



## **Bouwen aan het huis voor ervaringsdeskundigheid en herstel.**

**Een plaats voor (jong)volwassenen die geweld in hun kindertijd hebben meegemaakt.**

## Voorwoord

Wat maakt dat mensen die opgroeiden met geweld, verwaarlozing of misbruik toch groei kennen in het leven en hun leven als zinvol ervaren? Wat hebben ze daarvoor nodig en hoe kunnen we hen daarbij helpen? Je zou kunnen stellen dat het expertise vergt om die vragen te beantwoorden. We willen het niet aan het nattevingerwerk overlaten. Maar wat is dat, expertise?

Expertise is een cocktail van verschillende onderdelen die erg complementair zijn en niet zonder elkaar kunnen. Om jezelf een goede bakker te noemen, moet je een heel traject afleggen waarbij het veel meer vergt dan enkel boeken lezen of recepten afgewogen volgen. Het vraagt verschillende leermeesters, verschillende recepten, veel oefening en proeven, vallen en opstaan, verkoopservaring, theorie, opleiding, creativiteit enzovoort. Het vraagt ervaring van waaruit de kennis en verandering verder wordt opgebouwd.

Gelukkig moet je zelf geen geweld hebben meegemaakt om een goede hulpverlener te zijn (worden) of jezelf een expert te noemen. Maar je moet de ervaring in hoe het is om geweld mee te maken en hoe er mee om te gaan wel naar waarde schatten en volwaardig betrekken. Zonder die ervaring zijn we een eenogig wezen dat dieptezicht en mogelijkheden mist. Zonder de ervaring zitten we in de ivoren toren. Zonder de ervaring zijn we simpelweg geen experts en neemt de casuïstiek de wetmatigheden in het ootje. Zonder de ervaring zijn we vooral met onszelf bezig in plaats van steun en vooruitgang te realiseren.

Ervaringsdeskundigheid is een prioriteit en een fundamenteel onderdeel van wat we expertise noemen. We hebben het nodig voor kinderen die nu geweld meemaken, voor volwassenen die nu omgaan met de trauma's uit het verleden, voor de professionals die hulp moeten bieden en voor het beleid en de hele samenleving die kansen voor zichzelf en haar leden wil bieden. We moeten dat doen omdat het effectief en efficiënt is voor iedereen, niet omdat het liefdadig is.

Dit zijn geen totaal nieuwe inzichten. Noem een probleem en je vindt een lotgenotenwerking. Neem een zorgberoep, en je vindt auteurs en wetenschappers die het betrekken van ervaringsdeskundigen onderbouwen. Je hebt ook verdragen, wetten en decreten die dit in zekere mate regelen en stimuleren. En toch, voor kindermishandeling met een prevalentie van ongeveer vijftien procent in de samenleving en de verstrekende gevolgen bestaat er in Vlaanderen bedroevend weinig. Die handschoen moeten we dringend opnemen zodat we de status quo doorprikken en een beweging naar nul slachtoffers inzetten.

Mensen die geweld meemaakten, hulpverleners, wetenschappers en beleid: ze zijn er klaar voor. Er is een momentum dat we niet zullen laten passeren. Binnen het Vlaams expertisecentrum kindermishandeling kunnen we vertrouwen op Anna Defossez die dit met veel metier en doorzettingsvermogen opneemt. Ze is onze aanjager, uitvoerder, auteur, netwerker, fondsenwerver en nog veel meer. Daarnaast zorgt de betrokkenheid van de vertrouwenscentra kindermishandeling en steun van andere voortrekkers zoals Trefpunt Zelfhulp en bestaande lotgenotenwerkingen voor de noodzakelijke vruchtbare voedingsbodem en inspiratie. Tenslotte ook een speciale dank aan Hilde Van Mieghem, die naast haar steun voor dit project ook van groot belang is geweest voor het creëren van het momentum met haar knappe tv-werk "Als je eens Wist" op Canvas.

Met dit magazine willen we deze beweging verder laten groeien. Zonder de steun vanuit het beleid, middelen en organisatiemogelijkheden zal het heel moeilijk worden.

November 2020

Tim Stroobants en Peter Adriaenssens

# Inhoud



6 *Inleiding*

Anna Defossez

10 *“Deze lotgenotengroep kan de stem worden van iedereen die kindermishandeling overleefde”*

Melissa, Meredith en Inge

14 *“Lotgenoten kunnen elkaar stimuleren en meenemen naar herstel”*

Jana Bonnet

18 *“Een trauma is als een strandbal: hoe dieper je hem onder water duwt, hoe hoger hij ongecontroleerd omhoog schiet als je even de controle verliest”*

Chris De Baere

22 *“Van onze vereniging wil niemand lid zijn. Maar toch kunnen we zoveel betekenen”*

Fernand Fonteyne, Rony De Grande en Annemie Hemelaers

# Inleiding

Anna Defossez

Minstens drie procent van de kinderen krijgt te maken met een ernstige vorm van kindermishandeling waarbij gespecialiseerde en intensieve hulpverlening noodzakelijk is.[i] 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.

Die kinderen groeien op en ook hun volwassen leven laat het meegemaakte geweld sporen na. Begin dit jaar bracht de documentaire 'Als je eens wist' van Hilde van Mieghem en Peter Adriaenssens op canvas een golf van reacties mee. De getuigenissen over geweld, misbruik en verwaarlozing binnen gezinnen confronteerden veel mensen met hun verleden en ook zij wilden hun verhaal kwijt. De hulplijn 1712 stond roodgloeiend. Kindermishandeling laat bij minstens twee derde van de slachtoffers sporen na in het volwassen leven op zowat alle levensdomeinen. Dit gaat over gezondheid, schools presteren, werk, liefde, vriendschap, financieel, welbevinden enz.

