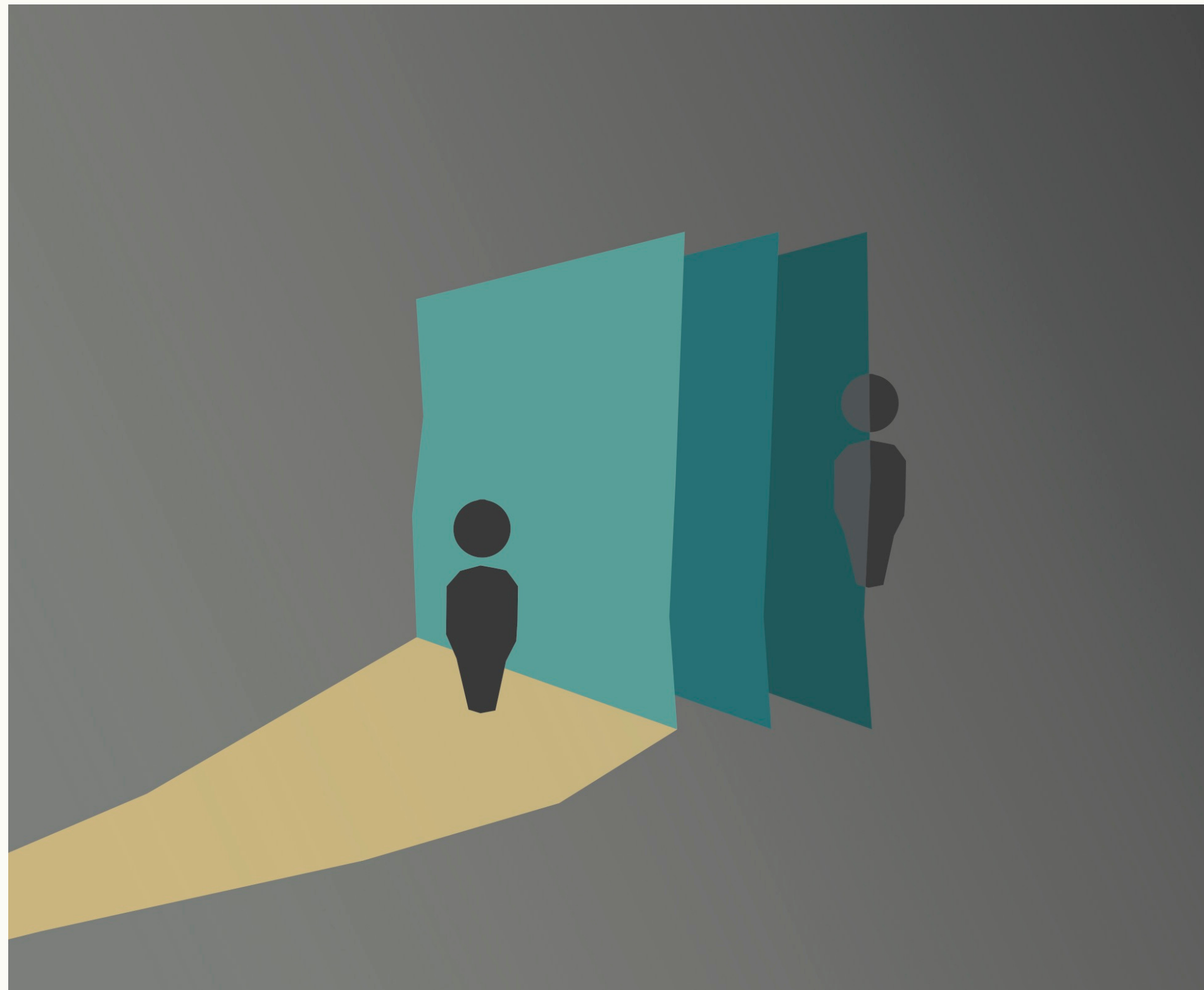


HOE JE MET EEN
GESPREK EEN
POSITIEVE
INVLOED HEBT OP
HET STOPPEN VAN
HUISELIJK GEWELD



Design: @marjanhuiskamp

KIRSTENREGTOP.COM

Hey hallo!

Wat goed dat je mijn e-book hebt aangevraagd. Waarschijnlijk ken je een situatie waarin het niet goed gaat met iemand. En wil je weten wat je kunt doen. In mijn TEDxTalk introduceer ik het 3 muren model. Dit model helpt jou in het omgaan met je zorgen. Hoe je met iemand het contact aan kunt gaan en hoe je dat op een manier kunt doen die het voor zowel jou als de ander, gemakkelijker maakt.

Drie muren

Drie onzichtbare muren staan tussen jou als omstander van huiselijk geweld en de mensen waarbij (mogelijk) huiselijk geweld plaatsvindt. De drie muren geschetst in mijn talk zijn ook grenzen. Grenzen die we zorgvuldig moeten betreden. Waar het gebruiken van een botte bijl kan leiden tot nieuwe muren, kan het ook een doorbraak betekenen om geweld te stoppen. In dit e-book vertel ik meer over de muren en geef ik de onderbouwing van mijn hypothese. Met als doel je te motiveren om in actie te komen.

