



VLAAMS EXPERTISECENTRUM | VECK
KINDERMISHANDELING

Opstart lotgenotenwerking kindermishandeling in Vlaanderen.

Een discussienota met uitgestoken hand naar iedereen die geweld, verwaarlozing of misbruik meemaakte tijdens het opgroeien.

Anna Defossez, Tim Stroobants

Vlaams expertisecentrum kindermishandeling

7 oktober 2020

Je bent niet alleen.

Het is oké.

Je bent veilig.

Je mag er zijn.

We steunen je.

Jouw stem is belangrijk.

Help ons allen om beter te doen.

We gaan samen voor groei en herstel.

INHOUDSOPGAVE

1	Inleiding	3
1.1	Kindermishandeling, een verborgen en onderschat maatschappelijk probleem met verstrekkende gevolgen	3
1.2	#AlsJeEensWist, een hoopvol verhaal van herstel en groei begint bij erkenning	3
1.3	Lotgenotenwerking kindermishandeling, een noodzakelijke en zinvolle beweging in Vlaanderen	4
2	Wat is kindermishandeling?.....	4
3	Wat is een lotgenotenwerking?	5
3.1	Waartoe draagt het bij?	5
3.2	Paraplubegrippen en de keuze voor 'lotgenotenwerking'	5
4	Tot wie kan een lotgenotenwerking zich richten en welke doelen kunnen we nastreven?	6
4.1	Vertrouwelingen	7
4.2	Bruggenbouwers.....	7
4.3	Wakkermakers.....	8
5	Voordelen en valkuilen van een lotgenotenwerking	8
5.1	Voordelen- en nadelen op microniveau (vertrouwelingen).....	8
5.2	Voordelen- en nadelen op microniveau voor een lotgenotenwerking kindermishandeling	9
5.2.1	Herstelfase 1: focus op het heden.....	10
5.2.2	Herstelfase 2: focus op het verleden	10
5.2.3	Herstelfase 3: focus op de toekomst	11
5.2.4	Conclusie	11
5.3	Voordelen- en nadelen op mesoniveau (bruggenbouwers).....	12
5.4	Voordelen- en nadelen op mesoniveau voor een lotgenotenwerking kindermishandeling.....	12
5.5	Voordelen- en nadelen op macroniveau (wakkermakers)	13
5.6	Voordelen en nadelen op macroniveau voor een lotgenotenwerking kindermishandeling.....	13
5.7	Synthese	14
6	Wat hebben we nodig om een lotgenotenwerking voor (jong)volwassen personen die kindermishandeling hebben meegemaakt te starten?.....	14
6.1	Organisatorische randvoorwaarden	15
6.1.1	Naambekendheid	15
6.1.2	Doelpubliek	15
6.1.3	Afspraken	15
6.1.4	Organisatie groepsbijeenkomsten.....	15
6.1.5	Ondersteuning en financiële slagkracht	16
6.1.6	Toekomstvisie.....	16
7	Conclusie.....	17

1 Inleiding

1.1 Kindermishandeling, een verborgen en onderschat maatschappelijk probleem met verstrekkende gevolgen

Minstens drie procent van de kinderen krijgt te maken met een ernstige vorm van kindermishandeling waarbij gespecialiseerde en intensieve hulpverlening noodzakelijk is.¹ Drie procent van de Vlaamse en Brusselse kinderen komt neer op een tot de nok gevuld Koning Boudewijn stadion. Dit percentage is conservatief en enkel gebaseerd op de situaties die gemeld zijn in Nederland. Kindermishandeling gebeurt vaak in het verborgene, waardoor we kunnen stellen dat dit cijfer in werkelijkheid veel hoger ligt. Internationaal wordt geschat dat in Westerse landen tien tot vijftien procent van de bevolking te maken heeft met vier of meer ingrijpende, negatieve jeugdervaringen zoals herhaaldelijk fysiek geweld, herhaaldelijk emotioneel misbruik, partnergeweld, verwaarlozing, seksueel misbruik e.d.^{2,3,4}

Elke situatie van kindermishandeling houdt een reëel risico in op negatieve sporen.^{5, 6} Een op drie van de slachtoffers ondervindt levenslang ernstige gevolgen en een op drie houdt er levenslang milde problemen aan over. Deze kinderen groeien op tot volwassenen met een risico op (complex) trauma en littekens, meer gezondheids-, sociale en mentale problemen en zelfs een vergrote kans op een vroegere dood. Deze sporen reiken ook veel verder dan de personen zelf die mishandeling hebben ondergaan. Het beïnvloedt de omgeving van die persoon en toekomstige generaties. Het probleem gaat heel de maatschappij aan en kost de samenleving veel verlies.

De boodschap is simpel en confronterend tegelijkertijd: hoe ernstiger en frequenter iemand negatieve, ingrijpende levensgebeurtenissen meemaakt, hoe groter de kans op negatieve gevolgen op zowat alle levensdomeinen die ertoe doen. Dit gaat dus over gezondheid, schools presteren, werk, liefde en vriendschap, financieel, welbevinden enzovoort.

1.2 #AlsJeEensWist, een hoopvol verhaal van herstel en groei begint bij erkenning

En toch, ondanks de negatieve impact is er ook veel herstel en groei. Met een zorgzame omgeving, gepaste hulp, een steunende samenleving, verbinding en tijd is veel mogelijk. Maar dan moeten we wel dringend werken maken van een Vlaanderen dat onder ogen ziet dat er geweld is tegen kinderen en jongeren. We moeten het beter in beeld brengen en over spreken. We moeten er meer erkenning aan geven en meer mogelijkheden tot ondersteuning en hulp bieden.

De reeks 'als je eens wist' van Hilde Van Mieghem maakt begin 2020 veel los in Vlaanderen. Veel mensen herkenden zichzelf in de verhalen die in de documentaire reeks werden verteld. De dagen na de reeks stonden de hulplijnen zoals 1712 roodgloeiend.⁷ 1712 gaat op zoek met de hulpvrager naar mogelijkheden. Het Vlaamse parlement debatteerde over hoe we met het taboe beter kunnen omgaan en het maatschappelijk aanpakken.⁸ Ook minister Beke bracht in de plenaire vergadering terecht hulde aan de makers van de reportage en zag een belangrijke rol weggelegd voor de getuigen in de reeks:

"Ik wil hulde brengen aan de makers van de reportage, maar vooral ook aan diegenen die de moed hebben gehad om na jarenlang zwijgen en het voor zich houden of misschien alleen delen met een partner, ervoor uit te komen. We kunnen niet genoeg inschatten op welke manier ze vandaag voor zovele anderen een voorbeeld zijn. Ze zijn een voorbeeld omdat ze zien dat daarover spreken helpt."

Minister Beke, plenaire vergadering Vlaams Parlement 12 februari 2020

De strijd tegen kindermishandeling vraagt een maatschappelijke aanpak. We moeten erkennen dat kindermishandeling niet stopt bij het gezin waar het voorvalt en dat velen een stukje van de oplossing in zich dragen. Uiteindelijk wint heel de maatschappij wanneer er minder geweld is in de samenleving en de aanwezige talenten ten volle ontplooit kunnen worden.⁹

1.3 Lotgenotenwerking kindermishandeling, een noodzakelijke en zinvolle beweging in Vlaanderen

Met deze discussienota willen we de opstart een lotgenotenwerking kindermishandeling onderbouwen, beargumenteren en stimuleren. In een maatschappelijke strijd tegen kindermishandeling moeten we de krachten bundelen. Een lotgenotenwerking voegt een kracht toe en kan een erg verbindende rol spelen tussen de verschillende krachten tegen kindermishandeling. Er is op dit moment een gebrek aan zo'n goed uitgebouwde Vlaamse lotgenotenwerking rond kindermishandeling.

Hulpvragers die nu terecht komen bij 1712 kunnen op dit moment enkel terecht bij meer klassieke hulpverlening of hun omgeving. Een lotgenotenwerking zou inspelen op een lacune waarbij overlevenden van geweld, verwaarlozing en misbruik in hun jeugd zelf de touwtjes in handen kunnen nemen.

“Een lotgenotenwerking zou een goede aanvulling zijn op het hulpverleningslandschap”.