Op dit moment is er in Vlaanderen nog geen duidelijke plaats waar mensen die mishandeld zijn geweest laagdrempelig kunnen samenkomen, hun verhaal kwijt kunnen en vertegenwoordigd worden. Dat is een duidelijk gemis dat we willen verhelpen. Er zijn grote voordelen voor iedereen in de samenleving uit te halen.

Zo'n werking opzetten, moet wel heel grondig gebeuren. Naast de grote voordelen zijn er ook belangrijke valkuilen om rekening mee te houden. We gingen daarom ten rade bij reeds bestaande, sterke lotgenotenwerkingen zoals Ouders van Verongelukte Kinderen, Kom op Tegen Kanker, Think Blue (lotgenotengroep voor prostaatkanker), Similes (lotgenotencontact voor familie, ouders, vrienden of kinderen van personen met psychische problemen), academie voor herstel en ervaringsdeskundigheid, om te zien hoe zij lotgenotencontact organiseren en hun belanghebbende groepen vertegenwoordigen. Daarnaast kregen we ook veel raad vanuit Trefpunt Zelfhulp. Het is de koepelorganisatie die alle zelfhulpgroepen in Vlaanderen dekt. Ze Begeleidt zelfhulpgroepen, informeert een breed publiek erover, organiseert samenwerkingsverbanden, studie-evenementen en doet onderzoek over zelfhulpgroepen. Tenslotte raadpleegden we heel wat literatuur om de state-of-the-art rond lotgenotenwerkingen te kennen en te verwerken in de eigen doelen en aanpak.

Samenvattend kan worden gesteld dat je drie verschillende doelen kan bereiken met lotgenotenwerking. Ten eerste en het belangrijkste moeten lotgenoten zelf baat hebben bij het contact. Ze kunnen elkaar ontmoeten, verhalen delen, te rade gaan, erkenning en herkenning vinden bij elkaar en steun ervaren. Trauma leidt vaak tot isolement en het zet de banden tussen het individu en de gemeenschap onder druk. Een groep van lotgenoten kan in de eerste plaats dat gevoel van eenzaamheid doorprikken. Mensen krijgen opnieuw het gevoel ergens bij te

horen, voelen zich herkend en bevestigd. De solidariteit van een groep biedt een goede bescherming tegen angst en wanhoop en is een effectief tegengif tegen traumatische ervaring.

Ten tweede kunnen ervaringsdeskundigen volwaardige partners zijn voor de hulpverlening. Zij kunnen de brug bouwen tussen hulpverlening en lotgenoten. Professionals hebben veel te leren van de ervaringen van mensen die geweld meemaakten. Er zijn veel verschillende sectoren die samenwerken met kinderen die mishandeld worden. Ervaringsdeskundigen kunnen bijdragen aan de werking van de vertrouwenscentra kindermishandeling, 1712, politie, justitie, jeugdhulpverlening, Kindreflex etc. Indien die samenwerking goed verloopt, krijgen ervaringsdeskundigen ook een meer waardevolle positie en doet het hun als persoon meer groeien.

Ten derde kunnen lotgenoten hun stem en kracht bundelen naar de maatschappij toe. 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 krachten van kinderen worden omgezet in kansen. Een lotgenotenwerking kan de stemmen en kracht van mensen die mishandeld zijn geweest verenigen en naar buiten brengen voor dialoog.

Wij willen met een lotgenotenwerking kindermishandeling stapsgewijs de drie doelen bereiken. Het uiteindelijk doel is de werking uitbouwen tot een volwaardige plaats voor alle overlevenden van kindermishandeling in Vlaanderen. Van waaruit we op een veilige, transparante, betrouwbare en duidelijke manier de boodschap tegen kindermishandeling naar buiten kunnen brengen. Dit vraagt op elk niveau een unieke aanpak die telkens ook risico's met zich meedraagt. Daarom dat we stapsgewijs en stevig willen beginnen met voldoende ondersteuning, netwerking, onderzoek en ruimte. Indien er dan iets misloopt, kunnen we op een stevige basis terugvallen en bijsturen waar nodig.

Met deze toekomstvisie is er vanaf dag een voldoende maatschappelijke erkenning en financiële steun nodig om de tijd en ruimte te creëren om er een kwaliteitsvol project van te maken.

Binnenkort komen we alvast een eerste keer samen met ervaringsdeskundigen die dit project mee willen ondersteunen en groeps gesprekken willen begeleiden. Zij zijn een voor een unieke, krachtige en fijne mensen die absoluut ook vinden dat het eindelijk tijd wordt dat er een plaats komt voor overlevenden van kindermishandeling. Daarnaast hebben we reeds een klankbordgroep van professionelen samengesteld die de groei van de werking mee kunnen opvolgen, ondersteunen en begeleiden.

Bronnen

[i] 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  
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)



