluitvorming is een moeilijk en gecompliceerd proces dat veel tijd in beslag neemt. Bij ieder besluit op dit gebied dient men daarom stil te staan bij de te ondernemen acties indien zij op dit besluit terugkomt, dan wel indien zij door haar (ex-)partner van haar genomen besluit af wordt gebracht. Deze acties dienen op schrift te worden vastgelegd, plus verwerkt in het plan.

### ***Een concreet plan maken***

Het is voor het welslagen van iedere hulpverlening belangrijk om verworven inzichten om te zetten in concrete acties. Daarom dienen afspraken en geplande handelingen te worden opgeschreven in een document dat vervolgens als richtlijn en referentiekader kan dienen in het complexe verloop van de hulpverlening. In dit plan dienen ook zaken een plek te krijgen die te maken hebben met het welzijn en het functioneren van de vrouw buiten de relatiesfeer.

Indien gekozen wordt voor het gebruik van een werkmap, dan kan dit plan in deze werkmap gestopt worden.

### ***Continuering van het ouderschap***

De problematiek van relationeel geweld heeft grote implicaties voor de kinderen uit de betrokken relatie en voor de beide partners, met name voor de mishandelde partner die de veiligheid en het welzijn van die kinderen wil garanderen. Als de relatie wordt beëindigd, moet op de volgende vragen een concreet en praktisch antwoord komen:

- Hoe wordt de ouderlijke macht over de kinderen geregeld? Wie ondersteunt de vrouw hierbij, en hoe?
- Hoe zit het met een mogelijke bezoekenregeling van de man? Hoe kan voorkomen worden dat deze bezoekenregeling leidt tot gewelddadige of bedreigende situaties?
- Moeten de kinderen op een andere school? Welke school en waar?
- Hoe kan er passende huisvesting gevonden worden?
- Hoe kan het gezinsinkomen zonder dat van de ex-partner voldoende worden? Welke regelingen zijn er hiervoor?
- Hebben de kinderen hulpverlening nodig? Zo ja, welke en bij wie?
- Moet de Raad voor de Kinderbescherming worden ingeschakeld? Zo ja, wat doen zij en wat kan worden gevraagd?
- Is er opvoedingsondersteuning nodig als de vrouw verder alleen zorg moet dragen voor de opvoeding van haar kinderen? Welke ondersteuning is hierbij mogelijk en wie kan die bieden?
- Zijn er mogelijkheden voor gezinshulp als de vrouw moet werken om het gezin van een inkomen te voorzien of als zij zodanig is aangeslagen dat zij (tijdelijk) niet in staat is om voor haar gezin te zorgen?
- Hoe kan de vrouw voldoende aandacht voor zichzelf en voor haar problematiek krijgen, zonder dat die ten koste gaat van de aandacht voor haar kinderen?

Als de relatie wordt gecontinueerd, moet op de volgende vragen een concreet antwoord komen:

- Is de verwachting gerechtvaardigd dat het relatiegeweld zich niet zal herhalen?
- Hebben de kinderen hulpverlening nodig? Zo ja, welke en bij wie?
- Hoe kunnen beide partners adequaat voor hun kinderen zorgen? Welke afspraken kunnen hierover worden gemaakt?
- Hoe kan de mishandelende partner de geestelijke schade die de kinderen hebben opgelopen helpen herstellen? Is dat haalbaar?

De antwoorden op deze vragen dienen verwerkt te worden in een concreet uitvoerbaar actieplan. Dit plan dient, behalve de concrete te ondernemen acties van de vrouw, ook te vermelden wie haar bij deze acties kan ondersteunen. Dat kunnen zowel personen als instellingen zijn. Ook het actieplan kan in de werkmap worden verwerkt.

### ***Het actuele contact van de vrouw met haar (ex) partner***

In de praktijk blijkt dat een significant deel van de vrouwen in voorzieningen voor vrouwenopvang contact onderhoudt met hun (ex)partner. Zeker sinds het grootschalig gebruik van mobiele telefoons zijn de mogelijkheden hiertoe sterk toegenomen. De mobiele telefontie biedt immers de mogelijkheid om met de partner of ex-partner te kunnen bellen zonder dat deze te weten komt waar de vrouw zich op dat moment bevindt. Ook kan de partner of ex-partner contact met de vrouw opnemen via haar mobiele nummer, ongeacht de verblijfplaats van de vrouw. Overigens blijken vrouwen ook op andere manieren contact met de (ex-)partner te onderhouden. Bijvoorbeeld door ergens af te spreken, door met elkaar te schijven, door elkaar via vrienden of familieleden boodschappen door te laten geven, etc. Er zijn zelfs voorvallen bekend dat vrouwen hun partner of ex-partner in het Blijf van mijn Lijf-huis hebben uitgenodigd om te komen praten op momenten dat de medewerkers niet in huis aanwezig waren. Dit terwijl de regel geldt dat het adres van het Blijf van mijn Lijf-huis te allen tijde geheim moet blijven en dat er geen mannen in huis mogen komen. Een belangrijke indicatie voor opname in een Blijf van mijn Lijf-huis is bovendien dat de vrouwen een voor hun partner of ex-partner geheime opvangplek nodig hebben.

In de meeste gevallen houden de vrouwen die contact onderhouden met hun partner of ex-partner dit contact geheim voor hun hulpverleners. Zij vrezen dat als dit contact

hun hulpverleners ter ore komt, zij met hun problematiek niet meer serieus zullen worden genomen of dat zij uit de opvangvoorziening zullen moeten vertrekken. In veel gevallen wordt het hen ook niet toegestaan - of in ieder geval met klem afgeraden - om contact met de (ex-)partner te onderhouden, laat staan dit contact zelf actief te zoeken.

### ***Openlijk bespreken is nodig***

Menigmaal wordt het feit dat deze vrouwen nog contact onderhouden met hun partner of ex-partner ten onrechte door hulpverleners geïnterpreteerd als een teken van onbetrouwbaarheid van de vrouw. Men heeft vaak de neiging om dit contact te zien als aanwijzing dat de problematiek van de vrouw niet zo ernstig zal zijn als zij zelf heeft voorgespiegeld. Een vrouw die haar huis heeft verlaten in verband met relationeel geweld kan echter zeer goede redenen hebben om contact met haar partner of ex-partner te blijven onderhouden. Deze redenen kunnen per vrouw verschillen. Het openlijk kunnen bespreken van het actuele contact van de vrouw met haar (ex)partner is van groot belang om de volgende redenen:

- Het actuele contact tussen de vrouw en haar (ex)partner heeft meestal een grote invloed op het denken, voelen en handelen van de vrouw. Daarmee heeft het ook een zeer grote invloed op de verdere gang van zaken met betrekking tot de hulpverlening aan haar en aan haar relatie- of gezinssysteem. Het openlijk kunnen bespreken van het hoe en waarom van dit contact, en van de inhoud en de consequenties daarvan, biedt zowel de hulpverlener als de cliënt een beter overzicht van de bestaande problematiek en van de aard van de problematische situatie. Ook biedt het mogelijkheden om de processen in de problematische relatie tussen de vrouw en haar (ex)partner op constructieve wijze te beïnvloeden.
- Het contact tussen hulpverlener en cliënt wordt verbeterd.
- Er bestaat geen noodzaak meer voor de vrouw om heimelijke acties te ondernemen met betrekking tot het onderhouden van contact met haar partner of ex-partner.
- Eventuele "geheime agenda's" van de vrouw kunnen makkelijker bespreekbaar worden gemaakt.

### ***Afspraken maken***

Het is raadzaam om in de loop van de hulpverlening regelmatig aan de vrouw op directe wijze te vragen of zij contact onderhoudt met haar partner of ex-partner. Vertel hierbij dat vele vrouwen in haar situatie dit doen, om allerlei redenen. Vertel ook dat het onderhouden van contact met de partner of ex-partner niet betekent dat de ernst van haar problematiek lager zal worden ingeschat, laat staan dat zij daarom de opvangvoorziening zal moeten verlaten. Wel is het belangrijk om over dit contact, als het plaatsvindt, afspraken te maken. Voorbeelden van nuttige afspraken die hierover te maken vallen, zijn:

- Iedere keer als de vrouw contact heeft gehad met haar partner of ex-partner, meldt zij dit aan haar hulpverlener, inclusief de aard en de inhoud van dit contact.
- Iedere keer als de vrouw van plan is om contact op te nemen met haar (ex-)partner, dient zij dit met haar hulpverlener te bespreken en eventueel voor te bereiden.
- Indien de vrouw haar partner of ex-partner wil ontmoeten, dan mag dit niet gebeuren in de opvangvoorziening. Er dient besproken te worden wat de mogelijke consequenties van een dergelijke ontmoeting zijn voor de veiligheid van de vrouw en voor die van de andere vrouwen in de opvangvoorziening. Ook moet er een degelijk plan gemaakt worden waardoor de veiligheid van de vrouw gewaarborgd wordt tijdens de ontmoeting. Eventueel kan een ontmoeting georganiseerd worden op een veilige plaats, bijvoorbeeld het politiebureau of het kantoor van een hulpverleningsinstelling. Er kan een hulpverlener met de vrouw meegaan voor begeleiding bij deze ontmoeting.
- Indien de vrouw telefonisch contact met haar partner of ex-partner wil opnemen, dan mag zij daarvoor geen gebruik maken van telefoons waarvan de nummers door de part-

ner of ex-partner te traceren zijn. Het verdient de voorkeur om gebruik te maken van een eigen mobiele telefoon of een mobiele telefoon van de instelling die zo is afgesteld dat het nummer niet bij de ontvanger vermeld wordt (geen nummerweergave).

- Bij schriftelijk contact dient de brief van de vrouw verstuurd te worden vanuit een andere gemeente dan de opvangvoorziening (in verband met de herkomstvermelding op het poststempel).

## 7.5 Gebruik van een werkmap

Een effectief middel om de in de hulpverlening opgedane inzichten en ervaringen bij de cliënt beter te laten beklijven, is het bijhouden van een werkmap. Een werkmap geeft de cliënt een duidelijk overzicht van waar zij in de hulpverlening mee bezig is en welke vorderingen zij maakt. Bovendien dient het als geheugensteun voor de vrouw wat betreft de inhoud en uitkomsten van de verschillende hulpverleningsgesprekken en groepsbijeenkomsten, de beslissingen, de uit te voeren acties, en de andere afspraken. De werkmap biedt tevens een goede en handige bewaarplaats voor het actieplan van de vrouw. Daarmee heeft het de functie van een “hulpverleningsagenda”.

Het is aan te bevelen om als werkmap een ringband te gebruiken en geen schrift, aangezien in een ringband ook andere relevante papieren kunnen worden bewaard.

In de werkmap worden de volgende zaken in aparte secties (tabbladen) door de vrouw bijgehouden:

- Een samenvatting van de inhoud van de gevoerde gesprekken
- Een opsomming van de conclusies en verworven inzichten uit de individuele gesprekken
- Een samenvatting van de voor de vrouw relevante zaken die besproken zijn tijdens de groepsgesprekken (indien zij aan een gespreksgroep deelneemt)
- De gemaakte huiswerkopdrachten
- De gemaakte oefeningen
- De met de hulpverlener gemaakte afspraken
- Het actieplan: de door de vrouw uit te voeren concrete acties
- Verslagen van de door de vrouw ondernomen activiteiten en de resultaten daarvan
- Eventuele andere voor de hulpverlening relevante papieren of documenten.

Het bijhouden van de werkmap gebeurt tussen de individuele gesprekken (en eventueel groepsgesprekken) in. Het is raadzaam om de vrouw ertoe aan te sporen om haar werkmap bij te werken vlak na ieder gesprek of groepsbijeenkomst. Dit bevordert een heldere en volledige verslaglegging van inzichten, plannen en afspraken. Het is ook raadzaam om de vrouw te vragen om tijdens de gesprekken en groepsbijeenkomsten korte aantekeningen te maken, als geheugensteun.

## Hoofdstuk 8 De systeemgerichte hulpverlening

*In dit hoofdstuk wordt toegelicht hoe u relatiegerichte en gezinsgesprekken kunt opzetten en uitvoeren.*

### 8.1 Doelen in de systeemgerichte hulpverlening

Binnen de systeemgerichte hulpverlening wordt onderscheid gemaakt tussen relatiegerichte en systeemgerichte hulpverleningscontacten. Bij de laatste zijn ook de kinderen en eventuele andere betrokkenen aanwezig. Verder wordt onderscheid gemaakt tussen systeemoverleg en relatiegesprekken. Systeemoverleg kan plaatsvinden in het begin van De Aanpak en heeft tot doel om rust te creëren en te onderzoeken welk perspectief de relatie nog heeft.

Er zijn vier doelstellingen van de systeemgerichte hulp:

1. Het creëren van rust in de relatie in het beginstadium van de systeemhulpverlening, nadat de individuele hulpverlening is gestart, maar op het moment dat er nog geen indicatie is gesteld voor relatiegesprekken. Systeemoverleggen dragen in het algemeen wel bij aan het bereiken van doelstelling 3, omdat ze meer duidelijkheid geven aan beide partners welke perspectieven er (nog) zijn in de relatie.
2. Relatieherstel.
3. Een zo harmonieus mogelijke beëindiging van de relatie.
4. Tot een beslissing komen over het al dan niet doorgaan met de relatie.

De inhoud van de relatiegesprekken hangt nauw samen met het gestelde doel ervan.

#### **1. Rust en veiligheid creëren**

In sommige gevallen kan het zeer nuttig zijn om één of twee gesprekken met beide partners tegelijk te hebben, aan het begin van de hulpverlening. Deze gesprekken hebben als doel om rust en veiligheid te creëren. Op dat moment zijn de individuele hulpverleningstrajecten net ingezet en is het nog niet duidelijk wat de doelstellingen van beide partners zijn of zullen worden.

Geef dit soort relatiegesprekken een zakelijk karakter en ga niet in op de inhoud van de relatieproblematiek. Maak dit ook vooraf aan beide partners duidelijk. Het is voor die duidelijkheid beter om deze gesprekken systeemoverleg te noemen.

Onderwerpen voor dit systeemoverleg:

- Welke thema's spelen er bij beide partners? Waarover maken zij zich zorgen?
- Waarover zouden zij graag op korte termijn afspraken willen maken?
- Welke concrete en uitvoerbare afspraken kunnen er gemaakt worden zodat beide partners de gelegenheid hebben om in alle rust en veiligheid na te denken over wat zij verder willen?
- Welke afspraken kunnen er gemaakt worden voor een voorlopige omgangsregeling t.a.v. de kinderen?
- Welke afspraken moeten en kunnen er gemaakt worden over de financiën en de huisvesting?
- Hoe kan worden gezorgd dat beide partners zich aan de afspraken houden? Hoe wordt het nakomen van de afspraken gecontroleerd?
- Wat zal er gedaan worden als één of beide partners zich niet aan de afspraken houden? Welke consequenties worden hieraan verbonden?

Nogmaals: maak duidelijk dat dit niet de eerste gesprekken zijn van de relatiehulpverlening. Het ligt nog open of er verder nog relatiegesprekken zullen plaatsvinden (met de

eerste drie doelstellingen). De beslissing hierover vindt plaats in het kader van de individuele hulpverlening van beide partners.

## **2. Relatieherstel**

Als de relatiegesprekken gericht zijn op relatieherstel, dan worden de volgende thema's behandeld:

- De persoonlijke (individuele) problematiek van beide partners. Dit is reeds uitgediept in de individuele begeleiding van beide partners, er is in ieder geval een begin mee gemaakt. Het is de bedoeling dat beide partners elkaar en elkaars problematiek beter leren begrijpen.
- De geschiedenis en het verloop van de relatie: wat is er goed en wat is er verkeerd gegaan? Hoe is dat zo gekomen? Hoe heeft de situatie tot geweld kunnen escaleren?
- Welke aanleidingen zijn er voor de escalatie tot geweld in de relatie? Hoe kunnen beide partners deze aanleidingen tijdig herkennen en er anders mee omgaan, zodat een gewelddadige escalatie voorkomen wordt?
- Wat zijn de gevolgen van de relatieproblemen en de escalatie voor de eventuele kinderen? Hoe kunnen beide partners wat dit betreft verantwoordelijkheid nemen voor het welzijn van hun kinderen? Hebben de kinderen hulp nodig?
- Wat willen beide partners van elkaar en van de relatie? Hoe zou een goede relatie eruit kunnen zien voor beide partners?
- Wat is het eigen aandeel van beide partners in de problematiek binnen de relatie?
- Hoe kunnen beide partners elkaar ondersteunen in het veranderen van hun eigen aandeel in de relatieproblematiek?
- Hoe kunnen beide partners elkaar steunen in het overwinnen van hun individuele problematiek?
- Hoe kan de (wederzijds) aangerichte schade worden goedgeemaakt? Hoe kan men komen tot compensatie van het leed? Hoe kan men komen tot (wederzijdse) genoegdoening? Zijn hiervoor geritualiseerde vormen te bedenken?
- Welke manieren kunnen beide partners ontwikkelen om tot de gewenste vorm van de relatie te komen? Welke afspraken kunnen hierover worden gemaakt?
- Hoe kunnen beide partners een betere kwaliteit van hun relatie bereiken in termen van concrete bezigheden?
- Wat te doen als het weer fout gaat? Welke consequenties worden hierover afgesproken?

## **3. Zo harmonieus mogelijk de relatie beëindigen**

De relatiegesprekken die gericht zijn op een zo harmonieus mogelijke beëindiging van de relatie kennen de volgende thema's:

- Afscheid nemen van elkaar.
- Afscheid nemen van de relatie.
- Hoe gaat het verder met de kinderen? Hebben zij hulp nodig?
- Hoe wordt het ouderschap geregeld?
- Hoe ziet het contact met elkaar eruit na beëindiging van de relatie? Welke afspraken kunnen er gemaakt worden zodat geweld en intimidatie zoveel mogelijk uitgesloten kunnen worden?
- Hoe dient het contact met de kinderen te verlopen? Hoe dient een eventuele omgangsregeling eruit te zien?
- Het afhandelen van praktische zaken: welke concrete afspraken kunnen er worden gemaakt zodat contact hierover niet tot gewelddadige of intimiderende situaties leidt?
- Wat gebeurt er als er toch weer geweld of intimidatie plaatsvindt? Hierbij wordt ook gekeken naar juridische stappen en consequenties.

#### **4. Tot een beslissing komen over voortzetting van de relatie**

- Het kan zijn dat de partners bij het aangaan van de relatiegesprekken niet zeker weten of zij hun relatie willen continueren of beëindigen. Daarover moet dan eerst een beslissing worden genomen. Relevante thema's:
- Wat voelen beide partners voor elkaar?
- In hoeverre bestaat er bij beide partners het vertrouwen dat de problemen in de relatie nog opgelost kunnen worden?
- In hoeverre bestaat er bij beide partners de motivatie om de problemen in de relatie op te lossen, en onder welke voorwaarden?
- Wat zijn de voor- en nadelen van het continueren dan wel beëindigen van de relatie?
- Welke rol spelen de eventuele kinderen in de beslissing of de relatie al dan niet gecontinueerd wordt? Wat is het belang van de kinderen hierbij?

Zodra beide partners tot dezelfde beslissing zijn gekomen, worden de relatiegesprekken gevoerd volgens de hierboven beschreven thematiek. Mochten beide partners niet tot een gemeenschappelijk besluit kunnen komen, dan worden de relatiegesprekken gestopt. De hulpverlening wordt dan aan beide partners individueel voortgezet. De relatiegesprekken kunnen in een later stadium worden hervat als er zicht is op een gemeenschappelijk besluit.

## **8.2 Voorwaarden voor relatiegerichte hulp**

Voordat de relatiegesprekken starten, moet aan de volgende voorwaarden worden voldaan:

- Beide partners moeten gemotiveerd zijn voor de relatiegesprekken.
- De individuele hulp voor beide partners dient gestart te zijn.
- Beide partners dienen minstens twee individuele gesprekken te hebben gehad met hun respectievelijke hulpverleners. De individuele voorbereiding op het eerste relatiegesprek dient hierbij te hebben plaatsgevonden. Dit geldt ook voor de zogenaamde systeemoverleggen of systeemvergaderingen.
- De doelstellingen van beide partners voor de relatiegesprekken moeten duidelijk zijn: streven zij naar herstel van de relatie, naar een zo harmonieus mogelijke beëindiging van de relatie, naar het komen tot een gemeenschappelijk besluit over het al dan niet continueren van de relatie of naar het creëren van rust in de aanloopfase van de systeemhulpverlening?
- Beide partners dienen expliciet hun motivatie kenbaar te hebben gemaakt voor eigen gedragsverandering.
- Beide partners dienen hun motivatie expliciet kenbaar te hebben gemaakt om verantwoordelijkheid te nemen voor hun eigen gedrag en aandeel in de problematiek.
- De fysieke en psychologische veiligheid van alle betrokkenen dient te allen tijde gewaarborgd te zijn (dus ook van de man; denk aan dreiging van een proces over de voogdij door de man).
- Gesprekken over de relatieproblemen en over het ouderschap dienen strikt van elkaar afgebakend te worden.

## **8.3 Structuur en methode van de systeemoverleggen en relatiegesprekken**

### ***Praktische structuur***

- Twee begeleiders, een man en een vrouw.
- *Aantal sessies*: zo veel als nodig. Maximaal aantal kan ook bepaald worden door het beleid van de uitvoerende instelling.
- *Duur van de sessies*: één tot anderhalf uur.

- *Frequentie*: één keer per week of één keer per twee weken, al naar gelang de ernst van de problematiek. Als beide partners weer bij elkaar wonen, is het meestal raadzaam om, zeker in de beginperiode van de hereniging van de partners, een frequentie van één keer per week te hanteren. In de uitlooffase kan de frequentie van de sessies worden teruggebracht naar één keer per maand.
- *Locatie*: bij de hulpverleningsinstelling. Nooit op de locatie waar de mishandelde partner verblijft of in de woning van (één van) beide partners. De fysieke veiligheid van de mishandelde partner en van de hulpverleners dient gewaarborgd te zijn. Soms is het daarom zelfs beter om een locatie te kiezen waar de hulpverleners niet werken.
- *Gespreksruimte*: de ruimte dient voldoende privacy te bieden voor het voeren van een vertrouwelijk gesprek. De ruimte dient ook voldoende mogelijkheden te bieden voor de mishandelde partner en de hulpverleners om in het geval van gewelddadig gedrag te kunnen vluchten of snel hulp van anderen in te kunnen schakelen.
- *Opstelling in de ruimte tijdens het gesprek*: de partners en de hulpverleners dienen bij voorkeur aan een tafel te zitten. De tafel dient dusdanig in de ruimte en ten opzichte van de deur te zijn opgesteld dat iedereen makkelijk en snel de ruimte kan verlaten.
- *Opstelling aan tafel*: de partners en de hulpverleners zitten ieder aan een andere kant van de tafel. De beide hulpverleners en de beide partners zitten om en om aan tafel, er zit dus tussen beide partners altijd een hulpverlener. De beide partners dienen tegenover elkaar aan tafel plaats te nemen, de hulpverleners ook.
- Voor het begin van ieder relatiegesprek dient duidelijk te zijn wat er in dat gesprek besproken zal worden. Er moet dus een agenda zijn die vooraf aan alle deelnemers kenbaar is gemaakt.

### ***Methode van gespreksvoering***

Het is de bedoeling dat de relatiegesprekken een voorbeeldfunctie hebben voor hoe de partners met elkaar kunnen omgaan, dus hoe ze met elkaar kunnen communiceren en met elkaar tot oplossingen kunnen komen bij een conflict en meningsverschil. Daartoe wordt de volgende methode van gespreksvoering gebruikt:

#### *1. Regels en afspraken tijdens de relatiegesprekken*

- Er wordt met beide partners aan het begin van het eerste relatiegesprek een contract opgesteld over hoe de gesprekken worden gevoerd. Hierin wordt bepaald wat wel en niet toegestaan is tijdens de relatiegesprekken.
- De volgende zaken zijn nooit toegestaan: schelden, dreigen, agressieve of obscene woorden en gebaren gebruiken, vernederende en belachelijk makende opmerkingen plaatsen, beschuldigen.
- Tijdens de gesprekken worden de regels van feedback gehanteerd. Kritiek moet altijd een opbouwend karakter hebben. Na het uiten van kritiek moet een reëel alternatief geformuleerd worden door degene die kritiek geeft.
- Als één van beide partners aangeeft iets niet (meer) te willen, moet de betreffende partner meteen daarop aangeven wat hij of zij wél wil.

#### *2. Rol van de begeleiders*

- De begeleiders zijn de gespreksleiders. Zij bepalen wie het woord krijgt en zorgen ervoor dat beide partners evenredig aan het woord komen. Zij zorgen er ook voor dat de partners elkaar niet in de rede vallen maar elkaar laten uitpraten.
- De begeleiders stellen de agenda op en bewaken deze tijdens de relatiegesprekken. Dit wil zeggen dat zij ervoor zorgen dat de afgesproken punten ook daadwerkelijk worden besproken en dat het gesprek niet afdwaalt. Hierop kan een uitzondering worden gemaakt als de begeleiders het functioneel achten om een thema te bespreken dat niet op de agenda stond. Dit dient dan wel expliciet benoemd te worden.



- De begeleiders checken steeds of de boodschappen van de partners begrepen zijn. Dit gebeurt door de ontvangende partner in eigen woorden te laten vertellen wat de ander gezegd heeft.
- De begeleiders leggen het accent op de eigen verantwoordelijkheid van de partners voor hun eigen woorden en daden.
- De begeleiders zorgen ervoor dat passieve zinnen van de partners zoveel mogelijk worden omgezet in actieve zinnen.
- De begeleiders zorgen ervoor dat zij niet als medium voor communicatie tussen de partners gaan fungeren. De partners moeten elkaar steeds aanspreken als zij het over elkaar hebben. Hiervan kan afgeweken worden als de emoties te hoog oplopen of als blijkt dat een directe communicatie te moeilijk is.
- De begeleiders stimuleren de partners om hun gevoelens te verwoorden als zij problematische situaties beschrijven. De begeleiders stimuleren beide partners om zich in te leven in de gevoelens van de ander als deze gevoelens verwoordt. Dit kan door bijvoorbeeld aan de andere partner te vragen hoe het voor hem of haar zou zijn in die situatie, of door te vragen of hij of zij het zich kan voorstellen dat de ander zich zo voelt.
- Bij een conflict treden de begeleiders niet op als rechters maar stimuleren ze de partners om al pratend en onderhandelend tot een eigen oplossing en compromis te komen. De begeleiders dragen dus alleen conflictoplossings- en onderhandelingsstrategieën aan. Bij conflicten en meningsverschillen geven de begeleiders aan dat deze conflicten mogen bestaan en niet altijd overbrugbaar zijn. In die gevallen waarin conflicten en meningsverschillen onoverbrugbaar blijken, dragen de begeleiders mogelijkheden aan om ermee te leren leven en om elkaar in elkaars waarde te laten.
- De begeleiders spreken de partners erop aan als zij zich in de relatiegesprekken niet aan de afgesproken regels houden. Zij interveniëren hierbij direct en ontnemen zonedig de sprekende partij tijdelijk het woord. Zij wijzen op een overtreding van de afspraken en geven een alternatief aan conform de afspraken. Zo mogelijk kan van de overtreding een leerervaring worden gemaakt door hem of haar op dat moment te laten zien wat het effect van de overtreding is. Er kan ook worden nagegaan waarom de betreffende overtreding is begaan. Zodoende kunnen er instrumenten worden gevonden om dergelijke overtredingen in de toekomst te voorkomen, zowel in de relatiegesprekken als daarbuiten.
- De begeleiders gebruiken de laatste vijftien minuten van ieder relatiegesprek voor het formuleren van concrete afspraken en acties voor het actieplan (zie verder). De begeleiders geven aan wanneer tot deze fase van het gesprek wordt overgegaan en zorgen ervoor dat de voorafgaande fase wordt afgerond. Deze afronding vindt plaats door het besprokene kort samen te vatten en een conclusie te formuleren. De begeleiders vragen aan de partners om kort op de geformuleerde conclusie te reageren en geven zonedig aan dat er in een volgend relatiegesprek verder wordt gepraat. De begeleiders zien erop toe dat de laatste vijftien minuten van het relatiegesprek ook daadwerkelijk aan het formuleren van concrete afspraken en acties wordt besteed, en dat de partners niet over andere zaken met elkaar in discussie gaan.

#### ***Andere methodische aspecten***

- *Ritualisering van overgangen:* als de partners samen een belangrijke beslissing of stap hebben genomen, dient deze gemarkeerd te worden via een passend ritueel. Deze rituelen kunnen de vorm hebben van afscheidsrituelen of rouwrituelen of van vieringsrituelen.
- *Plaats patronen in de relatie in een seksespecifiek kader:* ga na wat het verband is tussen de seksesocialisatie van beide partners en de wijze van omgang met elkaar, of de wederzijdse wensen en verwachtingen betreffende de relatie. Hou ook rekening met de culturele aspecten van de seksesocialisatie van beide partners.

- *Plaats patronen in de relatie in een cultureel kader:* ga na wat het verband is tussen de culturele achtergrond van de partners en de wijze van omgang met elkaar, of de wederzijdse wensen en verwachtingen betreffende de relatie met elkaar.
- *Geef ruimte aan en erkenning voor boosheid en pijn:* het gaat dan om wederzijdse erkenning van elkaars boosheid en pijn. Vervolgens kan nagegaan worden hoe men wederzijdse genoegdoening kan krijgen en compensatie voor de pijn die de partners elkaar hebben aangedaan. Denk eventueel aan geritualiseerde vormen van wederzijdse genoegdoening. Verder hoort hier ook bij: wederzijdse acceptatie van elkaars beperkingen en onvolkomenheden en het afscheid nemen van oude ideaalbeelden van elkaar en van de relatie.
- *Belichting en verduidelijking van loyaliteitsconflicten:* welke loyaliteitsconflicten spelen er bij de partners, tussen de partners en met betrekking tot hun eventuele kinderen? Indien de partners samen kinderen hebben, dient te worden nagegaan op welke manier deze kinderen in een loyaliteitsconflict zijn geplaatst door de problematiek tussen hun ouders.

#### 8.4 Het actieplan

Het is de bedoeling dat de relatiegesprekken een concreet actieplan opleveren. Dit is een lijst van afspraken en activiteiten waaraan de partners zich committeren. Van gesprek tot gesprek wordt een voorlopig actieplan opgesteld, geëvalueerd en zonodig bijgesteld. De relatiegesprekken worden beëindigd als men een definitief actieplan heeft waaraan beide partners zich geruime tijd hebben weten te houden, met als resultaat het stoppen van het huiselijk geweld en een betere onderlinge communicatie. Het actieplan komt als volgt tot stand:

- Aan het eind van ieder relatiegesprek (laatste vijftien minuten) wordt een inventarisatie gemaakt van wat er in dat gesprek aan de orde is gekomen.
- Er wordt nagegaan welke elementen in deze inventarisatie een basis vormen voor concrete afspraken of acties.
- De geformuleerde afspraken en acties worden op papier gezet.
- Zodra de mishandelde partner weer thuis is, of als er weer contact is tussen de partners buiten de relatiegesprekken om, worden de gemaakte afspraken en acties uitprobeerd.

In de eerste vijftien minuten van het volgende relatiegesprek wordt op de gemaakte afspraken en acties teruggekomen.

- Succesvolle afspraken en acties blijven op het (voorlopige) actieplan staan, de anderen worden herzien.
- Succesvolle afspraken en acties worden aangevuld met nieuwe afspraken en acties die in het nieuwe gesprek aan de orde zijn gekomen.
- Zodoende bouwt men aan het definitieve actieplan. Het definitieve actieplan is het plan waarvan beide partners het gevoel hebben dat het afdoende is om het geweld te stoppen en om hun beider doelstelling wat betreft hun relatie te verwezenlijken.
- Zodra men tot het definitieve actieplan is gekomen, wordt er met partners één keer per maand een relatiegesprek afgesproken om vinger aan de pols te houden.

---

#### *Tip*

Het is handig als de partners, zeker als zij weer bij elkaar in huis wonen, het actieplan ophangen op een zichtbare plaats in huis (boven het bed of op het prikbord in de keuken). Soms is het handig als de partners een exemplaar van het actieplan steeds bij zich hebben.

---

## 8.5 Gezinsgesprekken

Als vervolg op de relatiegesprekken kunnen gezinsgesprekken worden georganiseerd. Deze gezinsgesprekken zijn relevant als beide partners van plan zijn om hun relatie te herstellen en weer samen de kinderen willen gaan opvoeden. Maar ook als de partners besluiten om niet meer met elkaar verder te gaan, kunnen gezinsgesprekken waardevol zijn om de nieuwe vorm van de relatie tussen de ex-partners en hun kinderen duidelijk te krijgen. Daarnaast hebben de gezinsgesprekken tot doel de relaties onderling tussen ouders en kinderen te herstellen en na te gaan welke hulp daar eventueel nog bij nodig is.

### *Voorwaarden voor het opstarten van gezinsgesprekken*

- De veiligheid van alle betrokkenen is gegarandeerd.
- De hulpverleners die de gezinsgesprekken begeleiden, zijn dezelfde personen als de hulpverleners die de relatiegesprekken begeleiden.
- De begeleidende hulpverleners vinden de gezinsgesprekken verantwoord.
- De deelnemende kinderen zijn oud genoeg om aan een gezinsgesprek te kunnen deelnemen (minimumleeftijd: zes jaar bij normaal ontwikkelde kinderen).
- Alle betrokkenen, dus ook de kinderen, zijn gemotiveerd om mee te doen aan de gezinsgesprekken.

### *Kenmerken van de gezinsgesprekken*

De gezinsgesprekken hebben de volgende kenmerken:

- *Aantal begeleiders:* twee, bij voorkeur een man en een vrouw.
- *Aantal sessies:* zo veel als nodig.
- *Duur van de sessies:* één uur.
- *Frequentie:* eens per twee of drie weken.
- *Plaats:* bij voorkeur dezelfde locatie als waar de relatiegesprekken hebben plaatsgevonden.

### *Thema's in de gezinsgesprekken*

- Hoe hebben alle gezinsleden afzonderlijk de gezinssituatie beleefd? Wat heeft het met hen gedaan, welke schade is aangericht?
- Wat is volgens ieder gezinslid het probleem en wat is er nodig om dat op te lossen?
- Hoe liggen de verhoudingen tussen de verschillende gezinsleden? Wat vindt men van elkaar, wat voelt men voor elkaar en wat wil men met elkaar?
- Kan het vertrouwen in elkaar hersteld worden, en zo ja hoe? Wat is hiervoor nodig?
- Wat hebben beide ouders als opvoeders te bieden en welke verantwoordelijkheden hebben de ouders naar hun kinderen? Hoe kunnen beide ouders deze verantwoordelijkheden gestalte geven?
- Wat willen de kinderen van hun ouders? Wat zijn hun behoeften?
- Is er sprake van parentificatie bij de kinderen? Is het de taak van de kinderen geworden om de ruzies te voorkomen, hun vechtende ouders te scheiden, hun moeder op te vangen na de gewelddadige episoden en hun vader te kalmeren als hij weer boos is?
- Hebben de kinderen partij moeten kiezen voor één van beide ouders? Wat zijn hiervan de gevolgen? Hoe kan dit veranderd worden?
- Hoe verdelen de ouders de opvoeding van de kinderen? Bij een scheiding dient duidelijk te worden hoe de verhoudingen tussen de gezinsleden worden. Wat willen de kinderen hierin?
- Wat kan ieder gezinslid doen om te helpen het probleem thuis op te lossen?
- Geweld thuis als slecht voorbeeld voor de kinderen: hoe kan deze schade worden hersteld?
- Is er naast de gezinsgesprekken nog verdere hulp nodig voor het gezin of voor de individuele gezinsleden?

### ***Rol van de begeleiders***

- De begeleiders stellen zich op als directieve gespreksleiders. Zij zien erop toe dat het woord evenredig verdeeld wordt over alle gezinsleden. Zij bepalen de thematiek van de betreffende sessie. Zij interveniëren direct als er dreigende, agressieve, spottende, minachtende of dominerende taal of gebaren worden gebruikt.
- De begeleiders stimuleren de constructieve inbreng en openheid van alle gezinsleden. Als een gezinslid meer ruimte nodig heeft om zich uit te drukken, dan zorgen de begeleiders ervoor dat die extra ruimte er komt. De begeleiders zien erop toe dat kritiek op een opbouwende manier (volgens de regels van feedback) wordt gegeven.
- De begeleiders zorgen ervoor dat er geen moeilijke woorden, abstracte begrippen en vakjargon worden gebruikt. De kinderen moeten het gesprek goed kunnen begrijpen.
- De kinderen worden door de begeleiders extra gestimuleerd om het woord te nemen en aan te geven wat hun wensen en behoeften zijn. De begeleiders zorgen ervoor dat de kinderen niet in de rede worden gevallen door de ouders. De begeleiders vragen de ouders of zij hun kinderen hebben begrepen en vragen hen eventueel om de uitspraken van de kinderen in hun eigen woorden na te vertellen.
- De begeleiders dragen ideeën en oplossingsstrategieën aan. De gezinsleden bedenken zelf oplossingen voor de gezinsproblemen.
- De begeleiders maken steeds duidelijk dat niemand verplicht is om openheid van zaken te geven als hij of zij dat niet wilt. Zij maken daarbij wel steeds duidelijk dat hoe opener iemand is, hoe groter de kans is dat men tot onderling begrip komt en daarmee tot oplossingen voor de problemen.

### ***Spelregels van de gezinsgesprekken***

De gezinsgesprekken kennen de volgende spelregels, deze worden door de begeleiders vooraf aan de deelnemers bekendgemaakt. Niet toegestaan zijn:

- lichamelijk geweld
- schelden
- dreigende taal en gebaren
- minachtende/spottende taal en gebaren
- obscene taal en gebaren
- de gevoelens van een ander ontkennen of bagatelliseren
- een ander steeds in de rede vallen
- negatieve kritiek geven.