Hulpverlener hulplijn 1712, augustus 2020

Met een lotgenotenwerking rond kindermishandeling willen we in de eerste plaats een veilige plaats creëren waar lotgenoten bij elkaar herkenning en erkenning vinden in een samenleving waar ze zich vaak eenzaam en onbegrepen voelen ten gevolge van trauma. Hiervoor baseren we ons op het onderzoek van trefpunt zelfhulp over zelfhulpgroepen in Vlaanderen en getuigenissen van lotgenoten.¹⁰ Ten tweede kunnen lotgenoten in groep hun maatschappelijke stem groter maken. Zij kunnen het klankbord zijn naar de samenleving rond kindermishandeling en een stem zijn voor de kinderen die nu nog mishandeld worden. Er zijn tal van goede voorbeelden zoals de lotgenotenbeweging Ouders van Verongelukte Kinderen. Ten slotte kan de ervaringsdeskundigheid binnen een lotgenotenwerking een betekenisvolle meerwaarde zijn voor de hulpverlening.¹¹

Deze doelen zullen stapsgewijs moeten worden behaald. Willen we tot een waardevolle lotgenotenwerking komen is voorbereidend werk vereist. Met deze nota zetten we een belangrijke stap. Ten eerste brengen we de potentiële meerwaarde van lotgenotenwerkingen in beeld krijgen en bepalen welke meerwaarde dit zou kunnen betekenen voor meer specifiek een lotgenotenwerking rond kindermishandeling. Daarnaast willen we de eventuele valkuilen van een lotgenotenwerking in kaart brengen en nagaan hoe we daar preventief op kunnen inspelen. Ten derde willen we ons meer concreet verdiepen in welke doelen we willen en kunnen nastreven. Vanuit al deze verkennende acties willen we bepalen welke aanpak en organisatie we nodig hebben om de verschillende doelen en meerwaarde te bereiken. Ten slotte gaan we in het nodige beleidsvoorbereidend werk om werkelijk een lotgenotenwerking te starten.

2 Wat is kindermishandeling?

Artikel 19 van het Verdrag inzake de Rechten van het kind geeft ons een belangrijke kapstok.

De Staten die partij zijn, nemen alle passende wettelijke en bestuurlijk maatregelen en maatregelen op sociaal en opvoedkundig gebied om het kind te beschermen tegen alle vormen van lichamelijk of geestelijk geweld, letsel of misbruik, lichamelijke of geestelijke verwaarlozing of nalatige behandeling, mishandeling of exploitatie, met inbegrip van seksueel misbruik, zolang het kind onder de hoede is van de ouder(s), wettige voogd(en) of iemand anders die de zorg voor het kind heeft.

Het gaat met andere woorden over alle vormen van geweld, verwaarlozing of misbruik bij een minderjarige in een (zorg)afhankelijk situatie. Dit op een manier die schade berokkent of zou kunnen berokkenen.

Wat we onder kindermishandeling begrijpen evolueert ook steeds mee me maatschappelijke tendensen en normen. Problemen zoals hoog-conflictueus ouderschap na scheiding, mensenhandel, kwetsbare zwangerschappen, etc. zorgen voor nieuwe contexten waarbinnen kinderen slachtoffer kunnen zijn van geweld.

Kindermishandeling definiëren dient vooral als werktuul, om het te kunnen vastpakken en hanteren. Boven alles is het belangrijk voor ogen te houden dat een persoon slechts één vorm van mishandeling kent, namelijk het geweld dat en de verwaarlozing die hij of zij ondergaat. Definities, procedures, methodieken enzovoort mogen nooit een uitsluiting voor hulp betekenen voor kinderen, jongeren of volwassenen die zich slachtoffer voelen.

3 Wat is een lotgenotenwerking? ¹²

Het fenomeen zelfhulpgroep heeft geen sluitende definitie, omdat er tal van initiatieven bestaan die allen anders te werk gaan, maar we ze wel als zelfhulpgroepen beschouwen. Voor de beschrijving van lotgenotenwerkingen beroep ik me op het boek van trefpunt zelfhulp. Het is de koepelorganisatie dat alle zelfhulpgroepen in Vlaanderen dekt. Trefpunt zelfhulp vormt en begeleidt zelfhulpgroepen, informeert een breed publiek erover, organiseert samenwerkingsverbanden en studie-evenementen en doet onderzoek over zelfhulpgroepen. Bij hun deze definitie:

‘Zelfhulpgroepen zijn vrijwillige, meer of minder gestructureerde samenwerkingsverbanden van mensen van wie de activiteiten gericht zijn op het beheersen en overwinnen van aandoeningen en psychische of sociale problemen waardoor ze, persoonlijk of als verwanten, getroffen worden.’

3.1 Waartoe draagt het bij?

Zelfhulpgroepen streven geen winst na. Hun doel is het bewerkstelligen van een verbetering in de persoonlijke levensomstandigheden van mensen en vaak ook een verandering van hun sociale en politieke omgeving. In hun activiteiten benadrukken ze gelijkberechtiging, authenticiteit en wederzijdse steun. De groep is een middel om de externe (sociale, maatschappelijke) en interne (persoonlijke, geestelijke) isolatie op te heffen. Ervaringskennis en- deskundigheid vormen de basis van hun optreden. Daarmee onderscheiden ze zich van andere vormen van vrijwilligerswerk en burgerengagement. Zelfhulpgroepen worden niet door professionelen geleid, velen doen echter wel een beroep op professionals voor afgebakende probleemstellingen.

Kortom, beschrijft het boek, ‘brengen zelfhulpgroepen mensen bij elkaar die eenzelfde probleem ervaren, om daaraan samen iets te veranderen.’ Een korte definitie waar Diane Mandelings, coördinatrice voor lotgenotengroepen binnen kom op tegen kanker, zich ook bij aansluit:

‘Lotgenotenwerkingen moeten in de eerste plaats voor en door lotgenoten begeleid en georganiseerd worden.’

3.2 Paraplubegrippen en de keuze voor ‘lotgenotenwerking’

Uit de beschrijving blijkt dat de term zelfhulpgroep een ruim paraplubegrip is, waar veel initiatieven onder kunnen horen. Naast de term zelfhulpgroepen kom je ook nog tal van andere namen tegen die min of meer hetzelfde betekenen, maar een ander kenmerk willen benadrukken. Men spreekt over zelfhulpgroepen, lotgenotencontacten, steungroepen, lotgenotengroepen, lotgenotenbeweging, lotgenotenwerkingen, 12-stappengroepen en nog meer. Dit kan de nodige verwarring veroorzaken.

De naam zelfhulpgroepen is de term die trefpunt zelfhulp hanteert. Het ziet de naam zelfhulpgroepen ook als overkoepelende term voor alle lotgenoten initiatieven. Trefpunt zelfhulp behoudt de naam zelfhulp omdat ze ervan overtuigd zijn de negatieve beeldvorming rond zelfhulpgroepen niet zal veranderen wanneer de naam verdwijnt. Het stigma hangt volgens hen meer rond de beweging dan rond de naam. Professionelen waren in de jaren 70 sceptisch over zelfhulpgroepen en zelfhulpgroepen stelden zich vaak antiprofessioneel op. Dit zorgde voor een slechte relatie die tot en met vandaag nog te voelen is. Zelfhulpgroepen zetten zich echter helemaal niet meer antiprofessioneel op en professionelen zien hoe langer hoe meer de relevantie van zelfhulpgroepen en ervaringsdeskundigheid. Er ontstaat sinds de jaren negentig met andere woorden een samenwerking met positieve maatschappelijke gevolgen.

De namen steungroepen en lotgenotencontacten leggen vervolgens de nadruk op de samenkomst van lotgenoten die over hun gemeenschappelijke levensomstandigheden praten en daarin steun vinden bij elkaar. De organisatie similes organiseert bijvoorbeeld lotgenotencontacten. Similes is een organisatie die mensen wil steunen die een psychisch kwetsbare persoon in hun omgeving hebben. Similes organiseert voornamelijk een veilig plek waar lotgenoten over hun ervaringen kunnen spreken en leren van elkaar. Zo bestaan er lotgenotencontacten voor afzonderlijk, (groot)ouders, partners en kinderen van personen met psychische kwetsbaarheden.

De naam lotgenotengroep is ten tweede een meer neutrale naam, zoals gebruikt wordt door Kom op tegen kanker. Een lotgenotengroep moet binnen kom op tegen kanker aan enkele eisen voldoen, willen ze het volledige steunbedrag krijgen. Ze moeten ten eerste elk jaar nieuwe lotgenoten bereiken voor nieuwe instroom. Ze moeten ten tweede naambekendheid creëren bij lotgenoten. De bestuursleden moeten best vormingen, trainingen en opleidingen volgen. Er moeten een activiteiten aanbod zijn binnen een lotgenotengroep en tot slot moet de lotgenotengroep aan belangenbehartiging doen. Het takenpakket is met andere woorden ruim.

12-stappengroepen zijn alle groepen die hetzelfde 12-stappenprogramma hanteren ooit opgemaakt door de stichters van AA (Anonieme Alcoholisten).

De termen lotgenotenwerking en lotgenotenbeweging dragen meer het maatschappelijk engagement uit dat de organisatie wil hebben. Zo gebruikt de organisatie OVK (Ouders van Verongelukte Kinderen) de naam lotgenotenbeweging. Hun missie van de werking is hulp, begeleiding en ondersteuning bieden aan families die een kind verloren in een verkeersongeval. De (professionele) opvang en begeleiding van nabestaanden van verkeersslachtoffers verbeteren en tot slot de sensibilisatie en bewustmaking inzake verkeersveiligheid op de maatschappelijke kaart zetten.