Je bent niet alleen

Het is oké

Je bent veilig

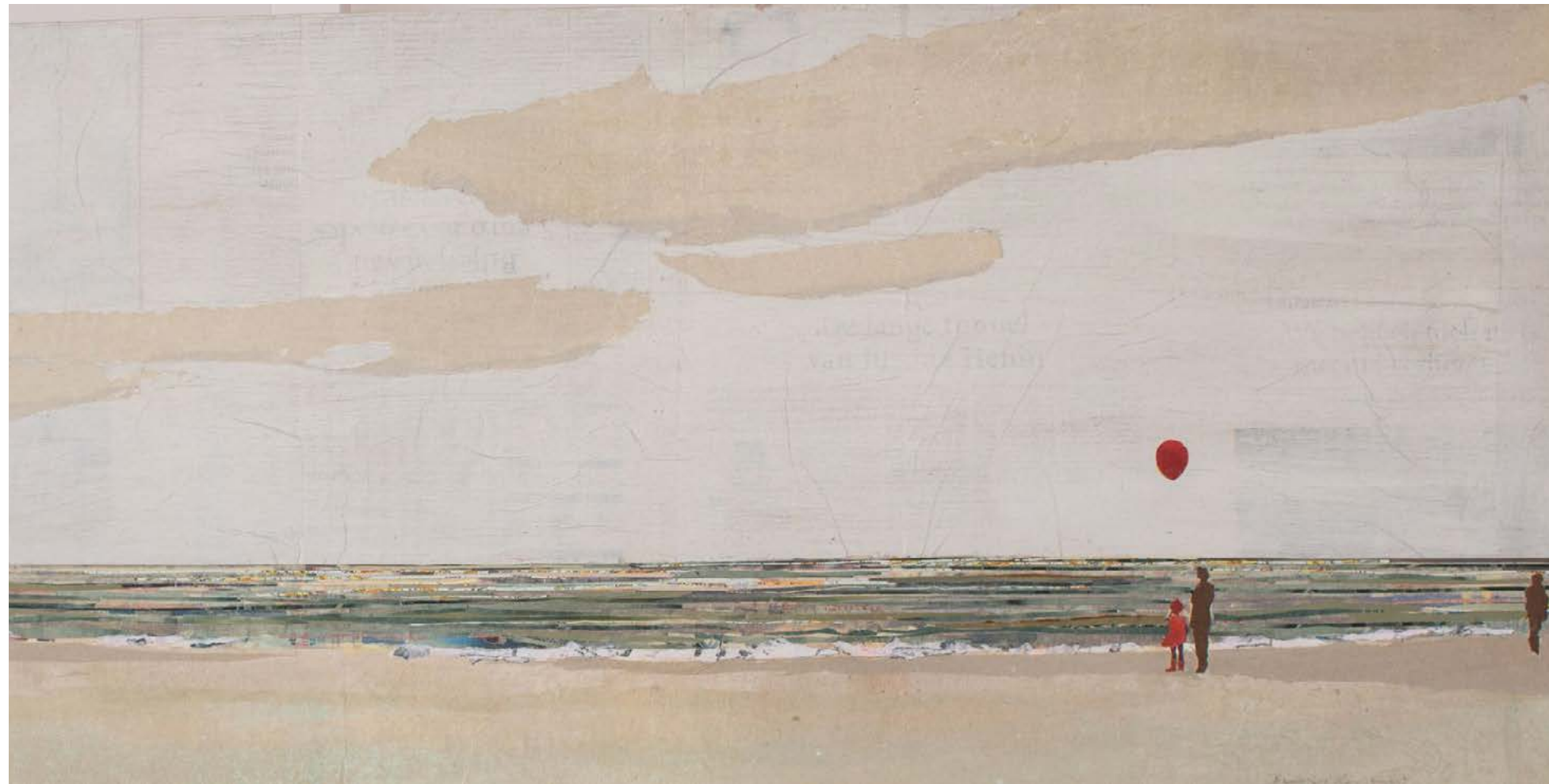
Je mag er zijn

We steunen je

Jouw stem is belangrijk

Help ons allen om beter te doen,

We gaan samen voor groei en herstel.



## “Deze lotgenotengroep kan de stem worden van iedereen die kindermishandeling overleefde”

*Wat kan een lotgenotengroep betekenen voor wie zelf kindermishandeling meemaakte? Wij spraken met drie slachtoffers - al noemen ze zichzelf liever overlevers, of ervaringsdeskundigen. “Het mag geen groep worden die zwelgt in zelfmedelijden. We moeten net benadrukken dat overlevers ook veel skills hebben. We zijn méér dan enkel slachtoffers.”*

~ een interview met: **Melissa, Inge en Meredith**

### Kunnen jullie kort iets vertellen over jullie eigen ervaringen?

**Melissa:** “Als kind heb ik incest meegemaakt. Niet op een gewelddadige manier - waardoor het een heel complex traject was om mijn ervaringen te zien als kindermishandeling. Ik heb een heel parcours achter de rug bij maatschappelijk werkers en psychologen, maar ik heb na al die jaren wel een nieuw evenwicht en rust gevonden en ben nu een heel gelukkige mama van twee tieners.”

**Inge:** “Mijn verhaal is heel anders. Tijdens de eerste negen maanden van mijn leven woonde ik bij mijn biologische ouders - aan die periode heb ik uiteraard geen herinneringen. Ik weet alleen dat het fout is gelopen, want eerst kwam ik in het ziekenhuis terecht, nadien bij pleegouders. Zij hebben me altijd goed behandeld en me een stevig pakket basiswaarden meegegeven. Maar op mijn achtste moest ik opeens terug naar mijn biologische ouders, tegen mijn zin. Omdat ik uit een warm pleeggezin kwam, besepte ik

des te beter dat wat ik daar zag en meemaakte, niet ‘normaal’ was. Uiteindelijk werd ik in een voorziening geplaatst, maar daar heb ik nog negen jaar onder zware psychische en lichamelijke druk geleefd.”

**Meredith:** “Met mij gaat het nu erg goed, maar ik heb ook een lange weg afgelegd. Van mijn geboorte tot mijn achttien jaar leefde ik eigenlijk in permanente angst en kon ik met niemand praten. Maar verder wil ik daar het liefst niet te veel meer over kwijt.”

