



'Ik had op een gegeven moment nog maar één wens; om weer volop in het leven te staan'

Huiselijk geweld lijkt wel een besmettelijke ziekte

In het publiek debat over plegers en slachtoffers van huiselijk geweld komen we weinig nuance tegen. Je bent óf pleger, óf slachtoffer. De werkelijkheid is vijftig tinten grijs. Ervaringsdeskundigen Ellen Vermeulen en Jurgen Damen zijn daarom continu in gesprek over partnergeweld, kindermishandeling en de gevolgen ervan. Samen maken zij zich sterk om de ingewikkelde dynamiek in een gezin bespreekbaar te maken. En zij geven aan dat vrijwillige inzet heel belangrijk is als steun na een gewelddadige relatie.

Zowel Jurgen als Ellen maakten geweld mee. Ellen als 'slachtoffer' en Jurgen eerst als slachtoffer en toen als 'pleger'. Ellen begint het gesprek met Jurgen door aan te geven dat er veel commentaar is op het geven van aandacht en steun aan plegers van huiselijk geweld. Die zou er volgens sommigen niet mogen zijn, de nadruk moet liggen op het slachtoffer. Hier moet volgens haar veel genuanceerder naar gekeken worden. De dynamiek is ontzettend ingewikkeld. Het is volgens haar maar net met welk accent je naar de situatie kijkt. Veel 'slachtoffers' willen immers vooral dat het geweld stopt, maar niet de relatie.

'Eerst was ik slachtoffer, toen was ik overlever en nu ben ik Ellen. Het is heftig wat je hebt meegemaakt dus het is belangrijk om dat te erkennen. Nadat je het zelf kunt erkennen, kun je het verwerken' vertelt Ellen.

Hierop vult Jurgen aan: 'Juist als we als samenleving 'slachtofferschap' en 'plegerschap' kunnen overstijgen, kunnen we de dynamiek van geweld doorbreken. Zolang we plegers in het verdomhoekje stoppen, vinden we nooit een oplossing'. Het verleden van Jurgen is getekend met geweld. 'Ik heb mijn angsten heel lang weggestopt. In mijn jeugd was er een enorm taboe op huilen'. Het is volgens Jurgen belangrijk om na te gaan in hoeverre plegers in hun jeugd misschien ook slachtoffer zijn geweest. 'Het idee dat ik ook slachtoffer was, kwam niet in mij naar boven. Ik moest accepteren dat ik ook slachtoffer ben geweest'.

Jurgen: 'Ik was misschien niet zo stoer als ik dacht te moeten zijn'

Ellen spreekt haar bewondering uit voor het proces dat Jurgen heeft meegemaakt. 'Jij hebt de hulp aan kunnen pakken, kunnen aanvaarden. Dat kan niet iedereen'.

Hierop antwoordt Jurgen dat ieders proces anders is. Hij kreeg jarenlang hulpverlening maar wist er niets uit te halen. Jurgen moest een dieptepunt bereiken voordat hij pas hulp toe liet. Ellen licht toe: 'Ik hoor vaker dat mannen pas hulp zoeken als het echt niet anders kan'. Jurgen herkent dit: 'Het was voor mij erop of eronder. Er ontstond een kantelmoment. Toen alle weggestopte angsten naar boven kwamen, realiseerde ik me dat ik maar één wens had en dat was om weer volop in het leven te staan'.

Erkennen dat je hulp nodig hebt, leidt er toe dat je hulp toe laat. Hoe je je bewust wordt daarvan, maakt ieder herstelproces uniek.

Ellen: 'Het is belangrijk dat je je gezien, gehoord en begrepen voelt'

'Bij veel hulpverleners had ik een gevoel van hiërarchie' zegt Jurgen. 'Het voelde alsof de hulpverlener hoger op de ladder stond dan ik met mijn zielige verhaal. Ik vond veel kracht door erkennen en herkenning van mannen die hetzelfde hadden meegemaakt. Zij zijn er ook bovenop gekomen dus dan kon ik dat ook. Ik vond het veel heilzamer dan reguliere hulpverlening. Ervaringen van anderen hielpen mij verder, vanuit een stuk wederkerigheid'.