Wij kiezen uiteindelijk voor de naam lotgenotenwerking om de breedte van de doelen en werking te benadrukken.

4 Tot wie kan een lotgenotenwerking zich richten en welke doelen kunnen we nastreven?

Binnen lotgenotenwerkingen kan men spreken van drie doelgroepen. Zelfhulpgroepen richten zich in de eerste plaats op probleemvaarders. Uiteindelijk bepaalt de problematiek wie lid wordt van de groep en wie niet. Daarnaast richten zelfhulpgroepen zich ook vaak op familieleden en vrienden van probleemvaarders en tenslotte op hulpverleners. Peter Gielen stelt zelfs dat je nog van een vierde groep kunt spreken: het grote publiek of de brede samenleving. Individuele burgers hebben volgens hem immers baat bij het bestaan van zelfhulpgroepen.

Binnen een lotgenotenwerking kindermishandeling hebben wij op dit moment drie primaire doelgroepen en bijhorende doelen voor ogen. Ten eerste richten we ons op (jong)volwassenen die willen herstellen van vroegkinderlijk trauma na geweld, verwaarlozing of misbruik en hierbij verbinding zoeken met lotgenoten (microniveau). We noemen deze doelgroep hierna de vertrouwelingen. Ten tweede ziet het VECK een lotgenotenwerking ook als een volwaardige partner voor hulpverlening en organisaties (mesoniveau). We noemen deze doelgroep hierna de bruggenbouwers. Ten slotte kan een lotgenotenwerking ook als stem dienen naar de samenleving toe en voor kinderen die nu mishandeld worden (macroniveau). We noemen deze doelgroep hierna de wakkermakers.

In de verdere uitwerking van deze doelgroepen baseren we ons ter inspiratie op drie lotgenotenwerkingen of organisaties, die alle drie anders te werk gaan en mooie doelen bereiken. Ten eerste baseren we ons op similes, een organisatie die lotgenotencontact organiseert voor familie, kinderen, vrienden van mensen met psychische problemen.¹³ Daarnaast inspireren we ons ook op de organisaties binnen Kom op tegen kanker.¹⁴ Binnen deze organisaties zijn er ook sterke voorbeelden van belangenbehartiging en participatie. Ten laatste laten we ons inspireren door Ouders van Verongelukte kinderen. OVK inspireert ons vooral met de krachtige stem die zij in de maatschappij innemen.¹⁵

4.1 Vertrouwelingsen

Wanneer men in de volksmond over lotgenotenwerkingen praat, denken we in de eerste plaats aan praatgroepen. Het zijn plaatsen waar lotgenoten die hetzelfde probleem ervaren kunnen samenkomen, hun hart kunnen luchten en kunnen bijleren van elkaar. Gespreksbijeekomsten komen ook het vaakst voor bij lotgenotencontact. Lotgenotencontact kan ook allerlei andere vormen aannemen en gespreksbijeekomsten zijn bijna nooit louter over koetjes en kalfjes praten. De mensen komen vaak bijeen om over thema's te praten die hun leven beheersen en hoe ze ermee omgaan.

Lotgenotencontact uit zich dus in de eerste plaats vaak in gespreksbijeekomsten. Het is dan een veilige plaats waar verschillende thema's aan bod komen en mensen over kunnen praten. Bij gespreksbijeekomsten is het belangrijkste doel uiteindelijk dat lotgenoten bij elkaar erkenning en herkenning vinden en vandaaruit persoonlijke groei kunnen bevorderen in omgang met het probleem.

Lotgenotencontact wordt vervolgens ook vaak georganiseerd via informatiebijeekomsten of studiedagen. Meestal worden die studiedagen ook als alibi georganiseerd om lotgenotencontact te veroorzaken. Wanneer op zo'n momenten voldoende ruimte wordt gecreëerd voor lotgenoten om elkaar te ontmoeten, bijvoorbeeld en lange pauze of een receptie nadien, ontmoeten lotgenoten elkaar automatisch en ontstaan er vaak spontaan gesprekken. Daarnaast organiseren veel lotgenotengroepen ook sociale activiteiten.

Vanuit lotgenotengroepen worden ten derde allerlei sociale activiteiten georganiseerd zoals wandelingen, yoga sessies, creatieve momenten etc. Ook theatergezelschappen die met bepaalde doelgroepen werken kunnen we zien als lotgenotencontact.

Tenslotte werken veel lotgenotengroepen ook met een digitale nieuwsbrief. Ze informeren hun lotgenoten of het reilen en zeilen rond hun probleem, voegen getuigenissen toe, etc., om zo weeral de stap naar lotgenotencontact laagdrempeliger te maken. Lotgenotencontact uit zich met andere woorden in allerlei vormen en met veel verschillende middelen.

Deze ruimte en variatie geeft een lotgenotenwerking veel mogelijkheden. Lotgenoten kunnen op elkaars wensen inspelen en er kunnen daarrond initiatieven ontstaan. Het belangrijkste blijft dat lotgenoten elkaar ontmoeten en dat zij voordeel halen uit het lotgenotencontact.

4.2 Bruggenbouwers

Ten tweede kunnen lotgenoten als ervaringsdeskundigen een positieve samenwerking betekenen met hulpverleners. Zij kunnen de hulpverlening bewustmaken en competenten maken. Daarnaast kan een wederkerige samenwerking ook betekenisvol zijn voor de lotgenoten. Wanneer lotgenoten mee het verschil kunnen maken en daar erkenning in krijgen is dat zeer waardevol.

Eva Marie Castro onderzocht het nut van ervaringsdeskundigheid in de zorg. Hoe langer hoe meer zie je bewegingen van patiëntenparticipatie in de zorg. Ervaringsdeskundigheid en professionele kennis zijn complementair. Zorgverleners kunnen inlevend zijn en kennis delen. De professionele hulp kent heel vaak wat er aan de hand is. Een ervaringsdeskundige weet goed hoe het is en hoe er mee om te gaan.

De functies van ervaringsdeskundigen kunnen verschillend zijn en elke functie vraagt ook een ander profiel van de ervaringsdeskundige. Ten eerste kan een ervaringsdeskundige een aanvullende ondersteuning bieden voor de hulpvrager tijdens de hulpverlening. Zij kunnen lotgenotencontact aanmoedigen en zij kunnen mentale, sociale, praktische en informatieve ondersteuning bieden. Vervolgens kan een ervaringsdeskundige de bruggenbouwer zijn tussen een hulpvrager en hulpverlening. Dankzij het contact met lotgenoten overstijgen ervaringsdeskundigen hun eigen wensen en kunnen zij de noden van hulpvragers uitdrukken. Zo kunnen ze in samenwerking met professionelen de zorgkwaliteit verbeteren. Via bemiddeling kunnen ze tenslotte een meer gelijkwaardige relatie tussen professionelen en hulpverlening veroorzaken.

Bij kom op tegen kanker is ook belangenbehartiging op niveau van de hulpverlening en beleid bv. een van de opdrachten voor lotgenotengroepen. Kom op tegen kanker spoort lotgenotengroepen zo aan om met hulpverlening en beleid in gesprek te gaan om zo de zorg voor kankerpatiënten te optimaliseren.

4.3 Wakkermakers

Ten derde kunnen ervaringsdeskundigen in groep hun maatschappelijke stem groter maken. Zij kunnen het klankbord zijn naar de samenleving. Lotgenotenwerkingen ontstaan vaak omdat de probleemvaarders hun stem onvoldoende of niet gerepresenteerd voelen in de samenleving. Lotgenoten voelen zich alvorens lotgenotencontact vaak eenzaam in hun verhaal en hun problematiek. Het gaat veelal over zware problemen, zoals ziektes, verslaving, psychische aandoeningen, verlies, scheidingen etc. Het zijn thema's waar de brede samenleving moeite mee heeft om er aandacht aan te besteden.

In groep kunnen lotgenoten hun krachten en hun stem bundelen, waardoor hun stem wel harder kan doorwegen op de samenleving. Uiteindelijk verdienen die thema's ook de nodige aandacht, willen we in een meer kansrijke samenleving terechtkomen. Daarvoor is de kracht van getuigenissen of lotgenoten heel waardevol. Zo kunnen ze bijvoorbeeld mee hun invloed uitoefenen op het niveau van het beleid door signalen te uiten, ervaring te delen en mee na te denken over de uitwerking van bepaalde keuzes.