### Waarom vinden jullie het zo belangrijk om toch jullie ervaringen te delen?

**Meredith:** “Ik heb zelf jarenlang therapie gevolgd en ik heb het gevoel dat ik alles wel verwerkt heb. Maar toen ik begin dit jaar het programma Als je eens wist van Hilde Van Mieghem zag op Canvas, heeft dat me bijzonder getroffen. Toen realiseerde ik me pas hoe érg het allemaal is geweest. Zoals ik daarnet vertelde, leefde ik als kind en jongere constant in angst. Op mijn twaalfde heb ik al mijn moed bij elkaar geraapt en mijn verhaal gedaan bij het toenmalige PMS (Psycho-Medisch Sociale Centrum, vandaag het Centrum voor Leerlingenbegeleiding, red). Die medewerkster zei me koudweg dat het ‘wel allemaal zo erg niet zou zijn’. Ze bood me een zakdoekje aan en vroeg me weer te vertrekken. Op dat moment ben ik gestopt met voelen, en pas op mijn 18e kon ik in therapie, om alles te verwerken. Ik hoop dat ik, door naar buiten te treden als slachtoffer van kindermishandeling, zelf iets kan betekenen. Ook al is het maar een klein puzzelstukje op de weg naar meer bewustwording. Als één hulpverlener die dit leest besluit om slachtoffers voortaan anders te benaderen, is mijn missie al geslaagd.”

**Melissa:** “Ik ben na die documentairereeks ook op zoek gegaan naar manieren om mijn steentje bij te dragen. Ik heb toen een getuigenis afgelegd bij het Vlaams Expertisecentrum Kindermishandeling (VECK). Zo hoop ik ook het verschil te kunnen maken.”

**Inge:** “Persoonlijk vind ik het nog altijd moeilijk om me als slachtoffer te zien. Ik vermoed dat dat deel uitmaakt van mijn afweersysteem: ik wil niet dat anderen mij klein krijgen en van mij een slachtoffer maken. Maar ik vind het wel belangrijk om mijn verhaal te doen, vooral omdat hulpverleners sneller signalen zouden leren oppikken bij kinderen en jongeren. Maar eenvoudig is dat niet: ik moet me heel veilig voelen voor ik mijn verhaal kan doen, omdat ik altijd bang ben dat er misbruik van zou worden gemaakt.”

### Welke gevoelens roept het woord “lotgenotengroep” bij jullie op?

**Inge:** “Voor mij voelt dat toch te zeer als een ‘slachtoffergroep’. En hoewel ik rationeel wel beseft dat ik een slachtoffer ben, voelt dat emotioneel verkeerd. Maar samen met de traumatoloog probeer ik daar nu aan te werken, zodat mijn verwerkingsproces eindelijk echt kan beginnen.”

**Melissa:** “Het is belangrijk om te weten dat die drempel er bij veel slachtoffers is. Ik vind dat ook heel herkenbaar. Zelf heb ik lang het woord ‘incest’ niet willen uitspreken. Ik voelde een zeer grote loyaliteit tegenover mijn ouders. Als je lid wordt van een lotgenotengroep, moet je natuurlijk wel erkennen dat je deel uitmaakt van die groep. Eenmaal die erkenning er is, kan het heel zinvol zijn om contact te hebben met lotgenoten. Zelf heb ik enkel een paar toevallige ervaringen gehad: met iemand vreemd aan de praat raken die iets soortgelijks heeft meegemaakt. Zulke gesprekken hadden altijd een enorme impact, omdat ik besepte dat ik niet alleen stond.”

**Meredith:** “Ik voel me wel slachtoffer, maar het woord ‘lotgenoot’ roept bij mij enige weerstand op. Ik associeer het met het woord ‘lot’, terwijl ik vind dat kindermishandeling helemaal niet mijn lot hoefde te zijn. Persoonlijk houd ik meer van het woord ‘overlever’. Naar mijn gevoel klopt dat beter.”

“Erkennen dat je slachtoffer bent, heeft een heel belangrijk therapeutisch effect”

### Kindermishandeling is ook een heel ruime term. Hoe definiëren jullie dat?

**Meredith:** “Voor mij kwam die term aanvankelijk vooral heel ‘groots’ over. Ik heb net als Melissa een getuigenis afgelegd bij het VECK en de avond voordien dacht ik nog: ‘Is mijn verhaal eigenlijk wel erg genoeg om ‘kindermishandeling’ te worden genoemd?’ Op dat moment rolde mijn man met zijn ogen: ‘Als jouw verhaal niet erg genoeg is, wat moet er dan in hemelsnaam gebeuren?’ Toen heb ik ook wel de klik gemaakt. Kindermishandeling heeft een heel eenvoudige betekenis: verkeerd handelen met kinderen. Net als veel andere slachtoffers denk ik vooral in grijswaarden en verzette ik me lange tijd tegen het idee dat mijn ouders ‘mishandelaars’ waren. Zo’n zwart-wit-verhaal ligt niet in mijn natuur. Maar stilaan is dat toch beginnen door te sijpelen. Erkennen dat je slachtoffer bent, heeft een heel belangrijk therapeutisch effect.”

**Melissa:** “Héél herkenbaar, wat mij betreft. Als kind wilde ik vooral mijn gezin in stand houden. Ik wist dat wanneer ik mama zou vertellen over het misbruik, alles kapot zou gaan. Wat enorm bedreigend was, omdat mijn gezin het fundament van mijn identiteit was. Natuurlijk voelde ik woede, maar ik probeerde die onder controle te krijgen door mijn ouders te begrijpen. Ik wist dat mijn vader op zijn beurt slachtoffer was van een gewelddadige opvoeding en begreep dus waar het vandaan kwam. Die analyse, dat begrip is mijn redding geweest.”

»

*“Ik heb lang gedacht dat ik raar was, of moeilijk deed. Maar als ik lotgenoten hoorde vertellen, besepte ik dat zij allemaal met soortgelijke problemen te maken kregen”*

#### Zou een lotgenotengroep iets voor jullie persoonlijk kunnen betekenen?

**Inge:** “Ja en nee. Ik denk dat het heel waardevol kan zijn om bij anderen herkenning en erkenning te vinden. Maar soms is het ook belastend. Ik heb nog af en toe contact met mensen die vroeger in dezelfde voorziening verbleven en grotendeels dezelfde schrijnende situaties hebben meegemaakt. Het is fijn om daar met hen over te praten en hun verhaal te beluisteren. Maar soms wil ik na een uur ineens wegvlugten, omdat het me allemaal te veel wordt.”