De bedoeling is juist om:

- naar elkaar te luisteren
- elkaars meningen en gevoelens te respecteren
- elkaar opbouwende kritiek te geven, volgens de regels van feedback
- elkaar na het geven van kritiek een alternatief te geven of in ieder geval mee te denken over dat alternatief
- samen naar oplossingen te zoeken voor de problemen.

## **DEEL 3**

## Hoofdstuk 9 Keuzemodules

*In dit hoofdstuk vindt u de keuzemodules die in De Aanpak kunnen worden gebruikt, als aanvulling op de reeds beschreven hulpverlening. Bij iedere module staan praktische oefeningen.*

### 9.1 Een open gespreksgroep voor mishandelde vrouwen

In het kader van De Aanpak is een open gespreksgroep ontwikkeld voor de mishandelde vrouwen. Deze groep heeft de volgende functies:

- Het versterken van de motivatie voor de hulpverlening bij de mishandelde vrouwen.
- Het versterken van commitment aan de hulpverlening bij de mishandelde vrouwen.
- Het uitwisselen van ervaringen tussen de mishandelde vrouwen onderling over verschillende thema's.
- Het bevorderen van onderlinge steun bij de mishandelde vrouwen.
- Een platform voor het verstrekken van psycho-educatie op het gebied van relationeel geweld en aanverwante onderwerpen.
- Een gelegenheid om taboeonderwerpen te bespreken. Dit is belangrijk om tot nieuwe inzichten en activiteiten te komen.

#### *Intakecriteria*

- Deelname aan De Aanpak
- Motivatie om aan de groep deel te nemen
- Geen (ernstige) psychiatrische problematiek
- De individuele hulpverlening dient reeds gestart te zijn
- Substantiegebruik mag niet zodanig zijn dat de deelnemster onder invloed aan de groep deelneemt, of dat een regelmatige opkomst onzeker of onmogelijk is.

#### *Kenmerken van de groep*

- Open gespreksgroep
- *Aantal deelnemers:* minimaal twee, maximaal acht
- *Aantal begeleiders:* twee (beiden vrouwen)
- Semi-gestructureerd programma
- *Duur van de bijeenkomsten:* twee uur, exclusief vijftien minuten pauze
- *Frequentie van de bijeenkomsten:* één keer per week.

#### *Programma van de groepsbijeenkomsten*

- 00.00: *“Rondje actueel”*: iedere deelnemster vertelt kort hoe het met haar gaat en wat zij de afgelopen week heeft meegemaakt
- 00.15: *Psycho-educatie*: de begeleiders geven voorlichting aan de groep over een voorbereid thema dat te maken heeft met de problematiek van relationeel geweld
- 00.30: Plenaire bespreking van het besproken thema
- 01.00: Pauze
- 01.15: *“Open uur”*: in dit uur kunnen thema's worden besproken die door de deelnemers zelf worden gekozen. Het is de bedoeling dat de deelnemers zoveel mogelijk persoonlijke ervaringen uitwisselen. Ook is het de bedoeling dat de deelnemers zoveel mogelijk komen tot onderlinge herkenning en erkenning, en dat zij elkaar zoveel mogelijk ondersteunen, bemoedigen en praktische tips geven. Verder kan er in dit uur ook met rollenspelen e.d. geoefend worden om te leren omgaan met moeilijke situaties. Er kunnen hierbij onderdelen worden gebruikt uit de facultatieve modules. De groepsbegeleiders fungeren als gespreksleiders en als begeleiders van de oefeningen

02.15: Afsluitend rondje waarbij iedere deelnemster vertelt wat zij vindt dat zij aan de groepsbijeenkomst heeft gehad en hoe zij zich op dat moment voelt.

***Suggesties voor thema's voor psycho-educatie en voor het "open uur"***

- Contact hebben met je partner terwijl je in de vrouwenopvang verblijft. Wat houdt het contact in? Hoe verloopt dat? Wat kom je daar allemaal in tegen? Wat is voor jou het belang van contact hebben met jouw partner terwijl je in de vrouwenopvang verblijft? Wat zijn de gevolgen van dit contact? Hoe zitten jouw kinderen in dit geheel?
- Angst voor jouw partner/ex-partner
- Het gevoel afhankelijk te zijn van jouw partner/ex-partner
- Hoe moet het verder met de kinderen?
- Wat zijn de gevolgen van relationeel geweld voor vrouwen en voor jezelf?
- Liefde en haat voor jouw partner/ex-partner. Mag of kan je jouw partner of ex-partner tegelijk liefhebben en haten? Is dit verwarrend? Wat voor gevolgen heeft die verwarring voor jou?
- De goede en slechte kanten van jouw partner/ex-partner. Wat is jouw partner/ex-partner voor iemand? Wat voor invloed heeft jouw partner/ex-partner op jou? Hoe ben jij ooit verliefd op hem geworden? Wat voel je nu voor hem?
- Doorgaan met de relatie of niet? Wat zijn de voors en tegens? Hoe zou je tot een goede beslissing hierover kunnen komen? Hoe sterk is een dergelijke beslissing? Heb je de neiging om daar later op terug te komen/de beslissing terug te draaien? Hoe ben jij bij het nemen van dit soort beslissingen?
- Jouw partnerkeuze. Hoe komen jouw relaties tot stand? Wat voor partners kies jij uit? Kies jij jouw partners of word jij gekozen? Heb jij in eerdere relaties te maken gehad met relationeel geweld? Is relationeel geweld iets dat steeds weer in jouw leven terugkomt? Hoe komt dit? Wat voor partner en wat voor relatie zou jij willen hebben? Hoe zou jij de kans op het krijgen van een dergelijke partner en relatie kunnen vergroten?
- Jouw eigen aandeel in de problematiek met jouw partner/ex-partner. Welke dingen doe jij, bewust of onbewust, waardoor de kans op gewelddadig gedrag bij jouw (ex)partner toeneemt? Daag jij hem wel eens uit? Neem jij met woorden of gedrag wraak? Wat voor woorden of gedrag gebruik jij dan?
- Machtsstrijd in relaties. Wat voor machtsstrijd bestaat er in de relatie met jouw partner/ex-partner? Hoe wordt die uitgevochten? Welke wapens gebruikt hij? Welke wapens gebruik jij? Wat zijn de onderwerpen van de machtsstrijd? Wat zijn de alternatieven voor de machtsstrijd? Moet in een relatie één van de partners het voor het zeggen hebben?
- Wat zouden de gevolgen voor de kinderen kunnen zijn van deze problematiek? Hoe kunnen de kinderen het beste geholpen worden?
- De verdere opvoeding van de kinderen als de relatie wordt verbroken. Wat zijn de mogelijkheden en onmogelijkheden? Is gedeeld ouderschap een optie? Hoe moet het met een eventuele bezoekenregeling? Wat vinden de kinderen van het verbreken van de relatie? Hoe staan de kinderen tegenover hun vader? Wat willen zij met hun vader? In hoeverre kun je rekening houden met de wensen hierover van de kinderen?
- De verdere opvoeding van de kinderen als de relatie wordt voortgezet. Hoe zou het gezin als geheel een nieuwe start kunnen maken? Wat vinden de kinderen van het voortzetten van de relatie? Hoe staan zij tegenover hun vader?
- Heb je verdere hulp nodig in verband met jouw problematiek? Hoe en waar zou jij die hulp kunnen krijgen? Wat houdt die hulp in? Hoe kan jij jouw hulpvraag formuleren? Wanneer kan je zeggen dat je een trauma hebt verwerkt? Welke andere mogelijkheden zijn er om hulp te krijgen, behalve psychotherapie?

## 9.2 Groepshulpverlening voor mishandelende mannen

Naast individuele hulpverlening kunnen mishandelende mannen ook in groepsverband hulpverlening krijgen. Het werken in een groep kan een belangrijke bron van herkenning vormen voor mannen, met als resultaat een grotere motivatie om hun gedrag te veranderen. Bovendien kunnen de deelnemers elkaar steunen in gedragsverandering en informatie met elkaar uitwisselen over effectieve manieren om tot de gewenste gedragsverandering te komen. Aangezien de meeste mannen niet snel bereid zijn om aan groepen deel te nemen, is gekozen voor een laagdrempelige opzet. De laagdrempeligheid wordt bereikt door de groepshulpverlening overzichtelijk te maken door middel van een gestructureerd programma en door de deelnameduur flexibel te maken.

De groepshulpverlening wordt gegeven in blokken van zes bijeenkomsten. In die blokken worden thema's besproken en wordt gewerkt aan leerdoelen die van tevoren zijn bepaald. Indien deelnemers na het voltooiën van een blok hun leerdoel nog niet (voldoende) hebben bereikt, of als ze willen werken aan een volgend leerdoel, dan kunnen zij deelnemen aan een volgend blok.

### *Intakecriteria*

- Geen (ernstige) psychiatrische problematiek
- Motivatie om aan de groepshulpverlening deel te nemen
- Motivatie om te stoppen met het gewelddadige gedrag
- Substantiegebruik mag niet zodanig zijn dat de opkomst onzeker is of dat de betreffende deelnemer onder invloed aan de groep deelneemt
- De individuele hulpverlening moet reeds gestart zijn
- Er moet een leerdoel door de deelnemer geformuleerd zijn
- Er moeten minstens twee thema's voor groepsgesprekken door de deelnemer geformuleerd zijn.

### *Kenmerken van de groep*

- Per blok een gesloten groep
- *Aantal deelnemers:* minimaal vier, maximaal zes
- *Aantal begeleiders:* twee
- Gestructureerd programma
- *Duur van de bijeenkomsten:* twee uur plus een kwartier pauze.

### *Programma van de groepshulpverlening*

#### *Bijeenkomst 1*

00.00: Kennismakingsoefening

00.15: Introductie van de groepshulpverlening door de begeleiders. Maken van werkafspraken en het stellen van groepsregels

00.30: Rondje eigen problematiek: iedere deelnemer vertelt kort over zijn problemen met geweld in de relatie. Andere deelnemers reageren hier kort op

01.15: Pauze

01.30: Bespreking van de leerdoelen: iedere deelnemer vertelt zijn leerdoel en wat hij van de groep verwacht als steun bij het bereiken daarvan. Andere deelnemers reageren hier kort op en formuleren ideeën

02.15: Afronding van de bijeenkomst.

#### *Bijeenkomst 2*

00.00: Opwarmingsoefening

00.10: *Themagesprek:* "Mannelijkheid, man-vrouwverhoudingen en geweld". Hierbij gaat het om het bespreken van de beelden die de groepsdeelnemers hebben over man-



nelijkheid, man-vrouwverhoudingen en het gebruik van geweld en intimidatie. In dit gesprek zorgen de begeleiders ervoor dat de focus verschuift van algemeen naar persoonlijk. De begeleiders verschaffen informatie, naast het structureren van het gesprek

01.15: Pauze

01.30: *Werken aan leerdoelen*: uitwerken van ieders leerdoel in termen van huiswerkopdrachten. Deelnemers reageren op elkaar en geven tips en ideeën. Eventueel kan er een rollenspel of oefening worden gedaan die betrekking heeft op het meest voorkomende thema van de gestelde huiswerkopdrachten

02.15: Afronding van de bijeenkomst.

### ***Bijeenkomst 3***

00.00: Opwarmingoefening

00.10: *Themagesprek*: "Relaties, wat wil ik daarin en hoe kan ik dat krijgen; omgaan met ruzies, geweld, intimidatie". Centraal staan: beelden over relaties, de verhoudingen tussen de partners hierin, conflicthantering, communicatie en onderhandelen

01.15: Pauze

01.30: *Werken aan leerdoelen*: evaluatie van huiswerkopdrachten en het stellen van nieuwe huiswerkopdrachten in samenspraak met de groep. Eventueel rollenspel of oefening over het meest voorkomende thema van de huiswerkopdrachten

02.15: Afronding van de bijeenkomst.

### ***Bijeenkomst 4***

00.00: Opwarmingoefening

00.10: *Themagesprek*: "Trouw, jaloezie en verlatingsangst". Hierbij staan zaken centraal als: zich afhankelijk voelen van de partner en/of de relatie, de negatieve geweldspiraal (steeds meer geweld en intimidatie gebruiken om te voorkomen dat de partner weggaat, terwijl dit er juist voor zorgt dat de partner weg wil gaan), angst voor ontrouw en verlaten door de partner, openheid en communicatie hierover in de relatie

01.15: Pauze

01.30: *Werken aan leerdoelen*: evaluatie van huiswerkopdrachten en het stellen van nieuwe huiswerkopdrachten. Eventueel rollenspel of oefening over het meest voorkomende thema van de huiswerkopdrachten

02.15: Afronding van de bijeenkomst.

### ***Bijeenkomst 5***

00.00: Opwarmingoefening

00.10: *Themagesprek*: door deelnemers ingebracht thema

01.15: Pauze

01.30: *Werken aan leerdoelen*: evalueren van huiswerkopdrachten en het stellen van nieuwe huiswerkopdrachten. Eventueel rollenspel of oefening over het meest voorkomende thema van de huiswerkopdrachten

02.15: Afronding van de bijeenkomst.

### ***Bijeenkomst 6***

00.00: Opwarmingoefening

00.10: *Themagesprek*: door deelnemers ingebracht thema

01.15: Pauze

01.30: Laatste evaluatie van de huiswerkopdrachten. Evaluatie van de leerdoelen: hoe ver is men met de eigen leerdoelen gekomen? Wat moet er nog aan die leerdoelen gedaan worden? Hoe verder na de groep? Eventueel meedoen aan nog een blok van zes bijeenkomsten? Houdt men na de groepsdeelname nog contact met

(sommige) groepsleden? Wat zal dit contact inhouden?

02.05: Afscheidsoefening

02.15: Afronding van de bijeenkomst.

### ***Overige bruikbare thema's voor themagesprekken***

Als meer deelnemers aan de groep bijtekenen voor een volgend blok van zes bijeenkomsten, is het handig om nieuwe thema's te gebruiken. Mogelijke thema's:

- “Mijn grenzen, jouw grenzen”. Hierbij wordt gesproken over het herkennen en respecteren van de grenzen van de partner, over het herkennen en aan de partner duidelijk maken van de eigen grenzen, en over het accepteren van de verschillen die er tussen partners kunnen bestaan.
- “Ruzie maken, wat is dat, hoe doe je dat?”. Hierbij wordt ingegaan op het verschijnsel ruzie. Wat is de functie van ruzie in een relatie? Mag er in een relatie ruzie gemaakt worden? Wanneer is een ruzie constructief en wanneer is het destructief in een relatie? Hoe kan er constructief ruzie gemaakt worden? Waar ligt de grens tussen ruzie en (wederzijds of eenzijdig) geweld? Welke tactieken worden gebruikt om een ruzie te beslechten? Gaat het in een ruzie om het pleit winnen of om beter wederzijds begrip en zorgen dat beide partijen meer rekening met elkaar gaan houden?
- “Relationeel geweld en cultuur”. Hierbij gaat het erom welke beelden, normen en waarden de groepsdeelnemers van huis uit hebben meegekregen over het slaan en intimideren van de partner. Is het legitiem om dat te doen? Zo ja, waarom en in welke gevallen? Is de man de baas over de vrouw? Zijn geweld en intimidatie middelen om macht uit te oefenen over de vrouw of juist tekenen van onmacht? Welke alternatieven zijn er binnen de eigen cultuur voor geweld en intimidatie van de partner? (Dit thema is ook zeer bruikbaar als de groep volledig bestaat uit autochtone mannen!)
- “Liefde, intimiteit, seksualiteit en geweld in de relatie”. Hierbij staan de volgende zaken centraal: is liefde af te dwingen? Is intimiteit af te dwingen? Is seksualiteit af te dwingen? Probeer je deze zaken af te dwingen en zo ja, hoe en waarom? Wat zijn de effecten van deze dwang voor jou en voor jouw partner? Zijn er alternatieven te bedenken voor dwang en geweld? Wat is het verband tussen seksualiteit en geweld?

Het staat de groepsbegeleiders en de groepsdeelnemers uiteraard vrij om zelf nieuwe relevante thema's in te brengen voor de themagesprekken.

### ***Facultatieve modules gebruiken in de groepshulpverlening***

Het is mogelijk om in het kader van het werken aan de leerdoelen van de groepsdeelnemers onderdelen te gebruiken van de facultatieve modules Empathietraining, Communicatietraining en de Training Relatievaardigheden. Men kan oefeningen uit deze trainingen gebruiken en informatie uit deze trainingen verstrekken. Ook kan men in het kader van de groepsbijeenkomsten groepsgericht werken met de modules Time-out en Wraak- en genoegdoeningsrituelen.

## **9.3 Empathietraining**

Het gebrek aan empathisch vermogen van de pleger is één van de belangrijkste factoren die grensoverschrijdend gedrag veroorzaken. Daarom wordt daar in deze paragraaf uitgebreid op in gegaan.

### ***Wat is empathie en wat is het nut ervan?***

Empathie is het vermogen om je een bewuste voorstelling te maken van de emoties van een ander. Deze voorstelling heeft zowel een cognitief als een emotioneel karakter. Dit houdt in dat het empathische individu niet alleen een symbolische voorstelling maakt van de ingeschatte emoties van de ander, maar dat hij deze emoties ook intern reprodu-

ceert. In het verlengde van empathie ligt het vermogen om de meningen, overtuigingen, wensen en behoeften van andere mensen te kunnen begrijpen en te kunnen respecteren. Empathie kan overigens pas ontstaan als iemand daartoe gemotiveerd is. Dat wil zeggen dat het individu zich in de eerste plaats moet willen verplaatsen in de gevoelens van een ander individu.

Empathie is een basisvoorwaarde voor een goede interpersoonlijke communicatie, en daarmee dus ook voor een gezonde en harmonieuze relatie. Het verdiept de emotionele band tussen mensen doordat er wederzijds begrip is voor elkaars gevoelens. Hierdoor kunnen mensen beter rekening met elkaar houden. In het algemeen stimuleert een empathische houding eenzelfde houding bij de ander. Hierdoor ontstaat een wederkerig gevoel van begrip, veiligheid en vertrouwdheid. Dit bevordert vervolgens de mogelijkheden tot samenwerking tussen beide individuen.

Empathie is een emotionele buffer voor grensoverschrijdend gedrag. Het vormt tegelijkertijd een inspiratiebron voor positieve gedragsalternatieven, dus voor gedrag dat effectiever is voor het individu en niet schadelijk voor een ander. Empathie is overigens geen stabiele eigenschap van een individu, maar een vaardigheid die je kunt leren en trainen.

### ***Basisvoorwaarden voor empathie***

- Bewustzijn van de waarde en de functie van empathie in het intermenselijk contact.
- Bewustzijn van het feit dat andere mensen ook emoties ervaren.
- In staat zijn om observaties van uitingen van emoties adequaat te interpreteren.
- Onderscheid kunnen maken tussen de eigen emoties en belevingen en die van een ander.

De emoties van een ander kunnen op grond van de volgende zaken worden ingeschat:

- Kennis over de ander, op grond van vorige ervaringen in de interactie.
- Kennis over de ander, op grond van informatie over die ander.
- Kennis over de meest voorkomende emotionele reacties van mensen in bepaalde situaties.
- Observatie van de actuele expressie van emoties van de ander.
- Verbale uitingen van de ander over de emoties die zij/hij op dat moment ervaart, al dan niet op expliciete navraag.

### ***Drie niveaus van empathie***

#### ***1. Theoretische empathie***

Bij theoretische empathie wordt een theoretische voorstelling gemaakt van de emoties van een ander. Het individu voegt hier geen emoties aan toe.

Voorbeeld: "Ik heb Jan  $f$  100,- gegeven, dus hij is blij. Als ik Jan straks  $f$  1000,- geef, is hij nog blijer". Het persoonlijk theoretisch referentiekader hierbij is: mensen worden blij als zij geld krijgen. Één van de daarbij horende wetmatigheden is: "naarmate mensen meer geld krijgen, worden zij nog blijer. De theoretische conclusie is hier dus: Jan is blij, en nog blijer als ik hem meer geld geef. Aan deze conclusie wordt geen emotionele kwaliteit toegevoegd. Een niet-blijde reactie van Jan op het krijgen van  $f$  100,- of geen extra blijde reactie op het krijgen van  $f$  1000,- zal niet begrepen worden.

#### ***2. Zelfreflectieve empathie***

Bij zelfreflectieve empathie wordt een voorstelling van de emoties van een ander gespiegeld aan hetgeen iemand zelf emotioneel zou ervaren. Met andere woorden: het individu gaat er vanuit dat de ander hetzelfde in een bepaalde situatie zou voelen als hij of zij. Het individu is hierbij in staat om de voorgestelde emotie van de ander in de eigen beleving te reproduceren door zich levendig in te denken in de situatie van de ander. Daarbij ervaart het individu dan de eigen emotionele reactie.

Het verschil tussen zelfreflectieve empathie en projectie is dat er bij zelfreflectieve empathie door het individu onderscheid wordt gemaakt tussen de eigen emoties en belevingen en die van de ander. Het zelfreflectief empathische individu maakt zich immers een voorstelling van de emoties van de ander op grond van de eigen waargenomen situatie van die ander. Bij projectie worden de eigen emoties (en gedachten) over een bepaalde situatie door het individu toegeschreven aan een ander.

Voorbeeld: "Jan baalt er ontzettend van dat het vandaag regent, want ik baal er ook altijd van als het regent". Het individu reproduceert hierbij de voor zichzelf typische emotie van balen dat het regent. Verwarring, ongeloof en onbegrip ontstaan als blijkt dat Jan van regenachtig weer blijkt te houden.

### *3. Hetero-empathie*

Bij hetero-empathie wordt een voorstelling gemaakt van de emoties van de ander, gebaseerd op het bekende emotionele referentiekader van die ander. De kennis over het emotionele referentiekader van de ander is gebaseerd op de eigen observaties, eventueel aangevuld met informatie van derden. In het algemeen is een individu beter tot hetero-empathie in staat naarmate hij of zij de ander beter kent. Het individu reproduceert hierbij de voorgestelde emotie onafhankelijk van de eigen typische emotionele reactie.

Voorbeeld: "Jan is erg verdrietig omdat Feyenoord is uitgeschakeld voor de Champions League. Voetbal interesseert mij helemaal niet, maar Feyenoord is alles voor Jan". Het individu reproduceert hierbij gevoelens van verdriet, hoewel hij of zij zelf deze gevoelens niet zou ervaren in deze situatie.

---

#### *Tip*

Bij mensen met een zeer gebrekkig empathisch vermogen is het verstandig om te starten met het aanleren van het laagste niveau van empathie. Als deze vorm van empathie wordt beheerst, kan men overgaan tot het aanleren van empathie op een hoger niveau. Het uiteindelijke doel is om de cliënt te leren in staat te zijn tot hetero-empathie.

---

### ***Herkenning, erkenning en empathie***

Herkenning houdt in dat een individu in een bepaalde situatie dezelfde typische emotionele respons vertoont als die van het individu waarop diens empathie betrekking heeft. Het individu is zich dan bewust van deze overeenkomst en van de toevalligheid ervan. In het algemeen leidt herkenning tot een gevoel van emotionele verbondenheid.

Erkenning houdt in dat een individu de emotionele respons van een ander in een bepaalde situatie begrijpt, accepteert en respecteert, los van de eigen emotionele reactie in dergelijke situaties. In het algemeen leidt erkenning tot een gevoel van wederzijdse acceptatie en respect.

Beide begrippen "herkenning" en "erkenning" hebben betrekking op het niveau van hetero-empathie. Er is een taxatie door het empathische individu nodig van de daadwerkelijke emotionele respons van de ander. Deze respons wordt niet bij voorbaat aan de ander toegeschreven, maar is het resultaat van de observatie en kennis van de belevingswereld van de ander. Herkenning en erkenning zijn bovendien niet alleen een resultaat van hetero-empathie, zij zijn ook factoren die de hetero-empathie tussen twee individuen kunnen versterken. Het zijn sterke instrumenten voor het herstellen, versterken en verdiepen van intermenselijke relaties.

### ***Verskillende niveaus van emotiereproductie***

Er zijn drie verschillende soorten emotionele gewaarwordingen die in het kader van empathie intern gereproduceerd kunnen worden:

1. Basale emoties: dit zijn emoties als angst, woede, bedroefdheid en vreugde.
2. Samengestelde emoties: dit zijn emotionele gewaarwordingen waarbij verschillende

emoties tegelijkertijd worden ervaren. De intensiteit van de verschillende simultaan ervaren emoties kan daarbij wisselen. Deze emotionele gewaarwordingen worden niet gekoppeld aan de inhoud van een bepaald begrip, hooguit aan de situatie naar aanleiding waarvan deze emoties worden ervaren of aan de gangbare naam van de betreffende emotionele gewaarwording. Voorbeelden: verwarring, depressie, agressie, vertwijfeling, “niet weten wat ik voel”-ervaringen, zich “raar” of “vreemd” voelen.

3. Samengestelde cognitief-emotionele ervaringen: dit zijn emotionele gewaarwordingen die bestaan uit een samenstelling van verschillende basale emoties waaraan een cognitieve kwaliteit wordt toegevoegd. Deze cognitieve kwaliteit is het resultaat van de koppeling van de ervaren emoties aan de inhoud van één of meerdere begrippen. Voorbeelden: zich verraden voelen, zich onzeker voelen, zich schamen, zich schuldig voelen, zich gebruikt voelen, zich bedreigd voelen, ergens trots op zijn, ergens over twifelen, wrok voelen, etc.

### ***Situationele non-empathie of empathieverstoring***

Bij de meeste mensen met een verstoord empathievermogen is er sprake van een empathiegebrek dat betrekking heeft op specifieke gebieden (uitgezonderd mensen met een ernstige antisociale persoonlijkheidsstoornis of andere vormen van psychopathologie of zwakbegaafdheid). Slechts zeer weinig mensen zijn totaal non-empathisch. Gebrekkige empathie of non-empathie treden alleen op in bepaalde situaties. In andere situaties kunnen dezelfde individuen wel tot adequate empathie in staat zijn.

#### *Hoe ontstaat situationele non-empathie of empathieverstoring?*

1. Het individu heeft empathie in bepaalde situaties nooit geleerd of afgeleerd, of het individu heeft geleerd om op sommige situaties non-empathisch te reageren (leerervaring).
2. De empathie van het individu wordt verstoord of geneutraliseerd door interne en/of externe factoren (empathieblokkade). Onder interne factoren worden factoren verstaan die eigen zijn aan de psyche van het individu. Onder externe factoren worden factoren verstaan die buiten de psyche van het individu vallen doch hun oorsprong vinden in de omgeving of situatie.

#### *Veel voorkomende empathieblokkades:*

(Intern)

- Sterke drang tot behoeftebevrediging
- Angst/onzekerheid
- Woede
- Rationalisatie/intellectualisatie
- Ontkenning/bagatellisering
- Rigide spiegeling aan de eigen belevingswereld van de beleving van de ander (de “Ik kan het mij niet voorstellen”-gedachte)
- De “Bij mij is het veel erger”-gedachte
- Repressie van schuld/schaamtegevoelens over het eigen handelen
- Depressie
- Neurotische dwang.

(Extern)

- Invloed van alcohol/drugs
- Groepsdruk
- Bepaalde geïnternaliseerde culturele normen (bijvoorbeeld van mannelijkheid) die empathie in sommige situaties niet toestaan.

### ***Empathie en moraliteit***

Moraliteit gaat over wat een individu “goed” en “slecht” vindt en welk gedrag toelaatbaar en ontoelaatbaar is. De morele ontwikkeling van het individu wordt gemeten aan de hand van de mate waarin dit individu zich gedragsmatig hieraan conformeert. De regels van moraliteit zijn zelden expliciet vastgelegd. Regels die wel expliciet zijn beschreven (bijvoorbeeld in de wet of in de bijbel), kunnen vaak niet in iedere situatie worden gebruikt, zijn vaak multi-interpretabel en worden niet door iedereen onderschreven. Ieder mens kent daarom een zekere mate van onduidelijkheid en onzekerheid over wat moreel aanvaardbaar is en wat niet. Om hiermee om te kunnen gaan, heeft het individu een eigen set van morele standaards en soms moreel opportunisme. Met moreel opportunisme wordt bedoeld dat de voor het individu onduidelijke morele standaards per situatie zodanig worden geïnterpreteerd dat deze interpretaties in het eigen voordeel uitwerken.

Een belangrijk aspect van morele regels of standaards is de woordelijke formulering daarvan. De manier waarop deze regels of standaards worden geformuleerd, heeft een sterk effect op de emoties en cognities die het individu ermee associeert, en daarmee ook op diens gewetensfunctie. Bovendien heeft de formulering tevens een sterk effect op de emoties en cognities van anderen die het gedrag van het individu beoordelen.

Een voorbeeld:

Uitspraak 1: “Bij mij zijn al zes fietsen gestolen, dus nu steel ik een fiets van iemand anders”.

Uitspraak 2: “Bij mij zijn al zes fietsen gestolen, dus nu steel ik maar een fiets terug”.

Beide uitspraken hebben betrekking op dezelfde situatie. De eerste uitspraak impliceert dat de spreker zich aan hetzelfde vergrijp schuldig wil maken als het vergrijp waar hij of zij zelf slachtoffer van is geworden. De tweede uitspraak impliceert door het woordje “terug” een zekere legitimiteit van het voorgenomen handelen van de spreker. Met deze formulering doet de spreker het voorkomen alsof hij of zij het recht heeft om door diefstal verloren eigendommen te vervangen door eigendommen die eveneens uit diefstal zijn verkregen. Bovendien impliceert het woordje “terug” dat de eigenaar van de fiets die de spreker wil gaan stelen (mede)schuldig is aan de diefstal van de zes fietsen. Deze “schuld” zou daarom op die persoon verhaald mogen worden. Zodoende komt de spreker op diens morele regel of standaard: “Stelen mag niet, terugstelen wel”.

Empathie en moraliteit hangen sterk met elkaar samen. De manier waarop het individu diens morele regels en standaards formuleert, vormt een kader waarin hij of zij beoordeelt of en in hoeverre hij of zij met de gevoelens van een ander rekening moet houden. Morele regels en standaards kunnen zowel een bevorderende als een blokkerende werking hebben op het uitoefenen van empathie. Daar waar de eigen moraliteit bepaalt dat het “goed” is om met de gevoelens van een ander rekening te houden, zal het individu ook eerder geneigd zijn om dat te doen. Daar waar de eigen moraliteit bepaalt dat het niet nodig of “slecht” is, zal het individu minder geneigd zijn om dat te doen.

Om de empathische vaardigheden te kunnen bevorderen, is het belangrijk om inzicht te krijgen in de persoonlijke moraliteit van het individu, met name in de eigen formuleringen van diens morele regels en standaards.

### ***Empathie en geweten***

Geweten is de samenstelling van cognities en emoties waarmee het individu de sociale consequenties van het eigen gedrag anticipeert en achteraf evalueert. Deze cognities en emoties dienen het gedrag van het individu zodanig te moduleren dat het sociaal acceptabel wordt. De emotionele component van het geweten bestaat uit twee dimensies: trots-schaamte en onschuld-schuld. De cognitieve component van het geweten bestaat uit ken-

nis over de consequenties van het gedrag en uit de eigen morele regels en standaards.

Het geweten is een belangrijke motor achter de empathie. Aangezien de gewetensfunctie het individu stimuleert tot sociaal acceptabel gedrag, genereert het bij het individu de noodzaak om zich in de belevingen van anderen te verdiepen. Zodoende kan hij of zij deze beter inschatten en er beter op anticiperen. Deze inschatting vormt immers de basis voor de afstemming van het eigen gedrag op de verwachte sociale consequenties daarvan.

### ***Empathie en contactuele vaardigheden***

De mate waarin een individu in staat is tot empathie, en tot het uiting geven daaraan, is sterk gerelateerd aan iemands contactuele vaardigheden. In het intermenselijke contact komt het vaak voor dat mensen hun werkelijke gevoelens proberen te maskeren. Dit is een bemoeilijkende factor om tot empathie te komen. Het empathische individu wordt dan vaak op het verkeerde been gezet door het feit dat hij of zij de uiting van de werkelijke gevoelens van de ander niet (adequaat) kan waarnemen. Hij of zij raakt in verwarring door de discrepantie tussen de eigen interpretatie van de inhoud van wat de ander zegt, en de emoties die in de beoordeling van het empathische individu door de ander worden geuit. In deze gevallen is het ten behoeve van de empathie noodzakelijk dat het individu in staat is om in het contact met de ander:

- de ander uit te nodigen tot het uiten van diens werkelijke emoties, dan wel
- empathie te tonen op basis van de geïnterpreteerde inhoud van wat de ander zegt, dan wel
- de ander aan te spreken op het feit dat het moeilijk is om met iemand mee te voelen die andere gevoelens uit dan dat hij of zij werkelijk voelt, dan wel
- aan te geven dat in die situatie empathie niet mogelijk is.

Het bevorderen van de contactuele vaardigheden van de cliënt vormt een goede basis om empathische vermogens te kunnen ontwikkelen. (Zie de module Communicatietraining.)

### ***Opzet en structuur van de empathietraining***

De empathietraining kent de volgende onderdelen:

1. Kennis over de waarde en functie van empathie in het intermenselijk contact.
2. Het sterken van het bewustzijn dat andere mensen ook emoties kennen en het bevorderen van de observatievaardigheden wat betreft uitingen van emoties van anderen.
3. Het leren onderscheid maken tussen de eigen emoties en die van een ander.
4. Het progressief leren van, en oefenen met, empathie op een steeds hoger niveau. Hierbij wordt ook geoefend met emotiereproductie op een steeds hoger niveau.
5. Het verhelderen van empathieblokkades. Hierbij worden tevens de morele standaards, de gewetensfunctie en de contactuele vaardigheden van de cliënt geëxploreerd (voor zover relevant voor de empathische vaardigheden in situaties waarin deze geblokkeerd worden).
6. Het opheffen van empathieblokkades: het overbrengen van het bestaande empathische vermogen naar situaties waarin de empathie geblokkeerd wordt. Hierbij wordt zonnodig ook gewerkt aan aanpassing van de morele standaards van de cliënt, aan versterking van diens gewetensfunctie en aan bevordering van diens contactuele vaardigheden.
7. Het aanleren en versterken van de processen van herkenning en erkenning.
8. Het plannen van empathiebevorderende activiteiten in het dagelijks leven.
9. Specifieke oefeningen voor slachtofferempathie bij daderhulpverlening.

#### *Individueel of groep?*

De empathietraining wordt gegeven in wekelijkse individuele bijeenkomsten van één uur.

Het is mogelijk om sommige onderdelen van de empathietraining te gebruiken bij groeps-hulpverleningen.

*Werkvormen:*

- Psycho-educatie
- Schrijf oefeningen
- Rollenspelen
- Vraag- en antwoordspelen
- Observatieoefeningen
- Bewustwordings/zelfverkenning/introspectie-oefeningen
- Contactuele vaardigheidsoefeningen
- Emotie-reproductie-oefeningen
- Geleide fantasieën en gedachte-experimenten
- Actieplannen.

*Intakecriteria:*

- Minimumleeftijd: veertien jaar
- Motivatie voor het volgen van de empathietraining
- Afwezigheid van ernstige substantiegebruikproblematiek
- Afwezigheid van een manifest psychotisch ziektebeeld
- Cliënt dient in staat te zijn tot enige mate van zelfreflectie
- Intelligentieniveau: vanaf laaggemiddeld (IQ > 80).

***Inhoud van de empathietraining***

**Onderdeel 1**

***Psycho-educatie over wat empathie is, de functie, de betekenis en de waarde ervan in het intermenselijk contact.***

De empathietraining wordt aan de cliënt geïntroduceerd met kennisoverdracht over wat empathie is en wat het nut ervan is voor de cliënt. Deze kennisoverdracht gebeurt meteen in de eerste sessie van de training. Eventueel kan dit verdergaan in de tweede sessie.

De kennisoverdracht gaat als volgt: de hulpverlener vertelt in eigen woorden in vijf minuten over de verschillende aspecten van empathie. Tussen deze verhaaltjes door is er discussie met de cliënt over het besprokene (eveneens vijf minuten). De cliënt wordt hierbij aangemoedigd om zoveel mogelijk vragen te stellen. Deze vragen worden door de hulpverlener beantwoord. Het gebruik van praktijkvoorbeelden is aan te raden om het onderwerp concreet te maken. De hulpverlener moet er rekening mee houden dat het begrip "empathie" voor veel cliënten nieuw is.

*Onderwerpen voor de kennisoverdracht:*

- Wat is empathie en waar is het goed voor?
- De basisvoorwaarden voor empathie (wat heb je nodig om tot empathie in staat te zijn?)
- Hoe kun je de gevoelens van een ander adequaat inschatten?
- De drie niveaus van empathie
- De begrippen "herkenning" en "erkenning" in relatie tot empathie
- De verschillende niveaus van emotiereproductie
- Situationele non-empathie of empathieverstoring
- Empathie en moraliteit
- Empathie en geweten
- Empathie en contactuele vaardigheden.



### *Huiswerkopdracht*

Schrijf een verhaaltje over empathie waarin aan bod komen:

- Wat is empathie volgens jou?
- Wat is voor jou het nut van empathie?
- Hoe kan jij het in jouw dagelijks leven gebruiken?
- In welke situaties kan jij empathisch zijn?
- In welke situaties kan jij dat niet zijn of heel moeilijk?
- Bij wat voor soort mensen kan jij empathisch zijn en bij wat voor soort mensen niet? Noem voorbeelden.
- Hoe komt het dat je bij sommige mensen wel empathisch kunt zijn en bij anderen niet?
- In welke situaties ben jij wel empathisch en in welke situaties niet?
- Bij welke mensen en in welke situaties zou jij in de toekomst empathischer willen zijn? Waarom? Wat zou jij daaraan hebben?