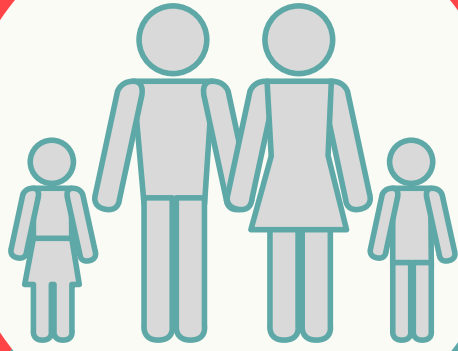
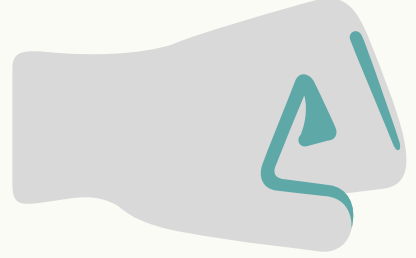
Mijn uiteindelijke doel is om huiselijk geweld binnen onze samenleving tegen te gaan, of tenminste in een zo vroeg mogelijk stadium mensen te helpen het te stoppen. Daarmee kunnen veel negatieve effecten voorkomen worden.

Dat kan ik niet alleen, en dat kunnen mensen die huiselijk geweld meemaken niet alleen. Dus heb ik jouw hulp ook hard nodig in die missie.

DOE JIJ MET MIJ MEE? HELP JIJ MEE HUISELIJK GEWELD TE STOPPEN?

BEKIJK DE TEDXTALK





WAT IS NOU EIGENLIJK HUISELIJK GEWELD?

Huiselijk geweld is een verwarrend begrip. Niet voor niets is een veelgemaakte (freudiaanse?) verspreking 'huishoudelijk geweld'. En inderdaad huiselijk geweld kan binnen de context van een huiselijke situatie plaats vinden. Dat is echter lang niet altijd zo. De term 'huiselijk' verwijst naar de relatie die er bestaat tussen de mensen waar het geweld plaats vindt. Er is sprake van een mate van afhankelijkheid vanuit de relatie.

Huiselijk geweld is niet alleen fysiek geweld. Ze blijven shockerend, maar wel een stereotiep beeld van huiselijk geweld zijn de bont en blauw geslagen ogen.

In wezen gaat het echter om machtsongelijkheid bij huiselijk geweld. Of een poging om macht te krijgen over de ander, of een poging om machtsverhoudingen te herstellen.

Huiselijk geweld is psychisch, fysiek of seksueel geweld. Dat betekent dat ook bedreigingen, manipulatie, negeren, dingen stukmaken van de ander, iemand financieel uitkleden, iemand dwingen tot seksuele handelingen voorbeelden zijn van huiselijk geweld.

Ook kinderen zijn betrokken bij huiselijk geweld. Of zij nu erbij zijn of niet, kinderen krijgen altijd iets mee van wat er tussen de volwassenen gebeurt. Zij ervaren ook een verstoorde relatie of zien letterlijk de gevolgen van de kapotte spullen in huis, of leven in armoede.

HUISELIJK GEWELD KOMT VEEL TE VAAK VOOR

Wat veel mensen niet weten is dat huiselijk geweld een van de grootste geweldsproblemen in onze samenleving is. Tegelijkertijd is het een van de grootste taboes.

Fysiek geweld

In februari 2019 zijn de nieuwste cijfers over huiselijk geweld in Nederland gepubliceerd. Jarenlang onderzoek heeft laten zien dat tenminste 747.000 mensen tenminste 1 keer een fysiek gewelddadige situatie binnen de relationele sfeer mee hebben gemaakt over een periode van 5 jaar.

Psychisch geweld

De aanname is dat mensen die in een situatie van ernstige psychische mishandeling leven niet allemaal mee konden doen aan het onderzoek. Psychisch geweld is lastig te onderzoeken. Mijn veronderstelling is dan ook dat huiselijk geweld vaker voorkomt. (*)

Kinderen

Ook bleek uit dit onderzoek dat in 56% van de situaties niet alleen partners slachtoffer worden van fysiek geweld, maar ook de kinderen slachtoffer zijn van direct fysiek geweld. (*)