**Meredith:** “Dat vind ik opnieuw heel herkenbaar. Zelf ben ik hoogsensitief, waardoor ik snel overprikkeld raak op een bijeenkomst met veel slachtoffers. Hun verhalen raken me persoonlijk, waardoor het emotioneel zeer belastend kan zijn. Zelf vind ik meer steun in één-op-één-hulp. Maar iedereen is natuurlijk anders. En ik denk dat het voor veel andere slachtoffers wél ontzettend deugd kan doen om in zo’n groep te voelen dat je niet alleen staat. Zelf heb ik bijvoorbeeld een heel destructieve periode meegemaakt, net als een hechtingsproblematiek. Ik heb lang gedacht dat ik raar was, of moeilijk deed. Maar als ik lotgenoten hoorde vertellen, besepte ik dat zij allemaal met soortgelijke problemen te maken kregen. Dat was een verademing.”

**Melissa:** “Ook ik voel niet meteen de nood om zelf in een lotgenotengroep te stappen, omdat ik mijn trauma’s al goed heb kunnen verwerken. Maar ik zou er wel graag mee mijn schouders onder zetten, door bijvoorbeeld praatgroepen te begeleiden of bepaalde thema’s of gesprekstechnieken aan te reiken. Ik ben zelf ook coach, dus ik denk dat ik vanuit die rol wel betekenis zou kunnen bieden.”

#### Welke functie zou zo’n groep kunnen hebben binnen onze samenleving?

**Meredith:** “We hebben nood aan een gezamenlijke stem van volwassenen die kindermishandeling hebben overleefd. Hilde Van Mieghem heeft die stem al voor een deel vertolkt. Wat zij deed, was heel krachtig. Maar het moet nog verder gaan. Het zou een soort lobbygroep kunnen worden die strijdt tegen kindermishandeling - tot in de hoogste regionen van de politiek - en die alle slachtoffers vertegenwoordigt. Neem nu de coronacrisis: in de eerste maanden werd wel gewaarschuwd voor een hoger risico op kindermishandeling tijdens de lockdown, maar er werd geen concrete actie ondernomen. Een gemiste kans.”

**Melissa:** “We hebben inderdaad een stem nodig die gehoord wordt door de politiek. Ze kan hulpverleners alerter maken, maar ook de brede samenleving sensibiliseren. En ze kan een hart onder de riem zijn voor al diegenen die zich vandaag nog niet als slachtoffers zien, omdat ze bijvoorbeeld te angstig of te loyaal zijn. Ik mis echt de stem van het slachtoffer in het debat. Neem nu de discussie rond auteur Griet Op de Beeck, toen zij naar buiten kwam met haar



verdrongen trauma’s. In plaats van haar enorme moed te loven, werd er vooral getwijfeld of die trauma’s nu echt waren of niet. Terwijl er zo’n grote nood is aan preventie, sensibilisering en hulp.”

**Inge:** “Ik geloof ook dat een lotgenotengroep bepaalde debatten en taboes zou kunnen doorbreken, op een constructieve manier. Het mag geen zelfhulpgroep zijn, of toch niet enkel dat. Het lijkt me een valkuil om een groep te starten die zwelgt in zelfmedelijden. We moeten net benadrukken dat overlevers ook veel skills hebben. We zijn méér dan enkel slachtoffers.”

#### Wat geeft jullie kracht en energie? En hoe zou dat de lotgenotenwerking kunnen bevorderen?

**Melissa:** “Ik vind het heel belangrijk om de krachten van mensen te benoemen. In elke sessie van de lotgenotengroep zou daar tijd voor moeten worden genomen, als positieve afsluiter bijvoorbeeld. Slachtoffers van kindermishandeling hebben bepaalde overlevingsmechanismen ontwikkeld. Ze staan daar niet altijd bij stil, maar dat zijn krachten die ze ook in andere levensdomeinen kunnen gebruiken. Daarom is het cruciaal om in zulke sessies niet alleen terug te

*“Als er een gemeenschappelijk draagvlak ontstaat, dan zullen mensen wél durven op te komen voor slachtoffers”*

blikken, maar ook vooruit te kijken: wat wil je in de toekomst bereiken?”

**Meredith:** “Persoonlijk krijg ik veel energie van positieve levensverhalen. Als ik nu luister naar het relaas van Melissa en Inge, dan geeft mij dat ook kracht. Hoe zij - net als vele andere slachtoffers - ondanks zeer moeilijke omstandigheden toch weerbaar en positief in het leven staan, met een gezonde vechtlust: dat is prachtig om te zien. In een lotgenotengroep kunnen zulke verhalen zorgen voor verbinding en trots, op jezelf en de anderen.”

#### Wat kan de samenleving leren van lotgenoten of ervaringsdeskundigen?

**Inge:** “Dat het levensnoodzakelijk is om signalen op te pikken en te luisteren als een slachtoffer van kindermishandeling je in vertrouwen neemt.”

**Melissa:** “Het is zo belangrijk om het taboe te doorbreken. Nu duwen we kindermishandeling in een hoekje - ver van ons bed - en gaan aan over tot de orde van de dag. Het is belangrijk dat mensen handvaten krijgen: wat kun je doen als je signalen van kindermishandeling oppikt? Als mensen beseffen dat ze dan mógen - zelfs moeten - ingrijpen, zal er meer vertrouwen ontstaan.”