Indien het schrijven bij de cliënt onoverkomelijke problemen geeft, kan deze oefening ook mondeling gedaan worden in de vorm van een vraag- en antwoordspel.

## Onderdeel 2

### *Bewustzijn dat andere mensen ook emoties kennen en het leren observeren hiervan.*

Het leren observeren en adequaat interpreteren van de uitingen van emoties stimuleert bij de cliënt de bewustwording van de emoties van andere mensen en van de diversiteit van deze emoties. Verder wordt er in dit onderdeel ook aandacht geschonken aan het leren onderscheiden en benoemen van verschillende gevoelens door de cliënt. Tevens is het hier belangrijk dat de cliënt leert om de gevoelens van een ander te checken (navragen).

#### *Oefening 1: "Hoe observeer ik de gevoelens van anderen?"*

De cliënt krijgt de opdracht om de komende week op diens eigen manier in (minstens) vijf gevallen de gevoelens van iemand anders te observeren. Dit kan bij anderen thuis, op het werk, op straat, etc. Na iedere observatie dient de cliënt nauwkeurig antwoord te geven op de volgende vragen:

- Waar let ik op als ik de gevoelens van iemand observeer?
- Op basis waarvan interpreteer ik mijn observatie, ofwel, hoe kom ik tot mijn conclusie over hoe de ander zich voelt?
- Hoe lang heb ik erover gedaan om tot deze conclusie te komen?
- Heb ik mijn eerste conclusie gehandhaafd, of heb ik daarna weer een andere conclusie getrokken?
- Indien ik mijn eerste conclusie heb veranderd: waarom heb ik dat gedaan?

De antwoorden op deze vragen worden tijdens de volgende bijeenkomst met de hulpverlener besproken. Het doel van deze bespreking is om duidelijk te krijgen hoe de cliënt de gevoelens van anderen observeert en interpreteert. Hierna kan er met de cliënt worden gesproken hoe hij of zij diens observatie- en interpretatiestrategieën kan verbeteren.

#### *Oefening 2: "Hoe zien gevoelens eruit?"*

Neem een blad papier en verdeel dit in vier kolommen:

- Hoe kijkt iemand?
- Hoe gedraagt iemand zich?
- Wat zegt iemand?
- Hoe klinkt iemands stem?

De cliënt vult vervolgens deze kolommen in voor de volgende gevoelens: angst, boosheid, verdriet, vreugde, schaamte, schuld, woede, neerslachtigheid, verwar-

ring, teleurstelling, irritatie, verliefdheid, seksuele opwindings, verlegenheid, trots, en nog twee gevoelens naar keuze.

De hulpverlener bespreekt de ingevulde lijsten na met de cliënt. De cliënt stelt samen met de hulpverlener een tactiek vast over hoe de cliënt aan de hand van de uiterlijke kenmerken van een ander kan inschatten hoe die zich voelt, en op welke momenten hij of zij daarop kan letten.

*Oefening 3: "Het navragen van de gevoelens van de ander"*

De cliënt krijgt de opdracht om buiten de hulpverleningsgesprekken om regelmatig aan diens partner (of aan een betekenisvolle andere persoon) te vragen hoe die zich voelt. De cliënt krijgt daarbij ook de opdracht om bij die ander na te vragen waarom die zich zo voelt. Daarnaast houdt de cliënt op papier bij hoe vaak het antwoord van de ander overeenkomt met diens eigen inschatting en hoe vaak hij of zij ernaast zat. De ervaringen van de cliënt worden besproken in de volgende sessie.

### Onderdeel 3

***Het leren onderscheid maken tussen de eigen emoties en die van een ander.***

Hierbij legt de hulpverlener eerst nog een keer het verschil uit tussen de drie niveaus van empathie (theoretische empathie, zelfreflectieve empathie en hetero-empathie). Met name het derde niveau krijgt speciale aandacht. Het doel van dit onderdeel is dat de cliënt leert beseffen dat andere mensen in een situatie andere gevoelens kunnen ervaren dan de cliënt zelf.

*Oefening 1: "Eén situatie, meerdere gevoelens"*

De cliënt neemt de volgende situaties in gedachte:

- Mijn vader is gisteren overleden
- Johan heeft promotie gekregen op zijn werk
- Ik heb f 100.000,- gewonnen in de loterij
- Anita is vorige week op straat aangerand
- Ik heb de afgelopen week niets bijzonders meegemaakt.

Schrijf achtereenvolgens op hoe je deze situaties zou kunnen opvatten zodanig dat je er:

- blij om bent,
- verdrietig om bent,
- boos om bent,
- bang van wordt.

Verplaats je hierbij zonodig in de huid van een ander.

De hulpverlener bespreekt vervolgens deze opdracht na met de cliënt. Hierbij stimuleert de hulpverlener de cliënt in diens besef dat situaties multi-interpretabel zijn, en dat verschillende mensen dezelfde situaties verschillend kunnen interpreteren en zodoende tot verschillende emotionele reacties kunnen komen.

*Oefening 2: "Hoe zat het nu met die ander?"*

De cliënt krijgt de volgende opdracht. Ga na in welke situaties anderen bij die situatie andere gevoelens hadden dan jijzelf, en waarom.

Deze oefening kan zowel schriftelijk gedaan worden met een mondelinge nabespreking of mondeling tijdens een gesprek. De hulpverlener gaat na afloop met de cliënt discussiëren over het verschil tussen de eigen gevoelens en die van anderen, en over de verschillende manieren waarop bepaalde situaties door verschillende mensen anders emotioneel geïnterpreteerd kunnen worden.

## Onderdeel 4

### *Het progressief leren van empathie op een steeds hoger niveau; het oefenen met emotiereproductie op een steeds hoger niveau.*

Dit onderdeel vormt de kern van de empathietraining. Het is daarom noodzakelijk dat hier voldoende tijd voor wordt vrijgemaakt. In dit onderdeel wordt de cliënt geleidelijk ingewijd in steeds hogere niveaus van empathie. Aan het begin van ieder niveau dient de hulpverlener nog even de cliënt te herinneren aan de verschillende soorten empathie.

#### **Niveau 1: theoretische empathie.**

Hierbij leert de cliënt zich bewust te worden van diens theoretische referentiekaders en haar wetmatigheden voor wat betreft de emotionele reacties van mensen in het algemeen. Dit gebeurt door de referentiekaders te vertalen in eigen normen.

*Oefening 1: "Hoe heb ik geleerd te denken over de gevoelens van anderen?"*

De oefening heeft vier gedeelten:

- bewustwording van culturele normen
- bewustwording van normen in de eigen opvoeding
- bewustwording van de invloed van de eigen levensloop op de normen uit in de eigen opvoeding en de eigen cultuur
- bewustwording van de huidige eigen normen die een resultaat zijn van de integratie van cultuur, opvoeding en levensloop.

De oefening wordt schriftelijk uitgevoerd. Verdeel een vel papier op de horizontale as in vier kolommen: cultuur, opvoeding, levensloop, en huidige eigen normen. In de verticale as wordt het papier onderverdeeld in de volgende kolommen:

Ik heb geleerd te denken dat mensen blij worden als.....

Ik heb geleerd te denken dat mensen bang worden als.....

Ik heb geleerd te denken dat mensen boos worden als.....

Ik heb geleerd te denken dat mensen verdrietig worden als.....

Ik heb geleerd te denken dat mensen zich verward voelen als.....

Ik heb geleerd te denken dat mensen agressief worden als.....

Ik heb geleerd te denken dat mensen depressief worden als.....

Ik heb geleerd te denken dat mensen zich teleurgesteld voelen als.....

Ik heb geleerd te denken dat mensen zich vertwijfeld voelen als.....

Ik heb geleerd te denken dat mensen verliefd worden als.....

Ik heb geleerd te denken dat mensen seksueel opgewonden worden als.....

Ik heb geleerd te denken dat mensen zich trots voelen als.....

Ik heb geleerd te denken dat mensen "hysterisch" worden als.....

Ik heb geleerd te denken dat mensen zich gebruikt voelen als.....

Ik heb geleerd te denken dat mensen zich schuldig voelen als.....

Ik heb geleerd te denken dat mensen zich schamen als.....

Ik heb geleerd te denken dat mensen zich buitengesloten voelen als.....

Ik heb geleerd te denken dat mensen .....(zelf in te vullen emotie) worden als.....

Ik heb geleerd te denken dat mensen zich .....(zelf in te vullen emotie) voelen als.....

De cliënt maakt de zin in iedere kolom af waarbij wordt opgeschreven wat hij of zij respectievelijk geleerd heeft om te denken vanuit de eigen cultuur, vanuit de eigen opvoeding, vanuit de eigen levensloop en vanuit diens huidige visie.

*Vragen voor de nabespreking:*

- Welke algemene verschillen zijn er tussen hoe de cliënt geleerd heeft te denken over de emoties van mensen vanuit de eigen cultuur en vanuit de eigen opvoeding?

- Welke invloed heeft de levensloop van de cliënt gehad op diens huidige denken over de emoties van mensen?
- Wat zijn de beelden en meningen van de cliënt over het uiten van verschillende emoties?
- Wat is de cliënt gewend over het uiten van emoties? Waarom?
- Hoe waardeert de cliënt het uiten van emoties (goed of slecht, als teken van kracht of van zwakte, prettig of moeilijk, etc)?
- Komen de door de cliënt aangegeven huidige normen overeen met diens huidige gangbare gedrag? In hoeverre? Wanneer wel en wanneer niet? Indien er discrepanties zijn, hoe komt dat?

*Oefening 2: "In de praktijk oefenen met theoretische empathie"*

Hierbij krijgt de cliënt de opdracht om in diens dagelijks leven "meevoelend" te reageren op mensen in zijn of haar omgeving. Dit "meevoelen" gebeurt aan de hand van de in oefening 1 geïnventariseerde huidige normen van de cliënt.

De ervaringen worden vervolgens opgeschreven en met de hulpverlener nabesproken.

In deze nabespreking staan centraal:

- hoe de cliënt uiting geeft aan zijn/haar "meevoelen" tegenover de ander
- hoe de ander daarop reageert
- hoe de cliënt kan komen tot adequatere manieren om diens "meevoelen" te uiten, dat wil zeggen, zodanig dat het een positieve reactie oplevert bij de ander.

De cliënt krijgt vervolgens de opdracht om met de adequatere uitingsvormen in het dagelijks leven te oefenen. De ervaringen worden vervolgens gerapporteerd en besproken met de hulpverlener. Zonodig worden de uitingsvormen bijgesteld of worden er nieuwe uitingsvormen bedacht, uitgetoetst en geëvalueerd. Ga hiermee door tot de uitingsvormen leiden tot bevredigende positieve reacties bij de personen tegenover wie de cliënt zich meevoelend gedraagt.

## **Niveau 2: Zelfreflectieve empathie**

### ***A: Het oefenen met emotiereproductie op een steeds hoger niveau.***

*Oefening 1: "Het bewust worden en benoemen van de eigen emoties"*

*Deel 1: "Het persoonlijk operationaliseren van basale emoties, samengestelde emoties en samengestelde cognitief-emotionele ervaringen".*

In het eerste gedeelte van deze oefening schrijft de cliënt allereerst op wat hij of zij voelt als hij of zij:

- blij is
- verdrietig is
- boos is
- bang is.

Deze beschrijvingen worden met de hulpverlener besproken om tot een voor de cliënt persoonlijke operationele definitie van deze basale emoties te komen. Deze persoonlijke operationele definities worden door de cliënt opgeschreven.

Vervolgens schrijft de cliënt op wat hij of zij voelt als hij of zij:

- verward is

- agressief is
- depressief is
- vertwijfeld is
- zich “raar” of “vreemd” voelt
- zich overvallen of overweldigd voelt.

Deze beschrijvingen worden met de hulpverlener besproken om tot een voor de cliënt persoonlijke operationele definitie te komen van bovengenoemde samengestelde emoties. Deze persoonlijke operationele definities worden door de cliënt opgeschreven.

Vervolgens schrijft de cliënt op wat hij of zij voelt en denkt als hij of zij:

- zich verraden voelt
- zich trots voelt
- zich gebruikt voelt
- zich schaamt
- zich schuldig voelt
- zich onzeker voelt
- zich teleurgesteld voelt
- wrok tegen iemand koestert
- liefde voor iemand voelt
- sympathie voor iemand voelt
- zich seksueel aangetrokken tot iemand voelt
- zich bedreigd voelt
- zich verlaten voelt
- zich buitengesloten voelt
- ergens over twijfelt.

Deze beschrijvingen worden met de hulpverlener besproken om tot een voor de cliënt persoonlijke operationele definitie te komen van de bovengenoemde samengestelde cognitief-emotionele ervaringen. Deze persoonlijke operationele definities worden door de cliënt opgeschreven.

#### *Deel 2: “De koppeling van emoties aan situaties”*

In het tweede gedeelte van deze oefening schrijft de cliënt enkele typische situaties op uit diens dagelijkse leven waarin hij of zij de in deel één geoperationaliseerde basale emoties ervaart.

Vervolgens doet de cliënt hetzelfde met de geoperationaliseerde samengestelde emoties en de geoperationaliseerde samengestelde cognitief-emotionele ervaringen.

De hulpverlener bespreekt met de cliënt deze beschrijvingen waarbij aandacht wordt gegeven aan de volgende punten:

- Wat is het verschil in soort situaties die respectievelijk beschreven zijn bij de basale emoties, de samengestelde emoties en de samengestelde cognitief-emotionele ervaringen?
- Is er voor de cliënt een verschil in beleving tussen basale emoties, samengestelde emoties en samengestelde cognitief-emotionele ervaringen? Wat is dat verschil?
- Beleeft de cliënt in de beschreven situaties diens basale emoties, samengestelde emoties en samengestelde cognitief-emotionele ervaringen door de situatie op zich, of door diens interpretatie ervan?
- Wat is de interpretatiestijl van de cliënt in de verschillende beschreven situaties (is de cliënt vaak geneigd om anderen de schuld te geven, om zichzelf de schuld te geven, zichzelf te diskwalificeren, te twijfelen, zich snel aangevallen te voelen, zich snel afgevoelen te voelen, etc.)?

- Als de cliënt zich in de beschreven situaties bevindt, benoemt hij of zij doorgaans diens emoties anders dan de emoties waaraan hij of zij deze situaties in deze oefening heeft gekoppeld? Zo ja, waarom?

*Oefening 2: "Het leren reproduceren van basale emoties, samengestelde emoties en samengestelde cognitief-emotionele ervaringen"*

Deze oefening heeft het karakter van een geleide dagdroom. Hierbij krijgt de cliënt de opdracht om zich in gedachte in te leven in de door hem beschreven situaties (of varianten daarvan) die hij of zij gekoppeld heeft in oefening 1 aan de genoemde basale emoties. De bedoeling hiervan is dat de cliënt net zolang oefent totdat hij of zij in staat is om de bij de imaginaire situatie bijbehorende basale emotie te ervaren.

Zodra de cliënt in staat is om basale emoties op bovengenoemde wijze te reproduceren, wordt hetzelfde gedaan voor de samengestelde emoties. Zodra de cliënt ook dit onderdeel beheerst, wordt vervolgens hetzelfde gedaan voor de samengestelde cognitief-emotionele ervaringen.

### ***B: Het oefenen met zelfreflectieve empathie***

Hierbij leert de cliënt de gereproduceerde emoties te projecteren op anderen. Deze gereproduceerde en geprojecteerde emoties dienen voor de cliënt geen absolute gegevens te zijn, maar de eerste hypothese over hoe de ander zich voelt.

*Oefening 1: "In vitro oefenen met zelfreflectieve empathie"*

- De hulpverlener bedenkt verschillende korte cases van situaties waarin een fictief persoon zich bevindt. De cliënt dient zich vervolgens in te leven in die situatie. Hierbij reproduceert hij of zij de emotie die bij hem of haar past. De gereproduceerde emotie wordt vervolgens aan de fictieve persoon toegeschreven.
- De cliënt geeft vervolgens aan hoe hij/zij zich doorgaans zou gedragen jegens de fictieve persoon.
- Vervolgens geeft de cliënt aan hoe hij/zij vindt dat hij/zij zich zou moeten gedragen jegens de fictieve persoon.
- De hulpverlener bespreekt met de cliënt de gevonden verschillen tussen het gangbare gedrag en het "ideale" gedrag van de cliënt, en de redenen en achtergronden daarvan.

*Oefening 2: "In vivo oefenen met zelfreflectieve empathie"*

Hierbij krijgt de cliënt de opdracht om in diens dagelijkse leven zich in te voelen in andere mensen op basis van wat hij of zij zelf aan emoties reproduceert, door zich in te leven in de door hem/haar waargenomen situatie van de ander. De cliënt maakt hierover aantekeningen en bespreekt diens ervaringen met deze oefening met de hulpverlener.

### **Niveau 3: Hetero-empathie**

Hierbij leert de cliënt om in diens empathie uit te gaan van het referentiekader van de ander, voor zover deze aan de cliënt bekend is. Het gaat er met andere woorden om dat de cliënt zich in de specifieke referentiekaders van anderen leert verplaatsen en van daaruit de daarbij passende emoties intern reproduceert.

Bij het aanleren van hetero-empathie worden de volgende stappen genomen:

- Het leren van de "assessment" van het specifieke referentiekader van de ander. Dit gebeurt door op het moment zelf specifieke vragen te stellen aan de ander over hoe hij of zij zich voelt en waarom dit zo is. Ook leert de cliënt om op het moment zelf stil te staan bij wat hij of zij weet van het gevoelsleven van de ander.

- Het oefenen met het intern reproduceren van de emotie die de ander aangeeft te voelen. Het leren van het intern reproduceren van emoties is inmiddels gebeurd bij het werken aan de beheersing van de zelfreflectieve empathie.
- Het in de sociale interactie met de ander oefenen met het steeds checken en zonodig bijstellen van de inschatting van hoe de ander zich voelt.
- Het oefenen met het adequaat reageren (zowel verbaal als qua lichaamstaal) op de ander vanuit het eigen “meevoelen” met die ander.

### ***Oefening 1: “De assessment van het gevoel van de ander”***

#### *Deel 1: “In vitro oefening”*

De cliënt oefent eerst in de spreekkamer in rollenspelen met de hulpverlener aan de hand van door de hulpverlener bedachte cases. Deze cases betreffen een fictief persoon die net iets naars of fijns heeft meegemaakt en daarover bepaalde gevoelens heeft. De cliënt kent deze cases niet van tevoren. Hij of zij krijgt van de hulpverlener, die het fictieve personage speelt, alleen te horen wat deze heeft meegemaakt. De hulpverlener heeft van tevoren in de betreffende casus bepaald wat het fictieve personage voelt en waarom.

Het is hierbij de bedoeling dat de cliënt strategieën ontwikkelt en oefent waarmee hij of zij in staat is om te onderzoeken wat deze fictieve persoon voelt in die situatie. Hierbij dient de cliënt aan de volgende zaken aandacht te besteden:

- Wat weet de cliënt over wat mensen doorgaans voelen in soortgelijke situaties?
- Wat zou de cliënt zelf voelen in dergelijke situaties?
- Wat weet de cliënt over deze specifieke persoon wat betreft wat deze voelt in dergelijke situaties?
- Hoe kan de cliënt ervoor zorgen dat hij of zij daar in voldoende mate bij stilstaat zodra duidelijk is wat er met de ander aan de hand is?
- Welke vragen kan de cliënt formuleren om erachter te komen wat de ander voelt en waarom dat zo is?
- Wat observeert de cliënt op dat moment aan lichaamstaal bij de ander? Is dit in overeenstemming met wat de ander verbaal aangeeft over diens gevoelens? Zo niet, ligt dat aan de observatie van de cliënt of aan de communicatiewijze van gevoelens van de ander? Hoe komt de cliënt hierachter? Welke vragen moet de cliënt dan stellen aan de ander om erachter te komen?

Deze rollenspelen worden net zolang gedaan totdat de cliënt in staat is om op adequate wijze na te gaan wat de ander voelt.

#### *Deel 2: “In vivo oefening”*

Hierbij wordt het eerste deel van deze oefening herhaald, maar dan met personen uit het dagelijkse leven van de cliënt. De cliënt krijgt dus de opdracht om de ontwikkelde assessmentstrategieën in diens dagelijkse praktijk te oefenen. De cliënt rapporteert en bespreekt diens ervaringen hiermee met de hulpverlener. De assessmentstrategieën worden geëvalueerd en zonodig bijgesteld.

### ***Oefening 2: “Het toevoegen van emotie aan de eigen empathie”***

Hierbij wordt de voorgaande oefening (oefening 1) herhaald (bij deel 1 met nieuwe cases en bij deel 2 met nieuwe praktijksituaties), waarbij de cliënt daarnaast oefent met interne emotiereproductie op de manier zoals hij of zij dat bij zelfreflectieve empathie geleerd heeft. De interne emotiereproductie dient plaats te vinden op het moment dat de cliënt zich een beeld heeft gevormd van de gevoelens van de ander (het moment van assessment). De cliënt voegt zodoende een emotionele component toe aan diens assessment van de gevoelens van de ander.

Als - gaandeweg het contact met de ander - de cliënt diens beeld van de gevoelens van de ander wijzigt, dient de cliënt ook te oefenen met het opnieuw intern reproduceren van de bij het nieuwe beeld passende emoties.

### ***Oefening 3: "Wat te doen na empathie?"***

Hierbij wordt nogmaals oefening 1 herhaald (bij deel 1 met opnieuw nieuwe cases en bij deel 2 met nieuwe praktijksituaties). Het accent ligt bij deze oefening op de wijze waarop de cliënt handelt na diens assessment van de gevoelens van de ander die aangevuld is met zijn of haar reproductie ervan. De cliënt ontwikkelt zo, eerst in vitro en vervolgens in vivo, handelingsstrategieën als vervolg van diens empathische reactie. Bij de ontwikkeling van deze strategieën dient de cliënt de volgende doelen voor ogen te houden:

- Met de ander meegenieten.
- De ander troosten of geruststellen.
- De ander kalmeren.
- Met de ander ervaringen uitwisselen (zie ook de oefeningen van herkenning en erkenning).
- De ander goede raad geven.
- Op een sociaal acceptabele wijze de interactie met de ander kort houden of beëindigen.

De cliënt oefent door eerst expliciet bij zichzelf stil te staan bij de vraag met welk doel hij of zij op de ander wil reageren, alvorens tot empathisch handelen over te gaan. Deze oefening wordt net zo lang herhaald tot de cliënt in staat is om tot adequaat hetero-empathisch handelen te komen. Dit houdt in dat de cliënt hetero-empathisch op de ander reageert en handelt, terwijl hij of zij de eigen grenzen respecteert.

## **Onderdeel 5**

### ***Het verhelderen van empathieblokkades.***

In dit onderdeel gaat het erom dat de cliënt zicht krijgt op de situaties waarin hij of zij in diens empathie geblokkeerd wordt. Dit zijn in eerste instantie de typische situaties waarin de cliënt het grootste risico loopt om over te gaan tot het vertonen van grensoverschrijdend gedrag. Voor zover relevant voor de empathische vaardigheden van de cliënt, worden hierbij ook de morele standaards, de gewetensfunctie en de contactuele vaardigheden van de cliënt geëxploreerd. Voor dit onderdeel zijn de volgende oefeningen ontwikkeld:

#### *Oefening 1: "Inventarisatie van empathieblokkades"*

De cliënt krijgt de volgende opdracht. Schrijf tien situaties van het afgelopen half jaar op waarin jij je niet geneigd voelde om met de ander mee te voelen. Beantwoord vervolgens de volgende vragen:

- Wat voor overeenkomsten zie je in de door jou beschreven situaties?
- Hoe voelde je je zelf in deze situaties?
- Wie waren er, behalve jijzelf, in deze situaties betrokken?
- Kun jij aangeven in welk soort situaties jij niet geneigd bent om met de ander mee te voelen?
- Kun jij aangeven bij wat voor soort mensen jij niet geneigd bent om met hen mee te voelen?
- Kun jij aangeven wat jij doorgaans voelt als jij bij uitstek niet geneigd bent om met een ander mee te voelen?
- Wat doe jij normaal gesproken om niet mee te hoeven voelen met een ander? Noem meerdere voorbeelden. (Dus: hoe scherm jij jezelf af van de gevoelens van een ander?)

De antwoorden van de cliënt worden uitvoerig met de hulpverlener doorgesproken. Het resultaat van deze bespreking is een inventarisatie van de volgende zaken:



- typische situaties van non-empathie bij de cliënt
- typische kenmerken van de mensen waarbij non-empathie bij de cliënt optreedt
- typische gevoelsbelevingen van de cliënt in situaties van non-empathie
- typisch gedrag waarmee de cliënt zichzelf afschermt van de gevoelens van de ander. Deze inventarisatie wordt door de cliënt op schrift gesteld.

*Oefening 2: “Waardoor wordt mijn empathie geblokkeerd, en wat kan ik daaraan doen?”*

Voortbordurend op oefening 1, gaat de hulpverlener met de cliënt een gesprek aan over de analyse van de processen die leiden tot situationele non-empathie. Doel van dit gesprek: een beeld krijgen van hoe de cliënt diens empathie in bepaalde situaties blokkeert en het formuleren van concrete gedragsalternatieven voor de cliënt. Deze oefening kan meerdere sessies beslaan.

De cliënt krijgt nu de opdracht om met de geformuleerde gedragsalternatieven in diens dagelijkse leven te experimenteren en diens ervaringen daarmee terug te rapporteren aan de hulpverlener. De gedragsalternatieven worden vervolgens zonodig bijgesteld.

*Oefening 3: “Wat vind ik van mijn non-empathische gedrag en hoe vind ik dat het zou moeten?”*

Hierbij voert de hulpverlener een gesprek met de cliënt met als uitgangspunt: één of meer van de door de cliënt eerder beschreven situaties van non-empathie. Het accent van dit gesprek komt te liggen bij de volgende punten:

- Wat vindt de cliënt uit moreel oogpunt dat hij of zij had moeten doen in de beschreven situaties (en wat anderen hierin hadden moeten doen in zijn of haar plaats)?
- Waarom vindt de cliënt dat?
- In hoeverre schaamt de cliënt zich, en in hoeverre voelt de cliënt zich schuldig, over diens non-empathische houding?
- Waarin schieten de contactuele vaardigheden van de cliënt tekort om in de beschreven situaties te komen tot een empathische houding?
- De hulpverlener geeft de cliënt hierbij steeds feedback over diens morele standaards en gewetensfunctie in de beschreven situaties. Eventueel kan de hulpverlener alternatieve morele standaards noemen en daar met de cliënt over discussiëren.
- Aan de hand van dit gesprek kunnen er huiswerkopdrachten worden meegegeven om in het dagelijkse leven te oefenen met de specifieke contactuele vaardigheden waarin de cliënt aangeeft tekort te schieten in situaties van non-empathie.

*Oefening 4: “Macht en machteloosheid bij non-empathie, of, waar moet ik mezelf tegen beschermen door non-empathisch te zijn?”*

Hierbij vindt een gesprek plaats met de cliënt met als thema: “Waar ben je bang voor als je met de ander mee zou voelen?” Doel: de cliënt bewustmaken van diens motivaties voor situationele non-empathie. In dit gesprek komen de volgende aandachtspunten aan de orde:

- Beelden van mannelijkheid en vrouwelijkheid wat betreft “meevoelend gedrag”.
- Cultuurbepaalde beelden en morele standaards over het al dan niet met bepaalde mensen, of in bepaalde situaties, met de ander meevoelen.
- De eventuele invloeden van groepsdruk.
- De angst dat de gevoelens van een ander overweldigend zouden kunnen zijn.
- Het niet weten wat te doen bij het meevoelen met de ander, het zich geen houding weten te geven.
- De eigen impulsiviteit en sterke drang tot (onmiddellijke) behoeftebevrediging als remmende factor voor empathie.
- Overige, door de cliënt aan te geven, factoren die situationele non-empathie bevorderen. Eventueel kan dit gesprek meerdere sessies beslaan.

### *Oefening 5: "De impulsstop"*

Indien bij de cliënt duidelijk is geworden dat impulsiviteit of een sterke drang tot onmiddellijke behoeftebevrediging een belangrijke achtergrond is van situationele non-empathie, doe dan de volgende oefening:

De cliënt inventariseert eerst over welke situaties het gaat, welke personen erbij betrokken zijn en om welke behoeften het gaat die direct bevredigd dienen te worden. De cliënt krijgt nu de opdracht om dergelijke situaties in diens dagelijkse leven op te zoeken. Dit dienen overigens geen situaties te zijn waarbij anderen, of de cliënt zelf, gevaar lopen. Indien de cliënt zich in de opgedragen situatie bevindt, dient hij in gedachte te expliciteren wat hij of zij graag zou willen (de te bevredigen behoefte). De cliënt zegt meteen hierop het woord "stop" (hardop of voor zichzelf). Het woord "stop" wordt zonedig herhaald. Daarna zegt de cliënt, in gedachte of hardop, tegen zichzelf: "Even nadenken over de consequenties voor de ander". De cliënt bedenkt dan allerlei mogelijke gevoelens die de betrokkene zou ervaren indien de cliënt (onmiddellijk) zou overgaan tot impulsieve acties om diens behoeften te bevredigen. De cliënt bedenkt hierna mogelijke alternatieve gedragingen die naar eigen inschatting bij de ander geen negatieve gevoelens zouden opleveren. Indien de cliënt er niet in slaagt om deze gedragsalternatieven te bedenken of uit te voeren, dan trekt hij of zij zich onmiddellijk uit de situatie terug.

De cliënt bespreekt vervolgens diens ervaringen met deze oefening met de hulpverlener.

## **Onderdeel 6**

### *Het opheffen van empathieblokkades.*

Doel van dit onderdeel is dat deelnemers leren hun empathische vermogens toe te passen in situaties waarin de empathie geblokkeerd wordt. Hierbij staat de analyse centraal van de bestaande empathische vermogens van de cliënt. Met andere woorden: er wordt nagegaan in welke situaties en bij welke personen de cliënt wel in staat is tot empathie, en hoe hij/zij diens empathie aan de ander laat blijken.

In het gesprek met de cliënt worden eerst deze situaties en personen geïnventariseerd. Ook wordt geïnventariseerd of en hoe de cliënt diens empathie aan de ander laat blijken. Zo wordt de cliënt zich ervan bewust dat hij of zij wel degelijk in staat is tot empathie en dat deze empathische vaardigheden kunnen worden gebruikt als inspiratiebron voor empathisch gedrag in situaties van empathieblokkade. Ook wordt in het gesprek de cliënt bewust gemaakt van de positieve effecten die diens empathische gedrag heeft gehad in de geïnventariseerde situaties.

Hierna wordt met de cliënt besproken wat de verschillen precies zijn tussen de situaties en de personen waarbij de cliënt wel en niet in staat is tot empathie.

Vervolgens wordt met de cliënt besproken of en hoe de geïnventariseerde empathische vaardigheden in praktijk kunnen worden gebracht in situaties van empathieblokkade. Er wordt gekeken of deze vaardigheden voldoende zijn of dat zij moeten worden aangevuld met de nieuw opgedane vaardigheden. Hierbij wordt zonedig ook aandacht besteed aan aanpassing van de morele standaards van de cliënt, aan versterking van diens gewetensfunctie en aan het bevorderen van diens contactuele vaardigheden. Wat betreft dit laatste kan gebruik worden gemaakt van (onderdelen van) de module Communicatietraining.

De cliënt krijgt specifieke huiswerkopdrachten van de hulpverlener mee naar huis die betrekking hebben op de in vivo-oefening.

## **Onderdeel 7**

### *Het aanleren en versterken van de processen van herkenning en erkenning.*

Hierbij worden de verworven inzichten en vaardigheden op het gebied van hetero-empathie toegepast op de processen van herkenning en erkenning.

- Allereerst herhaalt de hulpverlener de inhoud van de begrippen herkenning en erkenning. Vervolgens gaat de hulpverlener met de cliënt in gesprek over de functie en het nut van deze beide interactionele processen in het sociale leven van de cliënt.
- Na dit gesprek gaan hulpverlener en cliënt aan de hand van allerlei alledaagse situaties op zoek naar voorbeelden van herkenning en erkenning. De hulpverlener noemt alledaagse situaties en vertelt wat hij of zij daarbij voelt. De cliënt reageert hierop steeds door aan te geven of hij of zij deze gevoelens herkent of niet, en waarom. Daarop geeft de cliënt aan of hij/zij deze gevoelens erkent of niet, en waarom. De hulpverlener geeft aan dat het legitiem kan zijn dat de cliënt bepaalde gevoelens niet herkent of erkent.
- Vervolgens worden de rollen omgedraaid: de cliënt benoemt allerlei situaties en diens gevoelens daarbij. De hulpverlener geeft aan of hij of zij deze gevoelens herkent en erkent. De hulpverlener dient hierbij als voorbeeld van hoe men herkenning en erkenning aan een ander kenbaar kan maken (expliciet, duidelijk, genuanceerd en vanuit de eigen persoon sprekend).
- Tenslotte worden de rollen opnieuw omgedraaid, waarbij nu de nadruk erop ligt dat de cliënt diens uitingen van herkenning en erkenning adequaat (expliciet, duidelijk, genuanceerd en vanuit de eigen persoon sprekend) leert verwoorden.
- Als de cliënt dit onderdeel in de spreekkamer beheerst, krijgt hij of zij de opdracht om op de geleerde wijze herkenning en erkenning kenbaar te maken aan andere mensen in diens sociale omgeving. De cliënt bespreekt diens ervaringen hiermee tijdens de daaropvolgende sessie met de hulpverlener.

Let op: een belangrijk punt bij deze oefening is het aandacht geven aan de gevoelens van de cliënt bij het geven en krijgen van herkenning en erkenning.

## Onderdeel 8

### *Het plannen van empathiebevorderende activiteiten in het dagelijks leven.*

Hierbij wordt een actieplan gemaakt over welke activiteiten door de cliënt kunnen worden ondernomen in het dagelijks leven om de empathische vermogens te bevorderen en te bestendigen. Een suggestie is om de cliënt aan te moedigen vrijwilligerswerk te doen in een setting waarin mensen met problemen moeten worden geholpen. Door dit werk worden de empathische vermogens vaak gestimuleerd.

Een andere suggestie is om de cliënt met diens partner (of met een andere betekenisvolle en vertrouwde persoon) samen thuis te laten oefenen met het empathisch op elkaar reageren.

## Onderdeel 9

### *Specifieke oefeningen voor slachtofferempathie bij daderhulpverleningen.*

Deze oefeningen zijn speciaal bedoeld voor mensen die de neiging hebben om vaker eenzelfde soort grensoverschrijdend gedrag te vertonen. Denk aan mishandelende partners bij relationeel geweld, maar ook aan seksuele delinquenten en aan habitueel gewelddadige mensen. Aan deze oefeningen kunnen zonodig meerdere sessies worden besteed.

#### *Oefening 1: "De omgekeerde wereld"*

- Laat de cliënt verhalen vertellen van grensoverschrijdende gedragingen (of delicten) die hij of zij heeft gepleegd. Het gaat om alle feiten en details.
- Laat vervolgens de cliënt dezelfde verhalen vertellen waarbij de cliënt zich verplaatst in het slachtoffer. De "ik-figuur" is het slachtoffer. De cliënt moet steeds vertellen wat hij of zij als slachtoffer voelt.
- De hulpverlener dient ervoor te zorgen dat de cliënt bij het vertellen van de verhalen vanuit de positie van slachtoffer niet bagatelliseert of stukken van de verhalen overslaat. De hulpverlener dient er ook voor te zorgen dat de cliënt uitvoerig stil staat bij de gevoelens die hij of zij als slachtoffer zou hebben.

Deze oefening kan schriftelijk worden gedaan in de vorm van een schrijfofdracht. Een kritische houding van de hulpverlener bij het nabespreken van deze oefening is zeer belangrijk.

*Oefening 2: "De gevolgen voor de eigen slachtoffers"*

- De cliënt gaat op zoek naar artikelen, boeken, TV-programma's, videobanden, etc. over de gevolgen voor slachtoffers van de daden die de cliënt heeft gepleegd. Eventueel kan de hulpverlener dit materiaal aanleveren. De cliënt leest en bekijkt dit materiaal grondig.
- De cliënt bespreekt uitvoerig met de hulpverlener over wat hij of zij geleerd heeft over de (mogelijke) gevolgen voor anderen van de eigen daden.
- De cliënt bespreekt vervolgens uitvoerig met de hulpverlener wat hij/zij denkt dat de gevolgen van zijn/haar daden zijn geweest (en eventueel nog steeds zijn) voor de slachtoffers.
- De cliënt staat er tenslotte uitvoerig bij stil wat de gevolgen voor hem/haar zouden zijn geweest als hij/zij niet de dader maar het slachtoffer was geweest.

Het is bij deze oefening zeer belangrijk dat de cliënt leert om de gevolgen van diens daden adequaat te benoemen.

*Oefening 3: "Brief aan de slachtoffers"*

- De cliënt schrijft een brief aan diens slachtoffers afzonderlijk waarin hij of zij spijt betuigt. In deze brief dient ook uitvoerig te worden besproken waarom de cliënt spijt heeft en waarom hij/zij de gepleegde daden niet meer wil herhalen.
- De cliënt beschrijft in de brief uitvoerig hoe hij/zij zich zou voelen als hij/zij zelf het slachtoffer zou zijn geweest. Ook beschrijft de cliënt hoe hij/zij zou reageren en hoe hij/zij zich zou voelen als een geliefd iemand slachtoffer zou zijn geweest van de door de cliënt gepleegde daden.
- Verder schrijft de cliënt in de brief hoe hij/zij de gepleegde daden goed zou willen maken. Tenslotte schrijft de cliënt in de brief welke straf hij/zij vindt te verdienen voor zijn/haar daden en waarom.