Ouders van verongelukte kinderen (OVK) is een sterk voorbeeld van een lotgenotenbeweging die ook zijn stem wil drukken op het beleid. Zij doen mee aan sensibiliseringsacties zoals de blindmeters of SAVE-borden SAVE-autostickers. Blindmeters tonen de afstand op een weg wanneer je kort even een sms'je stuurt. Op vraag van ouders plaatst OVK ook SAVE-borden op plaatsen waar kinderen verongelukt zijn. SAVE staat voor samen actief voor veilig verkeer'. Daarnaast laten ze hun stem gelden in de media over verkeersveiligheid en ze vormen ondertussen een volwaardige stem in de media als kenniscentrum rond verkeersveiligheid.²⁶

5 Voordelen en valkuilen van een lotgenotenwerking

Een lotgenotenwerking vereist veel organisatie en professionaliteit. Ze moet juiste informatie delen, ze moet de juiste mensen bereiken en ze moet op een veilige en constructieve manier lotgenoten begeleiden. Rekening houdend met het feit dat een lotgenotenwerking door en voor lotgenoten georganiseerd wordt, veroorzaakt dit bij professionelen vaak argwaan. Zij stellen zichzelf vaak vragen of de organisatie dan goed kan verlopen. Op plaatsen waar er samengewerkt wordt kan het inderdaad soms mislopen.

We sommen eerst de voordelen en vervolgens de mogelijke valkuilen en bijhorende oplossingen op. We doen dit op de drie niveaus van doelen die we als lotgenotenwerking kunnen tegenkomen. Op elk niveau kan je immers verschillende problemen tegenkomen. Na elke bespreking van elk niveau nemen we mee wat deze ondervindingen zouden kunnen betekenen voor een lotgenotenwerking kindermishandeling.

5.1 Voordelen- en nadelen op microniveau (vertrouwelings)

Een lotgenotencontact dient een plaats te zijn waar probleemvaarders herkenning en erkenning kunnen vinden over hun probleem. Ten eerste ziet trefpunt zelfhulp vaak een verbetering van de geestelijke en sociale gezondheid van lotgenoten tegenover andere probleemvaarders die geen lotgenotencontact meemaken. Uit een onderzoek van Trojan (1989) blijkt bijvoorbeeld dat deelnemers aan ziekte gerelateerde zelfhulpgroepen minder emotionele stress (70 %) en stress ten gevolge van stigmatiserende reacties (51 %) ervoeren. Daarnaast blijkt uit onderzoek dat lotgenotencontact onzekerheid, negatieve gevoelens en verlies van controle vermindert en het gevoel van eigenwaarde en zelfzorg doet toenemen. Mensen krijgen ook via lotgenotenwerkingen sneller toegang tot interessante informatie omtrent hun probleem. De verbinding van lotgenoten is met andere woorden uniek en daarin zit nu net de kracht. "Je kan nooit weten hoe het voor een ander is tenzij je hetzelfde meemaakt." Bij verslavingsproblematieken is het sociaal netwerk van verslaafden die deelnemen veelal groter dan niet-deelnemers.

Lotgenoten met fysieke problematieken ondervinden positieve effecten op hun gezondheid. Van 232 leden van ziektegerelateerde zelfhulpgroepen blijkt uit een onderzoek van Trojan (1989) dat tachtig procent minstens een positief effect ervoer op de fysieke gezondheid sinds lotgenotencontact. Zo zijn er nog tal van voorbeelden van onderzoeken die de positieve effecten van zelfhulpgroepen aankaarten. Wat duidelijk is, is dat zowel fysiek als psychosociaal lotgenoten veelal vooruitgang boeken wanneer zij aan lotgenotengroepen deelnemen.

Eveneens geldt dat niet iedereen baat heeft bij een lotgenotengroep en af en toe kan het in een lotgenotenorganisatie ook helemaal mislopen. Volgens Peter Gielen zijn 'de lasten die men in zelfhulpgroepen zou kunnen ervaren, weinig verschillend van de lasten die men in eender welke andere taakgerichte groep kan ervaren.'

Uiteraard kunnen in elke taakgerichte groep onenigheid ontstaan en kunnen die groepen daardoor uiteenvallen. Daarin vormen zelfhulpgroepen geen uitzondering. Elk jaar stoppen enkele lotgenotengroepen ten gevolge van onenigheid. Lotgenotencoördinatrices Ellen Ruys (OVK) en Diane Mandelings (Kom op tegen Kanker) geven beide ook te kennen dat werken met kwetsbare doelgroepen wel andere problemen met zich kan meebrengen.

Door heldere doelen op te stellen en duidelijke afspraken te maken kan je deze momenten doorgaans voorkomen of je kan op basis van de afspraken een gesprek aangaan. Ook Diane Mandelings geeft aan dat je duidelijke afspraken en doelen moet opstellen om sribbelingen te voorkomen. De werking moet wel dynamisch zijn. "Voorzie voldoende momenten voor overleg om de verwachtingen en noden bij te sturen." In werkingen die te vast staan, bots je ook op problemen. Je moet dus een evenwicht vinden tussen soepelheid en duidelijkheid.

Daarnaast kunnen lotgenoten geregeld overweldigd zijn door de emoties en verhalen die door anderen gedeeld worden. Sommige mensen zijn nog niet klaar voor lotgenotencontact. Net na de gebeurtenis van trauma of net na de confrontatie van een probleem is het meestal niet goed om direct in lotgenotencontact te treden. Je moet de eerste fasen van verwerking al achter de rug hebben. Daarom dat veel lotgenotengroepen intakegesprekken organiseren alvorens mensen in een lotgenotengroep treden. Tevens werken veel lotgenotengroepen met twee begeleiders per groepssessie. Wanneer de gemoederen oplopen kan een begeleider die persoon apart nemen, terwijl de andere de groepssessie voortzet.

5.2 Voordelen- en nadelen op microniveau voor een lotgenotenwerking kindermishandeling

Traumatische gebeurtenissen zetten de banden tussen het individu en de gemeenschap onder druk. De andere, de buitenwereld is immers gevaarlijk en niet te vertrouwen. Degenen die het trauma hebben overleefd, leren binnen een lotgenotenwerking dat hun gevoel van eigenwaarde en mogelijkheden mede afhankelijk zijn van hun verbondenheid met anderen. De solidariteit van een groep biedt een goede bescherming tegen angst en wanhoop en is een effectief tegengif tegen een traumatische ervaring.

Het trauma leidt tot isolement, de groep doet weer het gevoel ontstaan erbij te horen. Het trauma maakt beschaamd en stigmatiseert, de groep luistert en bevestigt. Het trauma haalt het slachtoffer neer, de groep plaatst haar op een voetstuk. Het trauma ontmenselijkt het slachtoffer, de groep doet haar menselijkheid terugkeren. Judith Herman

Zo beschrijft Judith Herman het nut van lotgenotencontact.¹⁶ Herman is een Amerikaanse psychiater, onderzoeker en auteur. Zij heeft zich in haar onderzoeken voornamelijk gespecialiseerd in het begrijpen en behandelen van trauma en is wereldwijd bekend om haar boek "trauma en herstel". Uiteindelijk is volgens haar gemeenschappelijkheid de belangrijkste factor naar herstel, lotgenotencontact kan hier goed bij helpen. De kernervaringen van een psychisch trauma zijn volgens haar onmacht en isolement. Herstel kan volgens haar niet plaatsvinden in isolement, het moet altijd in relatie tot anderen. Ook verwijst ze naar andere therapeuten die haar mening over groepstherapie en lotgenotencontact delen. Irvin Yalom, ook een Amerikaans therapeut en autoriteit op het gebied van groepstherapie, stelt dat het herstel van sociale banden begint bij de ontdekking dat men niet alleen is. Hij noemt dit het therapeutisch effect van universaliteit. Dit is vooral ingrijpend bij mensen die zich door beschamende geheimen geïsoleerd hebben gevoeld.

Omdat getraumatiseerde mensen zich zo vervreemd voelen door hetgeen ze hebben meegemaakt, spelen groepen van overlevenden een speciale rol in het herstelproces. Dergelijke groepen bieden een mate van steun en begrip die in de normale sociale omgeving van de overlevende simpelweg niet voor handen is. Het

contact met anderen die vergelijkbare beproevingen hebben doorstaan, doet het gevoel van isolement schaamte en stigmatisering verdwijnen.

Kortom, een belangrijke fase in het herstel, is opnieuw deel uitmaken van een gemeenschap. Het gemeenschapsgevoel wordt versterkt wanneer je in jouw herstel het gevoel hebt er niet alleen voor te staan en dit in verbinding met mensen die iets gelijkaardigs meemaakten. Het biedt erkenning en herkenning die ze in hun normale omgeving vaak missen.

Judith Herman waarschuwt alsnog voor de nadelen die een lotgenotenwerking kan hebben. Herman beschrijft verschillende fasen van herstel na trauma, waarbij elke fase een andere organisatiestructuur voor het groepsgebeuren vraagt. Wanneer de traumatische gebeurtenis zich nog maar net heeft afgespeeld, of wanneer je nog maar net wakker wordt, is het niet aangewezen om aan lotgenotencontact deel te nemen. De emoties lopen vaak dan nog te veel op, waardoor slachtoffers de verhalen van anderen veeleer als overdonderd zullen ervaren.