**Meredith:** “We hebben nood aan een gemeenschappelijk kader. Dit lijkt me een belangrijke volgende stap voor onze maatschappij. Eerst werd pedofilie in de kerk bespreekbaar: iedereen weet nu dat zoiets ontoelaatbaar is, en slachtoffers worden gehoord en geloofd. Daarna was er #MeToo. Niemand aanvaardt nu nog dat een vrouw zomaar betast wordt door een collega, of dat ze schunnige moppen te horen krijgt. Nu is het tijd dat ook het thema kindermishandeling die positie krijgt. Als lotgenotengroep kun je zoiets in beweging zetten en alle slachtoffers een stem geven. Wie durft een ouder aan te spreken als die zijn kind een tik geeft in de supermarkt? De meeste mensen kijken ongemakkelijk weg, ze willen geen gênante situatie. Maar als wij als maatschappij beslissen dat zulk gedrag absoluut niet door de beugel kan, als er dus een gemeenschappelijk draagvlak ontstaat, dan zullen mensen wél durven op te komen voor slachtoffers, waardoor die zich ook veel sterker zullen voelen.”

## “Lotgenoten kunnen elkaar stimuleren en meenemen naar herstel”

*Een lotgenotenwerking kindermishandeling zou een belangrijke aanvulling zijn op het bestaande hulpverleningslandschap in Vlaanderen, zegt psychologe **Jana Bonnet**, die verbonden is aan het Vertrouwenscentrum Kindermishandeling Oost-Vlaanderen en hulplijn 1712. “Een lotgenotengroep kan overlevers uit hun isolement halen.”*

**Op dit moment is er in Vlaanderen nog geen lotgenotenwerking kindermishandeling. Schiet het hulpverleningslandschap tekort?**

**Jana Bonnet:** “Het hulpverleningslandschap op zich schiet niet tekort in Vlaanderen. Er zijn heel wat opgeleide trauma-psychologen, psychiaters, (psycho)therapeuten. Er zijn ook heel wat initiatieven om de drempel van hulpvraag tot hulpverlener te verlagen en de burger wegwijs te maken doorheen het hulpverleningslandschap. Toch is het niet altijd gemakkelijk. Veel overlevers van kindermishandeling voelen zich geïsoleerd en eenzaam. Door hun ervaringen en de bestaande taboes denken ze dat ze er alleen voorstaan. En helaas zijn er ook overlevers die slechte herinneringen hebben aan hulpverlening, binnen jeugdhulp bijvoorbeeld. Als iemand hen dan de hand reikt, voelt dat vaak bevreemdend. De vele, voornamelijk kortdurende, trajecten bieden daar geen antwoord op. Voor hen is het belangrijk dat ze onmiddellijk bij de juiste hulpverlener terechtkomen. Net bij hen is het zo belangrijk dat zij niet meermaals hun hulpvraag moeten formuleren (bv. van huisarts

naar een eerstelijnspsycholoog, uiteindelijk naar een traumatherapeut). Het stilzwijgen en isolement doorbreken, de drempel van schaamte- en schuldgevoel over stappen, dat is iets waarvoor zij al hun moed, meestal éénmalig, bijeen zullen rapen. Daarnaast is bepaalde hulp nog steeds vrij hoogdrempelig. Neem nu traumatherapie, iets wat voor overlevers van kindermishandeling heel zinvol kan zijn. Dat gebeurt vaak in een residentiële setting of het is erg duur om een privé therapeut te bekostigen, waardoor overlevers op drempels botsen. Daarom denk ik dat een lotgenotenwerking een goede aanvulling zou kunnen zijn op het huidige landschap. Meer nog: het is verwonderlijk dat er pas nu, anno 2020, over wordt nagedacht.”

**Wat zou zo’n lotgenotenwerking precies kunnen betekenen?**

**Bonnet:** “Ik denk dat ze veel overlevers uit hun isolement zou kunnen halen. Zelf beman ik mee de hulplijn 1712, die plegers en slachtoffers wegwijs probeert te maken in het hulpverleningslandschap. Onlangs kreeg ik een vijftiger aan de lijn die vertelde dat hij in het verleden misbruikt was door zijn vader. Hij nam dat trauma mee doorheen zijn eigen relaties, doorheen het dagdagelijkse leven, maar pas met zijn huidige partner kon hij daarover praten. Samen hadden ze hulp gezocht en zo kwamen ze bij 1712 terecht. Hij getuigde over het isolement en het gevoel van eenzaamheid. Maar die man was - net als heel wat andere overlevers - teleurgesteld dat ik hem vanuit 1712 zelf niet kon helpen, maar enkel kon doorverwijzen en informeren over de bestaande diensten. Ze botsen dus op de grenzen van 1712, net op het moment dat zij ervoor kiezen om te spreken. Als ze dan nog eens botsen op wachtlijsten, dan sluit het terug deuren. Mochten wij kunnen doorverwijzen naar een lotgenotengroep - met een website met meer informatie

en groepsbijeenkomsten bijvoorbeeld - zou dat heel zinvol zijn. Zeker om het isolement van overlevers te doorbreken en een kanaal te hebben waar zij direct terechtkunnen. Via die weg kunnen zij elkaar, in tweede instantie, motiveren om de stap naar (trauma-) therapie te zetten, ondanks mogelijke eerdere negatieve ervaringen met (jeugd)hulpverlening bijvoorbeeld.”

*“Lotgenoten botsen op de grenzen van 1712, net op het moment dat zij de moed vinden om te spreken.”*

**Volgens de Amerikaanse psychiater Judith Herman kan herstel enkel gebeuren in verbinding met anderen. Klopt dat volgens u?**

**Bonnet:** “Veel overlevers willen een normaal leven leiden, zonder dat hun verhaal over kindermishandeling hen ‘anders’ maakt dan de mensen rondom zich. Toch voelen ze dit ‘anders-zijn’ in de kleinste, dagdagelijkse dingen. Daardoor gaan ze deze gevoelens vaak verdringen. Dat veroorzaakt een dagelijkse strijd met zichzelf en kan zelfs leiden tot zelfdestructief gedrag. Ze worstelen enorm met het aanvaarden van zichzelf, met dat verhaal dat deel uitmaakt van hun verleden. Trauma zal, onbewust, ongewild, invloed blijven uitoefenen op het dagelijkse leven. Door te vertellen over deze dagelijkse strijd en elkaar hierin te erkennen, tonen lotgenoten dat hun verleden deel mag uitmaken van hun leven. Meer nog: dat ze iets zinvol met dat verhaal kunnen doen. Ze kunnen elkaar stimuleren en meenemen naar herstel.