De brief wordt niet aan de slachtoffers gestuurd, maar door de cliënt bewaard en een maand lang om de dag gelezen.

## **9.4 Time-out**

Bij een ruzie kunnen beide partners om een time-out vragen. Het nemen van een time-out blijkt in de praktijk vaak een effectief middel om bij ruzies een geweldsescalatie te voorkomen. Een time-out kan ervoor zorgen dat de overmatige emotionaliteit tot bedaren komt. Beide partners krijgen de ruimte om zich te bezinnen over een meer constructieve manier om het bestaande conflict op te lossen.

Voor het slagen van een time-out zijn afspraken nodig die in een contract worden vastgelegd. Dit is belangrijk omdat in veel gevallen time-outs mislukken, bijvoorbeeld omdat zij te laat worden genomen, omdat de andere partij de time-out niet respecteert, omdat de time-outvrager het weggaan probeert te beletten of de time-out benoemt als "weglopen" of "verliezen".

***Time-out contract tussen beide partners***

De regels voor toepassing van de time-out zijn:

1. Beide partners kunnen een time-out aanvragen.
2. Het aanvragen van een time-out moet door beide partijen worden gerespecteerd.
3. Een time-out wordt aangevraagd als het niveau van boosheid, agressie, "benauwdheid"

- (het zich onder druk voelen staan), verdriet of angst te hoog is (naar het eigen oordeel) om op een constructieve manier verder te kunnen praten.
4. Een time-out wordt aangevraagd door de woorden "time-out" te zeggen, eventueel begeleid door een van tevoren vastgesteld gebaar of teken.
  5. Als een time-out wordt aangevraagd, gaat deze met onmiddellijke ingang in.
  6. Een time-out duurt minimaal twee uur en maximaal vierentwintig uur.
  7. Als de time-out ingaat, nemen beide partners fysiek afstand van elkaar. De eerste twee uur zijn ze niet in dezelfde ruimte en zoeken ze geen contact met elkaar. De time-outvrager gaat als eerste weg.
  8. De eerste één tot anderhalf uur van de time-out ondernemen beide partners een afleidende activiteit die ze van tevoren hebben afgesproken.
  9. Daarna nemen beide partners apart van elkaar een half uur tot een uur de tijd om na te denken over een constructieve manier om het gesprek te hervatten.
  10. De aanvrager van de time-out heeft de taak en de verantwoordelijkheid om het initiatief te nemen om het gesprek te hervatten. Deze benadert de andere partner met een voorstel om het gesprek te hervatten. Dit dient te gebeuren tussen de twee en de vierentwintig uur na aanvang van de time-out.
  11. Als de andere partner aangeeft nog niet toe te zijn aan hervatting van het gesprek, dan respecteert de time-outvrager dat. Er wordt samen afgesproken wanneer het gesprek wel wordt hervat. Dit geldt ook als vierentwintig uur na aanvang van de time-out de time-outvrager zich nog steeds niet in staat voelt om het gesprek op constructieve wijze te hervatten. De time-outvrager benadert dan de andere partner om aan te geven dat hij of zij er nog niet aan toe is. Er wordt samen een afspraak gemaakt voor hervatting van het gesprek.
  12. Na hervatting van het gesprek kan opnieuw een time-out worden aangevraagd. Er zijn geen beperkingen voor het aantal time-outs dat aangevraagd kan worden.
  13. Een time-out blijft van kracht totdat beide partners de time-out opheffen en het gesprek over het conflict hervatten. Na de eerste twee uur van een time-out is contact tussen de partners weer toegestaan, doch het gesprek over het conflict mag niet worden hervat totdat de time-out is opgeheven.

### ***Instructies voor de time-outvrager***

Deze instructies dienen goed doorgenomen te worden met beide partners.

1. Aarzel niet te lang voordat je een time-out aanvraagt. Het is beter om een time-out te vroeg dan te laat aan te vragen.
2. Een time-out aanvragen is niet hetzelfde als bakzeil halen, verliezen of weglopen. Het is een adempauze voor jezelf en de ander. Het is ook voor beide partijen een goede gelegenheid om na te denken over hoe het bestaande conflict kan worden opgelost.
3. Maak van tevoren een lijst met activiteiten die je kunt ondernemen tijdens het eerste anderhalf uur van een time-out (bijvoorbeeld: fietsen, wandelen, de hond uitlaten, hardlopen, computeren, etc.). Het moet een ontspannende activiteit zijn.
4. Geef jouw aanvraag voor een time-out aan door duidelijk verstaanbaar "time-out" te zeggen en dit te ondersteunen met een van tevoren afgesproken teken.
5. Ga meteen naar een andere ruimte. Spreek zonedig af waar jij en jouw partner apart zullen zijn gedurende de eerste twee uur van de time-out.
6. Begin meteen aan de ontspannende activiteit en onderneem deze activiteit voor minimaal een uur en maximaal anderhalf uur.
7. Besteed daarna een half uur tot een uur om na te denken over hoe jij op een constructieve wijze opnieuw het gesprek kunt ingaan.
8. Zoek geen enkel contact met jouw partner gedurende de eerste twee uur van de time-out.

9. Als jij het gesprek met jouw partner wilt hervatten, vraag eerst of jouw partner al toe is aan hervatting van het gesprek.
10. Mocht je partner aangeven nog niet toe te zijn aan hervatting van het gesprek, maak dan een afspraak voor een nieuw moment.

### ***Instructies voor de partner van de time-outvrager***

Ook deze instructies dienen met beide partners goed te worden doorgesproken.

1. Respecteer altijd een aanvraag voor een time-out. Protesteer nooit en laat de ander weggaan.
2. Benoem een time-out nooit negatief als “weglopen”, “verliezen”, “slap”, etc. Probeer de time-out als positief te benoemen of zeg gewoon “oké” of “goed”.
3. Onderneem een (vooraf vastgestelde) ontspannende activiteit gedurende minimaal een uur en maximaal anderhalf uur.
4. Neem daarna een half uur tot een uur de tijd om na te denken over hoe jij het gesprek op een constructieve wijze kunt hervatten.
5. Zoek gedurende de eerste twee uur van de time-out geen enkel contact met jouw partner.
6. Wacht af totdat je partner het initiatief neemt om het gesprek te hervatten. Het is de verantwoordelijkheid van de time-outvrager om dat initiatief te nemen. Als dit na vierentwintig uur nog niet is gebeurd, kun je je partner daarop aanspreken.
7. Als jouw partner het initiatief neemt om het gesprek te hervatten en jij voelt dat jij daar nog niet aan toe bent, geef dat dan aan. Maak samen een afspraak voor wanneer het gesprek wel hervat wordt.

Let op: zeker in het begin is het belangrijk om deze regels en instructies strikt na te leven. Als na verloop van tijd blijkt dat de kans op het optreden van geweld of intimidatie duidelijk is verminderd, dan kunnen de regels en instructies eventueel wat losser worden toegepast.

## **9.5 Feedback**

Feedback is belangrijk in De Aanpak. Feedback is een communicatievorm waarbij men elkaar op een positieve en opbouwende manier kritiek kan geven.

### ***Feedbackregels***

- Spreek altijd in de “ik-vorm”.
- Benoem jouw observatie van het gedrag van de ander waar jij kritiek op hebt.
- Benoem de concrete gevolgen die dat gedrag voor jou heeft.
- Verwoord je eigen negatieve gevoel bij het gedrag van de ander waar jij kritiek op hebt.
- Geef aan wat je liever zou willen. Bied een alternatief aan.
- Geef het positieve gevoel aan dat je zou krijgen als gehoor wordt gegeven aan je feedback.
- Vraag de ander om reactie.
- Vermijd veroordelingen. Bekritiseer het gedrag en niet de hele persoon.
- Vermijd generalisaties. Vermijd woorden als “altijd, nooit, iedereen”. Hou je kritiek zoveel mogelijk bij het hier en nu, bij je eigen gevoel en bij het gedrag van de ander.
- Vermijd woorden die als beledigend of bedreigend kunnen worden ervaren.
- Vul nooit de gedachten, gevoelens en meningen van de ander in. Formuleer jouw ideeën over de gedachten, gevoelens en meningen van de ander als jouw vermoeden of indruk. Check deze vermoedens zoveel mogelijk bij de ander, dus vraag de ander of jouw vermoedens kloppen en wat hij of zij er zelf van vindt.
- Als je niet snapt wat de ander zegt of bedoelt, vraag dan om uitleg.

*Hoe het niet moet:*

“Jij wast thuis nooit af, jij houdt je ook nooit aan de afspraken, jij bent een klootzak!”

*Hoe het wel moet:*

“Ik merk dat ik heel vaak de afwas moet doen, ook als wij hebben afgesproken dat jij dat zou doen. Ik voel mij op deze manier jouw huissloofje en daar baal ik van. Ik zou het fijn vinden als jij de afwas zou doen als wij dat hebben afgesproken. Misschien moeten wij andere afspraken maken over het afwassen. Wat vind jij daarvan?”

---

*Hoe het niet moet:*

“Iedere keer als jij gestresst thuis komt van jouw werk, reageer jij het af op mij”.

*Hoe het wel moet:*

“Ik merk dat jij veel stress hebt op jouw werk en ik heb het gevoel dat ik die stress op mijn dak krijg als jij thuis komt. Ik voel mij dan net een boksbal van jou. Ik voel mij dan heel verdrietig en onzeker. Ik zou graag willen dat jij jouw stress van jouw werk ergens anders kwijt kon. Heb jij daar ideeën over? Ik wil daarover best meedenken”.

---

*Hoe het niet moet:*

“Jij slaat mij altijd, jij houdt niet van mij. Als jij er niet mee ophoudt, ga ik bij je weg”.

*Hoe het wel moet:*

“Ik kan er niet meer tegen dat jij mij slaat. Ik word bang van jou en krijg het gevoel dat jij niet meer van mij houdt. Als dit zo doorgaat, kan ik niet langer bij jou blijven. Maar als wij met elkaar zouden kunnen praten in plaats van dat er geslagen wordt, zouden wij misschien onze relatie kunnen redden. Wil jij dat ook?”.

---

*Hoe het niet moet:*

“Jij bent een slappeling”.

*Hoe het wel moet:*

“Als jij ..... zegt/doet, krijg ik de indruk dat jij wat dit betreft niet zo sterk in je schoenen staat. Ik zou liever hebben dat jij ..... zou zeggen/doen. Ben jij het met mij eens?”

---

## **9.6 Communicatietraining**

Een belangrijke oorzaak van problemen in partnerrelaties is een gebrekkige communicatie tussen beide partners. Met name in gewelddadige relaties is het vermogen om met elkaar te communiceren in het algemeen zeer beperkt. Gebrekkige communicatie tussen partners leidt vaak tot misverstanden en conflicten, en tot het onvermogen om deze te verhelde- ren en op te lossen.

In het kader van De Aanpak is een communicatietraining ontwikkeld. Doel: partners in geweldsrelaties leren om met elkaar te communiceren en conflicten uit te onderhandelen. Deze communicatietraining bestaat uit informatieoverdracht en oefeningen. De thema's in de training zijn:

1. Naar elkaar luisteren

2. Lichaamstaal, congruentie van lichaamstaal en verbale uitingen
3. Checken van de gedachten en gevoelens van de ander
4. Direct communiceren of juist signalen uitzenden; het communiceren van gevoelens, bedoelingen en wensen
5. “Nee” zeggen, het aangeven van eigen grenzen
6. Kritiek geven en ontvangen
7. Uitpraten van ruzies
8. Onderhandelingsvaardigheden, het bereiken van compromissen
9. Complimenten geven en ontvangen.

### ***Naar elkaar luisteren***

Naar elkaar luisteren betekent elkaar de ruimte geven om het eigen verhaal te vertellen en de ander duidelijk maken dat diens boodschap is ontvangen. Naar elkaar luisteren kent zowel verbale als non-verbale aspecten. Om goed naar elkaar te kunnen luisteren, zijn de volgende zaken van belang:

#### *Een open en belangstellende lichaamshouding:*

- Kijk de spreker aan, maak oogcontact.
- Richt je lichaam zoveel mogelijk naar de spreker toe.
- Als je zit, buig jouw lichaam iets voorover in de richting van de spreker.
- Als je staat, buig jouw hoofd iets voorover (1 tot 2 cm) in de richting van de spreker.
- Knik af en toe begrijpend (niet de hele tijd).
- Zet je hoofd een beetje schuin als de spreker iets zegt dat voor hem/haar belangrijk is of als hij/zij diens gevoelens uitspreekt.
- Vermijd “gesloten” of “defensieve” houdingen als gekruiste armen en/of benen, handen op de heupen, wegstaren naar de grond, naar het plafond of naar de zijanten.

#### *Verbale aspecten van naar elkaar luisteren:*

- Laat de spreker uitpraten (niet steeds in de rede vallen).
- Hum af en toe begrijpend en knik daarbij lichtjes (niet teveel, dat staat weer overdreven).
- Als je iets niet begrijpt, vraag om uitleg (“Wat bedoel je met...?” “Wat is een...?” “Hoe bedoel je dat?” “Kan je dat iets meer uitleggen?” etc.). Probeer jouw vragen tot een minimum te beperken tijdens het spreken van de ander en stel die vragen kort. Hou het bij die korte vragen en geef niet meteen je reactie. Probeer jouw vragen zoveel mogelijk op te sparen tot de spreker is uitgesproken.
- Als de spreker is uitgesproken, check of jij diens boodschap goed hebt begrepen. Doe dit door zeer kort de hoofdzaak van diens betoog samen te vatten (“Dus je bedoelt dat...”).
- Geef na deze (zeer korte) samenvatting, en na de bevestiging van de spreker dat jij hem/haar goed hebt begrepen, jouw reactie. Als de spreker aangeeft dat jij hem/haar verkeerd begrepen hebt, vraag dan om nadere uitleg. Hierna kan jij dan jouw reactie geven.
- Als de spreker in een ellenlang monoloog dreigt te vervallen, geef dan aan dat hij/zij al heel wat verteld heeft en dat jij daar graag op wil reageren. Interrumperen is dan wel toegestaan. Het is immers erg moeilijk om de aandacht er bij een lang monoloog bij te houden. Zeker als de spreker sterk de neiging heeft om lange monologen te houden, is het belangrijk om aan te geven dat jij wilt reageren en dat het voor jou moeilijk is om naar zulke lange verhalen te blijven luisteren.

### ***Lichaamstaal en verbale uitingen***

Lichaamstaal is een belangrijke vorm van communicatie. Met de uitdrukkingen van het gezicht en van de rest van het lichaam kunnen gevoelens goed duidelijk gemaakt worden.



Er kan in de communicatie tussen mensen verwarring ontstaan als de lichaamstaal niet overeenkomt met wat er wordt gezegd. Voor een goede communicatie is het daarom belangrijk dat deze beide vormen van communicatie met elkaar overeenstemmen. Onder lichaamstaal wordt ook het stemgebruik bedoeld, dus het spreekvolume, de spreektoon en de paraverbale uitingen. Paraverbale uitingen zijn geluiden die met mond en keel worden voortgebracht maar geen woorden zijn, bijvoorbeeld grommen, puffen, fluiten, hummen, keelschrapen, eh-zeggen, etc.

In het kader van het communiceren d.m.v. lichaamstaal zijn de volgende zaken van belang:

*Bewustwording van de eigen lichaamstaal:*

Veel mensen zijn zich niet of slechts gedeeltelijk bewust van hun lichaamstaal. De bewustwording hiervan is het startpunt van dit deel van de communicatietraining. Bekende en bruikbare hulpmiddelen bij de bewustwording van lichaamstaal en stemgebruik zijn de video en cassetterecorder. Doorgaans wordt een individu zich pas van diens lichaamstaal bewust als hij/zij die als het ware door de ogen en oren van iemand anders kan waarnemen. Door oefeningen met de videocamera of cassetterecorder kan de cliënt zelf zien en horen wat de lichaamstaal uitstraalt. Ook kan de cliënt er zo achterkomen of diens non- en paraverbale communicatie overeenstemt met wat wordt gezegd. Verder ontdekt de cliënt wat voor effect het heeft als beide communicatievormen niet met elkaar overeenstemmen.

Bij gebrek aan video of cassetterecorder kan de hulpverlener de lichaamstaal van de cliënt, en de eventuele incongruenties tussen verbale en non- en paraverbale communicatie, ook duiden. Dit is echter in het algemeen minder effectief omdat de cliënt zichzelf dan niet ziet en hoort.

*Oefenen met congruentie van lichaamstaal en eigen gevoelens:*

Eveneens met behulp van video, cassetterecorder en duiding door de hulpverlener kan de cliënt leren om diens gevoelens adequaat om te zetten in lichaamstaal. Dit is vaak een belangrijke stap in het verwerven van communicatievaardigheden. Als de cliënt in staat is om diens gevoelens adequaat te uiten in lichaamstaal, dan zal in het algemeen de respons van degene met wie hij/zij communiceert meer in overeenstemming zijn met hetgeen de cliënt van de ander verwacht. De ander krijgt immers de gelegenheid om rekening te houden met de gevoelens van de cliënt.

*Oefenen met congruentie van lichaamstaal en verbale uitingen:*

Deze oefening heeft twee elementen:

- Het met elkaar in overeenstemming brengen van de inhoud van de verbale uitingen met de eigen gevoelens (zeggen wat je voelt).
- Het met elkaar in overeenstemming brengen van de bovengenoemde verbale uitingen met de lichaamstaal (uitstralen wat je voelt en zegt).

Ook hier zijn video, cassetterecorder en duiding door de hulpverlener belangrijke hulpmiddelen.

***Nagaan wat de ander denkt en voelt***

Veel mensen denken al snel te weten wat een ander denkt, vindt of voelt. In veel gevallen klopt dit niet en slaat men de plank mis. Dit kan aanleiding geven tot onnodige misverstanden en conflicten. Het is daarom zeer belangrijk dat de cliënt leert om bij de ander na te vragen wat hij/zij denkt, vindt of voelt. Dit kan doorgaans met het stellen van een korte vraag als "Wat vind jij ervan?" "Hoe voel jij je nu?" "Ik heb het idee dat jij...denkt/vindt/voelt, klopt dat?"

“Als jij dat (zo) zegt/doet, krijg ik de indruk dat jij .....denkt/voelt/vindt, is dat zo?”.  
Het checken van andermans denken en voelen hoeft natuurlijk niet steeds te gebeuren.  
Het is vaak heel vervelend en vermoeiend en kan als overdreven worden ervaren. De situaties waarin het bij uitstek wél moet, zijn:

- Bij het nemen van gezamenlijke beslissingen
- Bij meningsverschillen
- Bij misverstanden en onduidelijkheden in een gesprek
- In situaties van dreigende ruzie
- Bij het uitpraten van ruzies, meningsverschillen en conflicten
- Bij het geven en ontvangen van kritiek
- Bij onzekerheid over wat een ander van jou vindt of voor jou voelt.

### ***Direct communiceren of juist signalen uitzenden***

Veel mensen gaan er in de communicatie met elkaar al snel vanuit dat de ander begrijpt wat hij/zij bedoelt en vooral ook voelt en wilt. Vaak worden bedoelingen, wensen en gevoelens niet direct uitgesproken, maar worden er signalen naar de ander uitgezonden. Deze signalen worden dan geacht door de ander opgevangen en begrepen te worden. Deze signalen kunnen allerlei vormen aannemen. De gemene deler van deze signalen is dat er niet expliciet wordt uitgesproken wat men van elkaar wil, wat men voelt en wat men bedoelt. In plaats daarvan zegt en doet men dingen waaruit de ander deze wensen, bedoelingen en gevoelens zou moeten kunnen afleiden. Misverstanden, wederzijds onbegrip en irritatie zijn hiervan het gevolg. Immers, de ander moet de signalen maar net kunnen opvangen en goed kunnen interpreteren.

Direct communiceren verkleint de kans op onbegrip. Dit gebeurt doordat de spreker duidelijkheid schept over diens bedoelingen, wensen en gevoelens, en over de verwachte respons van de ander.

Bij het direct communiceren gelden de volgende vuistregels:

#### *Noem het beestje bij de naam:*

- Benoem concreet waar jij het over hebt (de situaties waar jouw gevoelens, wensen en bedoelingen betrekking op hebben)
- Benoem het gevoel dat jij ervaart (“Ik voel mij boos/verdrietig/onzeker/verward/etc.”)
- Benoem de bedoelingen die jij hebt (“Het is mijn bedoeling dat .....”)
- Benoem de wensen die jij hebt (“Ik zou graag willen dat jij...../dat jij niet meer...../dat wij samen...../etc.”).

#### *Zeg wat jij van de ander wilt:*

- Benoem concreet wat jij graag zou willen dat de ander zou doen/niet meer zou doen
- Zeg niet alleen wat jij niet (meer) wilt, maar ook wat jij wel wilt
- Benoem in welke concrete situaties jij dat zou willen
- Benoem hoe jij zou willen dat de ander op het uitspreken van jouw gevoelens, bedoelingen en/of wensen zou reageren
- Vertel iets over de achtergrond van jouw gevoelens, wensen en bedoelingen.

#### *Vermijd de volgende zaken:*

- “Bedelen”, d.w.z. onderdanige toon en/of bewoordingen
- “Bevelen”, d.w.z. autoritaire toon en/of bewoordingen
- Terloopse, lacherige of quasi onverschillige manier van spreken.

Bied eventueel aan dat jij mee wilt denken aan een oplossing, mocht er een probleem zijn omtrent het vervullen van jouw wensen.

### ***“Nee” zeggen***

Veel mensen vinden het moeilijk om “nee” te zeggen. Zij zijn dan meestal bang om afgewezen te worden of om ruzie te krijgen. In de communicatie is het echter zeer belangrijk om “nee” te kunnen zeggen. “Nee” kunnen zeggen tegen elkaar is één van de voornaamste pijlers bij de ontwikkeling van wederzijds respect. Respect betekent immers elkaars “nee” kunnen accepteren, en daarmee rekening houden met elkaars grenzen.

*Vuistregels bij het “nee” zeggen zijn (in deze volgorde):*

1. Kijk de ander aan
2. Zeg duidelijk dat jij niet in wilt gaan op het verzoek, de opdracht of het bevel
3. Leg kort uit waarom. Als het echt nodig is, geef dan een uitgebreidere uitleg
4. Let op de reactie van de ander
5. Herhaal zonodig jouw weigering
6. Als de ander blijft aandringen, blijf jouw weigering herhalen
7. Blijft de ander nog steeds aandringen, spreek jouw irritatie uit over dat aandringen en geef aan dat jij wilt dat hij/zij daarmee ophoudt (“Ik vind het vervelend dat jij zo blijft aandringen, ik wil graag dat jij daarover ophoudt”)
8. Blijft de ander nog steeds aandringen, kap dan het gesprek af en loop zonodig weg.

Soms is er ruimte om te onderhandelen. Wees dan eerlijk tegenover jezelf en ga na of dat jij dat wel echt wilt. Laat via die onderhandeling van jouw “nee” geen “ja” maken tegen jouw zin!

### ***Kritiek geven en ontvangen***

Kritiek geven kan het beste gebeuren volgens de regels van feedback. Wat betreft het ontvangen van kritiek, gelden de volgende vuistregels (in deze volgorde):

- Laat de kritiekgever uitpraten. Luister naar wat de kritiekgever te zeggen heeft
- Vraag zonodig wat de kritiekgever bedoelt als iets niet (helemaal) duidelijk is. Vraag zonodig naar concrete voorbeelden
- Herhaal de gegeven kritiek kort in eigen woorden en vraag na of jij het goed begrepen hebt
- Neem even bedenktijd. Geef aan dat jij kort over de gegeven kritiek wilt nadenken
- Geef vervolgens jouw reactie op de kritiek. Als jij het eens bent met de kritiek, geef aan dat jij het ermee eens bent en dat jij met de inhoud van de kritiek rekening wilt houden. Als jij het er niet mee eens bent, geef concreet aan waarom jij het er niet mee eens bent. Als jij het gedeeltelijk eens bent met de kritiek, geef duidelijk aan waar jij het mee eens bent en waarmee niet. Als jij op dat moment niet weet of dat jij het met de kritiek eens bent of niet, geef aan dat jij erover verder na wilt denken en dat jij er later op terugkomt
- Ga met de kritiekgever in gesprek over hoe het probleem opgelost zou kunnen worden. Benadruk hierbij dat jij bereid bent om het probleem samen met de kritiekgever op te lossen.

### ***Ruzies uitpraten***

Het uitpraten van ruzies is een kunst die door veel mensen wordt onderschat. Vaak wordt het uitpraten van ruzies verward met het elkaar (achteraf) verwijten van wat de ander allemaal fout heeft gedaan en met het “afzoenen” van de ruzie, terwijl het probleem dat aan de ruzie ten grondslag lag onopgelost blijft.

Voor het effectief uitpraten van ruzies gelden de volgende vuistregels:

1. Neem eerst een time-out. Begin nooit met het uitpraten van een ruzie als de gemoeden nog verhit zijn.

2. Neem ruim de tijd om een ruzie uit te praten. Kies daarvoor een rustige ruimte waar je niet gestoord wordt. Neem zonnig af en toe een pauze.
3. Probeer niet in één gesprek tot de oplossing te komen. Vaak vergt het uitpraten van een ruzie meerdere gesprekken.
4. Begin nooit met het uitpraten van een ruzie onder invloed van alcohol of drugs.
5. Spreek met elkaar af dat, als de gemoederen opnieuw verhit raken, er opnieuw een time-out volgt.
6. Zodra de ander om een time-out vraagt, respecteer je dat en laat je de ander gaan.
7. Spreek een nieuwe gelegenheid af om verder te gaan met het uitpraten van de ruzie.
8. Hanteer altijd de regels van feedback.
9. Spreek met elkaar de inzet van het uitpraten van de ruzie af:
  - Het verduidelijken van het probleem waardoor de ruzie is ontstaan.
  - Het samen zoeken naar een oplossing voor dat probleem.
  - Het sluiten van een voor allebei aanvaardbaar compromis.
  - Het maken van afspraken waaraan beide partners zich moeten houden en waarin beiden een bijdrage leveren om het probleem op te lossen.
10. Vermijd verwijten. Geef in plaats daarvan kritiek volgens de regels van feedback.
11. Vermijd kleineringen, spot, beledigingen, bevelen en cynisme.

Kijk ook bij de overige onderdelen van deze communicatietraining. Dezen zijn zeer van toepassing bij het uitpraten van ruzies!

### ***Onderhandelingsvaardigheden, het bereiken van compromissen***

Bij conflicten en meningsverschillen is het onderhandelen en het kunnen bereiken van compromissen onontbeerlijk. Onderhandelen is het middel om tot een compromis te kunnen komen. Een compromis is een oplossing voor een conflict of meningsverschil dat voor beide partijen aanvaardbaar is. Bij het onderhandelen geldt de volgende basistechniek:

1. Beide partijen zeggen duidelijk hoe zij het conflict of meningsverschil willen oplossen.
2. De wensen van beide partijen worden naast elkaar gelegd. Men kijkt naar de overeenkomsten en verschillen. De gemeenschappelijke wensen worden geïnventariseerd en vastgelegd.
3. De wensen die van elkaar verschillen, worden samen besproken. Men kijkt hierbij welke van de van elkaar verschillende wensen belangrijk zijn en welke minder belangrijk zijn. Deze laatste wensen kunnen terzijde gelegd worden omwille van het compromis.
4. De belangrijkste van elkaar verschillende wensen worden naast elkaar gelegd.
5. Er wordt een "brainstormronde" gestart over wat er nodig is om aan zoveel mogelijk van deze wensen tegemoet te komen. Er dient hierbij een evenwicht te zijn in de behartiging van de wensen van beide partijen. Regel is dat, indien men bij de brainstormronde geen vooruitgang boekt, men steeds van beide partijen de minst belangrijke verschillende wens laat vallen.
6. De uitkomst van deze brainstormronde wordt verwerkt tot een conceptoplossing.
7. De conceptoplossing wordt getoetst aan de gemeenschappelijke wensen. Indien deze daaraan voldoet, gaat men door naar stap 8. Indien niet, dan stelt men de conceptoplossing bij naar de gemeenschappelijke wensen, eventueel na een nieuwe brainstormronde. Pas dan gaat men door naar stap 8.
8. De partijen komen tot een compromis. Dit is de in stap 7 bereikte oplossing die aan de gemeenschappelijke, en zoveel mogelijk aan de van elkaar verschillende, wensen tegemoet komt. Dit compromis krijgt de status van afspraak tussen beide partijen.

In sommige situaties is zo'n compromis niet haalbaar. In die gevallen zijn ook de volgende onderhandelingen tot compromissen mogelijk:

- “Voor wat, hoort wat”: Toegeven aan wat de ander wilt, maar daar iets gelijkwaardigs voor terugvragen.
- “Dit keer mijn zin, volgende keer jouw zin”: Om en om in bepaalde situaties aan elkaars wensen voldoen.
- “Dit is mijn terrein, dat is jouw terrein”: Op bepaalde gebieden elkaar volledige vrijheid gunnen in het doen en laten, zonder bemoeienis van elkaar.

### ***Complimenten geven en ontvangen***

Het belang van elkaar complimenten geven, wordt in de communicatie tussen mensen vaak onderschat. Toch is het geven en kunnen ontvangen van complimenten erg belangrijk in het contact tussen mensen, en daarmee ook in de onderlinge communicatie.

Complimenten verbeteren vaak de sfeer in de communicatie. Zij geven uitdrukking aan de erkenning en de waardering van de goede kanten van degene met wie gecommuniceerd wordt. Zij kweken bovendien goede wil bij de gesprekspartner.

Waarom geven mensen zo weinig complimenten? De belangrijkste reden is dat men er te snel vanuit gaat dat de waardering voor de ander al vanzelf blijkt, of omdat men bang is om te “slijmen”. In de praktijk blijkt echter maar al te vaak dat een onuitgesproken waardering bij een ander persoon niet aankomt en dat deze zich dan miskend voelt. Bovendien is complimenteren iets heel anders dan “geslijm”. “Geslijm” is niet oprecht: het is het met leugens gunstig stemmen van een ander met het oog op het eigen belang.

Veel mensen vinden het ontvangen van complimenten moeilijk. Vaak voelen zij zich opgelaten door de positieve aandacht die zij met deze complimenten krijgen. Ook komt het regelmatig voor dat mensen niet gewend zijn om complimenten te krijgen omdat dat in hun sociale omgeving niet gebruikelijk is. Deze mensen weren vaak complimenten door ze te ontkennen of door er afwijzend op te reageren. De complimentgever voelt zich dan vaak opgelaten en onbegrepen omdat diens compliment ogenschijnlijk niet wordt gewaardeerd. Mensen die complimenten vaak afwijzen, ontmoedigen hiermee anderen om hen complimenten te geven. Hierdoor missen zij vaak de kans om zich door anderen gewaardeerd en geliefd te voelen, en om van anderen te horen wat goed aan hen is of wat zij goed hebben gedaan.

#### *Vuistregels bij complimenten geven:*

- Kijk de ander aan, maak oogcontact
- Zeg wat jij goed aan de ander vindt of wat er goed is aan wat de ander heeft gedaan. Zeg dit op een zo direct mogelijke manier (recht voor z'n raap)
- Zeg dit in de ik-vorm (vb.: “Ik vind het erg goed/leuk/mooi dat jij.....”)
- Gebruik een opgetogen spreektoon
- Geef zonodig uitleg waarom jij het zo goed/leuk/mooi/etc. vindt

#### *Vuistregels bij complimenten ontvangen:*

- Kijk de ander aan, maak oogcontact
- Bedank de complimentgever voor het compliment
- Geef aan dat jij het leuk vindt om het compliment te horen
- Als je verlegen wordt van het compliment, zeg dan dat je er een beetje verlegen van wordt maar het toch leuk vindt om te horen
- Bevestig, indien van toepassing, kort dat jij trots en/of blij bent op/met jouw becomplimenteerde eigenschap of prestatie
- Als jij het idee hebt dat het compliment niet oprecht is, vraag dan om uitleg over het compliment (“Waarom vind jij dan dat ik zo goed ben in...?”; “Waarom vind jij mij dan zo aardig?”; etc.). Luister aandachtig en belangstellend naar het antwoord.

### ***Het belang van oefenen***

Voor alle onderdelen van deze communicatietraining geldt dat de cliënt vaak allerlei bekende gedragspatronen moet doorbreken. Inzicht krijgen in de technieken van communicatie is daarom essentieel. Het effect van deze training valt of staat met veelvuldige oefening. Het is daarom aan te raden om de cliënt huiswerkopdrachten te geven om thuis met het geleerde te oefenen.

## **9.7 Training Relatievaardigheden**

In het kader van de systeemgerichte aanpak van geweld binnen relaties is een basale en beknopte training ontwikkeld waarin partners in relaties kunnen leren om zich bewust te worden van hun wensen en behoeften over hun relaties, over hoe zij in relaties bezig zijn (o.a. in de omgang met hun partners), en over hoe zij kunnen werken aan verbetering van hun huidige of toekomstige relaties.

De training Relatievaardigheden is bedoeld voor zowel mannen als vrouwen die merken dat zij vaak vastlopen in relaties, en die meer inzicht willen krijgen in hoe dit komt en in wat zij hieraan kunnen doen. De training moet gezien worden als een hulpmiddel voor partners om meer grip te krijgen op de processen die positief en negatief invloed uitoefenen op de ontwikkeling en op het verloop van hun relaties. Het gaat dus niet om een training 'hoe de ideale relatie te krijgen'.

### ***Exclusiecriteria***

- Ernstig problematisch substantiegebruik
- Acute of chronische psychose
- Zwakbegaafdheid
- Leeftijd beneden de zestien jaar.

### ***Opbouw van de training***

De training Relatievaardigheden kent de volgende onderdelen:

1. Exploratie van de eigen wensen en behoeften betreffende relaties.
2. Kennisvergarig en inzichtverwerving over theorie en praktijk van relaties.
3. Kennisvergarig en inzichtverwerving omtrent de partnerkeuze en wijze van relatieverwerving.
4. Vergroting van het repertoire van oplossingsstrategieën.
5. Bezinning over relevante thema's.
6. Actieplan.
7. Praktijkoefening.

## **Onderdeel 1**

### ***Exploratie van de eigen wensen en behoeften betreffende relaties.***

Hierbij gaat het erom dat de cliënt zich ervan bewust wordt welke elementen onontbeerlijk zijn in een bevredigende relatie. Ook is het de bedoeling dat de cliënt er zich van bewust wordt welke op zich niet wezenlijke elementen aan een relatie kunnen worden toegevoegd, zodat de kwaliteit van diens relatie bevorderd wordt. Tenslotte gaat het er ook om te inventariseren welke criteria er zijn voor beëindiging van een relatie.

#### *Oefening 1: "Wat wil ik in relaties?"*

In deze oefening schrijft de cliënt een zo uitputtend mogelijke lijst van (minstens twintig) dingen die hij/zij belangrijk vindt in relaties of die hij/zij graag zou willen in de eigen relatie.

Vervolgens kent de cliënt rangordecijfers toe aan de opgeschreven zaken in volgorde van beleefde belangrijkheid (het belangrijkste krijgt nummer 1, enz.).

De cliënt bepaalt vervolgens tussen welke rangordenummers de grens ligt tussen:

- de wezenlijk onontbeerlijke dingen
- de belangrijke zaken waar wel compromissen in mogelijk zijn
- de dingen die “mooi meegenomen” zijn, maar niet van wezenlijk belang.

De hulpverlener bespreekt met de cliënt hoe de door de cliënt gewenste relatie er concreet uit zou kunnen zien. Van hieruit worden concrete acties gepland die in het actieplan (zie verder) worden vermeld. Deze acties kunnen betrekking hebben op verbetering van de huidige relatie van de cliënt, of op het verwerven van een betere toekomstige relatie (zie verder onderdeel 3).

*Oefening 2: “Wanneer vind ik dat ik mijn relatie moet beëindigen?”*

Bij deze oefening formuleert de cliënt op papier alle redenen om de relatie te beëindigen.

Vervolgens kent de cliënt, net als bij oefening 1, rangordenummers toe aan de beschreven redenen. Vervolgens bepaalt de cliënt tussen welke rangordenummers de grens ligt tussen:

- redenen die leiden tot het acuut stoppen met een relatie
- redenen die leiden tot het op den duur willen stoppen met een relatie
- redenen die de kans vergroten op het willen beëindigen van een relatie maar niet perse hoeven te leiden tot beëindiging van een relatie.

De hulpverlener stelt aan de hand van deze oefening samen met de cliënt een profiel samen van wanneer voor de cliënt de beëindiging van een relatie geïndiceerd is. Aan de hand van dit profiel worden de volgende vragen besproken:

- Voldoet jouw huidige relatie aan het profiel voor beëindiging? In hoeverre wel en niet?
- Als je terugkijkt op jouw huidige en op vorige relaties, beëindig jij jouw relaties als zij voldoen aan het profiel voor beëindiging? Waarom niet of wel?
- Als je terugkijkt op jouw huidige en op vorige relaties, kan jij zeggen dat jij vaak te lang bent doorgedaan met relaties die jij eigenlijk hebt willen beëindigen of die jou over lange tijd zeer ongelukkig maakten? Vertel hier verder over. Wat voor conclusies trek jij hieruit?
- Maak jij te snel een einde aan relaties?
- Heb jij vaak “knipperlichtrelaties” (relaties die dan weer aan en dan weer uitgaan)? Hoe komt dat? Wat voor gevolgen heeft dat voor die relaties (gehad)? Wat voor gevolgen hebben die “knipperlichtrelaties” voor jouw geluk en welzijn gehad?