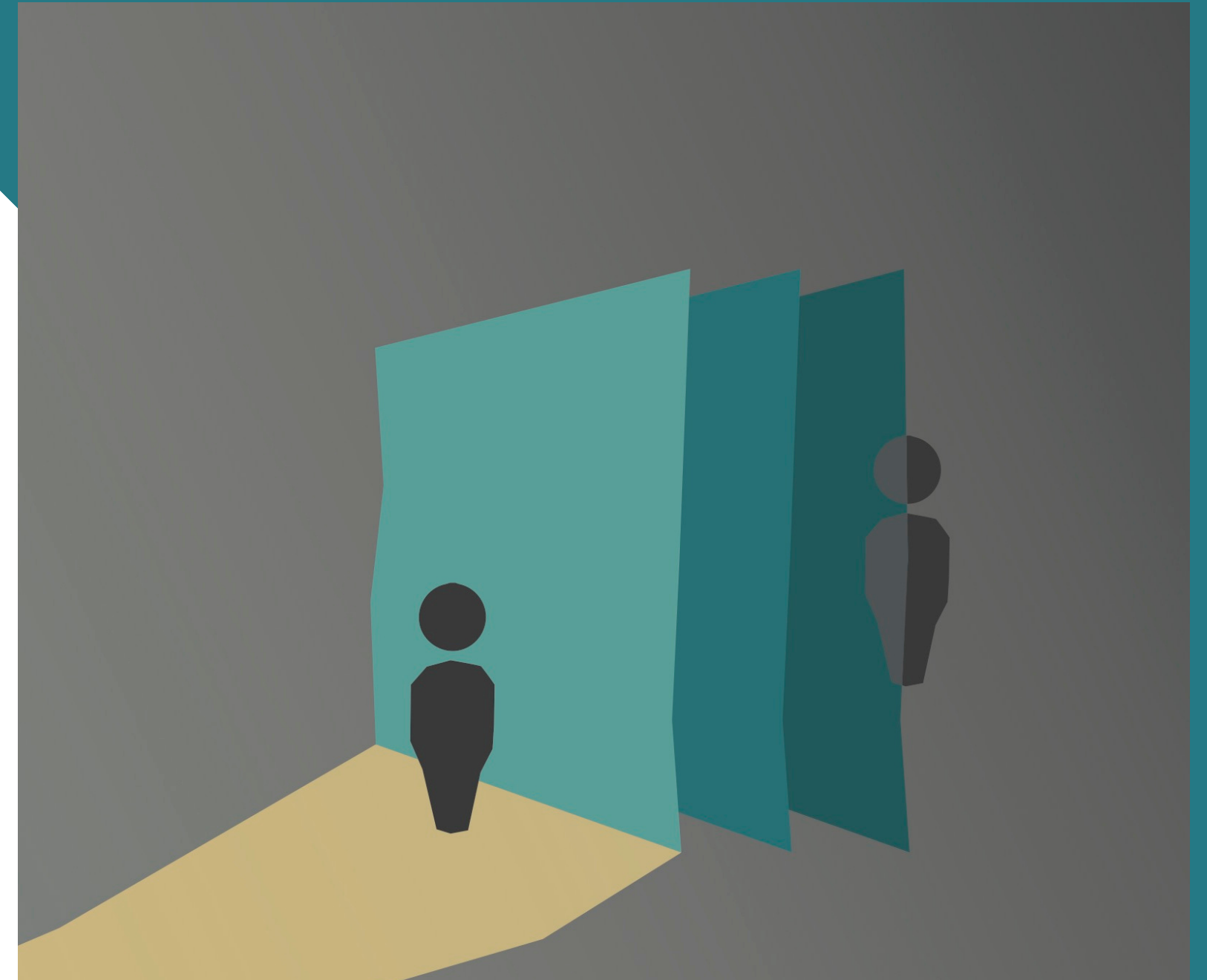
Risicofactoren

Huiselijk geweld komt vaker voor in gezinnen waarbij armoede of verslavingsproblematiek speelt. Maar dat wil niet zeggen dat dit in alle gezinnen zo is. Het is een factor die het risico op geweld verhoogd. (*)

WAAROM MOETEN WE IETS DOEN TEGEN HUISELIJK GEWELD?

Uit onderzoeken blijkt dat de lange termijn gevolgen van huiselijk geweld enorm zijn. Het heeft niet alleen effect op de mensen in het hier-en-nu, ook de volgende generaties dragen de gevolgen met zich mee.

Gevolgen van huiselijk geweld zijn: armoede, lichamelijke klachten, psychische klachten, werkverzuim, trauma's. Wanneer een kind in zijn leven meerdere negatieve ervaringen heeft, zoals getuige zijn van huiselijk geweld, ongelukken, etc. de kans groot is op problemen in het latere leven. Problemen op het gebied van psychisch welzijn, ongezond gedrag, zelf opnieuw slachtoffer worden, of juist geweld gaan plegen en in het meest negatieve geval zelfs vroegtijdig overlijden. *



ALS JIJ NU DUS VERMOEDENS HEBT VAN HUISELIJK GEWELD, DAN KAN JE WAT DOEN OM ERVOOR TE ZORGEN DAT DE KANS OP AL DEZE NEGATIEVE EFFECTEN VERKLEIND WORDT! JE KAN ECHT EEN VERSCHIL MAKEN!