Om conflict te voorkomen beschrijft Judith Herman drie groepsstructuren die bij de drie herstelfasen horen. Kort geschetst focust de eerste herstelfase op het heden, tijdens de tweede fase gaat de focus naar het verleden en de derde fase is gericht op de toekomst. De herstelfasen kunnen door elkaar lopen. Wel moet je in de ene herstelfase ver genoeg staan vooraleer je aan de volgende start.

5.2.1 Herstelfase 1: focus op het heden

Vanaf de eerste fase van herstel kunnen mensen samenkomen die trauma hebben ervaren. In de eerste fase krijgt de overlevende weer macht over haar leven. De drijfveer naar herstel moet in de eerste plaats vanuit henzelf komen. Hulpverleners en omgeving kunnen ondersteuning bieden, maar de macht en wil moet bij de overlevende blijven. Je kan een overlevende niet forceren naar herstel. Iemand die trauma heeft ervaren heeft het gevoel gehad dat hij/zij de controle kwijt was. De overlevende moet dus het gevoel hebben opnieuw zeggenschap over het leven te hebben. Aan je eigenwaarde en zelfwaarde werken als overlevende van trauma, blijft een werkpunt. Ook wanneer je al in de volgende fasen van herstel zit.

Groepen in fase 1 moeten in de eerste plaats dus veiligheid bieden. Emoties kunnen in deze fase nog hoog oplopen, wanneer er dan geen veilige plaats is, gaan mensen met een slecht gevoel naar huis. Daarom raad Herman aan in deze fase vooral op het heden te focussen. Hoe gaan lotgenoten om met hun herstel? Wat is trauma? Wat zijn strategieën voor zelfverzorging, zelfbescherming? Hoe krijg je opnieuw meer zeggenschap over jouw leven? Hoe krijg je opnieuw verbondenheid met anderen? Er is met andere woorden een educatieve opzet binnen de groep, waar anonimiteit en vertrouwelijkheid gewaarborgd moet worden.

Het is niet de bedoeling dat er in deze groep diep in het verleden gewoet wordt en om pijnlijke herinneringen naar boven te halen. Verhalen uit het verleden kunnen wel ondersteuning bieden in hoe om te gaan met het heden. Het is de taak van de groepsleider dit in het oog te houden om het gesprek op het heden te richten en de veilige ruimte te herstellen wanneer de gemoederen wel te hoog oplopen.

Uiteindelijk doet de uitwisseling van dagelijkse ervaringen in zulke groepen de gevoelens van schaamte en isolement afnemen, stimuleert het vinden van een praktische oplossing voor problemen en geeft de leden weer nieuwe hoop. Het is zo een fase van stabilisatie.

Omdat in deze fase het gevoel van zelfbeschikking belangrijk is, moet de groep open en flexibel zijn. Mensen kunnen zelf kiezen wanneer en hoe vaak ze willen deelnemen. De groep moet wel voldoende homogeen zijn. Het is een lotgenotenwerking door en voor lotgenoten. Er zijn geen externe hulpverleners of andere probleemvaarders in deze groep aanwezig. Uiteindelijk kiezen lotgenoten zelf hoe lang ze aan deze groep deelnemen.

5.2.2 Herstelfase 2: focus op het verleden

In deze tweede fase beginnen overlevenden hun traumatische ervaringen te exploreren. Men maakt opnieuw een verhaal van wat hij/zij heeft meegemaakt en kan zo in zijn/haar leven geïntegreerd worden. In plaats van dat de traumatische herinnering worden onderdrukt als onderdeel dat niet van zijn/haar leven

mag zijn, krijgt in deze fase het verhaal opnieuw ruimte om wel opnieuw deel te worden van de overlevende zijn/haar leven.

In deze fase kan het heel nuttig zijn om in groep uw verhaal te vertellen. Het verhaal van de overlevende krijgt dan een sociale betekenis. Het verhaal mag deel zijn van jou en de ruimere wereld waarvan de overlevende vervreemd was geraakt. De groep ondersteunt elkaar ook om het persoonlijke verhaal uit te breiden. Door elkaars verhalen te horen en de kracht die er vaak mee samen gaat, krijgen de mensen in groep ook meer moed om met hun verhaal aan de slag te gaan. De kracht die bij ieder individu persoonlijk aanwezig was, wordt dan door alle groepsleden gedeeld.

Er zijn enkele belangrijke groepsriteria om deze bijeenkomsten vlot te laten verlopen. De groep heeft ten eerste actieve leiders nodig. Daarnaast moeten de leden die deelnemen voorbereid en gemotiveerd zijn. Elk lid moet duidelijke, haalbare doelstellingen formuleren die ze binnen het groepsgebeuren wil bereiken. Ten tweede moet deze groep een tijdslimiet hebben. Er zal een eerste groepsessie plaatsvinden en een laatste, deze data zijn op voorhand vastgelegd. In groep samen je verhalen delen is heel intens. Dankzij een tijdslimiet weten de leden ook dat er een einde komt aan die intensiteit. Ten tweede helpt de tijdslimiet om de vooropgestelde doelen ook werkelijk na te streven. Uiteindelijk moeten de groepsleden het gevoel krijgen dat ze actief greep krijgen op hun verhaal. De doelen zijn groter dan eventjes uw hart luchten. Zowel voor de overlevende als voor de andere groepsleden moeten de verhalen elkaar steunen.

In deze groepsfase merkt Judith op dat de samenhang tussen de groepsleden vaak heel groot wordt. De groepsleden voelen zich snel heel erg verbonden op een zeer kwetsbaar niveau. Door die verbondenheid stimuleren de groepsleden elkaar ook positieve stappen te nemen. Het ene verhaal roept ook herinneringen op bij de andere groepsleden. Er ontstaat een samenwerking. Daarnaast wordt ook humor door het schrijnend herkenbare vaak een gedeelde factor. Veel lotgenoten kampen met wraakgevoelens, kwaadheid, verdriet die in deze groep een plaats krijgen. Al die emoties krijgen voor veel lotgenoten eindelijk voor de eerste keer een plaats en herkenning.

Ten slotte is het de bedoeling dat de laatste sessie op een mooie manier kan afgerond worden. Waarin de leden hun persoonlijke groei van de afgelopen tijd kunnen meedelen en boodschappen kunnen meegeven aan de andere leden. De leden moeten met een voldaan en krachtig gevoel kunnen vertrekken. Opdat ze met een warm gevoel kunnen terugkijken op de afgelopen periode.

5.2.3 Herstelfase 3: focus op de toekomst

In de laatste fase ligt de focus op de toekomst. In deze fase beginnen overlevenden in te zien dat anderen hem/haar tot slachtoffer hebben gemaakt en dat dit veel sporen heeft nagelaten. Hij/zij wordt meer bewust van de gedragingen die hij/zij stelt ten gevolge van kindermishandeling. Daardoor kan hij/zij ook meer macht en controle krijgen over de gevoelens die hem/haar tot dan toe overvielen. In de derde fase krijgt de overlevende opnieuw greep op zichzelf door wat gebeurde te integreren in wie hij/zij is en vooruit te kijken.

Voor deze herstelfase zijn volgens Herman verschillende groepen mogelijk, hoewel ze een traumagroep het meeste aanraadt. Binnen tijdsbegrensde groepen met een vaste groep mensen blijft het ook in deze fase nuttig om bepaalde thema's te bespreken en om bepaalde doelstellingen te behalen.

5.2.4 Conclusie

Elke herstelfase kent een eigen benadering en aanpak. Iemand die nog maar net herstelt, confronteren in groep met zijn/haar verleden is niet aangewezen. De kans is ook groot dat andere lotgenoten getriggerd worden door die verhalen en de emoties dan te hoog kunnen oplopen. Dit kan ook gebeuren wanneer in groep gefocust wordt op het heden. Vandaar dat de meeste lotgenotencoördinatoren aanraden om met twee begeleiders te werken en de leden per groepsbijeenkomst te beperken. Uiteindelijk moet je altijd proberen met een positief gevoel af te ronden. Wat hebben jullie bijgeleerd vandaag? Welke les nemen jullie mee naar huis?

Er zijn valkuilen, zoals er in elke groep problemen kunnen optreden. Ook voor een lotgenotenwerking kindermishandeling moeten er duidelijke afspraken gemaakt worden en moet er altijd de mogelijkheid zijn

om terug naar het basisgevoel van veiligheid te geraken. Wanneer we inzetten op veiligheid, vertrouwen, voorspelbaarheid en transparantie, kunnen we een veilige plaats creëren waar voornamelijk lotgenoten erkenning, herkenning en steun bij elkaar zullen vinden.

5.3 Voordelen- en nadelen op mesoniveau (bruggenbouwers)

De relatie tussen de professionele zorgverlening en ervaringsdeskundigheid groeiende. Er zijn verschillende redenen voor zoals meer aandacht voor zorg op maat en inclusieve zorg, en erkenning voor de waarde van diegene die de ervaring doormaakt.