Uit de nabespreking van de antwoorden worden concrete acties gedistilleerd. Deze acties worden vermeld in het actieplan.

*Oefening 3: “Wat is er van mijn wensen en behoeften in relaties terechtgekomen?”*

In deze oefening kijkt de cliënt in een gesprek met de hulpverlener terug op vorige relaties en op de eventuele huidige relatie tot nu toe. Er wordt in dit gesprek door de cliënt stilgestaan bij de volgende vragen:

- Aan welke eigen wensen en behoeften ben ik in relaties tot nu toe toegekomen? In welke relaties was dat? Hoe komt dat?
- Aan welke eigen wensen en behoeften ben ik in relaties tot nu toe niet toegekomen? In welke relaties was dat? Hoe komt dat?
- Hoe kan ik ervoor zorgen dat ik in mijn relatie meer aan mijn wensen en behoeften toekom? Wat moet ik in een relatie daarvoor doen? (Het antwoord hierop dient vermeld te worden in het actieplan). Wie zouden mij daarbij kunnen helpen? Hoe zouden zij mij daarbij kunnen helpen?

- Ben ik geneigd om het feit dat ik er niet aan toekom, toe te schrijven aan mijn partners of aan mijzelf? Hoe komt dit? Wat levert het mij op? Klopt dit eigenlijk wel?

## Onderdeel 2

### *Kennis en inzicht over relaties.*

Hierbij gaat het erom dat de cliënt kennis en inzicht op het gebied van relaties in het algemeen opdoet, en over factoren die de kwaliteit van een relatie bevorderen dan wel nadelig beïnvloeden. Deze factoren hebben een intercultureel karakter, dat wil zeggen dat het factoren zijn die, voor zover bekend, in alle culturen leiden tot een subjectieve verbetering of verslechtering van partnerrelaties. Interculturele factoren die partnerrelaties voordelig dan wel nadelig beïnvloeden zijn:

- Mate van aandacht besteden aan elkaar
- Kwaliteit van de communicatie met elkaar
- Mate van energie- en tijdsbesteding aan elkaar en aan de relatie
- Mate van (expressie van) respect voor elkaar
- Mate van empathie voor elkaar
- Mate van expressie van liefde en genegenheid voor elkaar
- Mate van expressie van waardering voor elkaar
- Mate van intimiteit met elkaar
- Mate van vertrouwelijkheid in de relatie
- Mate van expressie van vertrouwen in elkaar
- Mate van ervaring van ontspanning bij elkaar
- Mate waarin gezamenlijk activiteiten worden ondernomen
- Kwaliteit van de samenwerking met elkaar bij het ondernemen van gezamenlijke activiteiten en bij het dragen van gezamenlijke verantwoordelijkheden
- Mate waarin verantwoordelijkheden met elkaar worden gedeeld.

Naarmate de bovengenoemde factoren in hogere mate aanwezig zijn in een relatie, zal in het algemeen de satisfactie bij de partners groter zijn over hun relatie.

#### *Oefening 1: "De universele verbeteraars van relaties"*

Bij deze oefening wordt bovenstaande lijst van interculturele factoren aan de cliënt verstrekt. De cliënt dient vervolgens deze lijst te lezen en met de hulpverlener te bespreken. De hulpverlener geeft zoveel mogelijk concrete voorbeelden van de genoemde factoren. De cliënt stelt vervolgens vragen over de factoren die hem/haar nog onduidelijk zijn. De hulpverlener beantwoordt deze vragen.

#### *Oefening 2: "De kwaliteit van mijn relaties"*

Opnieuw krijgt de cliënt de lijst van interculturele factoren verstrekt. Achter de factoren maakt de cliënt twee verticale kolommen: "vorige relaties" en "huidige relatie" (indien de cliënt thans een relatie heeft). Aan iedere factor geeft de cliënt vervolgens een rapportcijfer (van 0 tot 10) dat de mate van aanwezigheid weergeeft van de betreffende factoren in respectievelijk diens vorige relaties bij elkaar genomen (een gemiddeld cijfer voor alle vorige relaties bij elkaar) en diens huidige relatie. Het cijfer 0 staat voor helemaal niet aanwezig, het cijfer 10 staat voor optimaal aanwezig.

De factoren die 8 en hoger scoren en de factoren die 5 en lager scoren worden vervolgens opgeschreven in twee verschillende rijtjes: sterke kanten en zwakke kanten van de relatie(s). Dit wordt zowel voor de vorige relatie als voor de huidige relatie apart opgeschreven.

Vervolgens worden de volgende vragen besproken:

- Als je kijkt naar de sterke kanten van jouw relaties, hoe denk jij dat het komt dat deze



factoren zo ruim aanwezig zijn in jouw relaties? Hebben jouw partners dit ook zo ervaren? Vertel hier meer over.

- Als je kijkt naar de zwakke kanten van jouw relaties, hoe denk jij dat het komt dat deze factoren zo pover aanwezig zijn in jouw relaties? Hebben jouw partners dit ook zo ervaren? Vertel hier verder over.
- In hoeverre schrijf jij de zwakke kanten van jouw relaties toe aan jezelf en hoeverre aan jouw partner? Waarom is dat zo?
- Wat zijn de verschillen tussen jouw vorige relaties en jouw huidige relatie voor wat betreft de aanwezigheid van de genoemde factoren? Hoe komt dit?

Als afsluiting van deze oefening zet de cliënt de nieuw opgedane inzichten op papier.

*Oefening 3: "Wat te doen om mijn huidige of toekomstige relatie te verbeteren?"*

Aan de hand van de opgeschreven nieuwe inzichten uit oefening 2, formuleert de cliënt samen met de hulpverlener concrete acties die erop gericht zijn om de kwaliteit te verbeteren van de huidige relatie of diens toekomstige relaties. Deze acties worden vermeld in het actieplan.

Aandachtspunten:

- Wat moet de cliënt in relaties aan diens eigen gedrag en houding veranderen?
- Wat moet de cliënt in het vervolg van diens partner vragen?
- Wie kan eventueel hierbij helpen? (Professionele hulpverleners of mensen uit het sociale netwerk.)

Het is aan te bevelen om de cliënt de opdracht te geven om op zoek te gaan naar boeken, artikelen, videofilms en ander informatiemateriaal met als onderwerp "de verbetering van relaties" en om deze te lezen en te bekijken. De inhoud van deze publicaties kan dan met de hulpverlener doorgesproken worden, met bijzondere aandacht voor de voor de cliënt relevante thema's. Zodoende kan de cliënt de eigen horizon verbreden over hoe relaties kunnen worden vormgegeven en verbeterd. Aangezien het zoeken van informatiemateriaal voor de cliënt erg tijdrovend en soms ook te moeilijk kan zijn, kan de hulpverlener zelf een collectie aanleggen van relevant informatiemateriaal waaruit publicaties kunnen worden verstrekt aan de cliënten.

### Onderdeel 3

#### ***Kennis en inzicht over partnerkeuze en relatievorming.***

Hierbij gaat het erom dat de cliënt inzicht verwerft over hoe hij/zij aan diens partners komt en hoe dat het verdere verloop van de relatie beïnvloedt. De volgende vragen komen in dit onderdeel aan de orde:

- Wat zoek jij in een partner? Welke eigenschappen vind jij belangrijk aan een partner?
- Zijn er verschillen tussen het type mensen waar jij je meestal toe aangetrokken voelt en het type mensen dat jij bij de vorige vraag omschreven hebt? Welke verschillen zijn dat? Welke gevolgen hebben deze verschillen voor jouw relaties?
- Waar zoek jij jouw partners? Wat voor mensen lopen daar vooral rond? Wat voor sfeer heerst daar?
- Ben jij actief of passief bij het maken van contact met mogelijk toekomstige partners? Ga je naar hen toe en leg jij contact of wacht jij af wie er contact met jou zoekt? Kies jij of wordt jij gekozen/laat jij je kiezen?
- Ga jij snel relaties aan of wacht jij eerst met het beginnen van een relatie totdat jij de ander goed hebt leren kennen?
- Voel jij je zeker/zelfverzekerd bij het zoeken naar een partner? In hoeverre? Op welke gebieden ben jij zeker van jezelf en op welke gebieden niet of minder? In welke situaties voel jij je zeker van jezelf bij het maken van contact met mogelijke toekomstige

partners en in welke situaties niet of minder?

- Zoek jij een partner die jij makkelijk de baas kunt? Zoek jij een partner die jou leiding geeft? Zoek jij een partner die jou beschermt?
- Waar voel jij je het meest toe aangetrokken, “stoer” of “sociaal/soft”? Waarom?
- Ben je “jezelf” (zoals jij je normaal gesproken ook gedraagt) als je contact maakt met mogelijke toekomstige partners of speel jij een bepaalde rol? Waarom?
- Zoek jij een vaste relatie, een tijdelijke relatie of een avontuur? Ben jij hier open en eerlijk over? Waarom?
- Beginnen jouw relaties vaak naar aanleiding van “one night stands” of een avontuurtje? Wat zijn hiervan de gevolgen voor jouw relaties?
- Kan jij vanaf het begin jouw wensen en behoeften aangeven tegenover die persoon? Waarom? Hoe doe jij dat, of, als jij het niet doet, wat doe jij dan daarvoor in de plaats?

De cliënt krijgt bovenstaande lijst met vragen mee naar huis om in alle rust schriftelijk de antwoorden te formuleren. Aan de hand van de antwoorden wordt door de hulpverlener een profiel opgesteld van de manier waarop hij/zij zich partners voor relaties verwerft. De gevolgen van de gevonden patronen in de partnerkeuze/partnerverwerving voor de ontwikkeling en het verloop van de relaties van de cliënt worden uitgebreid besproken. De conclusies van deze bespreking worden zoveel mogelijk vertaald in concrete acties en vermeld in het actieplan.

#### **Onderdeel 4**

##### ***Vergroting van het repertoire van oplossingsstrategieën.***

Hierbij gaat het erom dat de cliënt nieuwe manieren leert om met relationele problemen om te gaan en om deze problemen op te lossen. In veel gevallen is het raadzaam om in het kader van dit onderdeel de cliënt de module Communicatietraining te laten volgen. Goede communicatieve vaardigheden zijn immers een voorwaarde om in staat te zijn om op adequate wijze problemen in de relatiesfeer op te lossen. In sommige gevallen kan het ook raadzaam zijn om de cliënt de module Empathietraining te laten volgen, of om onderdelen daarvan in dit onderdeel te gebruiken.

Andere relevante modules voor dit onderdeel zijn de modules Time-out en Feedback.

#### **Onderdeel 5**

##### ***Bezinning over relevante thema's.***

Hierbij gaat het erom dat de cliënt nadenkt en nieuwe inzichten opdoet over onderwerpen die relevant zijn in relaties. Deze onderwerpen zijn o.a.:

- Geld
- Liefde
- Jaloezie
- Seksualiteit
- Communicatie
- Sleur en spanning
- Trouw en ontrouw
- Veiligheid en zekerheid
- Vrijheid en gebondenheid
- Man-vrouwverhoudingen
- Commitment aan de relatie
- Macht in de relatie
- Vaste patronen in de relatie
- Taakverdelingen in de relatie
- Het romantische liefdesideaal
- Onderlinge steun in slechte tijden

- Behoefte aan bevestiging van liefde
- De invloed van cultuur(verschillen) op de relatie
- Het kunnen communiceren en het delen van gevoelens
- Eventuele andere, door de cliënt ingebrachte, thema's.

De cliënt gaat hierbij een discussie aan met de hulpverlener over de voor hem of haar meest relevante thema's. De thema's worden uit het bovenstaande rijtje gekozen aan de hand van de volgende vragen:

- Welke thema's leiden in jouw relaties vaak tot ruzies en conflicten?
- Welke thema's leiden in jouw relaties vaak tot verbetering of verdieping van de relatie?

De cliënt kent een rapportcijfer (van 0 tot 10) toe aan ieder thema: een positief cijfer voor ieder thema dat leidt tot verbetering of verdieping van de relatie, een negatief cijfer voor ieder thema dat tot ruzies en conflicten leidt. De thema's die hoger scoren dan 6 en lager dan -6 worden besproken.

Er komen bij de discussiegesprekken per thema de volgende vragen aan de orde:

- Wat zijn jouw ideaalbeelden hierover?
- Aan welke idealen heb je steun en welke idealen zitten jou in de weg? Waarom?
- Wat zijn jouw wensen en behoeften op dit gebied?
- Wat zijn jouw angsten en onzekerheden op dit gebied?
- Hoe gedraag jij je normaal gesproken op dit gebied?
- In hoeverre en hoe beïnvloeden jouw idealen, wensen, behoeften, angsten en onzekerheden jouw gedrag op dit gebied?
- In hoeverre en hoe beïnvloeden jouw opvoeding en jouw culturele achtergrond jouw gedrag op dit gebied?
- Welke idealen beschouw je na dit discussiegesprek als realistisch en welke niet?
- Wat zijn jouw conclusies na dit discussiegesprek?
- Welke acties ga je ondernemen aan de hand van jouw conclusies?

De cliënt besluit de discussie van ieder thema met het schrijven van een samenvatting van het discussiegesprek en de conclusies daarvan. De te ondernemen acties worden vermeld in het actieplan.

## Onderdeel 6

### *Actieplan.*

Hierbij gaat het erom dat de cliënt aan de hand van de verworven inzichten en ideeën een uitvoerbaar plan maakt om tot betere relaties te kunnen komen. Het actieplan wordt samengesteld uit de concrete acties die in de verschillende onderdelen van deze training zijn gepland. Bijzondere aandacht wordt geschonken aan hoe de opgedane inzichten en vaardigheden aan bod zullen komen in de relatiegesprekken, indien de cliënt deze met zijn/haar partner voert.

## Onderdeel 7

### *Oefenen.*

Nu gaat het erom dat de cliënt oefent met de uitvoering van de in het actieplan vermelde acties in diens dagelijkse leven. De hulpverlener bedenkt passende opdrachten die de cliënt in het dagelijkse leven uitvoert. De ervaringen die hierbij worden opgedaan, worden aan de hulpverlener gerapporteerd en gezamenlijk geëvalueerd.

## 9.8 Rituelen voor wraak, genoegdoening en verzoening

In relaties en gezinssystemen waarin de problematiek van gewelddadig gedrag speelt of heeft gespeeld, bestaan er bij alle betrokkenen gevoelens van boosheid en frustratie jegens elkaar. Deze gevoelens kunnen een succesvolle herdefinitie van de onderlinge relaties in de weg staan. Het herstel, of de verbetering, van deze relaties is in deze gevallen meestal erg wankel. De bestaande gevoelens van boosheid en frustratie kunnen zowel betrekking hebben op actuele conflicten, als op conflicten uit het verleden ("oud zeer"). De naleving van het typisch Hollandse gezegde "Je moet oude koeien niet uit de sloot halen" kan een belangrijke belemmering vormen voor het oplossen van de uit het verleden stammende negatieve emoties jegens elkaar. In veel gevallen is het echter juist erg vruchtbaar om oude koeien wel uit de sloot te halen, mits het op een constructieve manier gebeurt.

In de Nederlandse cultuur worden boosheid en frustratie vaak gezien als ongewenste emoties die zo snel mogelijk uit de weg moeten worden geruimd. Zij worden meestal geassocieerd met destructieve processen in sociale relaties alsof het tekenen van verval in relaties zouden zijn. Boosheid en frustratie worden beschouwd als de tegenpolen van liefde en genegenheid. De opvatting dat men bijvoorbeeld heel goed boos kan zijn op iemand van wie men houdt, is in Nederland relatief zeldzaam. Als gevolg van de gangbare opvattingen over boosheid en frustratie, krijgen deze emoties geen adequate plaats toegerekend binnen de sociale interactie in relaties. Dit leidt weer tot destructieve processen in relaties als: het niet durven aangeven van de eigen grenzen, het niet uitspreken van zaken waar men zich aan stoort bij een ander, en het ophopen van boosheid en frustratie totdat deze gevoelens niet meer gecontroleerd kunnen worden. Eén van de manieren om "oud zeer" te verwerken, is het uitvoeren van wraak- en genoegdoeningsrituelen.

### *Wat zijn wraak- en genoegdoeningsrituelen?*

Wraak- en genoegdoeningsrituelen zijn gestileerde vormen van gedrag die de functie hebben om op symbolistische wijze expressie te geven aan de neutralisatie van boosheid en frustratie jegens een ander. Zij zijn een alternatief voor het gebruik van agressie en geweld om "openstaande emotionele rekeningen te vereffenen". Dat werkt zo. Agressie en geweld worden in de wraak- en genoegdoeningsrituelen omgezet in symbolisch gedrag. Het gedrag wordt zodoende onschadelijk voor de ander, terwijl de emotionele lading van het gecommuniceerde intact blijft. Wraak- en genoegdoeningsrituelen kennen een duidelijk begin en een duidelijk einde. Zij zijn van tevoren bedacht en gechoreografeerd. De uitvoerders van de rituelen zijn bij de aanvang ervan goed bekend met wat zij moeten doen en met de functie en betekenis van hun handelingen.

### *Wanneer kunnen wraak- en genoegdoeningsrituelen worden toegepast?*

Wraak- en genoegdoeningsrituelen kunnen zowel in de individuele hulpverlening van beide partners worden toegepast, als in de relatie- en gezinsgesprekken. Wraak- en genoegdoeningsrituelen zijn geschikt als cliënten in hun herstelproces worden geremd door sterke emoties van woede en frustratie jegens iemand die hen iets ergs heeft aangedaan. Degene op wie de boosheid of frustratie is gericht, kan erbij aanwezig zijn, maar dat is geen voorwaarde. Verder geldt het volgende:

- Wraak- en genoegdoeningsrituelen mogen nooit op zichzelf staan en moeten altijd onderdeel zijn van de hulpverlening.
- Wraak- en genoegdoeningsrituelen mogen alleen worden toegepast als de cliënt of het cliëntstelsel in een gevorderd stadium van de hulpverlening is. Deze rituelen mogen nooit aan het begin van een contact worden toegepast, omdat men dan nog onvoldoende kan inschatten of dergelijke rituelen wel geïndiceerd zijn.
- Wraak- en genoegdoeningsrituelen mogen niet worden toegepast bij mensen met een ernstig verstoorde realiteitstoetsing, zoals mensen die lijden aan schizofrenie of aan

andere psychotische aandoeningen. Ook dienen deze rituelen niet te worden uitgevoerd als cliënten onder invloed verkeren van alcohol, drugs of andere bewustzijnsveranderende middelen. Het gebruik van de meeste psychofarmaca is wel toegestaan bij het uitvoeren van wraak- en genoegdoeningsrituelen, zolang het bewustzijn door dit gebruik niet ernstig wordt verstoord.

#### *Verdere voorwaarden*

- Het moet duidelijk zijn dat de uitvoering van de rituelen bij de uitvoerders niet zal leiden tot daadwerkelijk gewelddadig gedrag, tijdens of na de uitvoering van de rituelen. De veiligheid van alle betrokkenen dient te allen tijde gegarandeerd te zijn.
- Alle deelnemers aan het ritueel moeten met het ritueel instemmen en gemotiveerd zijn.
- De inhoud, betekenis en choreografie van de rituelen moeten aan de uitvoerders van tevoren bekend worden gemaakt.
- De rituelen dienen niet aan de uitvoerders te worden gepresenteerd als “wondermiddel”, maar als hulpmiddel om hun woede en frustratie te kunnen neutraliseren.
- Bij de eerste keer dat een bepaald ritueel wordt uitgevoerd, moet er altijd een begeleider aanwezig zijn. Soms kan het wenselijk of noodzakelijk zijn dat een bepaald ritueel meerdere keren onder begeleiding wordt ingestudeerd en geoefend door de uitvoerders.
- Aan de uitvoerders wordt duidelijk uitgelegd dat het niet de bedoeling van deze rituelen is om een ander te kwetsen of pijn te doen, maar om de eigen boosheid en frustratie te verwerken.

#### ***Twee soorten wraak- en genoegdoeningsrituelen***

- *Gezamenlijke rituelen:* hierbij is degene op wie de boosheid en/of frustratie betrekking heeft, aanwezig en participeert aan het ritueel.
- *Solistische rituelen:* hierbij is degene op wie de boosheid en/of frustratie betrekking heeft, afwezig en participeert dus niet aan het ritueel.

Verder kan men bij de solistische rituelen onderscheid maken tussen imaginaire rituelen en handelingsrituelen. Bij de eerste rituelen handelt men uitsluitend in gedachte, bij de tweede handelt men ook daadwerkelijk in de praktijk.

#### ***De drie partijen***

- *De wraaknemer:* dit is de partij die genoegdoening zoekt en/of wraak wil nemen voor wat de ander hem of haar heeft aangedaan.
- *De verschuldigde:* dit is de partij die rekenschap af dient te leggen en een rituele straf ondergaat.
- *De begeleider:* dit is degene die ervoor zorgt dat het ritueel effectief en veilig wordt opgezet en uitgevoerd door de wraaknemer en de verschuldigde.

#### ***Hoe kunnen wraak- en genoegdoeningsrituelen worden opgezet?***

De inhoud en choreografie van wraak- en genoegdoeningsrituelen dienen zeer nauw aan te sluiten bij de belevingswereld en de persoonlijke codes van de uitvoerders. Het is daarom beter om per cliënt of cliëntensysteem passende rituelen te bedenken dan om bepaalde standaard rituelen door cliënten te laten uitvoeren. Hier volgen enkele aanwijzingen om voor iedere cliënt of cliëntensysteem passende wraak- en genoegdoeningsrituelen te ontwikkelen:

##### *1. Algemene aanwijzingen*

- Kies een ruimte waarin het ritueel ongestoord uitgevoerd kan worden. Bij voorkeur dient deze ruimte geluiddicht te zijn.
- Laat de wraaknemer het conflict of de situaties waarop diens boosheid en frustratie

betrekking heeft, expliciet verwoorden ten overstaan van de verschuldigde. Indien de verschuldigde niet aan het ritueel meedoet, dan kan de wraaknemer dit ook imaginair doen. Ook kan de wraaknemer bijvoorbeeld een brief schrijven aan de verschuldigde (die dan niet wordt verstuurd) waarin het conflict of de situaties, en de gevoelens daarover, duidelijk worden gemaakt.

- Laat de verschuldigde, indien deze aan het ritueel participeert, ten overstaan van de wraaknemer verbaal uiting geven van spijt over hetgeen hij/zij de ander heeft aangedaan en over de gevolgen daarvan. Let op: van tevoren moet de begeleider van de verschuldigde duidelijk hebben gekregen dat de spijtgevoelens door de verschuldigde ook daadwerkelijk oprecht beleefd worden. Indien de verschuldigde niet participeert, kan deze stap worden overgeslagen.
- Distilleer uit de conflicten en situaties een daarvoor kenmerkende handeling met een sterke symbolische betekenis voor de wraaknemer. Bij relationeel geweld kan deze handeling bijvoorbeeld het slaan zijn, bij conflicten over het huishouden kan afwassen zo'n handeling zijn.
- Choreografeer een ritueel waarbij deze handeling omgezet wordt in een voor alle partijen onschadelijke variant. Bijvoorbeeld: slaan met de vuisten wordt slaan met een kussen.
- Draai de rollen om ten opzichte van de oorspronkelijke situatie: de wraaknemer wordt de ontvangende partij van de genoegdoening, de verschuldigde wordt de gevende partij van de genoegdoening. Bijvoorbeeld: de wraaknemer slaat de verschuldigde met een kussen.
- Laat de wraaknemer ook verbaal uiting geven aan diens gevoelens tijdens de uitvoering van het ritueel.
- De verschuldigde dient, indien deze aan het ritueel deelneemt, gedwee de opdrachten uit te voeren. Bijvoorbeeld: stil blijven staan en niets zeggen terwijl de wraaknemer hem/haar slaat met een kussen.
- De begeleider dient erover te waken dat de in het kader van het ritueel uitgevoerde handelingen voor alle partijen onschadelijk blijven.
- Het gebruik maken van scheldwoorden, beledigende bewoordingen, krachttermen, schuttingtaal en verwijtende uitingen is alleen tijdens de uitvoering van het ritueel toegestaan voor de wraaknemer. De verschuldigde mag dit niet doen.
- Laat een wraak- en genoegdoeningsritueel nooit langer dan een half uur duren.
- Het ritueel dient altijd meteen beëindigd te worden als één van de participanten aangeeft niet verder te willen of te kunnen.
- Bespreek na beëindiging het ritueel uitgebreid na met de betrokkenen. Besteed, als de verschuldigde ook aan het ritueel heeft deelgenomen, evenveel aandacht aan de emoties en gedachten van beide partijen. Indien er nog behoefte is bij de wraaknemer aan verdere genoegdoening, dan wordt een volgend wraak- en genoegdoeningsritueel afgesproken voor een volgende bijeenkomst. Zo niet, dan wordt voor een volgende bijeenkomst een verzoeningsritueel afgesproken, dit uiteraard indien de verschuldigde ook aan het wraak- en genoegdoeningsritueel heeft meegedaan.

## *2. Specifieke aanwijzingen voor solistische rituelen*

- Voor het effectief kunnen toepassen van solistische rituelen dient de wraaknemer te beschikken over voldoende inbeeldingsvermogen. Dit geldt zowel voor imaginaire als voor handelingsrituelen.
- In de meeste solistische rituelen is het vruchtbaar om de afwezige verschuldigde te representeren door middel van een bepaald voorwerp. Voorbeelden hiervan zijn een pop, een kussen, een lege stoel waarop de verschuldigde denkbeeldig zou zitten, een voorwerp dat eigendom is of is geweest van de verschuldigde, een tekening of foto van de verschuldigde, etc.

- Het is raadzaam om de wraaknemer krachtige symbolische middelen te laten gebruiken bij zo'n wraakoefening, zoals vuur (bijvoorbeeld een foto of tekening van de verschuldigde verbranden), fysieke en verbale agressie (slaan, spugen, schoppen, steken, schieten, schelden, schreeuwen, etc. op een voorwerp dat de verschuldigde representeert), enzovoort. De begeleider dient erover te waken dat de wraaknemer zich tijdens het uitvoeren van het ritueel niet verwondt.

### *3. Specifieke aanwijzingen voor (solistische) imaginaire rituelen*

- Voor het effectief kunnen toepassen van imaginaire rituelen dient de wraaknemer te beschikken over inbeeldingsvermogen. Men dient hierbij rekening te houden met het feit dat een gebrekkige intelligentie geen teken is van een gebrekkig inbeeldingsvermogen. Ook mensen met een erg beperkte intelligentie kunnen een goed inbeeldingsvermogen hebben.
- Imaginaire rituelen hebben het karakter van een geleide dagdroom. De begeleider dient daarom het imaginaire ritueel stap voor stap verbaal met instructies te begeleiden.
- De begeleider dient gedurende iedere stap van het ritueel te checken bij de wraaknemer wat hij/zij in gedachten ervaart en wat hij/zij voelt.

### *4. Specifieke aanwijzingen voor gezamenlijke rituelen*

- Gezamenlijke rituelen mogen alleen worden toegepast als duidelijk is dat de verschuldigde niet agressief op de acties van de wraaknemer zal reageren. Ook moet duidelijk zijn dat de wraaknemer niet over zal gaan tot voor de verschuldigde of voor zichzelf schadelijk agressief gedrag tijdens de uitvoering van het ritueel.
- Vooraf moet de begeleider duidelijk maken dat de rituelen worden afgesloten met een verzoeningsritueel. De genoegdoening is voltooid als de wraaknemer het gevoel heeft een verzoeningsritueel te willen uitvoeren.
- Gezamenlijke rituelen kunnen ook het karakter hebben van het afspreken van bepaalde manieren van compensatie in de interactie tussen de wraaknemer en de verschuldigde. Voorbeeld: de wraaknemer kan van de verschuldigde eisen dat deze de komende drie maanden thuis alleen de afwas doet voor de wraaknemer. Dit als compensatie voor het feit dat de verschuldigde in het verleden te vaak in gebreke is gebleven bij het nakomen van diens afspraken omtrent het afwassen thuis. In deze gevallen wordt het wraakritueel een genoegdoeningsritueel.

### *5. Voorbeelden van wraak- en genoegdoeningsrituelen:*

#### **Gezamenlijke rituelen**

##### *Voorbeeld 1: "Ik klaag u aan"*

Hierbij krijgt de wraaknemer de rol van aanklager en de verschuldigde de rol van beklagde. De verschuldigde krijgt de opdracht om in een stoel te gaan zitten en alleen te luisteren. De wraaknemer formuleert nu al diens grieven jegens de verschuldigde. Na het formuleren van iedere klacht door de wraaknemer dient de verschuldigde te zeggen dat het hem/haar spijt en waarom.

Indien een sterkere symboliek voor de spijtbetuigingen van de verschuldigde nodig of gewenst is, kan er ook voor gekozen worden om de verschuldigde op de knieën te laten zitten bij het uiten van diens spijtbetuigingen en toelichtingen daarop.

Let op: de verschuldigde mag op geen enkele andere manier op de wraaknemer reageren dan door het uiten van spijtbetuigingen met bijbehorende toelichtingen.

##### *Voorbeeld 2: "Dit is dus wat ik gevoeld heb!"*

Hierbij moet de verschuldigde midden in de ruimte gaan staan. Hij/zij mag op geen enkele wijze reageren op de wraaknemer. Ook mag hij/zij tijdens de uitvoering van het

ritueel niets zeggen en niet bewegen. De wraaknemer krijgt van de begeleider een kussen. Hiermee slaat de wraaknemer de verschuldigde terwijl de wraaknemer bij iedere slag zegt wat de verschuldigde hem/haar heeft aangedaan en wat de wraaknemer daarbij gevoeld heeft (zowel op het moment dat het gebeurde als op langere termijn).

Aan het einde van het ritueel uit de verschuldigde zijn/haar spijtbetuiging en legt uit waarom het hem/haar spijt.

Let op: de begeleider dient in te grijpen als de wraaknemer zodanig (met het kussen) slaat dat de verschuldigde lichamelijke pijn voelt of verwond dreigt te raken.

#### *Voorbeeld 3: "De compensatie"*

De wraaknemer en de verschuldigde stellen onder begeleiding een contract op waarin de verschuldigde zich vastlegt om gedurende een bepaalde tijd allerlei activiteiten te ondernemen om symbolisch het leed te compenseren dat hij/zij bij de wraaknemer heeft veroorzaakt. Deze activiteiten kunnen zijn: drie maanden lang de afwas doen (of andere vervelende huishoudelijke taken), drie maanden lang de wraaknemer ontbijt op bed brengen, drie maanden lang zichzelf een lievelingsactiviteit ontzeggen (zoals cafébezoek, snookeren, damesbladen kopen, op terras zitten, etc.) waardoor geld bespaard wordt - met dit geld wordt vervolgens een begeerd cadeau gekocht voor de wraaknemer.

Let op: de begeleider dient erover te waken dat de door de wraaknemer geëiste compensaties reëel en symbolisch van aard blijven. Ook dient de begeleider ervoor te zorgen dat de verschuldigde niet gaat "afdingen" op de compensaties.

#### *Voorbeeld 4: "De boete"*

Hierbij uit de wraaknemer diens grieven jegens de verschuldigde. De verschuldigde formuleert hierop één of meerdere gebaren of activiteiten die hij/zij zal ondernemen bij wijze van boetedoening. De wraaknemer bepaalt de duur en frequentie van de boetedoeningsactiviteiten of -gebaren.

Voorbeelden: een periode lang dient de verschuldigde een rare hoed op straat te dragen als de wraaknemer zich door de verschuldigde publiek vernederd heeft gevoeld; Een periode lang dient de verschuldigde thuis een door hem/haar zelf gemaakt sandwichbord te dragen waarop de tekst staat: "Ik ben zelf een ....." (op de stippellijn komt dan het scheldwoord te staan dat de verschuldigde het meest heeft gebruikt tegen de wraaknemer); De verschuldigde dient zich een periode lang te onthouden van zijn/haar lievelingsactiviteit of een periode lang niet meer naar diens lievelingsprogramma's op televisie te kijken als de wraaknemer zich door de verschuldigde ingeperkt heeft gevoeld.

Let op: ook hierbij dient de begeleider erover te waken dat de symbolische boetedoening reëel en binnen proporties blijft.

#### *Voorbeeld 5: "Nu scheld IK!"*

Hierbij dient de verschuldigde op een stoel te gaan zitten of in het midden van de ruimte te gaan staan. Zijn/haar mond wordt symbolisch met plakband dichtgeplakt. De wraaknemer mag vijf tot tien minuten lang ontsteken in een ongebreidelde scheldkanonade jegens de verschuldigde. De wraaknemer mag op geen enkele wijze fysiek contact maken met de verschuldigde!

### **Solistische rituelen**

#### *Voorbeeld 1: "De brief"*

Hierbij schrijft de wraaknemer een brief aan de (afwezige) verschuldigde. In deze brief staat wat de wraaknemer vindt dat de verschuldigde hem/haar heeft aangedaan, wat daarvan de gevolgen zijn geweest voor de wraaknemer en op welke manier de wraaknemer wraak zou willen nemen op de verschuldigde. Deze brief wordt vervolgens door de wraaknemer hardop voorgelezen en daarna verscheurd of verbrand. Eventueel kunnen daarna



de snippers of de verbrande overblijfselen worden uitgestrooid over een voor de wraaknemer betekenisvolle plaats die te maken heeft met hetgeen hem/haar door de verschuldigde is aangedaan.

Het schrijven van een brief kan vervangen worden door de wraaknemer in een geleide dagdroom een imaginair gesprek te laten voeren met de verschuldigde. Dit gesprek heeft dan dezelfde inhoud als de brief.

*Voorbeeld 2: "Je hebt afgedaan"*

Hierbij gaat de wraaknemer naar een betekenisvolle plek die te maken heeft met hetgeen de verschuldigde hem of haar heeft aangedaan. De wraaknemer schrijft met krijt op de muur of op de vloer "Je hebt afgedaan" of een uitspraak naar keuze van gelijke strekking.

*Voorbeeld 3: "Terugslaan"*

Hierbij slaat/scheldt/spuugt de wraaknemer op een voorwerp dat de verschuldigde voorstelt. Dit voorwerp kan een pop zijn, een kussen, een bezitting van de verschuldigde, een foto van de verschuldigde, etc. De wraaknemer geeft hierbij ook verbaal kracht aan diens symbolische wraakneming door beschuldigingen te uiten aan het adres van de verschuldigde over alles wat de wraaknemer is aangedaan.

**Het gebruik van verzoeningsrituelen**

Verzoeningsrituelen zijn rituelen die de functie hebben om uitdrukking te geven aan de wil tot wederzijdse vergeving en verzoening. Zij vormen een logisch vervolg op de gezamenlijke wraak- en genoegdoeningsrituelen: ze geven aan dat de emotionele rekeningen zijn vereffend en dat de weg vrij is om met elkaar een nieuw en beter contact aan te gaan. Zij sluiten tevens symbolisch de periode van strijd over een bepaald onderwerp af.

Voor verzoeningsrituelen is de participatie vereist van beide partijen, mits ze allebei hebben meegedaan aan de wraak- en genoegdoeningsrituelen.

*Hoe kunnen verzoeningsrituelen worden ontwikkeld?*

Voor de ontwikkeling van verzoeningsrituelen kunnen grofweg dezelfde technische aanwijzingen worden gevolgd als voor de wraak- en genoegdoeningsrituelen. Het verschil is dat de inhoud van de verzoeningsrituelen erop gericht is om de strijdbijl te begraven en om een nieuwe periode in te luiden. Bij verzoeningsrituelen worden de rollen van wraaknemer en verschuldigde losgelaten. Beide partijen hebben dezelfde rol, namelijk de zich verzoenende persoon.

Verzoeningsrituelen kunnen eigenlijk alleen gezamenlijk worden ondernomen. In sommige gevallen is het mogelijk om verzoeningsrituelen solistisch uit te voeren. Dit geldt in het bijzonder wanneer de verschuldigde is overleden en de wraaknemer de behoefte voelt om zich na de wraak- en genoegdoening met hem/haar te verzoenen.

**Voorbeelden van verzoeningsrituelen**

*Voorbeeld 1: "Het begraven van de strijdbijl"*

Hierbij wordt gezamenlijk symbolisch een bepaald voorwerp - dat sterk geassocieerd wordt met het gewezen conflict - begraven, verbrand of in de sloot gegooid. Voorbeelden van dergelijke voorwerpen zijn: een fles sterke drank als de gewezen conflicten te maken hadden met drankgebruik, een briefje van honderd gulden als de gewezen conflicten te maken hadden met geld, de riem waarmee de één de ander ooit geslagen heeft; etc.

*Voorbeeld 2: "De verzoening vieren"*

Hierbij wordt gezamenlijk een feestelijke activiteit ondernomen ter bezegeling van de verzoening. Dergelijke activiteiten kunnen zijn: samen (chique) uit eten gaan, samen op

vakantie gaan (een “tweede huwelijksreis”), samen een weekend ergens heen gaan en in een hotel verblijven, samen iets kopen wat beiden plezier geeft, voor elkaar een leuk cadeau kopen, etc.

*Voorbeeld 3: “Wat ik leuk vind aan jou”*

Hierbij maken beide partners voor elkaar een leuk vormgegeven lijst van positieve eigenschappen die zij leuk aan elkaar vinden en geven deze op feestelijke wijze (met eventuele uitleg over het gemaakte werkstuk) aan elkaar. Eventueel kan er met deze inhoud ook een gedicht worden gemaakt, of een liedje, een collage, een schilderij, etc.