Jurgen is van mening dat mannen defensiever zijn, zelfs bij lotgenoten. 'Toen ik voor het eerst in een groep zat vertelde ik niks over mezelf. Vanuit trots en schaamte gaf ik mij niet bloot. Echter toen ik andere mensen hoorde vertellen over hun ervaringen met geweld, herkende ik zo veel. Hierdoor ging ik óók praten. Ik ontdekte dat als ik praat, ik mij stukken beter voel. Ik heb veel aan het delen met anderen gehad'.

Ellen vertelt dat het in haar herstelproces anders was. 'Het waren niet de ervaringen van anderen die voor mij doorslaggevend waren, maar het luisterend oor dat mij werd gegeven. De vragen die mij werden gesteld hebben mij destijds aan het denken gezet. Het waren zaadjes die gepland werden die mij hielpen om uiteindelijk uit de situatie te stappen'.

Jurgen vult aan: 'Het is zo belangrijk dat je een klik hebt met een hulpverlener of vrijwilliger omdat je dan een stukje menselijkheid ziet en op gelijke voet staat met elkaar'. Ellen: 'Ja, dan voel je minder schaamte om je verhaal te delen. Ook de confronterende dingen die mensen tegen mij zeiden kwamen uiteindelijk binnen. Op dat moment kon ik er misschien niks mee maar van binnen gebeurt er wel iets. Deze confrontaties hielpen mij om de oogkleppen af te doen'.

Ellen: 'Allerlei mensen kunnen een rol spelen in het doorbreken van de spiraal van geweld'

'Huiselijk geweld lijkt wel een besmettelijke ziekte, het gaat van generatie op generatie. Ik heb het geweld in mijn familielijn kunnen doorbreken. Het was echt een ingewikkelde klus, die ik niet had kunnen klaren zonder de steun van anderen. Het besef dat ik weet hoe moeilijk dit is, maakt ook dat ik anderen wil helpen die stap te maken' aldus Jurgen.

Vrijwillige inzet voor betrokkenen bij geweld

Ellen en Jurgen zetten zich in voor Maat(je) achter de Voordeur, een project dat vrijwilligers koppelt aan personen en gezinnen die ondersteuning krijgen bij herstel na huiselijk geweld. Ellen: 'Wij zoeken mannen en vrouwen die in hun relatie of thuissituatie geweld hebben meegemaakt. En die zich nu willen inzetten om anderen te helpen'.

Wat is huiselijk geweld?

Huiselijk geweld is een ingewikkelde term. Mensen denken vaak aan stereotypen vormen van geweld, waarbij de man slaat en de vrouw slachtoffer is. Er zijn nog veel meer vormen. Bijvoorbeeld ongezonde relaties waarbij veel geschreeuwd, bedreigd en of gemanipuleerd wordt. We noemen dit psychisch of geestelijk geweld. De geliefden houden vaak ook veel van elkaar. Dit valt ook onder de term huiselijk geweld, maar deze mensen zouden het zelf niet zo noemen. Er is een grote groep mensen die hier van herstelt zonder professionele hulp. Maar vaak wel met steun van vrienden, familie of een nieuwe relatie. Deze mensen weten ook hoe moeilijk het is om deze patronen te stoppen.

Meer weten over huiselijk geweld? Kijk op www.moviera.nl



Ellen heeft samen met Movisie een training ontwikkeld waarmee vrijwilligers opgeleid worden om vanuit hun eigen ervaring mensen te steunen. In mei start de volgende training. In deze praktische training leer je hoe je jezelf als persoon kunt inzetten. Je leert coaching vaardigheden en gesprekstechnieken. Een interessante training waarin zelfontwikkeling en reflectie centraal staat.

Anderen steunen

Wil jij je net als Ellen en Jurgen inzetten voor anderen die ondersteuning kunnen gebruiken bij hun herstel na huiselijk geweld? Kijk voor meer informatie op www.maatjeachterdevoordeur.nl of mail naar contact@maatjeachterdevoordeur.nl.