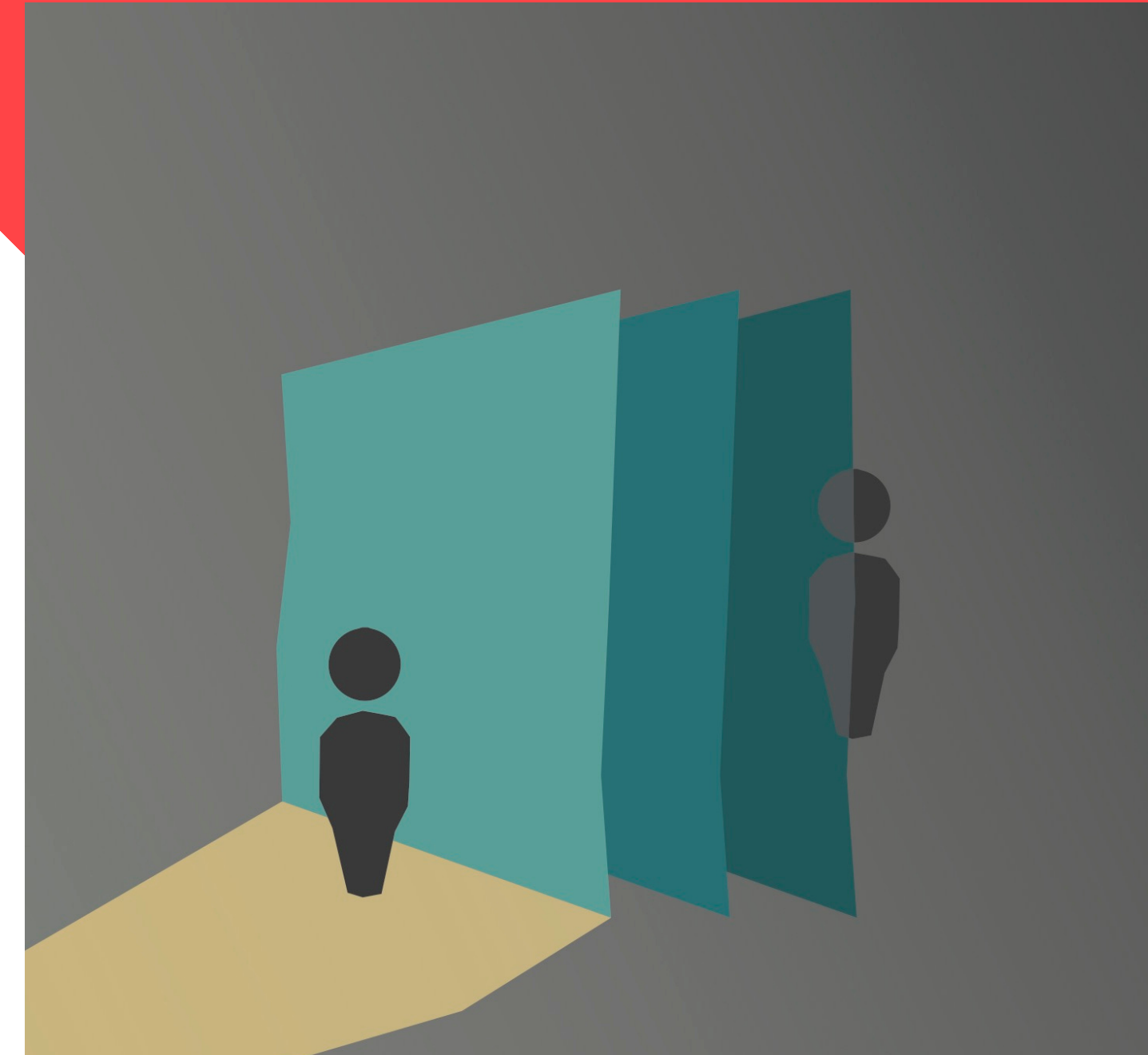
DOORBREEK HET ZWIJGEN DOOR DE ONZICHTBARE MUREN AF TE BREKEN

Huiselijk geweld blijft niet alleen verborgen doordat het plaatsvindt tussen de 4 muren van een huis. Vaak zie of hoor je wel dingen die je doen twijfelen. Waardoor je zorgen ontstaan. Het blijft echter heel ingewikkeld voor zowel het slachtoffer als voor jou om iets te kunnen doen.

Ik heb ontdekt dat we niet alleen achter de voordeur moeten komen om er iets aan te kunnen doen. Er staan drie onzichtbare muren, die ondoordringbaar lijken tussen jou en de betrokkene in.

Als we die drie muren weten te doorbreken, dan kunnen we de kans op het stoppen van huiselijk geweld vergroten.

Hoe je dit kunt doen, leg ik je uit op de volgende pagina's van dit e-book.