Desondanks deze maatschappelijke tendensen blijft de relatie tussen professionelen en ervaringsdeskundigheid nog vaak moeizaam. Lotgenoten of zelfhulpgroepen werden en worden vaak gezien als louter praatgroepen, of vrijblijvende koffiekranstjes. Dit geeft zelfhulpgroepen een negatieve en onprofessionele bijklank. De professionele zorg kan daarentegen voor lotgenoten dogmatisch en niet-individueel aanvoelen. Dit kan de relatie tussen ervaringsdeskundigen en professionele hulpverlening bemoeilijken. De start van een goede samenwerking is ook in de relatie tussen ervaringsdeskundigen en professionelen vertrouwen. Daarom dat Eva Marie Castro de hulpverlening ook aanspoort om ervaringsdeskundigen als collega's zien en de lotgenoten aanspoort de hulpverlening als partners zien in de behandeling van het probleem.

Uiteindelijk geldt ook op dit niveau dat er duidelijke afspraken moeten zijn, waarin de samenwerking duidelijk afgebakend is. Ten tweede kan niet iedereen een ervaringsdeskundige worden. Een ervaringsdeskundige moet ver genoeg in zijn/haar herstel-of verwerkingsproces staan om de rol van ervaringsdeskundige op zich te nemen. Bij die rol horen ook enkele belangrijke eigenschappen:

- Elke ervaringsdeskundige moet gemotiveerd zijn om te willen helpen en bijleren. Ze moeten bereid zijn om extra vormingen en opleidingen te volgen. Ze moeten discreet zijn en vertrouwen en respect kunnen oproepen. Ze moeten veerkracht hebben. Ze moeten aandacht hebben voor eigen grenzen en zelfzorg. Ten slotte moeten ze een goed inlevingsvermogen hebben en geduldig zijn.
- Een ervaringsdeskundige die in contact treedt met hulpverlening en moet bemiddelen kan best meer assertief zijn en moet goed initiatief kunnen nemen.

Indien met deze factoren voldoende rekening wordt gehouden, is ervaringsdeskundigheid in de zorg vooral een meerwaarde. Dat tonen verschillende onderzoeken die het nut van ervaringsdeskundigheid bewezen hebben op het niveau van fysieke, psychologische en sociale vooruitgang.

Vervolgens kan een positieve relatie met zorgverlening voor de ervaringsdeskundige ook een gevoel van erkenning geven. Ervaringsdeskundigen krijgen een gevoel van betekenisgeving. Zij kunnen bijdragen aan de ziekenhuisorganisatie en krijgen er zelf steun van terug. Daarnaast krijgen ze een gevoel van voldoening door de hulp die ze geven aan anderen. Dat gevoel van voldoening wordt nog groter wanneer ervaringsdeskundigen waardering en positieve feedback krijgen. Ten slotte doet ervaringsdeskundigheid ook de personen groeien. Ze leren meer begrijpen wat hun probleem voor hun betekent en ze krijgen een meer waardevolle positie in de samenleving. Ervaringsdeskundigen leren beter begrijpen wat ze wel kunnen, ondanks hun problemen.

5.4 Voordelen- en nadelen op mesoniveau voor een lotgenotenwerking kindermishandeling

Volwassen die mishandeld zijn geweest in hun kindertijd kunnen verschillende functies hebben als ervaringsdeskundigen in verschillende sectoren. Veel sectoren werken uiteindelijk samen met kinderen die mishandeld worden. Zij kunnen bijvoorbeeld bijdragen aan de werking van vertrouwenscentra kindermishandeling, 1712, politie, justitie, psychologische (therapeutische?,...) hulpverlening, jeugdhulp etc. Elke plaats vraagt eigen ervaringsdeskundigheid en een ander plan. Ook hier geldt dat er best duidelijke afspraken gemaakt worden. De verwachtingen naar de ervaringsdeskundige moeten duidelijk en

transparant zijn. De verwachtingen moeten ook overeenkomen met wat de ervaringsdeskundige aankan en wil doen.

Ten tweede moet een lotgenoot ver genoeg in zijn/haar herstel staan om zich als ervaringsdeskundige te engageren. Een herstelproces van trauma is ook niet “rechtlijnig”. Het ene moment kan een lotgenoot zich sterk en zelfzeker genoeg voelen om de rol van ervaringsdeskundige op zich te nemen en even later niet meer. De mogelijkheid hierrond kwetsbaar te kunnen communiceren, is belangrijk. Je erkent daarbij dat herstellen gebeurt met vallen en opstaan.

Ten derde is het voordelig indien er een netwerk bestaat rond de ervaringsdeskundige. Lotgenoten moeten ten eerste opgeleid worden tot ervaringsdeskundigheid. Daarnaast moeten ze als ervaringsdeskundige kunnen blijven rekenen op begeleiding. Een ervaringsdeskundige moet ook tijdens zijn/haar werk nog kunnen terugvallen op een team andere ervaringsdeskundigen en professionelen voor raad en hulp.

Om de relatie tussen de hulpverlening en ervaringsdeskundigen te bevorderen, is het belangrijk te benadrukken dat een ervaringsdeskundige niet onvoorwaardelijk zijn/haar diensten aanbiedt. Er is een wederkerige samenwerking nodig, waaruit zowel de hulpverlening als de ervaringsdeskundige voordeel halen. Ervaringsdeskundigheid moet in een veilige omgeving gebeuren waarbij de ervaringsdeskundige in zijn/haar functie erkend en gewaardeerd wordt.

5.5 Voordelen- en nadelen op macroniveau (wakkermakers)

Een lotgenotenwerking kan maatschappelijke veranderingen teweegbrengen en constructieve aandacht rond een probleem creëren. OVK is hier een sterk voorbeeld van. Hun campagnes, zoals bijvoorbeeld blindmeters haalden het nieuws. Maatschappelijk werd opnieuw het gevaar benadrukt van sms'en achter het stuur. Indien een ouder van een verongelukt daarbij nog een zijn/haar verhaal vertelt, benadruk je nog eens de ernst van het probleem. Ze doen dit ook met een sterke geloofwaardigheid.

Als een patiëntenvereniging opkomt voor betere terugbetalingsvoorwaarden of wanneer een andere zelfhulpgroep taboedoorbrekend werk levert, dan is dit voordelig voor veel meer mensen dan enkel de achterban. Ook niet-leden profiteren daarvan.

Een lotgenotenwerking maakt vaak de bekendheid van een probleem maatschappelijk meer zichtbaar. Het dient zo de belangen van de lotgenoten, huidige slachtoffers en andere die er van dichtbij of veraf mee te maken hebben. Indien een lotgenotenwerking genoeg stem heeft, kan het doorwegen in nieuwe besluitvormingen, meepraten of meebeslissen.

Maatschappelijke nadelen ten gevolge van lotgenotenwerkingen, vonden we niet terug. Een lotgenoot kan er wel nadeel van ondervinden. Hij/zij moet er klaar voor zijn vooraleer ze een maatschappelijke stem innemen. Begeleid getuigen op en laat ze oefenen vooraleer ze in het publiek een stem nemen. Indien dit op een positieve manier gebeurt en de getuige zich niet beschadigd voelt, is de kracht van verhalen zeer groot.

5.6 Voordelen en nadelen op macroniveau voor een lotgenotenwerking kindermishandeling

Rond het fenomeen kindermishandeling hangt een groot taboe. Mensen draaien er hun hoofd van weg, ze willen liever niet geloven dat het zo vaak voorkomt. Het is overweldigend, emotioneel overspoelend. Maatschappelijk onder ogen komen dat kindermishandeling een werkelijk en groot probleem is, is de eerste stap naar verandering. Daarin speelt de rol van getuigenissen een belangrijke rol.

Hoe meer getuigenissen van slachtoffers van kindermishandeling, hoe meer mensen hun mening herzien dat het uitzonderlijk zou zijn en toegankelijk worden voor signalen, hoe meer slachtoffers naar voren durven te treden en erkenning krijgen. De beeldvorming krijgt een realistischer karakter. Getuigen vervullen dus nog altijd een heldenrol.

Getuigenissen geven maatschappelijk de boodschap aan andere lotgenoten dat ze er niet alleen voor staan. Dat anderen iets gelijkaardigs hebben meegemaakt en voor herkenbare problemen staan. Ten tweede

maakt het de maatschappij wakker. Kindermishandeling gebeurt onder onze neuzen, niet in een ver land. Het is een probleem waar we samen naar moeten durven kijken en durven aanpakken.

Uiteraard moeten altijd de grenzen van de lotgenoten gerespecteerd worden. Lotgenoten horen in de eerste plaats voor zichzelf verandering te creëren. Hun moed en kracht mag niet maatschappelijk of politiek misbruikt of uitgeput worden. Indien dit wel gebeurt is dit voor de lotgenoot en de samenleving nadelig. Voor een lotgenoot kan de ervaring overweldigend aanvoelen en de boodschap zal niet goed aankomen op maatschappelijk niveau.