*Voorbeeld 4: “De knuffel”*

Hierbij slaan de deelnemers hun armen om elkaar en drukken zij elkaar tegen zich aan. Dit kan zowel tussen twee mensen als door een hele groep tegelijk (bijvoorbeeld een gezinssysteem) worden gedaan. Het knuffelen kan bij een groep ook in serie gebeuren, d.w.z. dat steeds twee mensen uit de groep elkaar tegelijk knuffelen, totdat iedereen met iedereen heeft geknuffeld. Eventueel kunnen de deelnemers het knuffelen begeleiden met verbale uitingen als “ik hou van jou”, “ik geef om jou”, “ik mag jou graag”, “je bent een kanjer”, “het is/komt weer goed tussen ons”, etc.

## Literatuur

- Dijk, van T., S. Flight, E. Oppenhuis, en B. Duesmann: *Huiselijk geweld, Aard, omvang en hulpverlening*. Ministerie van Justitie, Den Haag, 1997.
- Dutton, D.G., Golant, S. K. & Pijnaker, H. (2000). *De partnermishandelaar: Een psychologisch profiel*. Houten: Bohn Stafleu Van Loghum.
- Heise, L., Ellsberg, M. & Gottemoeller, M. (1999). *Ending violence against women*. Population Reports, Series L, No. 11. Baltimore: John Hopkins University School of Public Health, Population Information Program.
- Jenkins, A.: *Invitations to Responsibility, The therapeutic engagement of men who are violent and abusive*. Dulwich Centre Publications, Adelaide, 1990.
- Lange, A.: *Gedragsverandering in gezinnen*. Wolters-Noordhoff, Groningen, 1985.
- Lawick, van J., en M. Groen: *Intieme Oorlog, Over geweld en kwetsbaarheid in gezinsrelaties*. Van Gennip, Amsterdam, 1998.
- Lawick, van J.: *Notities van workshop bij TransAct over de hulpverlening van geweld binnen relaties*. Ongepubliceerd, Workshop te Utrecht, 1999.
- Linden, van der P., en M. Steketee: *Daderhulpverlening in Nederland, Inventarisatie van hulp-aanbod en preventie voor plegers van seksueel en huiselijk geweld*. TransAct, Utrecht, 1999.
- Mastenbroek, S.: *De illusie van veiligheid, Voortekenen en ontwikkeling van geweld tegen vrouwen in relaties*. Uitgeverij Jan van Arkel, Utrecht, 1995.
- Römkens, R.: *Onder ons gezegd en gezwegen, Geweld tegen vrouwen in man-vrouw relaties*. Ministerie van WVC, Rijswijk, 1989.
- Rijsbergen, J. A.: *Persoonlijk communiqué betreffende de ervaringen met de ambulante hulpverlening van geweld binnen relaties*. Ongepubliceerd, MDNW Vlaardingen, 1999.
- Outsem, van R. E.: *Typologie van mannelijke mishandelende partners bij geweld binnen relaties*. TransAct, Utrecht, 1999.
- Outsem, van R. E.: *Typologie van vrouwelijke mishandelde partners bij geweld binnen relaties*. TransAct, Utrecht, 1999.
- Richters, A. (z.j.). *Geweld als mondiaal fenomeen*. (n.g.).
- SAGR Projectgroep: *Notulen van besprekingen over de aard van en de hulpverlening bij relationeel geweld*. Ongepubliceerd, TransAct, Utrecht, 2000.
- Sarason, I. G. en B. R. Sarason: *Abnormal Psychology, The problem of maladaptive behavior*. Prentice-Hall Inc., Englewood Cliffs, New Jersey, 1984.
- Wileman, R., en B. Wileman: *How To Stop Domestic Violence, A victim's guide*. Wileman Publications, Main Beach, 1997.

## Index

actieplan	89
actueel contact met de (ex-)partner	44, 81
afspraken maken	82
agressie	32
- impulsieve	32
- predatoire	32
- functionele	32
anabolica	31,56
antisociale mishandelende partners	59
assertiviteit/weerbaarheid	73
burn-out	175
chronische slachtoffers	64, 77, 144
- incidentele slachtoffers	77, 144
- traumarepeterende slachtoffers	77, 144
- afhankelijke slachtoffers	77, 144
- psychologisch agressieve slachtoffers	77, 144
- slachtoffers van het borderlinetype	78, 144
- verslaafde slachtoffers	78, 144
cognities	66
communicatietraining	118
contact met (ex-)partner	44, 181
cultureel defensieve mishandelende partners	62
empathietraining	97
evaluatie	166
exclusiecriteria	38
Fiom	5, 13
gespreksgroep voor mishandelde vrouwen	93
getraumatiseerde mishandelende partners	57
gezinsgesprekken	90
gewelddadige mishandelende partners	61
gokverslaving	31, 56
groepshulpverlening voor mannen	95
hulpverlenerskoppel	15, 39
individuele hulpverlening	37, 55
jaloerse, bezitterige mishandelende partners	60
keuzemodules over verwerking en weerbaarheid	65
loyaliteitsconflicten	40
manipulatie via hulpverleners	40
mannelijke cliënten	38, 45, 146
- diagnose	50, 51
- motiveren van	147
- benaderen van	45
- kennismakingsgesprek	48
- hulpverlening	50
methode De Aanpak	8
modules	
- time-out	115
- feedback	117
- empathietraining	97
- communicatietraining	118

- training relatievaardigheden	125
- groepshulpverlening voor mannen	95
- een open gespreksgroep voor mishandelde vrouwen	93
- rituelen voor wraak, genoegdoening en verzoening	131
motiveren	11, 37
ouderschap	80
partnerkeuze	72
psychotische/dillusionele mishandelende partners	58
relatiegesprekken	86
relatie	25, 78
- beëindigen	85
- herstellen	85
- rituelen voor wraak, genoegdoening en verzoening	131
resultaten	12, 18
sadistische mishandelende partners	60
sadomasochisme	60
seksualiteit	24, 26, 27, 33, 75
systeemhulpverlening	22, 39, 44, 84
sportdrugs	31
structuur De Aanpak	12, 36
sociaal isolement	29, 30
systeemgerichte aanpak	
time-out	115
training relatievaardigheden	125
TransAct	2, 5, 13
traumaverwerking	73
typologie mishandelende partners	56, 149
typologie slachtoffers	77
verslaafde mishandelende partners	31, 56
vragenlijst	151, 155
Vrouwenopvang Overijssel	5, 13
vrouwelijke cliënten	38, 42, 142, 144
- motiveren van	42
- intake	42
- hulpverlening	43, 64
werkmap	63, 83
zelfbeeld	67, 68
zelfcontroleprogramma	52
zelfmonitoring	52

## **BIJLAGEN**

## Bijlage 1 Folder voor vrouwen

*U bent bij uw partner weggegaan. Dat heeft u niet zomaar gedaan. U heeft relatieproblemen die zodanig uit de hand zijn gelopen dat u erg bang bent geworden voor uw man. Misschien zijn er klappen gevallen of heeft hij daarmee gedreigd. De Vrouwenopvang kan u een veiliger plek bieden. Maar misschien kunnen we nog meer voor u en uw relatie of gezin doen.*

Onze ervaring is dat vrouwen nadat ze weggegaan zijn, tijd nodig hebben om tot rust te komen en alles op een rijtje te zetten voor zichzelf. Hoe snel dat gaat, verschilt van vrouw tot vrouw. De meesten vragen zich af hoe het verder moet met hun relatie en hun gezin en maken zich ook zorgen om hun man. Sommige vrouwen zijn vastbesloten om niet meer terug te gaan en willen een echtscheiding. Anderen doen aangifte tegen hun man. Voor al deze vrouwen is De Aanpak.

### **Wat is De Aanpak?**

De Aanpak is een speciale vorm van hulpverlening voor vrouwen, hun partner en hun eventuele kinderen. Doel hiervan is herhaling van geweld te voorkomen. Om dat te bereiken is het belangrijk dat we ook in contact treden met uw man, zodat we ook hem hulp kunnen aanbieden. Ervaringen in Nederland en buitenland leren dat het mogelijk is om mannen door middel van professionele hulp te leren om geen geweld meer te gebruiken. Voordat wij uw man kunnen benaderen, hebben wij uw toestemming nodig.

### **Zorgen om uw man?**

Wat uw beslissing ook is, vroeger of later ebt uw angst voor en boosheid op uw man weg en zullen er momenten zijn dat u weer verlangt naar contact met hem. Bijvoorbeeld omdat uw kinderen naar hem verlangen; omdat u zich zorgen maakt over hem; omdat u zich achteraf schuldig voelt over het weglopen; omdat u bang bent om hem te verliezen; omdat u de problemen met hem wilt bespreken en wilt kijken of er bij hem iets veranderd is. Wat de reden ook is, het is goed om uw verlangens te bespreken met uw persoonlijke begeleider. Zij kan ook met u bespreken of u kunt deelnemen aan De Aanpak.

### **Wat heeft de Aanpak u te bieden?**

De Aanpak zorgt ervoor dat deskundige hulpverleners in contact treden met uw man. Zij gaan na of hij bereid is om zijn gedrag tegenover u te veranderen en uw veiligheid te garanderen. Zodra duidelijk is dat ook hij bereid en in staat is om gebruik te maken van De Aanpak, wordt de hulpverlening aan u en uw man op elkaar afgestemd. We bekijken wat u beiden wilt:

- u wilt de relatie voortzetten, maar zonder geweld en angst
- u wilt de relatie zo goed mogelijk en zonder geweld en angst achteraf beëindigen
- u wilt eerst meer zicht krijgen op de perspectieven die de relatie nog heeft en daarna beslissen wat u verder wilt.

Indien u dat wenst kunnen we u begeleiden bij het voeren van gesprekken met uw man. Samen met uw begeleider, kunt u praten over wat voor u het beste is en welke stappen u zou kunnen zetten om deze gesprekken te voeren. Daarbij kunt u denken aan bijvoorbeeld:

- te leren hoe u uw eigen veiligheid kunt bewaken
- met u te bespreken welke perspectieven de relatie biedt
- hoe u de belangen van uw kinderen zo goed mogelijk kunt waarborgen.

### **Wat is geweld?**

Bij de Aanpak onderscheiden we geestelijk en lichamelijk geweld om je zin te krijgen of ruzies op te lossen. Voorbeelden zijn:

- herhaaldelijk schelden, vernederen, kleineren, dreigen met weglopen etc. tegen de partner en/of de kinderen
- (herhaaldelijk) dreigen met fysiek geweld
- vernielen van dingen
- geweld tegen huisdieren

- u dwingen tot seksueel contact
- lichamelijk geweld, zoals slaan, schoppen, bijten, duwen, aan haren trekken etc.

### **Hoe ontstaat geweld?**

In alle relaties komen problemen voor. Het is normaal om van tijd tot tijd ruzie te hebben. Meestal lukt het om problemen of ruzie samen op te lossen. Als dat niet meer lukt, spreken we van relatieproblemen. In sommige relaties worden partners zo boos op elkaar dat het niet bij ruzie blijft. Het wordt een strijd om de vraag wie gelijk heeft of de baas is in huis. In uw geval heeft dat ertoe geleid dat uw man u heeft bedreigd of mishandeld.

Geweld in huwelijken of relaties levert daarom nooit winnaars op. Alleen verliezers: u verliest elkaar en soms ook nog uw kinderen.

Over kinderen gesproken: zij verliezen nog het meest. Ook zij voelen zich niet veilig meer en worden vaak bang. Kinderen uit gezinnen waarin ruzies met geweld worden uitgevochten, krijgen daar later vaak psychische problemen door.

Veel vrouwen die mishandeld zijn door hun man, ervaren dat probleem in latere relaties opnieuw.

Is dit herkenbaar voor u?

### **Wat is De Aanpak?**

De Aanpak biedt hulp aan vrouwen, hun partner en hun eventuele kinderen. Doel hiervan is herhaling van geweld te voorkomen. Om dat te bereiken treden we ook in contact treden met uw partner, zodat we ook hem hulp kunnen aanbieden. De Aanpak is een samenwerkingsproject van verschillende hulpverleningsinstellingen in de provincie Overijssel.

### **Vertrouwelijkheid**

De hulp die De Aanpak u aanbiedt, is strikt vertrouwelijk. Er wordt geen informatie aan anderen gegeven zonder uw schriftelijke toestemming. Ook niet aan uw partner.

### **Hoe kunt u in contact komen met De Aanpak?**

U kunt over uw vragen, en over eventuele deelname aan De Aanpak, met uw persoonlijke begeleider praten.



## Bijlage 2 Typologie van vrouwelijke slachtoffers

*Vrouwen hebben ook een eigen aandeel in het ontstaan en de ontwikkeling van relationeel geweld. Vrouwen die in mishandelingsrelaties terechtkomen, zijn te categoriseren in verschillende types. Deze typologie ziet er als volgt uit:*

### **Type 1: Incidentele slachtoffers**

Zij hebben geen kenmerken die als risicofactor gelden voor het slachtoffer worden van geweld binnen relaties. Zij treffen meestal eenmalig een mishandelende partner.

### **Type 2: Chronische slachtoffers**

Zij treffen steeds weer een gewelddadige/mishandelende partner. Zij zijn onder te verdelen in de volgende subtypen:

#### ***A: Traumarepeterende slachtoffers***

Zij hebben een historie van chronische mishandeling vanaf hun kindertijd. Zij zoeken bewust of onbewust (potentieel) gewelddadige, mishandelende partners of lokken in hun relatie gewelddadig gedrag uit bij hun partner, ter bevrediging van hun behoefte aan traumarepetitie of ter behoud of herstel van hun vertrouwde psychische evenwicht.

#### ***B: Afhankelijke slachtoffers***

Zij hebben een zeer negatief zelfbeeld en hebben zeer weinig zelfvertrouwen. Zij zoeken een “sterke man” die hen beschermt en verzorgt en stellen zich in sterke mate afhankelijk van hem op. Zij worden vaak uitgezocht als partner door mannen die graag hun partner willen domineren. Geweld en intimidatie van de partner wordt door deze vrouwen verzetloos gedoogd. Bovendien geven zij dan altijd toe aan de wensen van hun partner. Zodoende wordt het geweld bij hun partner aangemoedigd en beloond.

#### ***C: Psychologisch agressieve slachtoffers:***

Deze groep van slachtoffers lokt vaak fysiek geweld uit door de partner (en anderen) in extreme mate te treiteren, te vernederen en psychisch onder druk te zetten. Zij zijn in het algemeen verbaal vaardiger dan hun tegenpartij in conflicten. Zij zijn in conflicten vaker geneigd om gelijk te willen krijgen (om het conflict te willen winnen) dan om het conflict in overleg op te willen lossen (door bijvoorbeeld het bereiken van een compromis). Ook komt passief-agressief gedrag regelmatig voor bij deze groep van slachtoffers.

Zij bezitten een stijl van sociale interactie, en in het bijzonder van conflicthantering, waarin de volgende kenmerken predomineren:

- Het niet in expliciete bewoordingen, of niet op tijd, aangeven van de eigen grenzen, wensen, behoeften en opvattingen. In plaats hiervan wordt voornamelijk gebruik gemaakt van het afgeven van “signalen” en “hints” die de partner en anderen zouden moeten opvangen en juist zouden moeten interpreteren.
- Het pogen om het gedrag van de partner en van anderen naar de eigen wens te beïnvloeden door te proberen om sterke negatieve gevoelens bij de partner en anderen op te wekken. Deze negatieve gevoelens zijn gevoelens van schaamte, schuld, frustratie, verdriet, verwarring, boosheid, ed. Deze gevoelens kunnen worden opgewekt, zowel door middel van verbale uitingen als door middel van non-verbaal gedrag. Ook kunnen deze gevoelens worden opgewekt door het zich nadrukkelijk onthouden van door de ander gewenst gedrag (boycotten).

#### ***D: Slachtoffers van het borderlinetype***

Zij gedragen zich chaotisch m.b.t. relaties. Zij zoeken vaak heftige, emotionele confrontaties op met hun partner. Zij zijn ook vaak promiscue en zelden kieskeurig in hun partnerkeuze. Zij zijn zelf vaak eveneens psychisch of fysiek agressief/gewelddadig tegenover hun partner. Op het fysiek-gewelddadige vlak delven zij echter vaak het onderspit tegenover de fysiek sterkere man.

***E: Verslaafde slachtoffers***

Zij zijn verslaafd aan alcohol/drugs. Zij zoeken en vinden meestal partners binnen hun eigen kring van verslaafden. Hierdoor bestaat er steeds weer een verhoogd risico op het treffen van een mishandelende partner en het terechtkomen in gewelddadige verslavingsrelaties. Ook het gedrag dat samenhangt met hun verslavingsproblematiek kan het risico van mishandeling door hun partner verhogen.

### **Bijlage 3 Voorbeeldbrief voor het benaderen van de mishandelende partner**

Geachte Heer Van Dam,

Uw partner heeft onlangs contact gezocht met de hulpverlening in verband met problemen die tussen u beiden spelen. Wij kunnen ons voorstellen dat u deze situatie zeer onprettig vindt en dat u graag hiervoor een oplossing wilt vinden. Wij bieden u daarom de mogelijkheid aan om samen met ons aan deze oplossing te werken.

Het project (NAAM) is erop gericht om mannen met (ernstige) problemen in hun huwelijk of relatie te ondersteunen in het ontwikkelen van nieuwe manieren om met deze problemen om te gaan. Hierdoor kan de kans groter worden dat in de toekomst problemen in relaties niet meer escaleren maar in goede harmonie worden opgelost.

Wat kunt u aan onze hulp hebben?

- U vindt bij ons een luisterend oor voor uw visie van de problemen.
- U krijgt van professionals advies en ondersteuning bij het herstel van uw huidige relatie, of, indien van toepassing, bij een zo goed mogelijke afwikkeling van een eventuele beëindiging van deze relatie.
- U kunt bij ons leren met moeilijke situaties in relaties om te gaan, zodat u zich in de toekomst gelukkiger kunt voelen in relaties.

Bovendien:

- Indien uw partner bij de politie een aanklacht tegen u heeft ingediend, staat u sterker als u kunt aantonen dat u actief bezig bent om voor de ontstane problemen een oplossing te zoeken.
- In het geval u kinderen heeft en u van uw partner zou scheiden, staat u ook sterker bij een eventuele juridische procedure over de voogdij over uw kinderen en over een eventuele bezoeksregeling.
- De ervaring leert dat problemen zich vaak herhalen als zij niet aangepakt worden. Dit geldt ook voor de problemen waarmee u op dit moment te maken heeft, zowel in uw huidige als in eventuele toekomstige relaties.

Wij zouden u graag willen uitnodigen voor een kennismakingsgesprek op:

Maandag 15 november a.s. om 15.00 u.

Op ons kantoor aan de Jan Janssenstraat 54 te Zwolle.

Dit gesprek is, evenals alle andere gesprekken die u met ons zou hebben, strikt vertrouwelijk. Er zal zonder uw schriftelijke toestemming geen informatie erover aan anderen worden gegeven, ook niet aan uw partner.

Bijgesloten vindt u de folder van ons project. Wij vragen u deze aandachtig door te lezen.

Er zal over enkele dagen door één van onze medewerkers telefonisch contact met u worden gezocht om de voorgestelde afspraak te bevestigen of om een andere afspraak te maken.

Met vriendelijke groeten,

Kees de Graaf,  
Medewerker .....

## Bijlage 4 Folder voor mannen

*Uw partner is bij u weggegaan. U maakt zich misschien erg bezorgd en boos en voelt zich machteloos. Waar is ze heen? Komt ze weer terug? Waar zijn mijn kinderen? Waarom heeft ze het eigenlijk gedaan? Misschien heeft u er behoefte aan om uw zorgen te bespreken met een deskundige op dit terrein. Bij De Aanpak bent u dan aan het juiste adres.*

### Hoe ontstaat geweld?

In alle relaties komen problemen voor. Het is normaal om van tijd tot tijd woorden te hebben. Meestal lukt het om problemen of ruzie samen op te lossen. Als dat niet meer lukt, spreken we van relatieproblemen. In sommige relaties worden partners zo boos op elkaar dat het niet bij ruzie blijft. Het wordt een strijd om de vraag wie gelijk heeft of de baas is in huis. U kunt zich dan zo gekwetst, machteloos, boos en agressief voelen, dat u gaat schelden, dreigt met geweld of zelfs geweld gaat gebruiken. Sommige mannen voelen zich achteraf schuldig of schamen zich, omdat ze vinden dat ze te ver gegaan zijn; anderen voelen zich vooral machteloos en zijn boos op hun partner.

Veel mannen die hun partner bedreigen of geweld tegen haar gebruiken komen in een spiraal terecht. Ze grijpen steeds sneller en vaker naar die oplossing. Vaak doen ze dat omdat ze diep in hun hart bang zijn dat hun relatie stukloopt en dat hun partner bij hen weggaat. Meestal is het gevolg averechts: hoe harder u met geweld uw partner bij u probeert te houden, hoe banger zij van u wordt en hoe meer reden u haar geeft om van u weg te lopen. Geweld in huwelijken of relaties levert daarom nooit winnaars op. Alleen verliezers: u verliest elkaar en soms ook nog uw kinderen.

Over kinderen gesproken: zij verliezen nog het meest. Ook zij voelen zich niet veilig meer en worden vaak bang van u. Kinderen uit gezinnen waarin ruzies met geweld worden uitgevochten, krijgen daar later vaak psychische problemen door.

Veel mannen die in een spiraal van geweld terechtkomen, ervaren dat probleem in latere relaties opnieuw. Dat komt omdat ze wel willen veranderen, maar niet weten hoe. Nieuwe relaties lopen daardoor meestal stuk.

### Wat heeft De Aanpak u te bieden?

Is dit herkenbaar voor u en wilt u de problemen aanpakken? Misschien kan De Aanpak u daarin ondersteunen. De Aanpak zoekt samen met u naar oplossingen voor de problemen.

De Aanpak heeft u veel te bieden. Wij ondersteunen u bij pogingen om de problemen in de relatie op te lossen. Dat doen we door:

- Met u te praten over uw kant van de problemen
- U te helpen meer inzicht te krijgen in wat u zelf kunt doen om ruzies op een goede manier uit te praten en geweld daarbij te voorkomen
- U te leren geweld te voorkomen door een time-out te nemen: op tijd het huis verlaten als u zich niet kunt beheersen
- U te helpen meer zelfbeheersing te krijgen, zodat uw partner u niet meer op de kast krijgt
- U te helpen meningsverschillen niet op de spits te drijven en uzelf niet op te fokken als u uw zin niet krijgt of als u zich uitgedaagd voelt door wat uw partner zegt of doet
- Beter leren praten met elkaar zodat u meer begrip krijgt voor elkaar
- Leren onderhandelen met uw partner i.p.v. meningsverschillen en ruzies uitvechten; eventueel met steun van familie of vrienden.

### Wat zijn de voordelen om met ons in zee te gaan?

Indien u gebruik maakt van ons aanbod maakt u meer kans:

- om uw relatie te herstellen
- om uw kinderen weer een veilig thuis te bieden
- om, in geval van scheiding, op een zo goed mogelijke manier uit elkaar te gaan
- om in overleg met uw partner de omgang met uw kinderen te regelen

### Wat is geweld?

Bij de Aanpak onderscheiden we geestelijk en lichamelijk geweld om je zin te krijgen of ruzies op te lossen. Voorbeelden zijn:

- herhaaldelijk schelden, vernederen, kleineren, dreigen met weglopen etc. tegen de partner en/of de kinderen
- (herhaaldelijk) dreigen met fysiek geweld
- vernielen van dingen
- geweld tegen huisdieren
- uw partner dwingen tot seksueel contact
- lichamelijk geweld, zoals slaan, schoppen, bijten, duwen, aan haren trekken etc.

### **Wat is onze werkwijze?**

Indien u ervoor voelt om met ons verder te praten over wat we voor u kunnen betekenen, belt u ons voor een afspraak. Wij nemen altijd telefonisch contact met u op om te praten over uw eventuele twijfels en vragen.

1. Indien u een afspraak met ons wilt maken, volgt een eerste gesprek waarin we vooral met u praten over uw situatie, wat u wilt bereiken en uw motivatie voor verdere begeleiding.
2. Na maximaal drie gesprekken nemen we gezamenlijk een beslissing. Of het contact wordt verbroken, of we gaan met elkaar in zee.
3. Dan volgen verdere individuele gesprekken.
4. Indien wij de indruk hebben dat u in staat bent om uzelf te beheersen, en u en uw partner het beiden willen, begeleiden wij gesprekken tussen u beiden. Deze gesprekken hebben vooral tot doel na te gaan welke toekomstperspectieven de relatie heeft.
5. Als u dat wilt, is er de mogelijkheid om in groeps gesprekken met andere mannen met dezelfde problemen van gedachten te wisselen.

### **Vertrouwelijkheid**

De hulp die De Aanpak u aanbiedt, is strikt vertrouwelijk. Er wordt geen informatie aan anderen gegeven zonder uw schriftelijke toestemming. Ook niet aan uw partner. Wij hanteren een klachtregeling.

### **Wat is De Aanpak?**

De Aanpak biedt hulp aan mannen, hun partner en hun eventuele kinderen. Doel hiervan is herhaling van geweld te voorkomen. Om dat te bereiken treden we ook in contact met uw partner, zodat we ook haar hulp kunnen aanbieden. De Aanpak is een samenwerkingsproject van verschillende hulpverleningsinstellingen in de provincie Overijssel.

### **Hoe komt u in contact met De Aanpak?**

Als u van ons deze folder thuis heeft ontvangen, dan vindt u in de begeleidende brief een uitnodiging voor een kennismakingsgesprek. In dat gesprek krijgt u informatie over onze hulp en over de verdere gang van zaken. U kunt ons ook zelf bellen voor meer informatie of om een kennismakingsgesprek af te spreken. Aan de hulp zijn geen kosten verbonden.

## Bijlage 5 Typologie van mannen die hun vrouw mishandelen

*Op basis van verzamelde casuïstiek uit het praktijkveld van de hulpverlening aan relatien gezinssystemen, is de volgende typologie ontwikkeld van mannelijke plegers van relationeel geweld. De hieronder beschreven typen van plegers sluiten elkaar onderling niet uit. Er kan bij plegers ook sprake zijn van een meervoudige problematiek, en dus van een meervoudige achtergrond van hun gewelddadige gedrag in relaties. Deze plegers kunnen derhalve onder meerdere typen tegelijk vallen.*

1. *Verslaafde plegers:* zij zijn verslaafd aan, of vertonen een (ernstig) problematisch gebruik van alcohol, drugs of anabolica. Gewelddadig gedrag treedt op tijdens/door intoxicatie, en/of door de effecten op de langere termijn van de ingenomen substantie.
2. *Getraumatiseerde plegers:* zij hebben meestal een manifeste posttraumatische stressstoornis (PTSS). Gewelddadig gedrag treedt op in het kader van een posttraumatisch psychopathologisch beeld (bij voorbeeld woede-aanvallen bij PTSS en/of agressieve reacties bij associatie met het ervaren trauma).
3. *Impulsieve-machteloze plegers:* zij hebben een groot gebrek aan sociale vaardigheden, met name op het gebied van conflicthantering. Zij hebben een gebrekkige impulscontrole. Gewelddadig gedrag treedt op als inadequate poging om conflicten te beslechten. De pleger ziet daarbij geen adequatere alternatieven voor zijn gewelddadige gedrag.
4. *Psychotische/dillusionele plegers:* zij lijden aan een manifest psychotisch en/of dillusioneel psychopathologisch beeld, zoals schizofrenie, reactieve psychose, paranoïde persoonlijkheidsstoornis, etc. Gewelddadig gedrag treedt op als resultaat van denkprocessen waarbij sprake is van een zeer gebrekkige realiteitstoetsing en/of van een bizarre structuur ervan.
5. *Antisociale plegers:* zij lijden aan een antisociale persoonlijkheidsstoornis of hebben een persoonlijkheidsstructuur die gekenmerkt wordt door sterke antisociale trekken. Gewelddadig gedrag treedt op als gevolg van een slecht ontwikkelde gewetensfunctie en van een groot gebrek aan empathisch vermogen. Het doel van het gewelddadige gedrag is meestal eigen gewin en/of het bevestigen van de eigen dominantie over een ander.
6. *Sadistische plegers:* zij hebben de ziekelijke behoefte om anderen pijn te doen en/of schade te berokkenen. Zij ervaren bij het uitvoeren van deze behoefte sterke plezierige gevoelens. Zij kunnen antisociale persoonlijkheidskenmerken vertonen, doch lijden meestal niet aan een antisociale persoonlijkheidsstoornis. Gewelddadig gedrag treedt op als middel om deze ziekelijke behoefte te bevredigen. De plegers die verslaafd zijn aan gewelddadig gedrag vallen ook onder deze categorie.
7. *Extreem jaloezige/bezitterige plegers:* zij hebben een negatief zelfbeeld en weinig zelfvertrouwen. Zij hebben ego-zwakke, afhankelijke persoonlijkheidsstructuren. Zij ervaren een sterke angst om hun partner, van wie zij zich afhankelijk voelen, te verliezen (eventueel aan een ander). Gewelddadig gedrag treedt op als middel om de partner te dwingen om bij hen te blijven, ofwel om te voorkomen dat deze hen verlaat.
8. *Habitueel gewelddadige/agressieve plegers:* bij deze plegers is sprake van agressie/geweld als gegeneraliseerd sociaal gedrag. In veel gevallen gaat het hierbij om een aangeleerd gedragspatroon. In de meeste gevallen wordt er bij deze plegers een multi-problematische levensgeschiedenis gevonden, met meestal uiterst beperkte hechtingsmogelijkheden in de eigen opvoedingssituatie. Gewelddadig gedrag treedt zowel functioneel als habitueel op. In veel gevallen wordt (en/of werd gedurende langere tijd in het verleden) gewelddadig gedrag door deze plegers als een overlevingsstrategie beschouwd.

9. *Cultureel defensieve plegers*: zij zijn meestal allochtoon, doch kunnen ook autochtoon zijn met een zeer traditionele, conservatieve levenshouding (met name wat betreft mannelijke en vrouwelijke rolpatronen). Gewelddadig gedrag treedt op als middel ter voorkoming van het door de partner aannemen van een andere levenshouding dan welke de pleger voorstaat (meestal een “vrijere” of “modernere” levenshouding).

## Bijlage 6 Diagnostische vragenlijst voor de mannelijke partners

### Instructie:

Dit is een lijst met zinnen die gaan over uzelf en uw problematiek.

Als u van mening bent dat de zin op u van toepassing is, omcirkelt u het woord "waar". Als u van mening bent dat de zin niet op u van toepassing is, omcirkelt u het woord "onwaar". Als u er echt niet uitkomt, dan omcirkelt u het vraagteken "?".

Denk niet te lang na over of dat een zin op u van toepassing is of niet. Omcirkel wat het eerste in u opkomt. Probeer u zoveel mogelijk "waar" of "onwaar" te omcirkelen, en zo min mogelijk vraagtekens. Indien u twijfelt tussen "waar" en "onwaar", omcirkelt u dan wat het vaakst het geval is.

- 1: Ik heb normaal gesproken vaker dan één keer per week teveel gedronken: (1)  
waar ? onwaar  
  
1a: Ik drink gemiddeld.....glazen alcohol per week.  
1b: Als ik teveel drink, drink ik gemiddeld.....glazen alcohol.  
1c: Dat ik teveel drink, komt ongeveer.....keer per week/maand/jaar (omcirkelen wat van toepassing is) voor.
- 2: Ik ben vroeger als kind vaak geslagen: (2)  
waar ? onwaar
- 3: Als ik ruzie heb, ben ik al snel geneigd om te gaan slaan: (3;8)  
waar ? onwaar
- 4: Ik heb vaak het gevoel dat ik in de gaten gehouden wordt: (4)  
waar ? onwaar
- 5: Het kan mij normaal gesproken weinig schelen wat andere mensen denken of voelen: (5)  
waar ? onwaar
- 6: Ik voel mij vaak goed als ik mijn partner geslagen heb: (6)  
waar ? onwaar
- 7: Ik beschouw mijn partner als mijn bezit: (7)  
waar ? onwaar
- 8: Ik raak vaak in gevechten verzeild: (8)  
waar ? onwaar
- 9: Waar ik ben opgegroeid, is het normaal om jouw partner te slaan als jij dat nodig vindt: (9)  
waar ? onwaar
- 10: Ik gebruik wel eens drugs: (1)  
waar ? onwaar  
  
Zo ja, welke drugs?.....  
Zo ja, hoe vaak per week/maand?.....
- 11: Mensen hebben mij in het verleden vreselijke dingen aangedaan: (2)  
waar ? onwaar



- 12: Als ik ruzie heb, ben ik al snel geneigd om te gaan schelden: (3)  
 waar ? onwaar
- 13: Ik heb vaak het gevoel dat anderen tegen mij samenzweren: (4)  
 waar ? onwaar
- 14: Als ik mijn partner geslagen heb, heb ik daar enorm veel spijt van: (3;5R)  
 waar ? onwaar
- 15: Ik geniet er vaak stiekem van als andere mensen iets akeligs meemaken: (6)  
 waar ? onwaar
- 16: Ik heb er problemen mee als mijn partner omgaat met andere mannen (of lesbische vrouwen) als ik daar niet bij ben: (7)  
 waar ? onwaar
- 17: Ik word erg makkelijk erg kwaad: (8)  
 waar ? onwaar
- 18: Waar ik ben opgegroeid, staat het heel duidelijk vast hoe mannen en vrouwen zich horen te gedragen: (9)  
 waar ? onwaar
- 19: Ik gebruik spierversterkende middelen: (1)  
 waar ? onwaar
- Zo ja, welk middel?.....  
 Zo ja, hoeveel?.....  
 Zo ja, hoe vaak?.....
- 20: Dat ik mijn partner sla, heeft vooral te maken met mijn verleden: (2)  
 waar ? onwaar
- 21: Als ik ruzie heb, vind ik het moeilijk om die ruzie uit te praten: (3)  
 waar ? onwaar
- 22: Ik heb vaak het gevoel dat andere mensen of machten bezit van mij nemen: (4)  
 waar ? onwaar
- 23: Als ik mijn partner geslagen heb, probeer ik het daarna weer goed te maken: (3;5R)  
 waar ? onwaar
- 24: Ik vind het leuk om andere mensen "te grazen te nemen": (6)  
 waar ? onwaar
- 25: Ik heb er problemen mee als mijn partner alleen uitgaat: (7)  
 waar ? onwaar
- 26: Ik scheld andere mensen vaak uit: (8)  
 waar ? onwaar
- 27: Waar ik ben opgegroeid, is de man de baas over de vrouw: (9)  
 waar ? onwaar
- 28: Als ik gedronken heb, of als ik drugs heb gebruikt, word ik vaak snel kwaad: (1)  
 waar ? onwaar

- 29: Ik sla mijn partner als zij dingen zegt of doet die mij aan mijn verleden doen denken: (2)  
waar ? onwaar
- 30: Als ik kwaad ben, heb ik mijzelf vaak niet meer in de hand: (3)  
waar ? onwaar
- 31: Ik hoor soms stemmen in mijn hoofd: (4)  
waar ? onwaar
- 32: Ik hou meestal rekening met wat mijn partner wilt: (5R)  
waar ? onwaar
- 33: Ik geniet ervan als ik dingen bedenken of doe die andere mensen pijn doen: (6)  
waar ? onwaar
- 34: Ik denk vaak dat mijn partner met anderen flirt en/of anderen probeert te versieren: (7)  
waar ? onwaar
- 35: Slaan of daarmee dreigen is vaak de beste oplossing voor ruzies: (8)  
waar ? onwaar
- 36: Volgens mijn geloof mag je jouw vrouw slaan als zij iets doet dat niet mag: (9)  
waar ? onwaar
- 37: Als ik gedronken heb, of drugs heb gebruikt, heb ik mijzelf vaak niet meer in de hand: (1)  
waar ? onwaar
- 38: Ik heb het gevoel dat als ik agressief ben, dat komt omdat iets of iemand anders de macht over mij overneemt: (4)  
waar ? onwaar
- 39: Ik vind het belangrijk om te weten hoe mijn partner zich voelt: (5R)  
waar ? onwaar
- 40: Ik geniet ervan om andere mensen in mijn macht te hebben: (6)  
waar ? onwaar
- 41: Ik vertrouw erop dat mijn partner nooit vreemd zal gaan: (7R)  
waar ? onwaar
- 42: Waar ik ben opgegroeid, werd vaak geslagen/gevochten: (8)  
waar ? onwaar
- 43: Ik heb er problemen mee als mijn partner meedoet aan de "moderne" en "vrije" levensstijl van tegenwoordig: (9)  
waar ? onwaar
- 44: Als ik mij rot voel, ga ik meestal alcohol drinken of drugs gebruiken: (1)  
waar ? onwaar
- 45: Als ik mij door mijn partner in het nauw gedreven voel, heb ik de neiging om te gaan slaan: (3)  
waar ? onwaar
- 46: Ik denk vaak dat mijn partner (stiekem) plannen bedenkt om mij kwaad te doen: (4)  
waar ? onwaar

- 47: Mijn partner hoort altijd te doen wat ik wil: (5)  
waar ? onwaar
- 48: Als mijn partner mij zou verlaten, dan stort mijn hele wereld in: (7)  
waar ? onwaar
- 49: Ik ken veel mensen die vaak slaan of vechten: (8)  
waar ? onwaar
- 50: Als ik gedronken heb, of drugs heb gebruikt, heb ik vaak ruzie: (1)  
waar ? onwaar
- 51: Ik zou willen leren om ruzies uit te praten in plaats van te gaan slaan: (3)  
waar ? onwaar
- 52: Ik denk vaak dingen die andere mensen heel vreemd vinden: (4)  
waar ? onwaar
- 53: Ik heb het recht om mijn partner te slaan als ik dat wil: (5)  
waar ? onwaar
- 54: Ik zou niet weten hoe ik verder zou moeten leven zonder mijn partner: (7)  
waar ? onwaar
- 55: Ik probeer vaak ruzies te stoppen door geweld te gebruiken of door daarmee te gaan dreigen:  
(3)  
waar ? onwaar
- 56: Als ik mijn partner sla, dan is het meestal haar schuld: (5)  
waar ? onwaar
- 57: Ik ga meestal relaties aan met vrouwen die ik makkelijk kan overheersen en/of beïnvloeden: (7)  
waar ? onwaar
- 58: Om ervoor te zorgen dat ik mijn partner niet meer sla, moet zij veranderen, niet ik: (5)  
waar ? onwaar

Einde.