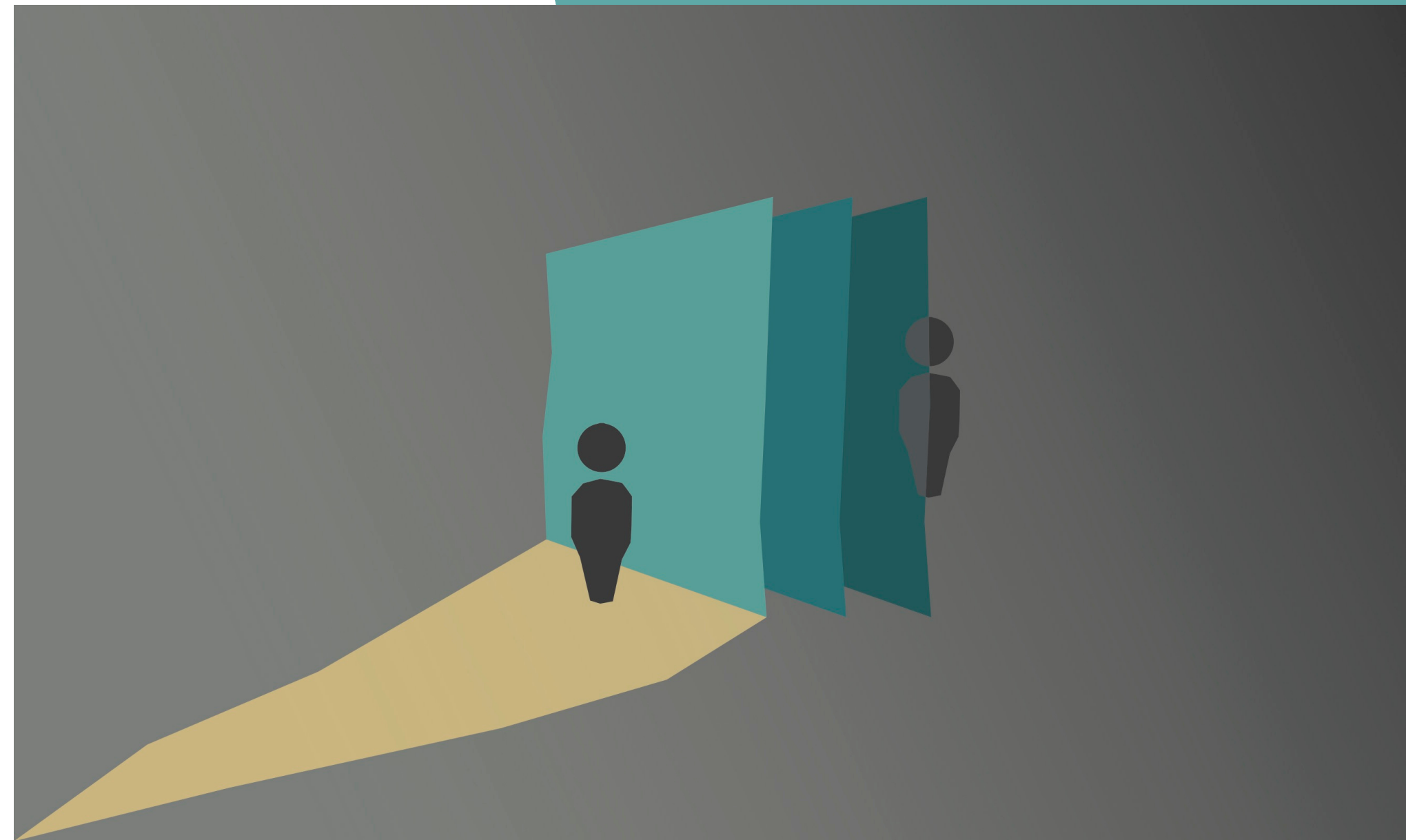


”AS A BY STANDER IT’S REALLY DIFFICULT TO STOP DOMESTIC VIOLENCE. I FOUND, WE DO NOT ONLY HAVE TO OPEN THE DOOR OF THE HOUSE. THREE MORE INVISIBLE WALLS ARE STANDING IN THE WAY, WHICH SEEM IMPENETRABLE, FOR YOU AND THE VICTIM.”

DE EERSTE MUUR: LAAT JE NIET DOOR JE EIGEN DILEMMA'S WEERHOUDEN HET GESPREK AAN TE GAAN.

Iedereen heeft zijn eigen beelden en angsten die je beïnvloeden om wel of niet in gesprek te gaan met iemand. Dit weerhoudt veel mensen ervan om in actie te komen. Terwijl, zoals we net hebben gelezen, hoe mooi zou het zijn als je een verschil kunt maken wat er toe bijdraagt dat het geweld stopt?

Neem allereerst het besluit dat jouw dilemma's je niet tegenhouden. Maar dat klinkt makkelijker gezegd dan gedaan. Daarom heb ik voor jou een kleine oefening om te kijken hoe je je eigen dilemma's de baas kunt worden.



OEFENING

Allereerst wil ik dat je je bedenkt wat jouw motivaties kunnen zijn om in actie te komen:
bv. Ik wil een bijdrage leveren aan het welzijn van...

Hoe zou het zijn als het probleem niet meer zou bestaan? Hoe zou dat er uit zien?

wat is er voor nodig dat dit gerealiseerd wordt?

Hoe kan je deze mensen daarbij helpen?

Daarna schrijf je op wat jou ervan weerhoudt om in actie te komen.

En tenslotte, wie of wat kan jou erbij helpen om ervoor te zorgen dat dit dilemma jou niet langer weerhoudt om het doel te realiseren?

OEFENING

Ik noem een paar dilemma's en beschrijf vervolgens wat je kunt bedenken om het dilemma voor jezelf te verkleinen:

1

Ik ben bang dat ze boos of agressief reageren. vs Als ik daar al bang voor ben, hoe moet dit voor de ander zijn? Hoe kan ik ervoor zorgen dat er wel hulp komt?

2

Ik ben bang dat ze de kinderen uit huis halen? vs. Hoe is het voor kinderen om door te leven in een mogelijke geweldssituatie? Wat kan je doen om ervoor te zorgen dat deze mensen zelf hulp krijgen om aan hun mogelijke problemen te werken, zodat de kinderen veilig bij hun ouders opgroeien?