Ten tweede moeten we polarisatie vermijden tussen pleger en overlevende. Dit is een belangrijk aandachtspunt voor een lotgenotenwerking. Enerzijds moeten lotgenoten het recht hebben om boos te zijn op hun ouders, hun gedrag af te keuren en om rechtvaardigheid te vragen voor wat hun is overkomen en ook voor kinderen die vandaag kindermishandeling ondergaan. Anderzijds moeten we de plegers van kindermishandeling als mensen blijven zien die verkeerde handelingen plegen. Er moet voldoende ruimte komen voor plegers om onder ogen te durven komen dat ze foute handelingen doen en daarnaast moet duidelijk zijn dat herstel mogelijk is. Plegers moeten op tijd hulp durven vragen waarbij ze als mens benaderd blijven worden. Tegelijkertijd leren de meeste recente getuigenissen dat dit goed mogelijk is (verschillende boeken die verschijnen, als je eens wist, getuigenis op sociaal.net, ...).

5.7 Synthese

Mensen moeten een lotgenotengroep kunnen binnenkomen met het gevoel dat ze zich gezien voelen en moeten met een ondersteunend gevoel kunnen vertrekken. Dat ideaal moet je als lotgenotenwerking nastreven. Uiteraard zijn er valkuilen en de praktijk zal tonen dat een werking en het ontstaan van een groep met vallen en opstaan zal gebeuren. Er zijn enkele basisprincipes die ons moeten steunen in elke stap die we nemen. Er moet vertrouwen, duidelijkheid, veiligheid en transparantie zijn. Een lotgenotenwerking kan enkel goed functioneren als je de wensen van iedereen respecteert en de mogelijkheden van een lotgenotenwerking duidelijk maakt.

Een lotgenotenwerking kan verschillende doelen nastreven. Een lotgenotenwerking kan gericht zijn op de lotgenoten zelf, op de zorg of op de maatschappij. Elk doel vraagt een unieke aanpak en verschillende ondersteuning. Iemand die net uit een gewelddadige thuissituatie komt, ga je bijvoorbeeld niet vragen om te getuigen of als ervaringsdeskundige te werken. Binnen een groep moet duidelijk zijn dat er met de individuele grenzen rekening moet gehouden worden en met de grenzen van de groep. Bij elk doel dat je kan nastreven moet er ook voldoende ondersteuning zijn. Vandaar dat we nu reeds een stevige basis willen vormen. Het fundament moet stevig zijn voor een organisatie kan groeien. Wanneer er dan een keer iets misloopt, weten we dat we opnieuw kunnen beginnen. De veilige basis moet er zijn.

6 Wat hebben we nodig om een lotgenotenwerking voor (jong)volwassen personen die kindermishandeling hebben meegemaakt te starten?

Het doel is een lotgenotenwerking voor (jong)volwassen overlevenden van kindermishandeling op te starten. We streven naar een lotgenotencontact, belangenverdediging, ervaringsdeskundigheid en een maatschappelijke stem. Uiteraard kan je niet van de ene dag op de andere een dergelijke omvattende lotgenotenwerking hebben. Je moet er naartoe groeien.

Stap 1 is lotgenotencontact. Er zijn verschillende manieren om lotgenotencontact te organiseren. Je kan een infomoment organiseren, groepsbijeenkomsten of activiteiten om lotgenoten samen te brengen. Om deze zaken te organiseren heb je een team nodig met verschillende functies die de projecten ondersteunen en dezelfde visie en toekomstvisie delen rond een lotgenotenwerking.

Daarnaast heb je professionele ondersteuning nodig. Lotgenotencontact begeleiden vraagt mogelijkheden, kennis en moed. Het zal wellicht niet altijd vanzelf lopen. Het is zeer waardevol dat er een netwerk is van

professionelen waar begeleiders op kunnen rekenen. Zij kunnen om de zoveel tijd samen rond de tafel zitten en bespreken welke struikelblokken er zijn en hoe ze er het best mee om kunnen. Begeleiders kunnen daarnaast ook aan de hulpverlening doorgeven welke hulpvragen ze binnen de groep hebben gekregen en hoe de hulpverlening erop kan inspelen.

Vervolgens is er een financieel plan nodig, rekening houdend met de toekomstvisie. Er is van bij de start een stevige basis nodig, ook financieel, om een goede werking, ontwikkeling en opvolging mogelijk te maken.

De organisatie van de lotgenotencontacten vraagt nog de nodige aandacht. Begeleiders moeten dit leren, ervaring op doen, er moet een leidraad zijn etc. Er moet ook gedacht worden aan de randvoorwaarden om deze veilig te laten verlopen. Hetzelfde geldt voor de organisatie van infomomenten of activiteiten.

6.1 Organisatorische randvoorwaarden

6.1.1 Naambekendheid

Ten eerste heeft een organisatie naambekendheid krijgen. Daarvoor is er in de eerste plaats een naam nodig. De naam moet overtuigend zijn en passen bij het doel en de boodschap dat een organisatie wil verwezenlijken of meegeven. Ten tweede moeten mensen een organisatie snel terugvinden. Je moet met andere woorden zichtbaar zijn, zeker online maar ook via folders en posters. Daarnaast is een goede samenwerking noodzakelijk met de bestaande hulpverlening. Zij moeten weten dat je bestaat en men moet naar elkaar kunnen doorverwijzen. Ten slotte is het nuttig om activiteiten te organiseren die de werking in het licht zetten en misschien zelfs de nodige media-aandacht te krijgen.

6.1.2 Doelpubliek

Het is de bedoeling dat het juiste publiek bereikt wordt. Een heldere, relevante afbakening van de doelgroep is nodig. Er moet worden bepaald hoe de werking toegankelijk en laagdrempelig is voor de lotgenoten die willen deelnemen.

6.1.3 Afspraken

Iedereen die kindermishandeling heeft meegemaakt, is op de een of andere manier welkom in een lotgenotenwerking. De aanwezigheid van een persoon mag tegelijkertijd de veiligheid van de groep niet in gevaar brengen. Er moeten duidelijke werkafspraken/huisregels zijn. Een lotgenotengroep biedt voornamelijk ondersteuning, maar er zijn ook enkele plichten waar een lotgenoot aan moet voldoen.

Enkele voorbeelden van afspraken zijn: iemand in dronken of gedrogeerde toestand, is niet welkom in de groep. Racisme en discriminatie worden niet getolereerd. Iedereen moet respect hebben voor de ander zijn/haar individueel herstelproces. Je beoordeelt de ander niet.

Ook op het meso-niveau en macro-niveau zijn duidelijke afspraken nodig. De verwachtingen naar een ervaringsdeskundige toe moeten duidelijk zijn. Welke rol of functie hij/zij op zich neemt en welke taken en verantwoordelijkheden daaraan verbonden zijn. Diezelfde afspraken en verwachtingen moeten ook duidelijk zijn op macro-niveau. Hoe en op welke manier je het best kan getuigen en waar.

6.1.4 Organisatie groepsbijeenkomsten

6.1.4.1 Lotgenotencontact

Zoals reeds duidelijk is, kan je naargelang de fase in het herstelproces lotgenotencontact anders organiseren. De vorm van lotgenotencontact dat het meeste georganiseerd wordt is die beschreven bij herstellfase 1. Deze vorm van lotgenotencontact zullen wij ook in de eerste fase organiseren.

Deze groepsamenstelling mag in de eerste plaats niet te groot of te klein zijn. Gangbare richtlijnen hanteren een minimum van 6 en maximum van 12 lotgenoten per groepsbijeenkomst. Indien er minder lotgenoten aanwezig zijn, dreigt de groep stil te vallen. Indien er meer aanwezigen zijn, wordt het moeilijk om iedereen het woord te geven en controle te houden. Ten tweede moet de groepsbijeenkomst op een

vast moment binnen een vaste tijd gepland worden. Bijvoorbeeld elke eerste vrijdag van de maand, van 18u tot en met 20u. Ten derde raden verschillende experts en bestaande werkingen aan om altijd met twee begeleiders te werken per groepsbijeenkomst. Indien de gemoederen hoog oplopen kan altijd een begeleider een persoon apart nemen en kan de andere begeleider de sessie verderzetten. Ten slotte is het belangrijk om een groepsbijeenkomst te starten met de afspraken en mooi af te ronden. Het is ook belangrijk iedereen kort (max 5min.) aan het woord te laten. Hoe is jullie week/maand geweest sinds de laatste bijeenkomst?