Op dit moment pretenderen we als maatschappij te sterk dat alleen professionele hulpverleners kunnen helpen bij kindermishandeling/vroegkinderlijk trauma.





Het ontbreken van een lotgenotenwerking is daar eigenlijk het bewijs van. Veel overlevers hebben dat klassieke pad geprobeerd maar voelen zich op die manier niet geholpen. Dat leidt vaak tot een gevoel van reddeloosheid. Alsof het aan hénzelf ligt. Terwijl ik geloof dat er veel meer oplossingen zijn dan enkel de klassieke hulp: lichamelijke therapie, sport, theater... Maar ook lotgenotencontact. Hoe meer mogelijkheden en oplossingen je aanbiedt, hoe meer keuzevrijheid mensen krijgen. Daardoor kunnen ze ook terug controle uitoefenen op hun eigen leven. Net datgene waarvan ze ervaren dat het hen is afgenomen.”

#### **Welke samenwerking zou er kunnen zijn tussen lotgenoten en de Vertrouwenscentra Kindermishandeling?**

**Bonnet:** “Lotgenoten kunnen worden opgeleid tot ervaringsdeskundigen, waarna ze aan de slag kunnen bij de Vertrouwenscentra Kindermishandeling. Onder lotgenoten versta ik zowel overlevers als plegers van kindermishandeling die eventueel ook een herstel binnen hun gezin hebben meegemaakt. Zij zouden bijvoorbeeld een psycho-educatieve rol kunnen krijgen in trajecten met de ouders, maar ook in de gesprekken met kinderen en jongeren. Als wij een melding krijgen over kindermishandeling, worden de ouders uitgenodigd om daarover te praten. Meestal minimaliseren zij hun daden, zeker in de eerste gesprekken. Een ouder kan zichzelf niet herkennen in het verhaal waarbij hun kind mishandeld wordt. Ze zijn vaak zélf slachtoffer geweest van kindermishandeling en beginnen de huidige feiten te vergelijken met hun verleden. Als hulpverlener bots je dan op een muur: je vindt dat de ouder geen inzicht toont in het huidige probleem en dat ze het geweld niet erkennen, wat problematisch is om te werken aan herstel. Ook kinderen en jongeren komen bij ons vertellen

*“Een ervaringsdeskundige kan zich beter inleven in de ’specifieke gezinsdynamieken die spelen in situaties van kindermishandeling.”*

over hun ervaring binnen het gezin. Soms herkennen zij zichzelf ook niet als ‘mishandeld’. Hun thuisomgeving is hun normaliteit, hun klimaat. Een ervaringsdeskundige kan zich beter inleven in de ’specifieke gezinsdynamieken die spelen in situaties van kindermishandeling. Hij spreekt ook dezelfde taal, in tegenstelling tot hulpverleners. Hoe goed de intentie en de opleiding van een hulpverlener ook is, hij zal nooit zo genuanceerd en gevoelsmatig in verbinding kunnen treden met ouders, kinderen en jongeren dan een ervaringsdeskundige. Die laatste kan de kloof tussen hulpverlening en de gezinnen overbruggen.”

#### **Zijn er ook mogelijke valkuilen?**

**Bonnet:** “Toch wel. Het is belangrijk dat de rol van ervaringsdeskundigen goed afgebakend wordt. Het zijn mensen wiens grenzen ooit helemaal zijn overschreden en die weinig controle of voorspelbaarheid hebben gekend. Als dienst moet je een opdracht creëren waarvoor de ervaringsdeskundige klaar is, met een duidelijk en voorspelbaar aanbod. Dat is ook zeer belangrijk voor de betrokken ouders: zij moeten weten dat ze altijd op de hulpverleners én de betrokken ervaringsdeskundigen kunnen rekenen. Ook in het oog van de storm moeten zij beschikbaar blijven. Vertrouwen, duidelijkheid, voorspelbaarheid en transparantie zijn cruciaal. Zeg wat je doet en doe wat je zegt: dat vind ik een belangrijke slagzin.

Vanuit de Vertrouwenscentra moet je ook duidelijk aan ouders uitleggen wat een ervaringsdeskundige voor hen kan betekenen. Enkel als zij daar nood aan hebben, kun je een overlever uitnodigen om het gesprek bij te wonen. Als je dat onaangekondigd zou doen, kan dat een verkeerde boodschap overbrengen. Sommige ouders zijn er bijvoorbeeld niet klaar voor om toe te geven dat ze zelf overlevers zijn van kindermishandeling. Bij deze doelgroep mag je zeker geen extra schade berokkenen.”

#### **Kunnen lotgenoten ook op andere manieren een rol spelen binnen de Vertrouwenscentra?**

**Bonnet:** “Ja, ik denk dat ze ook een adviserende rol kunnen spelen voor hulpverleners, zonder dat ze zelf mee in de trajecten stappen. Ze zouden bijvoorbeeld een gesprek met ouders mee kunnen voorbereiden,



of aanwezig zijn bij teamvergaderingen. Dat voelt veiliger dan meteen een traject begeleiden. Op die manier kunnen ervaringsdeskundigen ook groeien in hun rol. Maar op welk niveau een ervaringsdeskundige ook actief is: betrouwbaarheid, duidelijkheid en voorspelbaarheid blijven sleutelwoorden. Dat kan ik niet genoeg benadrukken.”