## Bijlage 7 Uitwerkformulier voor de diagnostische vragenlijst

### *Vragenpool van de vragenlijst voor plegers:*

#### *Type 1: Verslaafde plegers:*

- 1: Ik heb normaal gesproken vaker dan een keer per week teveel gedronken:  
waar ? onwaar.

1a: Ik drink gemiddeld.....glazen alcohol per week.

1b: Als ik teveel drink, drink ik gemiddeld.....glazen alcohol.

1c: Dat ik teveel drink, komt ongeveer.....keer per week/maand/jaar (omcirkelen wat van toepassing is) voor.

- 2: Ik gebruik wel eens drugs:  
waar ? onwaar.

Indien "waar", welke drugs:.....

Hoe vaak:.....

- 3: Ik gebruik spierversterkende middelen:  
waar ? onwaar.

Indien "waar", welke:.....

Hoeveel:.....

- 4: Als ik gedronken heb of drugs heb gebruikt, word ik vaak snel kwaad:  
waar ? onwaar.

- 5: Als ik gedronken heb of drugs heb gebruikt, heb ik mijzelf vaak niet meer in de hand:  
waar ? onwaar.

- 6: Als ik mij rot voel, ga ik meestal alcohol drinken of drugs gebruiken:  
waar ? onwaar.

- 7: Als ik gedronken heb of drugs heb gebruikt, heb ik vaak ruzie:  
waar ? onwaar.

#### *Type 2: Getraumatiseerde plegers:*

- 8: Ik ben vroeger als kind vaak geslagen:  
waar ? onwaar.

- 9: Mensen hebben mij in het verleden vreselijke dingen aangedaan:  
waar ? onwaar.

- 10: Dat ik mijn partner sla, heeft vooral te maken met mijn verleden:  
waar ? onwaar.

- 11: Ik sla mijn partner als zij dingen doet of zegt die mij aan mijn verleden doen denken:  
waar ? onwaar.

**Type 3: Impulsieve/machteloze plegers:**

- 12: Als ik ruzie heb, ben ik al snel geneigd om te gaan slaan:  
waar ? onwaar.
- 13: Als ik ruzie heb, ben ik al snel geneigd om te gaan schelden:  
waar ? onwaar.
- 14: Als ik ruzie heb, vind ik het moeilijk om die ruzie uit te praten:  
waar ? onwaar.
- 15: Als ik kwaad ben, heb ik mijzelf vaak niet meer in de hand:  
waar ? onwaar.
- 16: Als ik mijn partner geslagen heb, heb ik daar enorm veel spijt van:  
waar ? onwaar.
- 17: Als ik mijn partner geslagen heb, probeer ik het daarna weer goed te maken:  
waar ? onwaar.
- 18: Als ik mij door mijn partner in het nauw gedreven voel, heb ik de neiging om te gaan slaan:  
waar ? onwaar.
- 19: Ik zou willen leren om ruzies uit te praten in plaats van te gaan slaan:  
waar ? onwaar.
- 20: Ik probeer vaak ruzies te stoppen door geweld te gebruiken of door daarmee te dreigen:  
waar ? onwaar.

**Type 4: Psychotische/dillusionele plegers:**

- 21: Ik heb vaak het gevoel dat ik in de gaten gehouden wordt:  
waar ? onwaar.
- 22: Ik heb vaak het gevoel dat anderen tegen mij samenzweren:  
waar ? onwaar.
- 23: Ik heb vaak het gevoel dat andere mensen of machten bezit van mij nemen:  
waar ? onwaar.
- 24: Ik hoor soms stemmen in mijn hoofd:  
waar ? onwaar.
- 25: Ik heb het gevoel dat, als ik agressief ben, dat komt omdat iets of iemand anders de macht over mij overneemt:  
waar ? onwaar.
- 26: Ik denk dat mijn partner (stiekem) plannen bedenkt om mij kwaad te doen:  
waar ? onwaar.
- 27: Ik denk vaak dingen die andere mensen heel vreemd vinden:  
waar ? onwaar.

***Type 5: Antisociale plegers:***

- 28: Het kan mij normaal gesproken weinig schelen wat andere mensen denken of voelen:  
waar ? onwaar.
- 29: Ik hou meestal rekening met wat mijn partner wil:  
waar ? onwaar.
- 30: Ik vind het belangrijk om te weten hoe mijn partner zich voelt:  
waar ? onwaar.
- 31: Mijn partner hoort altijd te doen wat ik wil:  
waar ? onwaar.
- 32: Ik heb het recht om mijn partner te slaan als ik dat wil:  
waar ? onwaar.
- 33: Als ik mijn partner sla, dan is het meestal haar schuld:  
waar ? onwaar.
- 34: Om ervoor te zorgen dat ik mijn partner niet meer sla, moet zij veranderen, niet ik:  
waar ? onwaar.

***Type 6: Sadistische plegers:***

- 35: Ik voel mij vaak goed als ik mijn partner geslagen heb:  
waar ? onwaar.
- 36: Ik geniet er vaak (stiekem) van als andere mensen iets akeligs meemaken:  
waar ? onwaar.
- 37: Ik vind het leuk om andere mensen "te grazen te nemen":  
waar ? onwaar.
- 38: Ik geniet ervan als ik dingen bedenk of doe die andere mensen pijn doen:  
waar ? onwaar.
- 39: Ik geniet ervan om andere mensen in mijn macht te hebben:  
waar ? onwaar.

***Type 7: Extreem jaloerse/bezitterige plegers:***

- 40: Ik beschouw mijn partner als mijn bezit:  
waar ? onwaar.
- 41: Ik heb er problemen mee als mijn partner omgaat met mannen of lesbische vrouwen als ik daar niet bij ben:  
waar ? onwaar.
- 42: Ik heb er problemen mee als mijn partner alleen uitgaat:  
waar ? onwaar.
- 43: Ik denk dat mijn partner met anderen flirt en/of anderen probeert te versieren:  
waar ? onwaar.
- 44: Ik vertrouw erop dat mijn partner nooit vreemd zal gaan:  
waar ? onwaar.

- 45: Als mijn partner mij (voorgoed) zou verlaten, stort mijn hele wereld in:  
waar ? onwaar.
- 46: Ik zou niet weten hoe ik verder zou moeten leven zonder mijn partner:  
waar ? onwaar.
- 47: Ik ga meestal relaties aan met vrouwen die ik makkelijk kan overheersen/beïnvloeden:  
waar ? onwaar.

***Type 8: Habitueel gewelddadige/agressieve plegers:***

- 48: Ik raak vaak in gevechten verzeild:  
waar ? onwaar.
- 49: Ik word erg makkelijk erg kwaad:  
waar ? onwaar.
- 50: Ik scheld andere mensen vaak uit:  
waar ? onwaar.
- 51: Slaan of daarmee dreigen is meestal de beste oplossing voor ruzies:  
waar ? onwaar.
- 12: Als ik ruzie heb, ben ik erg snel geneigd om te gaan slaan:  
waar ? onwaar.
- 52: Waar ik ben opgegroeid, werd vaak geslagen/gevochten:  
waar ? onwaar.
- 53: Ik ken veel mensen die vaak slaan of vechten:  
waar ? onwaar.

***Type 9: Cultureel defensieve plegers:***

- 54: Waar ik ben opgegroeid, is het normaal om jouw partner te slaan als jij dat nodig vindt:  
waar ? onwaar.
- 55: Waar ik ben opgegroeid, staat het heel duidelijk vast hoe mannen en vrouwen zich horen te gedragen:  
waar ? onwaar.
- 56: Waar ik ben opgegroeid, is de man de baas over de vrouw:  
waar ? onwaar.
- 57: Volgens mijn geloof mag jij jouw vrouw slaan als zij iets doet dat niet mag:  
waar ? onwaar.
- 58: Ik heb er problemen mee als mijn partner meedoet aan de "moderne" en "vrije" levensstijl van tegenwoordig:  
waar ? onwaar.

**Type 1: Verslaafde plegers:**

Criteriumscore: 5 of hoger.

Score:.....

Beschrijving gebruik van alcohol, drugs, anabolica:

**Type 2: Getraumatiseerde plegers:**

Criteriumscore: 3 of hoger.

Score:.....

**Type 3: Impulsieve/machteloze plegers:**

Criteriumscore: 6 of hoger.

Score:.....

**Type 4: Psychotische/dillusionele plegers:**

Criteriumscore: 5 of hoger.

Score:.....

**Type 5: Antisociale plegers:**

Criteriumscore: 6 of hoger.

Score:.....

**Type 6: Sadistische plegers:**

Criteriumscore: 3 of hoger.

Score:.....

**Type 7: Extreem jaloerse/bezitterige plegers:**

Criteriumscore: 5 of hoger.

Score:.....

**Type 8: Habitueel gewelddadige/agressieve plegers:**

Criteriumscore: 5 of hoger.

Score:.....

**Type 9: Cultureel defensieve plegers:**

Criteriumscore: 3 of hoger.

Score:.....



## Bijlage 8 “De spiraal van geweld bij paren” van Van Lawick en Groen

*Justine van Lawick en Martine Groen beschrijven in hun boek “Intieme Oorlog” (1998) de spiraal van geweld bij paren, als model voor de ontwikkeling en perpetuatie van relationeel geweld. Dit model heeft een cyclisch karakter. Het gaat ervan uit dat relationeel geweld ontstaat, zich verder ontwikkelt en zichzelf instandhoudt doordat de relatie achtereenvolgens verschillende stadia doorloopt, waarvan het laatste stadium weer het eerste als gevolg heeft. Naarmate de relatie de beschreven cirkel vaker doorloopt, raakt het geweld verder in de relatie ingebed en wordt het geweld ook ernstiger van aard. De door Van Lawick en Groen beschreven stadia in de spiraal van geweld bij paren zijn:*

- I. Verwachtingen, het romantische liefdesideaal: In het begin van de relatie hebben de partners hooggespannen verwachtingen van elkaar, van hun relatie en van hun toekomst samen. Beide partners romantiseren en idealiseren elkaar, hun relatie en hun toekomstverwachtingen betreffende hun gezamenlijke leven.
- II. Waarnemen van verschillen, barsten in het ideaal: Na verloop van tijd, komen beide partners erachter dat hun geromantiseerde en geïdealiseerde beelden en verwachtingen van elkaar, van hun relatie en van hun toekomst niet geheel realistisch zijn. Het romantische liefdesideaal begint barsten te vertonen en brokkelt geleidelijk aan af.
- III. De vrouw komt voor haar wensen op in een poging om het romantische liefdesideaal te herstellen.
- IV. De man voelt zich aangevallen. Hij heeft het gevoel het verwijt te krijgen tekort te schieten. Hij gaat de vrouw als reactie hierop veroordelen of hij trekt zich boos uit het contact met de vrouw terug.
- V. De vrouw voelt zich verantwoordelijk voor de situatie en probeert deze te redden door aan de man toe te geven en zich aan de man aan te passen.
- VI. De man ontspant zich als reactie op de toegeeflijkheid van de vrouw en het romantische liefdesideaal herstelt zich.
- VII. De vrouw raakt gefrustreerd maar verhuult haar boosheid. Zij trekt zich terug uit het contact met de man. Zij neemt meer afstand van de man in de relatie.
- VIII. De man raakt hierdoor gefrustreerd en wordt gewelddadig.
- IX. De vrouw raakt door het geweld van de man verstild, geïntimideerd en geïsoleerd. Zij voelt zich door de man verraden en rouwt om de gang van zaken in de relatie.
- X. De man vreest het verlies van het contact met de vrouw en probeert dit te herstellen met behulp van controle en geweld. De man voelt zich door de vrouw verraden en rouwt om de gang van zaken binnen de relatie.
- XI. De vrouw raakt meer en meer geïsoleerd en “bevroren” door intimidatie. Zij gaat dissociëren.
- XII. De man gaat steeds meer vrezen voor het verlies van het contact en de binding met de vrouw. Ook wordt hij steeds banger om de controle over de vrouw te verliezen. Hij past steeds meer geweld toe om de binding en de controle te redden. Hij splitst ook zijn gewelddadige gedrag van zijn bewustzijn af, alsof dit gedrag niet bij hem zou horen.
- XIII. De relatie disfunctioneert op alle niveaus.

Als reactie op het volledig disfunctioneren van de relatie, wordt het romantische liefdesideaal hersteld en speelt de spiraal van geweld zich opnieuw af.

## Bijlage 9 Registratieformulieren voor De Aanpak

### 1. Registratieformulier voor de individuele hulpverlening van de vrouwelijke cliënt:

#### *Cliëntgegevens*

Naam:

Voornamen:

Geboortedatum:

Nationaliteit:

Culturele achtergrond:

Verblijfsstatus:

Sinds wanneer in Nederland?:

Adres:

Telefoonnummer:

Naam partner:

Adres partner:

Telefoonnummer partner:

Is er thans contact met de partner?: Ja/nee

Zo ja, op welke manier is er contact met de partner?:

(telefonisch/schriftelijk/via-à-vis/anders, nl.:.....)

Wat houdt dit contact in?:

Wat is de frequentie van het contact?:

Zijn er kinderen in de relatie: Ja/nee

Zo ja, hoeveel kinderen:

Namen van de kinderen:

Leeftijden van de kinderen:

Waar verblijven de kinderen op het moment van aanmelding?:

Heeft cliënte thans hulpverlening elders?: Ja/nee

Zo ja, waar?:

Sinds wanneer?:

Naam hulpverlener/contactpersoon:

Adres hulpverlener/contactpersoon:

Telefoonnummer hulpverlener/contactpersoon:

Wie heeft de cliënte naar dit project verwezen?:

Wie is de individuele hulpverlener van de partner in het kader van dit project?

(naam, adres, telefoonnummer):

#### *Situatie en problematiek bij aanvang*

Beschrijving van de situatie door de cliënte:

Beschrijving van de problematiek door de cliënte:

Beschrijving van de cliënte van de aard en de frequentie van het gewelddadige gedrag van haar partner:

Datum van de laatste gewelddadige situatie volgens cliënte:

Inschatting van de cliënte van het huidige risico op gewelddadig gedrag van haar partner, mochten zij elkaar tegenkomen:

Partner thuis/in opvangvoorziening/bij familie/bij vrienden/elders/onbekend: (waar?).

Kinderen thuis/in opvangvoorziening/bij familie/bij vrienden/elders/onbekend: (waar?).

Motivatie voor hulpverlening:

Eventuele belemmeringen voor de motivatie voor hulpverlening:

Hulpvraag bij aanvang:

Doelen van de cliënte bij aanvang:

Overige relevante informatie:

#### *Begeleidingsplan*

Dit begeleidingsplan wordt (zodanig) van tijd tot tijd bijgesteld en houdt de volgende punten in:

Datum van het plan:

Begeleidingsdoelen:  
Tijdschema:  
Te ondernemen concrete acties:  
Te maken afspraken:  
Geeft de cliënt toestemming voor de benadering van haar partner voor hulpverlening aan hem?:  
Is systeemhulpverlening geïndiceerd?:

### ***Gespreksverslagen***

Van ieder gesprek met de cliënt wordt een verslag gemaakt waarin het volgende is opgenomen:  
Datum van het gesprek:  
Type gesprek: Intakegesprek/Motiveringsgesprek/Hulpverlenings-Begeleidingsgesprek.  
Aard van het contact: vis-à-vis/telefonisch/schriftelijk.  
Inhoud van het besprokene:  
Gemaakte afspraken:  
Wat dient in het volgende gesprek terug te komen/besproken te worden?:  
Opgegeven huiswerkopdrachten:  
Is systeemhulpverlening thans geïndiceerd? Waarom wel/niet?:  
Resultaten van de hulpverlening/begeleiding tot nu toe:  
Volgens de criteria van het evaluatiesysteem bevindt de cliënt zich thans in stadium:.....

## **2. Registratieformulier voor de individuele hulpverlening van de mannelijke cliënt:**

### ***Cliëntgegevens***

Naam:  
Voornamen:  
Geboortedatum:  
Nationaliteit:  
Culturele achtergrond:  
Verblijfsstatus:  
Sinds wanneer in Nederland?:  
Adres:  
Telefoonnummer:  
Naam partner:  
Is er thans contact met de partner?: Ja/nee  
Zo ja, op welke manier is er contact met de partner?:  
(telefonisch/schriftelijk/vis-à-vis/anders, nl.:.....)  
Wat houdt dit contact in?:  
Wat is de frequentie van het contact?:  
Zijn er kinderen in de relatie: Ja/nee  
Zo ja, hoeveel kinderen:  
Namen van de kinderen:  
Leeftijden van de kinderen:  
Waar verblijven de kinderen op het moment van aanmelding?:  
Heeft cliënt thans hulpverlening elders?: Ja/nee  
Zo ja, waar?:  
Sinds wanneer?:  
Naam hulpverlener/contactpersoon:  
Adres hulpverlener/contactpersoon:  
Telefoonnummer hulpverlener/contactpersoon:  
Door wie is de cliënt verwezen naar dit project?:  
Wie is de individuele hulpverlener van de partner in het kader van dit project?  
(naam, adres, telefoonnummer):

### ***Situatie en problematiek bij aanvang***

Beschrijving van de situatie door de cliënt:  
Beschrijving van de problematiek door de cliënt:

Beschrijving van het eigen gewelddadige gedrag door de cliënt:  
Frequentie van gewelddadige situaties volgens de cliënt:  
Datum laatste gewelddadige situatie volgens de cliënt:  
Partner thuis/in opvangvoorziening/bij familie/bij vrienden/elders/onbekend: (waar?).  
Kinderen thuis/in opvangvoorziening/bij familie/bij vrienden/elders/onbekend: (waar?).  
Motivatie voor hulpverlening:  
Eventuele belemmeringen voor de motivatie voor hulpverlening:  
Hulpvraag bij aanvang:  
Doelen van de cliënt bij aanvang:  
Resultaten van de diagnostische vragenlijst: (probleemgebieden).  
Overige relevante informatie:

### ***Begeleidingsplan***

Dit begeleidings/hulpverleningsplan wordt (zodanig) van tijd tot tijd bijgesteld.

Datum:  
Begeleidings/hulpverleningsdoelen:  
Tijdschema:  
Te ondernemen concrete acties:  
Te maken afspraken:

### ***Gespreksverslagen***

Van ieder gesprek met de cliënt wordt een verslag gemaakt waarin het volgende is opgenomen:

Datum van het gesprek:  
Type gesprek: Intakegesprek/Motiveringsgesprek/Hulpverlenings-Begeleidingsgesprek.  
Aard van het contact: vis-à-vis/telefonisch/schriftelijk.  
Inhoud van het besprokene:  
Gemaakte afspraken:  
Wat dient in het volgende gesprek terug te komen/besproken te worden?:  
Opgegeven huiswerkopdrachten:  
Is systeemhulpverlening thans geïndiceerd?:  
Resultaten van de hulpverlening/begeleiding tot nu toe:  
Volgens de criteria van het evaluatiesysteem bevindt de cliënt zich thans in stadium:.....

## **3. Registratieformulier voor de relatiegesprekken**

### ***Cliëntgegevens van beide partners***

Namen van beide partners:  
Voornamen van beide partners:  
Geboortedata van beide partners:  
Nationaliteit van beide partners:  
Culturele achtergrond van beide partners:  
Verblijfsstatus van beide partners:  
Sinds wanneer zijn beide partners in Nederland?:  
Adressen van beide partners:  
Telefoonnummer van beide partners:  
Is er thans onderling contact tussen de partners?: Ja/nee.  
Zo ja, op welke manier is er onderling contact tussen de partners?: (telefonisch/schriftelijk/vis-à-vis/anders, nl.:.....)  
Wat houdt dit contact in?:  
Wat is de frequentie van dit contact?:  
Zijn er kinderen in de relatie: Ja/nee.  
Zo ja, hoeveel kinderen:  
Namen van de kinderen:  
Leeftijden van de kinderen:  
Waar verblijven de kinderen op dit moment?:  
Hebben één van beide of beide partners thans hulpverlening elders?: Ja/nee.  
Zo ja, waar?:

Sinds wanneer?:

Naam hulpverlener/contactpersoon:

Adres hulpverlener/contactpersoon:

Telefoonnummer hulpverlener/contactpersoon:

Wie zijn de individuele hulpverleners van beide partners in het kader van dit project?

(naam, adres, telefoonnummer):

### ***Situatie en problematiek bij aanvang***

Beschrijving van de situatie door beide partners afzonderlijk:

Beschrijving van de problematiek door beide partners afzonderlijk:

Is er sprake van actueel geweld?:

Is er sprake van actuele geweldsdreiging?:

Waar verblijven beide partners thans?:

Motivatie voor hulpverlening van beide partners:

Eventuele belemmeringen voor de motivatie voor hulpverlening bij beide partners:

Hulpvraag bij aanvang van de relatiegesprekken van beide partners:

Doelen van beide partners bij aanvang van de relatiegesprekken:

Overige relevante informatie:

### ***Begeleidingsplan***

Dit begeleidings/hulpverleningsplan wordt (zodanig) van tijd tot tijd bijgesteld en houdt de volgende punten in:

Datum van het plan:

Begeleidings/hulpverleningsdoelen:

Tijdschema:

Te ondernemen concrete acties:

Te maken afspraken:

Zijn relatiegesprekken nog steeds geïndiceerd?: (veiligheid, effectiviteit).

Zijn gezinsgesprekken geïndiceerd?:

### ***Gespreksverslagen***

Van ieder relatiegesprek wordt een verslag gemaakt waarin het volgende is opgenomen:

Datum van het gesprek:

Type gesprek: Intakegesprek/Motiveringsgesprek/Hulpverlenings-Begeleidingsgesprek.

Aard van het contact: vis-à-vis/telefonisch/schriftelijk.

Inhoud van het besprokene:

Gemaakte afspraken:

Wat dient in het volgende gesprek terug te komen/besproken te worden?:

Opgegeven huiswerkopdrachten:

Resultaten van de hulpverlening/begeleiding tot nu toe:

Volgens de criteria van het evaluatiesysteem bevindt het relatiesysteem zich thans in stadium:.....

## **4. Registratieformulier voor de gezinsgesprekken:**

### ***Cliëntgegevens van het gezin***

Namen van beide partners:

Voornamen van beide partners:

Geboortedata van beide partners:

Nationaliteit van beide partners:

Culturele achtergrond van beide partners:

Verblijfsstatus van beide partners:

Sinds wanneer zijn beide partners in Nederland?:

Adressen van beide partners:

Telefoonnummer van beide partners:

Is er thans onderling contact tussen de partners?: Ja/nee

Zo ja, op welke manier is er onderling contact tussen de partners?:

(telefonisch/schriftelijk/vis-à-vis /anders, nl.:.....)

Wat houdt dit contact in?:  
Wat is de frequentie van dit contact?:  
Namen van de kinderen:  
Geboortedata en leeftijden van de kinderen:  
Nationaliteit van de kinderen:  
Culturele achtergrond van de kinderen:  
Verblijfsstatus van de kinderen:  
Sinds wanneer zijn de kinderen in Nederland?:  
Waar verblijven de kinderen op dit moment?:  
Heeft vader contact met de kinderen?: Ja/nee; Wel met....., niet met.....  
Wat is de inhoud van dit contact?:  
Wat is de frequentie van dit contact?:  
Wat is eventueel de reden van het geen contact hebben met de kinderen of met sommige van de kinderen?:  
Hebben één of meerdere gezinsleden thans hulpverlening elders?: Ja/nee  
Zo ja, wie en waar?:  
Sinds wanneer?:  
Naam hulpverlener/contactpersoon:  
Adres hulpverlener/contactpersoon:  
Telefoonnummer hulpverlener/contactpersoon:  
Wie zijn de individuele hulpverleners van beide partners in het kader van dit project? (naam, adres, telefoonnummer):

### ***Situatie en problematiek bij aanvang***

Beschrijving van de situatie door alle gezinsleden afzonderlijk:  
Beschrijving van de problematiek door alle gezinsleden afzonderlijk:  
Beschrijving van het geweld door alle gezinsleden afzonderlijk:  
Wie vertoont er thuis gewelddadig gedrag en tegen wie is het gericht?:  
Is er sprake van actueel geweld? Door wie? Tegen wie?:  
Is er sprake van actuele geweldsdreiging? Door wie? Tegen wie?:  
Motivatie voor hulpverlening van alle gezinsleden afzonderlijk:  
Eventuele belemmeringen voor de motivatie voor hulpverlening bij de afzonderlijke gezinsleden:  
Hulpvraag bij aanvang van de gezinsgesprekken van de afzonderlijke gezinsleden:  
Doelen van de afzonderlijke gezinsleden bij aanvang van de gezinsgesprekken:  
Overige relevante informatie:

### ***Begeleidingsplan***

Dit begeleidings/hulpverleningsplan wordt (zodanig) van tijd tot tijd bijgesteld en houdt de volgende punten in:  
Datum van het plan:  
Begeleidings/hulpverleningsdoelen:  
Tijdschema:  
Te ondernemen concrete acties:  
Te maken afspraken:  
Zijn de gezinsgesprekken nog steeds geïndiceerd?: (veiligheid, effectiviteit).

### ***Gespreksverslagen***

Van ieder gezinsgesprek wordt een verslag gemaakt waarin het volgende is opgenomen:  
Datum van het gesprek:  
Type gesprek: Intakegesprek/Motiveringsgesprek/Hulpverlenings-Begeleidingsgesprek.  
Aard van het contact: vis-à-vis/telefonisch/schriftelijk.  
Inhoud van het besprokene:  
Gemaakte afspraken:  
Wat dient in het volgende gesprek terug te komen/besproken te worden?:  
Opgegeven huiswerkopdrachten:  
Resultaten van de hulpverlening/begeleiding tot nu toe:  
Volgens de criteria van het evaluatiesysteem bevindt het gezinssysteem zich thans in stadium:.....

## Bijlage 10 Evaluatie en registratie

### Systeem voor evaluatie van de voortgang

Om de vorderingen, stagnaties en eventuele regressies te kunnen vaststellen in het hulpverleningsproces, is een evaluatiesysteem ontwikkeld. Dit evaluatiesysteem is gebaseerd op het oordeel van de hulpverlener over het functioneren van de cliënt en het cliëntsysteem, gerelateerd aan de criteria die horen bij elkaar navolgende stadia in het hulpverlenings- en herstelproces. Er wordt hierbij van uitgegaan dat de cliënten en de cliëntsysteem in de hulpverlening en in het herstelproces verschillende stadia moeten doorlopen om uit te komen op een zo klein mogelijke kans op het optreden van geweld in hun huidige dan wel toekomstige relaties.

Een evaluatiesysteem is belangrijk voor zowel hulpverlener als cliënt: de hulpverlener kan door de toetsing van de vorderingen van de cliënt kiezen voor de inzet van nieuwe hulpverleningsonderdelen of voor een koerswijziging in de hulpverlening. De cliënt kan belangrijke motivatie putten uit de registratie van de eigen vorderingen en inzichten verwerven over wat bij hem/haar wel en niet tot de gewenste resultaten leidt.

*Het evaluatiesysteem is onderverdeeld in vier subsystemen:*

1. Evaluatie van de mishandelende man
2. Evaluatie van de mishandelde vrouw
3. Evaluatie van het relatiesysteem
4. Evaluatie van het gezinssysteem.

#### ***Evaluatie van de mishandelende man***

In het herstelproces van de mishandelende man dienen de volgende stadia doorlopen te worden:

1. Oriëntatie op situatie en mogelijkheden. Dit houdt in: het kennis nemen van de aard en betekenis van de ontstane situatie en van de mogelijkheden van hulpverlening tijdens het contact met de hulpverlener.
2. Commitment voor het stoppen van het eigen gewelddadige/intimiderende gedrag. Dit houdt in: het willen stoppen met het eigen gewelddadige/intimiderende gedrag.
3. Commitment voor de hulpverlening. Dit houdt in: het willen meedoen aan de hulpverlening.
4. Basisinzicht in de risicofactoren, mechanismen en gevolgen van het eigen gewelddadige/intimiderende gedrag. Dit houdt in: globale inzichten hebben verworven over hoe het eigen gewelddadige/intimiderende gedrag ontstaat en wat voor gevolgen het heeft voor zijn partner, zijn eventuele kinderen, zijn invulling van het vaderschap, zijn relatie, zijn gezin als geheel en zichzelf. Tevens houdt dit ook in: het kunnen formuleren van doelen voor gedragsverandering t.a.v. de genoemde gebieden.
5. Begeleide gedragsverandering. Dit houdt in: het werken aan gedragsverandering met hulp en begeleiding van de hulpverlener.
6. Verantwoordelijkheid nemen voor het eigen gewelddadige/intimiderende gedrag. Dit houdt in: het aan zichzelf toe kunnen schrijven van het eigen gedrag en de commitment aan positieve verandering van dat gedrag.
7. Zelfstandige gedragsverandering. Dit houdt in: het zelfstandig kunnen werken aan gedragsverandering.
8. Consolidatie van gedragsverandering. Dit houdt in: het zelfstandig bestendigen van de bereikte gedragsverandering. Als dit stadium wordt bereikt, is de hulpverlening van de mishandelende man voltooid.

#### ***Evaluatie van de mishandelde vrouw***

In het herstelproces van de mishandelde vrouw dienen de volgende stadia doorlopen te worden:

1. Rust en afstand nemen van de mishandelingsrelatie. Dit houdt in dat de mishandelde vrouw enige tijd de gelegenheid heeft gehad om buiten de sfeer van de mishandelingsrelatie (meestal in een opvangsituatie) enigszins te kunnen bekomen van de heftige emotionaliteit die heeft geleid tot het ontvluchten van de mishandelingsrelatie.
2. Oriëntatie op de situatie en mogelijkheden. Dit houdt in dat de mishandelde vrouw met steun van de hulpverlener tot een taxatie is gekomen van de aard en implicaties van haar huidige situatie en van de mogelijkheden om in deze situatie op een positieve manier verandering te brengen.

3. Basisinzicht in eigen traumatisering en actueel ervaren intimidatie. Dit houdt in dat de mishandelde vrouw een globaal overzicht heeft verworven over op welke gebieden en in welke mate zij door de mishandelingsrelatie beschadigd is geraakt. Tevens houdt dit in dat zij een globaal overzicht heeft verworven over haar angsten voor (de mogelijke acties van) haar mishandelende man en in hoeverre zij daardoor beïnvloed wordt.
4. Basisinzicht in het eigen aandeel in de situatie. Dit houdt in dat de mishandelde vrouw zich ervan bewust is geworden dat ook zij een aandeel heeft in de bestaande problematiek en dat zij een eerste aanzet heeft gemaakt in de analyse van haar eigen handelingen die aan het ontstaan en voortbestaan van de problematiek bijdragen. Voorts houdt dit in dat de mishandelde vrouw zich ervan bewust is geworden dat zij een actieve rol kan spelen in de oplossing van haar problematische situatie.
5. Verantwoordelijkheid nemen voor de eigen veiligheid. Dit houdt in dat de mishandelde vrouw er zich van bewust is dat het haar eigen taak is om ervoor te zorgen dat zij, al dan niet met hulp, niet meer mishandeld en bedreigd wordt en dat zij er in de toekomst voor moet waken dat zij niet meer in dergelijke onveilige situaties terechtkomt.
6. Voorlopige beslissing over het al dan niet continueren van de relatie. Dit houdt in dat de mishandelde vrouw een uitgangspunt heeft gekozen over het al dan niet continueren van de relatie met haar mishandelende partner. Op grond van deze keuze moet een verder begeleidings- en hulpverleningsplan kunnen worden gebaseerd.
7. Concrete planning voor relatieherstel dan wel relatiebeëindiging. Dit houdt in dat de mishandelde vrouw samen met de hulpverlener een plan heeft gemaakt met concrete handelingen betreffende het werken aan herstel van de relatie, dan wel aan de zo veilig mogelijke beëindiging daarvan. Dit plan dient ook te voorzien in de planning van de situatie betreffende eventuele kinderen uit de relatie, de rol van de partner of ex-partner naar de kinderen, en in praktische zaken als huisvesting en inkomen.
8. Begeleide uitvoering van de concrete planning. Dit houdt in dat de mishandelde vrouw samen met de hulpverlener werkt aan de concrete uitvoering van de geplande activiteiten en zonedig aan de modificering daarvan.
9. Zelfstandige uitvoering van de concrete planning. Dit houdt in dat de mishandelde vrouw in staat is om zonder begeleiding uitvoering te geven aan de geplande activiteiten en zelf het opgestelde actieplan zonedig kan modificeren.
10. Follow-up en evaluatie. Dit houdt in dat de mishandelde vrouw gedurende langere tijd in staat is gebleken om zelfstandig uitvoering te geven aan de geplande activiteiten met de gewenste resultaten. Als dit stadium is bereikt, kan de hulpverlening aan de mishandelde vrouw worden afgesloten.

### ***Evaluatie van het relatiesysteem***

In het kader van de hulpverlening van het relatiesysteem zijn de volgende stadia te onderscheiden:

1. Garantie van veiligheid tijdens de hulpverlening. Dit houdt in dat er aan de voorwaarden is voldaan waaronder de kans geminimaliseerd is dat er geweld of bedreiging optreedt jegens de mishandelde partner.
2. Vaststelling van de spelregels van interactie tijdens de hulpverlening en commitment daaraan. Dit houdt in dat er een contract is opgesteld over welke vormen van interactie wel en niet zijn toegestaan tussen de partners tijdens de sessies. Tevens wordt er in dit contract vermeld welke vormen van interactie in de hulpverlening worden aangemoedigd. Dit contract wordt opgesteld voordat de relatiegesprekken van start gaan. Beide partners dienen zich tijdens de sessies aan dit contract te houden. Indien dit contract niet nageleefd kan worden - zodanig dat de veiligheid in het geding komt of een goede communicatie tussen beide partners niet tot stand gebracht kan worden - dan kan ervoor gekozen worden om de relatiesysteemhulpverlening (tijdelijk) te staken.
3. Beslissing over het al dan niet continueren van de relatie. Dit houdt in dat beide partners tot een gemeenschappelijk besluit zijn gekomen over het al dan niet continueren van hun relatie. Dit besluit vormt het uitgangspunt voor de verdere doelstelling van de hulpverlening, namelijk het werken aan relatieherstel dan wel het werken aan een geweld- en intimidatieloze beëindiging van de relatie. Indien blijkt dat beide partners niet tot een gemeenschappelijk besluit kunnen komen, dan dient de relatiesysteemhulpverlening (tijdelijk) te worden gestaakt. Er zal dan in de individuele hulpverlening gekeken moeten worden in hoeverre een gemeenschappelijk



- besluit haalbaar is. Mocht dit gemeenschappelijke besluit alsnog haalbaar blijken, dan wordt de relatiesysteemhulpverlening hervat. Zo niet, dan wordt deze definitief gestaakt.
4. Commitment tot samenwerking. Dit houdt in dat er bij beide partners de wil bestaat tot het samen oplossen van hun problematische situatie op basis van communicatie, onderhandeling, het sluiten van compromissen en het ondernemen van gezamenlijke activiteiten daartoe.
  5. Concrete planning. Dit houdt in dat beide partners samen met de hulpverleners een plan hebben gemaakt in termen van concrete handelingen voor het verwezenlijken van de gestelde doelen.
  6. Begeleide verandering van interactiepatronen. Dit houdt in dat beide partners volgens het gestelde plan onder intensieve begeleiding van de hulpverleners werken aan de verandering van interactiepatronen, zodanig dat de kans op het voorkomen van geweld of bedreiging geminimaliseerd wordt en de kans op verwezenlijking van de gestelde doelen optimaal wordt.
  7. Gedeelde verantwoordelijkheid voor veiligheid. Dit houdt in dat beide partners er zich van bewust zijn dat het hun gezamenlijke taak is om ervoor te zorgen dat er geen geweld of bedreiging meer in hun relatie of omgang voorkomt.
  8. Gecoachte zelfstandige verandering van interactiepatronen. Dit houdt in dat beide partners zelfstandig - doch met de mogelijkheid tot consultatie van de hulpverleners - in staat zijn te werken aan de verandering van interactiepatronen volgens het gestelde plan.
  9. Volledig zelfstandige verandering van interactiepatronen. Dit houdt in dat beide partners in staat zijn om zonder begeleiding hun interactiepatronen op positieve wijze te veranderen.
  10. Consolidatie en follow-up. Dit houdt in dat beide partners nieuwe interactiepatronen hebben ontwikkeld en in staat blijken om deze patronen langere tijd vol te houden zonder terugval. Indien geconstateerd wordt dat de kans op terugval over langere tijd tot onder een gestelde grens is gedaald, dan kan de relatiesysteemhulpverlening worden afgesloten.