6.1.4.2 *Taakverdeling*

Een lotgenotenwerking vraagt heel wat organisatie. Zelfs wanneer de werking nog klein is, heb je minimum een penningmeester, een facilitator, een secretaris en een leidinggevende nodig. Iemand moet de financiën in het oog houden. Iemand anders moet ervoor zorgen dat het lokaal waar mensen samen komen klaar staat. Voorzie je drank en iets om te eten voor tijdens de pauze etc. Vervolgens moet iemand instaan voor de communicatie en het “papierwerk”. Ten slotte heb je iemand of best 2 personen nodig die per lotgenotencontact het gesprek in goede banen leiden. De begeleiders horen ook het groepsgebeuren en de groepsdynamiek in het oog te houden. De organisatie van de taakverdeling kan verschillend. De taken kunnen elke keer door verschillende personen gedragen worden, opdat niet een persoon te veel verantwoordelijkheid op zich moet nemen. Per samenkomst neemt telkens een andere persoon een andere taak op zich. De taakverdeling kan ook gedurende lange tijd vastliggen.

Naargelang de werking groeit, komen er nieuwe taken en nieuwe verantwoordelijkheden die onderling besproken moeten worden. Ervaringsdeskundigen kunnen bijvoorbeeld anderen opleiden tot ervaringsdeskundigen. Er kunnen belangenbehartigers bijkomen die de belangen van lotgenoten verdedigen op verschillende niveaus etc.

6.1.5 **Ondersteuning en financiële slagkracht**

Lotgenotencontact organiseren en begeleiden vraagt veel. Begeleiders dragen veel verantwoordelijkheid. Ze moeten professioneel handelen en tegelijkertijd duidelijk maken dat lotgenotencontact geen professioneel hulpplatform is. Lotgenotencontact dient niet om de problemen van elkaar op te lossen. Die verantwoordelijkheid heeft een begeleider niet. Een begeleider moet wel weten welke andere hulptrajecten er bestaan, moet kunnen doorverwijzen en moet een gesprek in positieve banen leiden. Vanuit Kom op tegen kanker wordt aangeraden om professionele ondersteuning te voorzien voor deze taak. Indien het moeilijk gaat, een begeleider vragen heeft of wil bijleren, is het goed dat een professioneel team de begeleiders kan bijstaan. Daarnaast is het belangrijk om ook een vast moment (per week, maand, om de maand) vast te leggen waar alle begeleiders en de professionele ondersteuning samenkomen en kunnen bespreken hoe het lotgenotencontact loopt.

Dit betekent concreet dat er ruimte moet zijn voor:

- Tewerkstelling coördinator
- Vergoeding begeleiders
- Werkingsmiddelen en communicatie
- Infrastructuur

6.1.6 **Toekomstvisie**

Er moet vanaf het begin een stevig fundament gebouwd worden. Ervaringsdeskundigheid en getuigen vraagt veel kracht en moed. Er moet een onderbouwd en stevig netwerk zijn rond ervaringsdeskundigen, lotgenoten, getuigen om iedereen een veilig gevoel te geven, ook de overlevenden die geen deel uitmaken van de lotgenotenwerking. Daarvoor is er vanaf dag één ook voldoende financiële ondersteuning en maatschappelijke erkenning nodig om hier een veilig en waardevol project van te maken.

7 Conclusie

Een lotgenotenwerking voor (jong)volwassenen die kindermishandeling hebben meegemaakt, kan een veilige plaats worden voor overlevenden van kindermishandeling. Kindermishandeling stopt niet in de gezinnen waar mishandeld wordt. Kinderen groeien op en dragen in hun volwassen leven de littekens die in hun kindertijd zijn veroorzaakt met vaak negatieve gevolgen in alle belangrijke levensdomeinen. Overlevenden van complex en chronisch trauma voelen zich vaak waardeloos, geïsoleerd, onbegrepen en alleen.

Een lotgenotenwerking kan deze gevoelens verzachten. Lotgenotenwerkingen kunnen uiteindelijk verschillende doelen dienen. Mensen die een gelijkaardig verleden hebben, kunnen elkaar ten eerste ontmoeten, ondersteunen, erkennen, herkennen en een stem geven. "Je was niet de enige en je bent niet de enige die nog met problemen kampt ten gevolge van trauma". Lotgenoten voelen zich minder eenzaam, begrepen en minder waardeloos. Ten tweede kan een lotgenotenwerking een positieve aanvulling zijn in het hulpverleningslandschap. Voor overlevenden van kindermishandeling kan een groep het isolement doorbreken. Ervaringsdeskundigheid kan de hulpverlening mee ondersteunen en competent maken. Ervaringsdeskundigen kunnen opnieuw bijleren van professionelen. Ten tenslotte kan een lotgenotenwerking een maatschappelijke stem creëren voor het probleem. Kindermishandeling is een maatschappelijk probleem. Het gebeurt onder onze neuzen in alle lagen van de bevolking. Het is een probleem waar we als samenleving niet voldoende naar durven of kunnen kijken. Een lotgenotenwerking kan een maatschappelijke stem geven rond dit probleem en het uit de taboe halen op een constructieve wijze.

Bouwen naar een lotgenotenwerking voor overlevenden van kindermishandeling vraagt tijd en een stevige, goede organisatie. De lotgenotenwerking moet prioritair een veilige plaats zijn. We bouwen daarbij best voort op de goede inzichten van trefpunt zelfhulp, goede praktijken in Vlaanderen en internationale experts. Het vraagt een doordachte aanpak en een goede organisatie, omkadering, slagkracht en samenwerking met partners en hulpverlening. In elke stap naar een volgend niveau, moeten er duidelijke en transparante afspraken zijn met de lotgenoten en partners.

We willen de werking uitbouwen tot een volwaardige plaats voor alle overlevenden van kindermishandeling in Vlaanderen. Met deze toekomstvisie is er vanaf dag een voldoende maatschappelijke erkenning en financiële steun nodig om de tijd en ruimte te creëren om hier een veilig en waardevol project van te maken.

Bronnen

- ¹ Alink, L., Prevoo, M., van Berkel, S., Linting, M., Klein Velderman, M. & Pannebakker, F. (2018). NPM 2017: Nationale Prevalentiestudie Mishandeling van Kinderen en Jeugdigen. Leiden: Universiteit Leiden/TNO
- ² Felitti, V.J., Anda, R.F., Nordenberg, D., Williamson, D.F., Spitz, A.M., Edwards, V., & Marks, J.S. (1998). Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults: The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study. *American Journal of Preventive Medicine*, 14(4)
- ³ Almuneef, M., ElChoueiry, N., Saleheen, H., & AlEissa, M. (2017). The impact of adverse childhood experiences on social determinants among Saudi adults. *Journal of Public Health*, published advanced acces, 27 december 2017
- ⁴ Spratt, T., Devaney, J., & Frederick, J. (2019). Adverse Childhood Experiences: Beyond Signs of Safety; reimagining the organisation and practice of social work with children and families. *The British Journal of Social Work*, 24(4)
- ⁵ Herzogh, J.I., & Schmahl, C. (2018). Adverse Childhood Experiences and the Consequences on Neurobiological, Psychosocial, and Somatic Conditions Across the Lifespan. *Front Psychiatrie*. 9, 420
- ⁶ Bessel, Van Der Kolk. (2014). The body keeps score. Great Britain: Penguin Books.
- ⁷ Zie persbericht hulplijn 1712 op [1712.be/campagnes/id/597/persbericht-76-meer-oproepen-naar-hulplijn-1712](https://www.1712.be/campagnes/id/597/persbericht-76-meer-oproepen-naar-hulplijn-1712)
- ⁸ Zie verslag Actuele vraag 359 (2019-2020) op <https://www.vlaamsparlament.be/plenaire-vergaderingen/1363622/verslag/1370728>
- ⁹ Adriaenssens, P. (2020). Het kind van de rekening. Een vuist tegen kindermishandeling: laat het stoppen. Gent: Borgerhoff & Lamberigts.
- ¹⁰ Gielen, P., Jozefien G., Matthijs, K., & Vandermeulen, A. (2010). Zelfhulpgroepen: Samen werken aan welzijn en gezondheid. Tiel: Lannoo.
- ¹¹ Castro, E.A. (2019). Nieuwe collega's in de zorg: ervaringsdeskundigen in het ziekenhuis, door Eva Marie Castro. Leuven: Lannoo.
- ¹² Dit en de volgende hoofdstukken zijn voor een groot deel gebaseerd op de publicatie: Gielen, P., Jozefien G., Matthijs, K., & Vandermeulen, A. (2010). Zelfhulpgroepen: Samen werken aan welzijn en gezondheid. Tiel: Lannoo.
- ¹³ Inzichten verzameld o.b.v. interview met Louise Wolfs door Anna Defossez op 6 juli 2020.
- ¹⁴ Inzichten verzameld o.b.v. interview met Diane Mandelings door Anna Defossez op 20 juli 2020.
- ¹⁵ Inzichten verzameld o.b.v. interview met Ellen Ruys door Anna Defossez op 10 augustus 2020.
- ¹⁶ Herman, J.L. (2016). Trauma en herstel. De gevolgen van geweld – van mishandeling thuis tot politiek geweld. Nederland: Wereldbibliotheek.