3

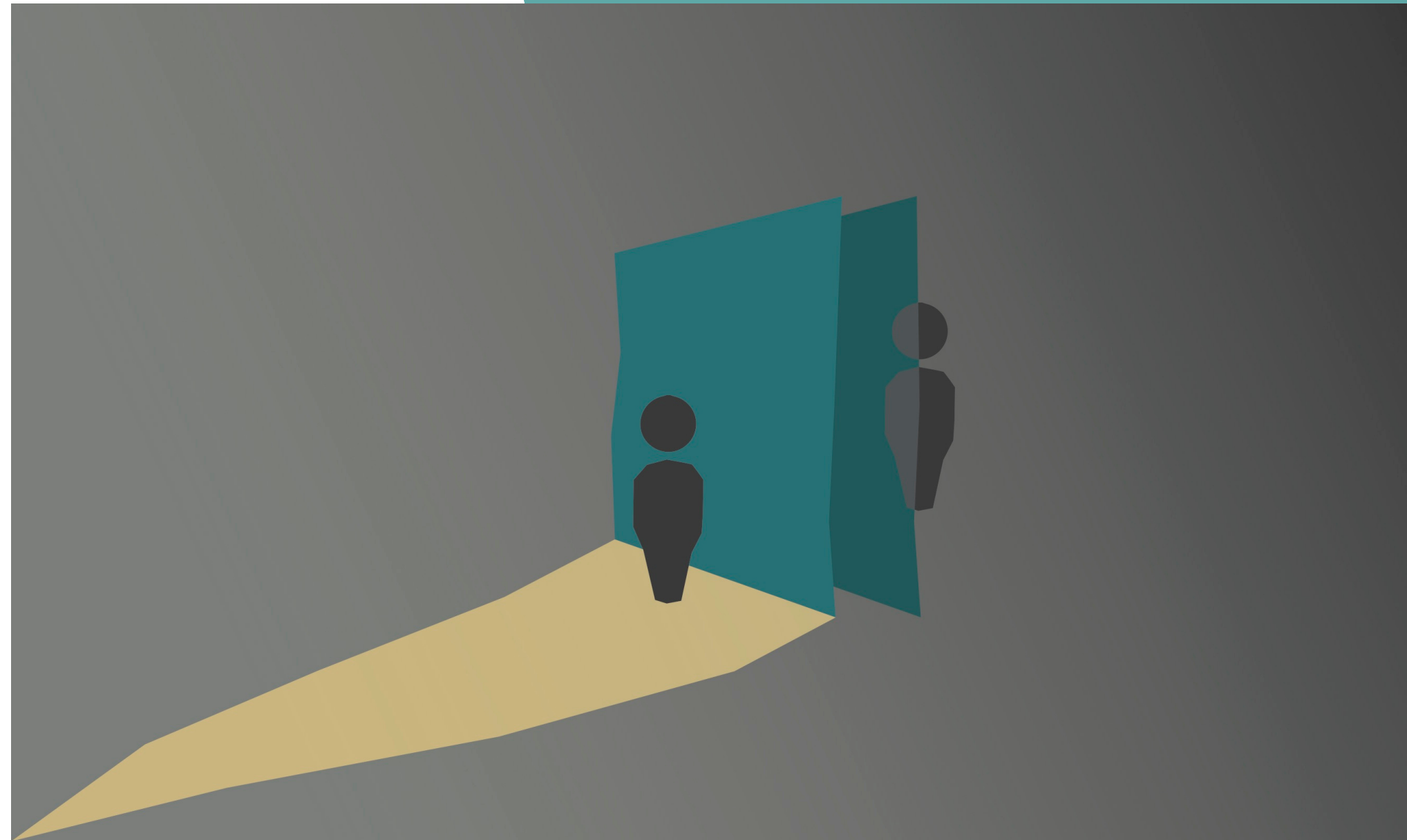
Jouw dilemma:

ESCAPE!

Je hebt nu als het goed is een idee waar je naartoe wilt. Als je het lastig vind om de stap te zetten om het gesprek aan te gaan kan je bijvoorbeeld bellen naar Veilig Thuis. Aan hen kan je de situatie anoniem voorleggen. Zij komen dan niet in actie, zolang jij geen gegevens over het gezin of het stel verschaft. Zij geven tips wat je kunt zeggen en doen. Soms is het aangaan van een gesprek inderdaad geen goed idee is en kan je samen met de medewerkers een plan bedenken wat je kunt doen om ervoor te zorgen dat er toch hulp komt!

DE TWEEDE MUUR: (VOOR)OORDELEN HOUDEN WERKELIJK CONTACT TEGEN

We hebben vaak allerlei gedachten over het gezin of het stel waar we zorgen over hebben. Onze eigen aannames over de persoonlijkheden zijn daar bijvoorbeeld bij van invloed. Maakt iemand op jou een boze of chagrijnige indruk? Dan heb je misschien eerder het idee dat iemand niet ontvankelijk is. Ook onze beelden over slachtofferschap en daderschap spelen een rol. We denken bijvoorbeeld dat iemand niet vanzelf zal slaan (dat doen we immers zelf ook niet, iemand moet wel erg ver gaan, toch?). Of we denken dat iemand het zelf uitlokt. We begrijpen niet waarom iemand niet gewoon weggaat.



DE TWEEDE MUUR

Dan is het goed om je te realiseren dat het uitspreken van dit soort aannames of (impliciete) vooroordelen de schuld van het geweld bij het slachtoffer legt. En gevoelens van eigen schuld iemand een nog slechter gevoel over zichzelf kan geven.