### ***Evaluatie van het gezinssysteem***

In het kader van de hulpverlening van het totale gezinssysteem zijn de volgende stadia te onderscheiden:

1. Opstarten van hulpverlening aan de mishandelde vrouw en aan de betrokken kinderen. Dit houdt in dat er voor de mishandelde vrouw en voor de betrokken kinderen gepaste hulpverlening moet zijn georganiseerd.
2. Garantie van de veiligheid voor de mishandelde vrouw en de betrokken kinderen. Dit houdt in dat er aan de voorwaarden moet zijn voldaan waaronder de mishandelde vrouw en de betrokken kinderen geen geweld of bedreiging te duchten hebben van de mishandelende man.
3. Opstarten van hulpverlening voor de mishandelende man. Dit betreft de individuele hulp aan de mishandelende man. Deze moet bereid zijn tot het aannemen van de aangeboden hulp.
4. Duidelijkheid over de mate waarin de afzonderlijke leden van het gezinssysteem beschadigd zijn en over de benodigde verdere hulp. Dit houdt in dat er een overzicht moet zijn van welke gebieden en in welke mate de verschillende gezinsleden beschadigd zijn door het huiselijk geweld en voor welke specifieke hulp deze gezinsleden geïndiceerd is.
5. Duidelijkheid over het perspectief van gedragsverandering bij de mishandelende man. Dit houdt in dat duidelijk moet zijn in hoeverre de mishandelende man bereid en in staat is tot positieve gedragsverandering.
6. Duidelijkheid over het perspectief van het gezinssysteem als eenheid. Dit houdt in dat er een gegronde inschatting is gemaakt over of het gezinssysteem geheel of gedeeltelijk uit elkaar valt, dan wel intact blijft. Op grond van deze inschatting wordt een verder begeleidings/hulpverleningsplan gemaakt voor het gezinssysteem en voor de afzonderlijke leden daarvan.
7. Hulpverlening/begeleiding van het gezinssysteem, al dan niet als eenheid. Dit houdt in: de hulpverlening/begeleiding van het gezinssysteem als geheel, dan wel van de onderdelen die nog met elkaar in relatie staan.
8. Garantie van de veiligheid na de hulpverlening. Dit houdt in dat er aan de voorwaarden moet zijn voldaan, waaronder de minimale kans op het voorkomen van geweld en bedreiging door de mishandelende man na de hulpverlening.
9. Perspectief op verwerking van de mishandelingsrelatie door alle leden van het gezinssysteem na de systeemhulpverlening. Dit houdt in: verwijzing naar mogelijkheden om de gevolgen van traumatisering op langere termijn bij de afzonderlijke gezinsleden te bestrijden. Als dit stadium is bereikt, kan de hulpverlening/begeleiding van het gezinssysteem worden afgesloten.

## Beoordelingscriteria bij de beschreven stadia

### 1. Evaluatie van de mishandelende man

#### *Stadium 1: Oriëntatie op situatie en mogelijkheden*

- Cliënt geeft aan te beseffen dat hij een probleem heeft in verband met zijn gewelddadige/intimiderende gedrag.
- Cliënt geeft aan te beseffen dat hij zijn partner en zijn eventuele kinderen schade berokkent met zijn gewelddadige/intimiderende gedrag. Hierbij hoeft nog geen sprake te zijn van specifieke kennis over de manier waarop zijn gedrag zijn partner en eventuele kinderen schade berokkent.
- Cliënt geeft aan te beseffen dat zijn gewelddadige/intimiderende gedrag ontoelaatbaar is.
- Cliënt geeft aan te beseffen dat zijn gewelddadige/intimiderende gedrag mede debet is aan het stuklopen van zijn relatie(s).
- Cliënt geeft aan zich in te kunnen denken/te begrijpen dat zijn partner en zijn eventuele kinderen bij hem is/zijn weggegaan vanwege zijn gewelddadige/intimiderende gedrag.
- Cliënt heeft kennis genomen van de mogelijkheden om met professionele hulp aan zijn probleem te werken.

#### *Stadium 2: Commitment voor het stoppen van het eigen gewelddadige/intimiderende gedrag*

- Cliënt geeft aan te willen stoppen met zijn gewelddadige/intimiderende gedrag.
- Cliënt geeft aan te willen zoeken naar andere manieren om problemen in zijn relatie op te lossen en om op een andere manier met zijn partner en zijn eventuele kinderen om te kunnen gaan.
- Cliënt geeft aan hiervoor actief bezig te willen zijn.

#### *Stadium 3: Commitment voor de hulpverlening*

- Cliënt geeft aan deel te willen nemen aan de hulpverlening en aan alle onderdelen daarvan.
- Cliënt geeft aan te beseffen dat hij een grote kans misloopt als hij niet aan de hulpverlening deelneemt.
- Cliënt geeft aan zaken in zijn dagelijkse leven te willen reorganiseren om optimaal te kunnen deelnemen aan de hulpverlening.
- Cliënt geeft aan het belang ervan in te zien om in alle openheid en eerlijkheid zijn problematiek met de hulpverlener te bespreken.

#### *Stadium 4: Basis inzicht in de risicofactoren, mechanismen en gevolgen van het eigen gewelddadige/intimiderende gedrag*

- Cliënt heeft inzicht verworven in welke specifieke situaties en welke “triggers” bij hem in een gewelddadige/intimiderende respons resulteren.
- Cliënt is in staat deze situaties en “triggers” te formuleren en op te schrijven.
- Cliënt is in staat te beschrijven welke gedachten en gevoelens de situaties en “triggers” verbinden aan de gewelddadige/intimiderende respons.
- Cliënt is in staat te beschrijven op welke manier zijn gewelddadige/intimiderende gedrag zijn partner, zijn eventuele kinderen, zijn uitoefening van het vaderschap, zijn relatie, hemzelf en zijn gezin als geheel affecteert.
- Cliënt is in staat doelen te formuleren voor gedragsverandering op de genoemde gebieden.

#### *Stadium 5: Begeleide gedragsverandering*

- Cliënt werkt onder begeleiding van de hulpverlener aan het verwerven van gedragsalternatieven.
- Cliënt oefent onder begeleiding met het nemen van een “time-out” in risicosituaties voor gewelddadig gedrag.
- Cliënt oefent onder begeleiding met deze gedragsalternatieven totdat ze zodanig zijn eigen gemaakt, dat hij ze zelfstandig zal kunnen uitvoeren.

#### *Stadium 6: Verantwoordelijkheid nemen voor het eigen gewelddadige/intimiderende gedrag:*

- Cliënt geeft aan te beseffen dat zijn gewelddadige/intimiderende gedrag geen oorsprong kent buiten zichzelf maar in zichzelf.
- Cliënt geeft aan het als zijn taak te zien om zijn eigen gedrag te veranderen.

- Cliënt geeft aan dat het zijn taak is om de verworven gedragsalternatieven zelfstandig en consequent uit te voeren.
- Cliënt is in staat om een “time-out” te nemen in risicosituaties voor gewelddadig gedrag.

#### *Stadium 7: Zelfstandige gedragsverandering*

- Cliënt is in staat de verworven gedragsalternatieven zonder begeleiding adequaat uit te voeren.
- De rol van de hulpverlener beperkt zich tot incidentele coaching en signalering van situaties van mogelijke recidive.

#### *Stadium 8: Consolidatie van gedragsverandering*

- Cliënt is in staat om de verworven gedragsalternatieven over langere tijd vol te houden, zonder recidive.
- De hulpverlener evalueert samen met cliënt de hulpverlening en sluit die af.

## **2. Evaluatie van de mishandelde vrouw**

#### *Stadium 1: Rust en afstand nemen van de mishandelingsrelatie*

- Cliënt is zodanig gekomen van de emoties behorende bij de crisissituatie die aanleiding gaf om haar partner te verlaten, dat zij in staat is te reflecteren over haar situatie en over de mogelijke oplossingen daarvan.

#### *Stadium 2: Oriëntatie op situatie en mogelijkheden*

- Cliënt kan haar inzichten formuleren over de aard van haar situatie en over de mogelijkheden om deze tot een oplossing te brengen.

#### *Stadium 3: Basis inzicht in eigen traumatisering en actueel ervaren intimidatie*

- Cliënt kan in globale termen aangeven hoe en in welke mate zij door de mishandelingsrelatie is beschadigd.
- Cliënt kan aangeven voor welke mogelijke acties van haar mishandelende man zij bang is en in welke mate.
- Cliënt kan aangeven hoe de angst voor (de mogelijke acties van) haar mishandelende man haar beïnvloedt.
- Cliënt kan een onderscheid maken tussen wat zij wil voor haar eigen welzijn en veiligheid en dat van haar eventuele kinderen enerzijds, en wat zij wil om mogelijke represailles van haar partner anderzijds te ontlopen.

#### *Stadium 4: Basis inzicht in haar eigen aandeel in de situatie*

- Cliënt kan inzicht verwoorden in haar eigen (riskante) patronen van partnerkeuze.
- Cliënt kan risicofactoren voor mishandelingsrelaties/situaties benoemen.
- Cliënt kan inzicht verwoorden in haar eigen gedrag dat het risico op mishandeling/geweld/intimidatie vergroot.
- Cliënt verwoordt het voornemen om actief een herhaling van het terechtkomen in een mishandelingsrelatie te voorkomen.

#### *Stadium 5: Verantwoordelijkheid nemen voor de eigen veiligheid*

- Cliënt geeft aan dat zij het als haar eigen taak ziet om te voorkomen dat zij in mishandelings-situaties terechtkomt.
- Cliënt geeft aan dat zij de verworven inzichten in de toekomst zal gebruiken om nieuwe mishandelingsrelaties te voorkomen.

#### *Stadium 6: Voorlopige beslissing over het al dan niet continueren van de relatie*

- Cliënt geeft aan welke beslissing zij heeft genomen betreffende het al dan niet continueren van haar relatie.
- Cliënt geeft aan dat zij aan de hand van deze beslissing haar verdere handelingen zal plannen.

*Stadium 7: Concrete planning t.b.v. relatieherstel dan wel relatiebeëindiging*

- Cliënt heeft een plan op schrift gesteld in termen van concrete handelingen over hoe zij wil komen tot relatieherstel dan wel tot een veilige beëindiging van de relatie.
- Cliënt heeft een plan op schrift gesteld in termen van concrete handelingen over hoe de veiligheid van haar eventuele kinderen wordt gewaarborgd.
- Cliënt heeft een plan op schrift gesteld in termen van concrete handelingen over hoe zij in het geval van relatiebeëindiging zichzelf en haar kinderen zal kunnen voorzien in huisvesting en inkomen en over hoe zij een nieuw dagelijks leven zonder haar partner op gaat pakken.
- Cliënt heeft een plan op schrift gesteld met haar doelen betreffende de rol van haar (ex)partner naar de kinderen. Het gaat hier om zaken als de invulling van het vaderschap, eventuele bezoeken, regeling, aard en inhoud van de contacten tussen de vader en zijn kinderen.

*Stadium 8: Begeleide uitvoering van de concrete planning*

- Cliënt voert onder begeleiding de op schrift gestelde plannen uit en modificeert deze zonedig.

*Stadium 9: Zelfstandige uitvoering van de concrete planning*

- Cliënt is in staat de op schrift gestelde plannen zonder begeleiding uit te voeren.
- De hulpverlener beperkt zich tot incidentele coaching en signalering van eventuele risicosituaties.

*Stadium 10: Follow-up en evaluatie*

- Cliënt is in staat gebleken over langere tijd de op schrift gestelde plannen uit te voeren, zonder begeleiding en met de gewenste resultaten.
- De hulpverlener evalueert samen met cliënt de hulpverlening en sluit die af.

### **3. Evaluatie van het relatiesysteem**

*Stadium 1: Garantie van veiligheid tijdens de hulpverlening*

- Er is voldaan aan de voorwaarden waaronder het relatiesysteem geholpen kan worden met een minimale kans op het optreden van geweld of intimidatie, dan wel dat er adequaat kan worden ingegrepen in het geval er onverhoopt toch geweld of intimidatie optreedt.

*Stadium 2: Vaststelling van de spelregels van interactie tijdens de hulpverlening en commitment daaraan*

- Er is een lijst van regels op schrift gesteld betreffende de wel en niet toegestane vormen van interactie tussen de partners tijdens de hulpverlening. Deze lijst behelst ook de interactievormen die door de hulpverleners worden aangemoedigd.
- Beide partners leggen zich vast om deze regels in acht te nemen.

*Stadium 3: Beslissing over het al dan niet continueren van de relatie*

- Beide partners hebben een gemeenschappelijk besluit genomen over het al dan niet continueren van de relatie.
- Beide partners hebben besloten om actief te werken aan relatieherstel dan wel aan het geweld- en intimidatieloos beëindigen van de relatie.

*Stadium 4: Commitment tot samenwerking*

- Beide partners zien het als hun taak om het in stadium 3 gestelde doel in samenwerking te bereiken, dus op basis van onderlinge communicatie, onderhandeling, het sluiten van compromissen, het ondernemen van gezamenlijke activiteiten en zonder het gebruik van geweld en intimidatie.

*Stadium 5: Concrete planning*

- Er is door beide partners een gemeenschappelijk plan in termen van concrete handelingen op schrift gesteld voor het bereiken van het in stadium 3 gestelde doel.

*Stadium 6: Begeleide verandering van interactiepatronen*

- Beide partners werken onder intensieve begeleiding van de hulpverleners aan de positieve verandering van interactiepatronen aan de hand van het in stadium 5 opgestelde plan.

*Stadium 7: Gedeelde verantwoordelijkheid voor veiligheid*

- Beide partners zien het als hun taak om te voorkomen dat geweld en intimidatie in hun relatie, of in hun omgang na de beëindiging van hun relatie, optreedt.
- Beide partners zien het als hun taak om de nieuw geleerde interactiepatronen uit te blijven voeren om geweld en intimidatie te voorkomen.

*Stadium 8: Gecoachte zelfstandige verandering van interactiepatronen*

- Beide partners zijn in staat om de nieuw geleerde interactiepatronen zelfstandig uit te voeren, zonder intensieve begeleiding van de hulpverleners.
- De hulpverleners beperken zich tot incidentele coaching en signalering van risicosituaties.

*Stadium 9: Volledig zelfstandige verandering van interactiepatronen*

- Beide partners zijn in staat om zonder begeleiding of coaching de nieuw geleerde interactiepatronen in hun omgang te integreren met de gewenste resultaten.
- De hulpverleners houden vinger aan de pols.

*Stadium 10: Consolidatie en follow-up*

- Beide partners zijn gedurende langere tijd in staat gebleken tot geweld- en intimidatieloze interactie zonder begeleiding.
- De hulpverleners evalueren de hulpverlening en sluiten die af.

#### **4. Evaluatie van het gezinssysteem**

*Stadium 1: Opstarten van hulpverlening aan de mishandelde vrouw en aan de betrokken kinderen*

- Er is passende hulpverlening en eventueel opvang georganiseerd voor de mishandelde vrouw en voor de betrokken kinderen.
- Waar nodig is voor de kinderen de Raad voor de Kinderbescherming ingeschakeld.

*Stadium 2: Garantie van veiligheid voor de mishandelde vrouw en voor de betrokken kinderen*

- Er is aan de voorwaarden voldaan waaronder de mishandelde vrouw en de betrokken kinderen geen geweld, intimidatie en bedreiging te duchten hebben van de mishandelende man.

*Stadium 3: Opstarten van hulp voor de mishandelende man*

- Er is aan de mishandelende man hulp aangeboden.
- De mishandelende man heeft deze hulp geaccepteerd en stelt zich coöperatief op.

*Stadium 4: Duidelijkheid over de mate waarin de afzonderlijke leden van het gezinssysteem beschadigd zijn en over de benodigde verdere hulp*

- Er bestaat een overzicht over de aard en ernst van de problematiek n.a.v. het huiselijke geweld bij alle gezinsleden afzonderlijk en over de hulp die zij daarvoor behoeven.

*Stadium 5: Duidelijkheid over het perspectief van gedragsverandering bij de mishandelende man*

- Er bestaat een gegronde inschatting over het perspectief dat de mishandelende man tot gedragsverandering in staat is en in welke mate.

*Stadium 6: Duidelijkheid over het perspectief van het gezinssysteem als eenheid*

- Er bestaat een gegronde inschatting van de kans dat het gezinssysteem al dan niet bij elkaar blijft. Deze inschatting is bij voorkeur gebaseerd op een beslissing van de partners om al dan niet bij elkaar te blijven.
- Er bestaat een begeleidings/hulpverleningsplan voor het gezinssysteem en voor de afzonderlijke leden daarvan op basis van de hiervoor genoemde inschatting.
- Er bestaat een reserve-begeleidings/hulpverleningsplan voor het geval het gezinssysteem zich anders ontwikkelt dan ingeschat.

*Stadium 7: Hulpverlening/begeleiding van het gezinssysteem, al dan niet als eenheid*

- Uitvoering van hulpverlening/hulpverlening aan het gezinssysteem, het relatiesysteem en aan de afzonderlijke leden van het gezinssysteem, dan wel aan de afgesplitste subsystemen.

#### *Stadium 8: Garantie van veiligheid na de hulpverlening*

- De kans is geminimaliseerd dat de leden van het gezinssysteem na de hulpverlening geconfronteerd worden met geweld/intimidatie/bedreiging van de mishandelende man.

#### *Stadium 9: Perspectief op verwerking van de mishandelingsrelatie door alle leden van het gezinssysteem na de systeemhulpverlening*

- Er bestaat duidelijkheid over de te volgen trajecten voor alle leden van het gezinssysteem om te komen tot verwerking van de traumatiek uit de mishandelingsrelatie.
- Deze trajecten zijn ingezet.
- De gezinssysteemhulpverlening kan afgesloten worden.

### **Voorwaarden voor het opstarten van de hulpverlening**

Hieronder worden de voorwaarden voor het opstarten van de verschillende onderdelen van de hulpverlening gepresenteerd. Hierbij wordt uitgegaan van het basisscenario oftewel van het scenario waarbij alles naar verwachting verloopt. Daarna worden de meest voorkomende afwijkende scenario's beschreven, waarbij er richtlijnen worden gegeven voor aanpassingen van de planning van de hulpverlening.

#### *Basisscenario*

- De mishandelde vrouw meldt zich aan bij de voorziening voor vrouwenopvang en blijft daar tot het moment dat aan de voorwaarden is voldaan om aan haar verblijf daar te beëindigen.
- De mishandelende man doet mee aan de hulpverlening.
- Zowel de mishandelde als de mishandelende man houden zich volledig aan de met de hulpverleners gemaakte afspraken.

#### *Benadering van de mishandelende partner*

- De mishandelde vrouw moet stadium 2 hebben voltooid.
- De mishandelde vrouw moet hiervoor toestemming hebben gegeven, dan wel hebben aangegeven geen gegronde bezwaren hiertegen te hebben.

#### *Opstarten van het zelfcontroleprogramma voor de mishandelende man*

- De mishandelende man moet stadium 3 hebben voltooid.

#### *Opstarten van het specifieke deel voor de mishandelende man*

- Het zelfcontroleprogramma is in gang gezet.
- De mishandelende man heeft minstens twee keer zijn huiswerkopdrachten, behorende bij het zelfcontroleprogramma, uitgevoerd.
- De mishandelende man heeft laten zien de basisprincipes van het zelfcontroleprogramma te beheersen en te kunnen hanteren.

#### *Opstarten van groepshulpverlening voor de mishandelende man*

- De mishandelende man moet minstens stadium 4 hebben voltooid.

#### *Opstarten van relatiegesprekken*

- De mishandelende man moet minstens stadium 6 hebben voltooid.
- De mishandelde vrouw moet minstens stadium 5 hebben voltooid.
- Het relatiesysteem moet stadium 2 hebben voltooid.
- Het gezinssysteem moet stadium 5 hebben voltooid.

#### *Opstarten van gezinsgesprekken*

- De mishandelende man moet minstens stadium 6 hebben voltooid.
- De mishandelde vrouw moet minstens stadium 7 hebben voltooid.
- Het relatiesysteem moet minstens stadium 7 hebben voltooid.
- Het gezinssysteem moet minstens stadium 6 hebben voltooid.

## Afwijkende scenario's:

### *Vrouw gaat voortijdig terug (1)*

- De mishandelde vrouw verlaat de voorziening voor vrouwenopvang zonder goedkeuring van de hulpverleners.
- De mishandelde vrouw keert terug naar haar mishandelende man zonder dat er aan de voorwaarden voor veiligheid is voldaan.
- De mishandelende man blijft aan de hulpverlening meedoen.

Indien dit scenario speelt, is het raadzaam om de relatiegesprekken en eventueel de gezinsgesprekken in te zetten zodra de mishandelde vrouw weer thuis is. De individuele hulpverlening dient bij de mishandelde man ambulantly aangeboden te worden. De individuele en eventuele groepshulpverlening van de mishandelende man dient voortgezet te worden.

### *Vrouw gaat voortijdig terug (2)*

- De mishandelde vrouw verlaat de voorziening voor vrouwenopvang zonder goedkeuring van de hulpverleners.
- De mishandelde vrouw keert terug naar haar mishandelende man zonder dat er aan de voorwaarden voor veiligheid is voldaan.
- De mishandelende man doet niet meer mee aan de hulpverlening.

In dit geval dient er aan de mishandelde vrouw een ambulantly hulpverleningsaanbod gedaan te worden. Ook kan eventueel de mogelijkheid van relatiegesprekken overwogen worden. Er dient ook gepoogd te worden om de mishandelende man weer gemotiveerd te krijgen voor individuele hulpverlening.

### *Man wil geen gebruik maken van de groep of is daarvoor ongeschikt*

- De mishandelende man kan of wil niet deelnemen aan de groepshulpverlening.
- De mishandelende man participeert wel in alle andere hulpverleningsonderdelen.
- De mishandelde vrouw participeert in de hulpverlening en is bereid tot relatiegesprekken.

In dit geval kan de groepshulpverlening aan de mishandelende man overgeslagen worden.

### *Stalking*

- De relatie is reeds (langere tijd) beëindigd.
- Beide partners wonen al (langere tijd) niet meer bij elkaar of hebben nooit samengewoond.
- Er is bij de mishandelde vrouw geen enkele intentie tot relatieherstel/hervatting van de relatie.
- De mishandelende man valt zijn ex-partner lastig/bedreigt haar/mishandelt haar in een poging de relatie te hervatten dan wel uit wraak voor het feit dat zij hem verlaten heeft.

Systeemgerichte hulpverlening is in dit geval niet geïndiceerd. Wel kan de stalkende ex-partner benaderd worden voor hulpverlening, doch los van de rest van het systeem (van de mishandelde vrouw en de eventuele kinderen). Aan de mishandelde vrouw dient individuele hulpverlening geboden te worden. Ook kan overwogen worden om gezinsgesprekken in te zetten zonder de stalkende ex-partner.

### *De partners onderhouden contact met elkaar terwijl de vrouw in de vrouwenopvang verblijft*

- De mishandelde vrouw verblijft in een voorziening voor vrouwenopvang en onderhoudt op wat voor wijze dan ook, al dan niet tegen de regels van het huis, (regelmatig) contact met haar partner.
- De mishandelende man blijft actief zijn invloed uitoefenen op zijn partner terwijl zij verblijft in de voorziening voor vrouwenopvang.

In de meeste gevallen is er sprake van geweldsdreiging en "manipulatie" van de kant van de mishandelende man, terwijl zijn partner in de voorziening voor vrouwenopvang verblijft.

Indien beide partners dit expliciet wensen, kan overwogen worden om op korte termijn enkele systeemoverleggen te voeren volgens doelstelling 4 (zie de opzet van de relatiegesprekken) om rust en veiligheid te creëren voor beide partners.

## **Bijlage 11 Preventie van burn-out: aanbevelingen**

### **1. Persoonlijke voorbereiding en “geestelijke conditie”**

Het systeemgericht werken op het gebied van relationeel geweldsproblematiek is te vergelijken met het beoefenen van geestelijke topsport. Hulpverleners dienen daarom in goede geestelijke conditie te verkeren. Ook is het belangrijk dat een hulpverlener het gevoel heeft het werk aan te kunnen en goed beslagen ten ijs te komen.

- Zorg voor regelmatige (bij)scholing op het gebied van relationeel geweld en systeemgericht werken. Dit vergroot het gevoel het werk aan te kunnen en levert bovendien meer bevrediging op in het werk doordat men meer effect bij cliënten kan bereiken. Ook het vergroten van de hulpverleningsvaardigheden kan het zelfvertrouwen in het werk verhogen, doordat men behalve kennis ook praktische routine verwerft.
- Neem voldoende rust tijdens het werk. Plan nooit in één dagdeel twee of meer gesprekken met cliëntsystemen met relationeel geweldsproblematiek. Neem minstens een kwartier de tijd om het gesprek voor te bereiden. Neem na het gesprek een pauze van minstens een kwartier. Onderneem bij voorkeur hierbij een activiteit die de mogelijkheid geeft om afstand te nemen van het zojuist gevoerde gesprek. Blaas zonodig stoom af bij een collega. Registreer meteen na de pauze het gevoerde gesprek in het cliëntdossier.
- Neem voldoende rust buiten de werksituatie. Gezien de geestelijke belasting en stress die dit werk kan opleveren, zijn rust en ontspanning in de vrije tijd geen luxe maar noodzaak.
- Stel tijdig eigen grenzen. Schroom niet om de caseload (tijdelijk) te verkleinen bij bijvoorbeeld problemen in de privé-sfeer of bij ziekte. Met name bij problemen in de eigen relatiesfeer kan het werken met cliënten met relationeel geweldsproblematiek extra belastend worden.
- Overleg regelmatig met collega's/supervisors/werkbegeleiders. Dit overleg levert niet alleen handige tips op, maar ook het gevoel door collega's te worden ondersteund in het werk.
- Consulteer regelmatig andere deskundigen. Ook deze consultaties leveren zowel handige tips op als een verdere verdieping van de eigen deskundigheid en een verbreding van de eigen inzichten in het werk. Daarnaast bieden deze consultaties vaak handige samenwerkingscontacten.

### **2. Afspraken met leidinggevenden**

Goede en duidelijke afspraken met leidinggevenden zijn belangrijk voor een gezonde en effectieve manier van werken. De kans op overbelasting wordt hierdoor kleiner en het wordt voor de hulpverlener duidelijker welke prestaties verwacht worden.

- Maak duidelijke afspraken over de omvang en de zwaarte van de caseload. De draagkracht van de hulpverlener is hierbij het uitgangspunt. Argumenten over productieafspraken met subsidiegevers e.d. doen niet terzake. Dit is een zaak van de werkgever, niet van de hulpverlener.
- Maak duidelijke afspraken over criteria voor inkrimping of uitbreiding van de caseload. Het komt regelmatig voor dat sommige zaken zo bewerkelijk en gecompliceerd zijn dat zij als het ware dubbel tellen. Spreek met de leidinggevende af dat, als een relatie- of gezinssysteem gedurende langere tijd meer dan vier uur per week vergt, deze zaak voor twee zaken telt in de caseload.
- Spreek met de leidinggevende een adequaat werkrooster af. Probeer hierbij te voorkomen dat meerdere “zware” diensten of onderdelen van het werk achter elkaar gepland worden. Zorg voor een evenwichtige spreiding van de emotioneel belastende werkonderdelen over de werkweek.

### **3. Persoonlijke veiligheid**

Het werken met cliëntsystemen met relationeel geweldsproblematiek houdt in dat er een grote kans bestaat dat de hulpverlener vroeger of later geconfronteerd wordt met geweld en/of dreiging door



cliënten. Het gevoel van onveiligheid is geestelijk zeer belastend. Bovendien kan gewelddadig gedrag van cliënten leiden tot lichamelijke, geestelijke en materiële schade voor de hulpverlener.

- Zorg voor een “calamiteitenprotocol” op de werkvloer. Zorg voor duidelijke afspraken op papier op een goed zichtbare plaats. Deze afspraken gaan over wie wat moet doen als er sprake is van gewelddadig gedrag of van dreiging door cliënten. Dit protocol dient in de instelling een officiële status te hebben.
- Zorg voor goede opvang van de hulpverlener na confrontatie met geweld. Maak duidelijke afspraken over wie de aangevallen of bedreigde hulpverlener na de confrontatie moet opvangen en over wat deze opvang moet inhouden. Stimuleer de hulpverlener om zich na een dergelijke confrontatie voor minstens één dag ziek te melden om weer tot rust te komen.
- Zorg voor veiligheid. Wees nooit alleen in het gebouw tijdens gesprekken met mogelijk gewelddadige cliënten. Ga ook nooit alleen op huisbezoek bij relatie- of gezinssystemen met relationeel geweldsproblematiek. Zorg dat er altijd voldoende “hulptroepen” in de buurt zijn voor het geval er gewelddadig gedrag of een bedreiging optreden. Kies een veilige locatie voor gesprekken met mogelijk gewelddadige cliënten. Zorg daarbij voor voldoende vluchtmogelijkheden en voor voldoende mogelijkheden om tijdig alarm te kunnen slaan.
- Voer nooit alleen relatie- of gezinsgesprekken. Doe dit altijd met z’n tweeën. Bij ziekte of uitval van één van de hulpverleners dient het gesprek naar een andere datum verplaatst te worden of dient er een vervangende hulpverlener bij het gesprek aanwezig te zijn.

## Noten

- 1 OGGZ staat voor Openbare Geestelijke GezondheidsZorg en is een hulpverleningsvorm voor de categorie “zorgwekkende zorgmijders” waarover afspraken zijn tussen zorgkantoren en zorgaanbieders. De inhoud van deze afspraken kan per regio verschillen.
- 2 Relevante informatie over het systeemgericht werken met gezinnen is te lezen in het boek “Gedragsverandering in gezinnen” van Alfred Lange (1985).
- 3 Van 0,6 procent van de vrouwen was onvoldoende bekend om de ernst van het geweld te bepalen.
- 4 Van Lawick en Groen verklaren met de door hen gepresenteerde “spiraal van geweld” niet waarom de processen bij sommige paren leiden tot relationeel geweld, bij andere paren tot een geweldloze beëindiging van de relatie en bij weer andere paren tot constructieve samenwerkingsinitiatieven om de relatie (al dan niet succesvol) te herstellen. Een weergave van de gewelds-spiraal van Van Lawick en Groen is te vinden in bijlage 8.
- 5 We beperken ons hier tot die factoren die eraan bijdragen dat er sprake is van langdurig relationeel geweld. Relationeel geweld kan namelijk ook een eenmalige gebeurtenis zijn, bijvoorbeeld als de vrouw direct assertief reageert door de man voor de keuze te stellen: of je stopt, of dit is het einde van de relatie.
- 6 Zie Tannen, 1991 voor een uitgebreide verhandeling over communicatieverschillen en -misverstanden tussen mannen en vrouwen.
- 7 Omdat de verschillende hulpverleners die betrokken zijn bij cliëntsystemen intensief met elkaar moeten samenwerken, wordt hier gesproken van een hulpverleningsteam. Dit hoeven niet hulpverleners van dezelfde organisatie te zijn.
- 8 Helaas viel het buiten de mogelijkheden van dit methodeontwikkelingsproject om een gevalideerd en genormeerd meetinstrument te ontwikkelen. De in bijlage 6 beschreven vragenlijst mag daarom ook niet als zodanig worden beschouwd.



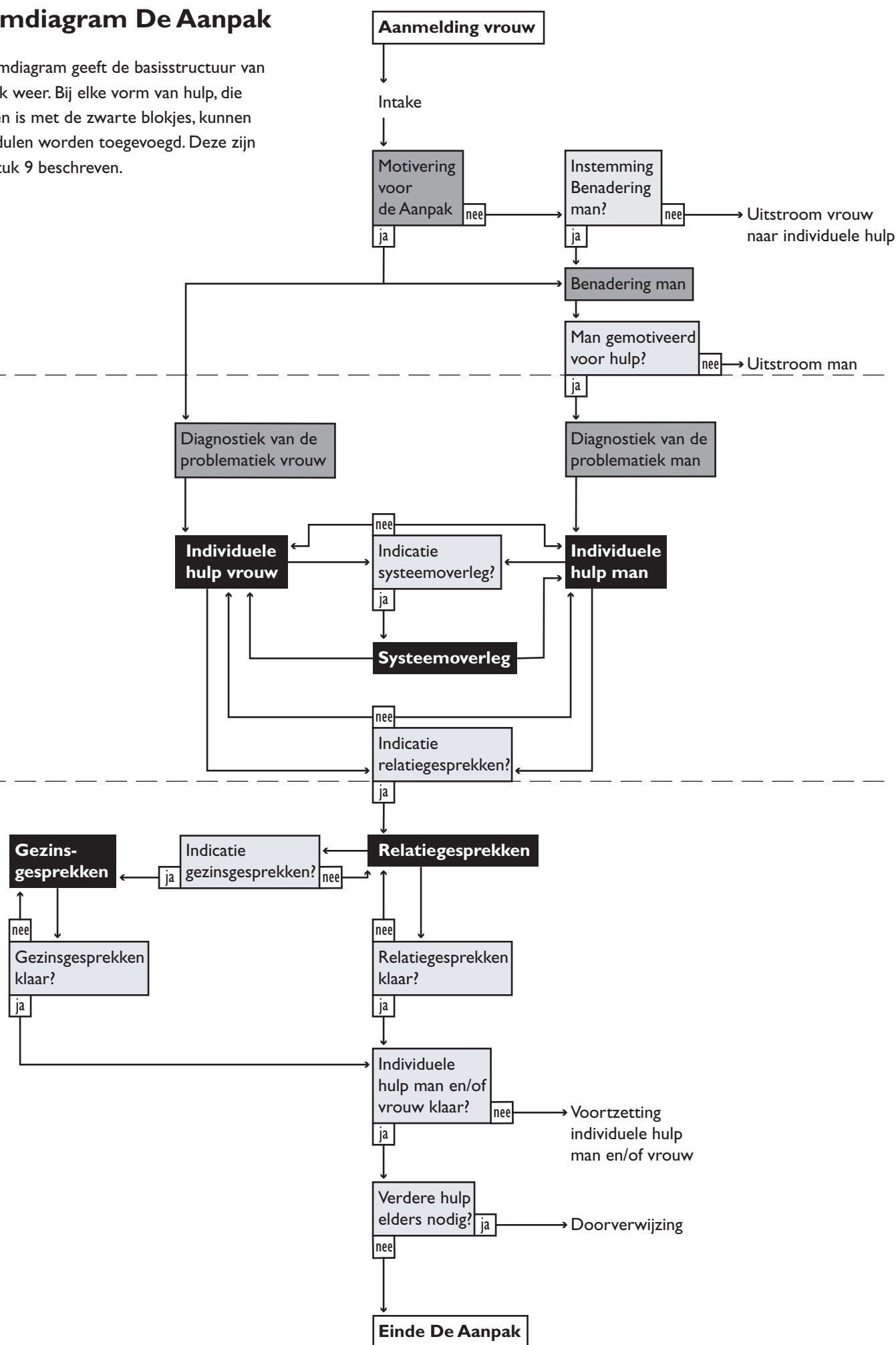
# Stroomdiagram De Aanpak

Dit stroomdiagram geeft de basisstructuur van De Aanpak weer. Bij elke vorm van hulp, die aangegeven is met de zwarte blokjes, kunnen keuzemodulen worden toegevoegd. Deze zijn in hoofdstuk 9 beschreven.

I. Motiveringsfase

2. Individuele hulpverleningsfase

3. Systemgerichte hulpverleningsfase





Kennis en advies voor  
maatschappelijke ontwikkeling

mantelzorg

kwetsbare groepen

vrijwillige inzet

huiselijk en seksueel geweld

leefbaarheid

De Aanpak is een unieke en vernieuwende methode waarbij relationeel geweld systeemgericht wordt benaderd. Aan de ontwikkeling van De Aanpak liggen literatuurstudie, eigen theorievorming, gesprekken met ervaren hulpverleners en de praktijkervaringen van de hulpverleners van het team van De Aanpak ten grondslag. De methode sluit aan bij wat er in andere innovatieprojecten rond relationeel geweld gebeurt. Doel van De Aanpak is het geweld in de relatie te stoppen en te bevorderen dat beide ouders actief participeren in de opvoeding en verzorging van hun kinderen.

Kernpunt is dat er niet alleen hulp geboden wordt aan de mishandelde vrouw, maar ook aan de man die haar mishandelt. Daarbij wordt veel aandacht besteed aan de complementaire gedragspatronen van de beide partners die het geweld instandhouden die voor een belangrijk deel seksespecifiek van aard zijn. De bevindingen tot dusver zijn hoopgevend. Het gegeven dat drie van de vijf benaderde mannen ook daadwerkelijk bereid was deel te nemen aan deze vorm van vrijwillige hulpverlening, is ongeëvenaard. Verder geven de hulpverleners unaniem aan dat het systeemgericht werken hen, in vergelijking met individueel werken, meer inzichten heeft opgeleverd in de patronen en processen die hebben geleid tot het ontstaan en instandhouden van het geweld. Ook geven zij aan dat zij hierdoor meer oog hebben gekregen voor het aandeel van beide partners in de problematiek. Dat heeft, naar eigen zeggen, de effectiviteit van hun hulpverlening aanmerkelijk doen toenemen.

De structuur van De Aanpak is zodanig ontwikkeld dat het geheel of gedeeltelijk toepasbaar is in zoveel mogelijk verschillende gevallen van relationeel en huiselijk geweld. Verschillende onderdelen van de methode, die bestaat uit een basisstramien en keuzemodulen, kunnen worden ingezet of weggelaten, al naar gelang de hulpverlener dat nodig acht. Het basisstramien van De Aanpak bestaat uit drie fasen: de motiveringsfase – hierin worden achtereenvolgens de vrouw en de man benaderd en gemotiveerd om gebruik te maken van deze vorm van hulp. Deze fase loopt uit in een contract over de verdere hulpverlening. Deze wordt gevolgd door de individuele hulpverleningsfase – in deze fase ontvangen beide partners individueel hulp. Tot slot volgt de systeemgerichte hulpverleningsfase – in deze fase staan de relatie en de communicatie tussen beide partners centraal.

De auteurs, Ron van Outsem en Nico van Oosten zijn als projectmedewerker respectievelijk projectleider intensief betrokken geweest bij de ontwikkeling van de methode.

MOVISIE \* Postbus 19129 \* 3501 DC Utrecht \* T 030 789 20 00 \* F 030 789 21 11  
www.movisie.nl \* info@movisie.nl \* www.huiselijkgeweld.nl