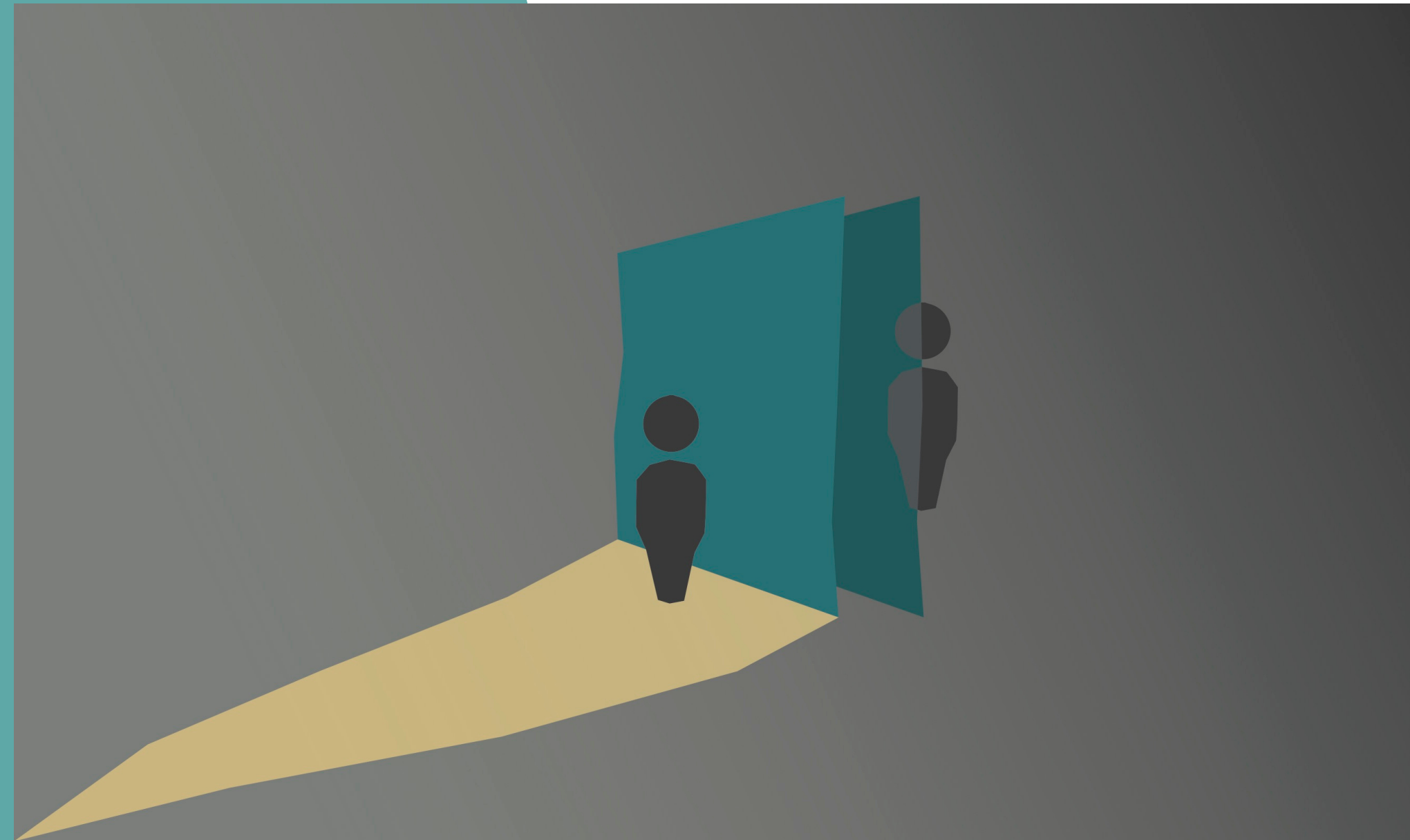
Veel helpender is om je eigen (voor)oordelen achterwege te laten. Dat kun je doen door;

1 Te luisteren

2 Vragen te stellen die uitnodigen om te vertellen in plaats van vragen die de betrokkene in twijfel doen trekken.

3 De betrokkene serieus nemen in zijn of haar ervaring.

4 Aanmoedigen om hulp te zoeken bij een gespecialiseerde organisatie.



DE DERDE MUUR: ZORG DAT JE ER ECHT VOOR OPEN STAAT

Wat soms lastig is om te begrijpen als je het zelf niet mee hebt gemaakt, is dat mensen bij een partner blijven die hen mishandelt. Maar het is enorm lastig om de relatie te verbreken. Er is sprake van afhankelijkheid als je in een relatie zit. Omdat je samen een woning hebt, of kinderen. Of omdat je een gelofte hebt gedaan. Maar ook omdat de gevolgen van het verbreken van de relatie niet per definitie leiden tot rust en veiligheid. Soms kan bijvoorbeeld bedreiging door een partner om te voorkomen dat de relatie verbroken wordt, leiden tot een grote drempel.

Het kan dus heel goed, hoe goed en zorgvuldig je het gesprek ook aangaat, je toch een andere reactie krijgt dan je verwacht. Boos, of ontkennend. Het kan zijn dat iemand bang is, of in zich nog niet volledig bewust dat het een absurde situatie is.



DE DERDE MUUR

Realiseer je dan dat langdurige stress ervoor kan zorgen dat mensen minder goed in staat zijn tot rationeel handelen. Met andere woorden, zij kunnen voor- en nadelen niet goed tegen elkaar afwegen en zien minder goed dat er een ruimere keuzemogelijkheid is om tot het stoppen van geweld te komen. Want er is echt meer mogelijk dan uit elkaar gaan of de kinderen uit de situatie halen. Ook kan zelfs een neutrale houding al als bedreigend worden ervaren. Mensen hebben dan echt meer tijd nodig om er op te vertrouwen dat iemand het goed met hen voor heeft.

Ook kan het zijn dat mensen al lange tijd leven in een onveilige thuissituatie. Omdat ze het vroeger al mee hebben gemaakt, of omdat ze gewend zijn zo problemen op te lossen. Zij zijn zich er dan misschien niet van bewust dat wat er binnen de relatie gebeurt onveilig is.

Het aangaan van een gesprek kan deze mensen helpen om inzicht te krijgen dat wat er bij hun thuis gebeurt onveiligheid is. En dat zij daardoor beschadigd kunnen raken of al zijn.



DE DERDE MUUR

Het aangaan van het gesprek kan er voor zorgen dat er een kwartje valt. Dat zij zich niet meer alleen voelen staan en zich gesteund voelen. Misschien niet direct, maar uiteindelijk verklaren veel slachtoffers op later moment dat zij zich dit soort gesprekken heel goed kunnen herinneren en hen een kompas heeft gegeven om uit de situatie te komen.

Een klein zaadje wat de mogelijkheid heeft gekregen om uit te groeien tot een mooie bloem van wilskracht, zelfvertrouwen en herstel van trauma.



HOE WEET IK OF IETS HUISELIJK GEWELD IS?

Je weet vaak niet zeker of ergens sprake is van huiselijk geweld. Het blijft immers verborgen binnen de 4 muren van een huis. Toch kan je het gevoel hebben dat er iets mis is. Omdat het je opvalt dat iemand plotseling veel make-up draagt of een sjaal. Of omdat je iemand altijd samen met zijn of haar partner ziet. Dat iemand weinig oogcontact maakt bijvoorbeeld.

Binnen de hulpverlening, onderwijs, gezondheidszorg, politie etc. noemen wij dit signalen. Op basis van signalen kan je niet vaststellen of er sprake is van huiselijk geweld. Wel is het een aanleiding om je je zorgen te maken. Je 'onderbuik-gevoel'.

Ook kan je dus op basis van wat je ziet het gesprek aangaan met mensen, om je zorgen te delen. Daardoor kunnen zorgen weggenomen worden, of juist toenemen. Het kan zijn dat dit direct leidt tot openheid. Je zult je dan afvragen wat je dan kunt doen. Waar kunnen mensen hulp krijgen? Kan jij nog iets voor hen doen?

Dan kan je bellen met Veilig Thuis om ook de situatie anoniem voor te leggen. In overleg met jou kunnen vervolgstappen genomen worden.

KIJK OP [VEILIGTHUIS.NL](https://www.veiligthuis.nl) OF BEL 24/7 NAAR 0800-2000

Nog mooier is als je iemand, een pleger of slachtoffer, zelf kunt motiveren om hulp te zoeken. Veilig Thuis kan een grote stap zijn omdat het al een officiële instantie is. Dan kan je mensen ook motiveren om lotgenoten contact te zoeken.

Hoewel het dus niet altijd zo is dat mensen direct open kunnen staan voor jouw reikende hand, realiseer je dat als jij op een integere en oprechte wijze je zorgen uitspreekt, dit voor mensen wel een bepalend moment kan zijn geweest om langzamerhand te werken aan het stoppen van mogelijk geweld. Iedereen heeft recht op een geweldloze thuissituatie, wat jij kunt laten zien, is dat jij daarom geeft!



LEZINGEN, TRAININGEN EN ADVIES

Met mijn bedrijf kirstenregtop.com geef ik lezingen aan professionals. Om hen te motiveren samen te werken en moed te verzamelen het gesprek aan te gaan.

Verder geef ik trainingen aan professionals, bijvoorbeeld hulpverleners en onderwijzers. Ik leer hen om de Wet Meldcode toe te passen. Dat is een zorgvuldig stappenplan wat helpt om bij vermoedens van huiselijk geweld in actie te komen. Het is bij wet vastgelegd wat professionals kunnen doen en wat er van hen verwacht wordt.

Ook komen daarbij vaardigheden kijken, die ik graag in de trainingen aan bod laat komen. Zoals:

Hoe ga je om met je eigen dilemma's?

Hoe kan je het gesprek aangaan?

Hoe kan je beter signalen oppikken?

Hoe werkt een Veilig Thuis organisatie? En hoe kan ik daarmee samenwerken?

Tenslotte adviseer ik graag (middel)kleine organisaties in het sociaal domein en gemeenten over het implementeren van de 5 stappen uit de Wet Meldcode, de samenwerking met Veilig Thuis en de andere ketenpartners en het onder de aandacht houden van het onderwerp op de werkvloer.

EVERYONE DESERVES TO LIVE A NON-VIOLENT LIFE, ALL YOU HAVE TO DO IS

CODE

LEZINGEN, TRAININGEN EN ADVIES

Wil je meer weten over mijn aanbod? Neem dan vrijblijvend contact met mij op via:



info@kirstenregtop.com



06-41374405



[facebook.com/
huiselijkgeweldensociaalwerk](https://facebook.com/huiselijkgeweldensociaalwerk)



[@kirstenregtop](https://twitter.com/kirstenregtop)



linkedin.com/in/kirstenregtop/

BRONNEN

o.a.

* Cahier 2019-1 WODC 2019; prevalentiestudie huiselijk geweld en kindermishandeling in Nederland

*Verwey Jonker, Augeo retrieved maart 2019 etc <https://www.augeo.nl/-/media/Files/Factsheet-Werkt-de-aanpak-van-kindermishandeling-en-partnergeweld.ashx>

*Bartelink, C, Berg,T, Rooijen, K, van, NJI 2013 <https://www.nji.nl/nl/Download-NJi/Risicofactoren-kindermishandeling.pdf>

*retrieved maart 2019 https://en.wikipedia.org/wiki/Adverse_Childhood_Experiences_Study

*Whiting, Jason, jan 2019, retrieved maart 2019, <https://www.psychologytoday.com/us/blog/love-lies-and-conflict/201901/how-denial-and-victim-blaming-keep-sexual-assault-hidden>

*Bicanic, Iva, retrieved maart 2019: <https://www.centrumseksueelgeweld.nl/4230-2/>

* <https://www.psychologiemagazine.nl/artikel/wat-doet-stress-met-ons-lichaam-en-brein/>

TIPS

Ikvermoedhuiselijkgeweld.nl

Veiligthuis.nl

Hear-my-voice.nl