#### **Kindermishandeling is een heel ‘zwaar’ woord, waardoor plegers vaak moeilijk hun daden kunnen erkennen. Zou een lotgenotenwerking voor hen ook zinvol kunnen zijn?**

**Bonnet:** “Dat denk ik wel. Ik begeleid nu bijvoorbeeld een tante die heeft gemeld dat haar zus haar twee dochters heeft laten misbruiken. Zij worstelt enorm: ze mist haar zus, maar kan tegelijk niet aanvaarden dat zij tot zoiets in staat was. Het is cruciaal dat we erkennen hoe vreselijk kindermishandeling is, maar dat we ouders toch altijd blijven aanspreken op hun menselijkheid. We moeten hen de boodschap geven dat zij geen slechte mensen zijn, maar dat er wel dingen gebeurd zijn die niet door de beugel kunnen. Alleen op

die manier kun je tot echte hulp komen, naast sancties door justitie en politie.

Bij 1712 krijgen we soms oproepen binnen van ouders die zelf aangeven dat het thuis niet meer gaat, door hun eigen gedrag. Ze vertellen bijvoorbeeld over partnergeweld en de impact daarvan op hun kinderen. Voor die mensen zou een oudergroep zeker zinvol kunnen zijn. Als zij de verhalen horen van gezinnen waar herstel is gebeurd, kunnen ze tot probleemherkenning komen en kunnen we hopelijk (verdere) kindermishandeling voorkomen.”

*Herkenbare taal is zo belangrijk. Als overlevers en plegers zich in hun verhalen herkennen, kan dat al verandering teweegbrengen.*

#### **Kunnen lotgenoten ook een bredere maatschappelijke rol vertolken?**

**Bonnet:** “Zeker. Zij spreken nu eenmaal een andere taal dan politici, beleidsmakers en hulpverleners. Herkenbare taal is zo belangrijk. Als overlevers en plegers zich in hun verhalen herkennen, kan dat al verandering teweegbrengen. In die zin kan een lotgenotenwerking kindermishandeling bespreekbaar maken, in al zijn facetten. Rond fysiek geweld bestaat al een maatschappelijke consensus dat het niet kan. Maar ook emotioneel geweld heeft een enorme impact. Als een kind dag in dag uit uitgescholden wordt, of opgesloten in zijn kamer: wie zal dat kind dan helpen? Dat is sluimerend geweld. Het doet fysiek geen pijn, zoals een harde klap, maar het doet de zelfwaarde van zo’n kind enorm afnemen. En op lange termijn kan zo’n vorm van geweld dezelfde neurobiologische effecten hebben als fysieke kindermishandeling. Door al die vormen van mishandeling bespreekbaar te maken, kan een maatschappelijk draagvlak ontstaan, waardoor veel meer overlevers de weg zullen vinden naar hulp en we hopelijk ook kindermishandeling kunnen voorkomen.”

# “Een trauma is als een strandbal: hoe dieper je hem onder water duwt, hoe hoger hij ongecontroleerd omhoog schiet als je even de controle verliest”

*Wat is trauma nu eigenlijk en hoe kan het behandeld worden?*

**Chris De Baere** is als psycholoog gespecialiseerd in traumaverwerking. *“Mensen met een onverwerkt trauma hebben in de eerste plaats therapie nodig, maar een lotgenotenwerking kan een waardevolle aanvulling zijn.”*

## Hoe zou u het woord “trauma” definiëren?

**Chris De Baere:** “We spreken van een trauma als het gaat om het ervaren van schokkende of emotioneel zware gebeurtenissen die niet meer verwerkt worden op een gewone manier. Je kunt wat er gebeurt niet plaatsen of vatten. Als mensen daarover getuigen, zeggen ze bijvoorbeeld dat ze ‘plots in een bubbel zaten en niets meer hoorden’, of ‘door de grond zakten en het gevoel hadden dat ze verdwenen’. Dat zijn signalen van dissociatie: ze verliezen op dat moment het gewone contact met zichzelf en de omgeving om te kunnen ‘overleven’ en te blijven functioneren. Dit terwijl ze zich hier niet of ten dele van bewust zijn. Het is een overlevingsmechanisme, want ons lichaam en onze geest willen verder. Daardoor kunnen bijvoorbeeld kinderen soms erge dingen meemaken en toch achteraf vrolijk blijven spelen op school. De omgeving ziet dan niets, maar dat wil niet zeggen dat er niets gebeurd is. Het kind heeft iets overleefd wat het niet aankon, maar is zo slim om die gebeurtenis af te splitsen om te kunnen doorgaan. Doordat ze dissociëren, kan een ander deel van hen zelf blijven ontwikkelen en functioneren.

Het kan ook gebeuren dat na trauma herinneringen zich blijven opdringen. Die kunnen dan gepaard gaan met angstwekkende beelden, nachtmerries en

herbelevingen. Velen hebben last van schrikreacties en gaan verschillende situaties die stress kunnen veroorzaken vermijden, met natuurlijk ook relationele gevolgen. We hebben het hier dan vaak over een ‘posttraumatische stress-stoornis’ of PTSS.

Trauma is natuurlijk wel een ruim begrip. We spreken van een enkelvoudig trauma bij een ongeluk, een aanranding, een brand... Als klachten zoals bijvoorbeeld flashbacks blijven aanhouden, gaan ze voor irreële angst en aanhoudende stress zorgen, waardoor paniekaanvallen, depressies, verlies aan zelfvertrouwen of andere psychische problemen kunnen ontstaan.

Wanneer iemand herhaalde nare gebeurtenissen heeft meegemaakt zoals veelvuldige pesterijen, herhaaldelijk seksueel misbruik of agressie, spreken we van meervoudig trauma. Wat hierbij jammer genoeg dikwijls onderschat wordt, is het extra traumatisch effect van het steeds niet erkend of geloofd worden door de voor de cliënt belangrijke figuren. We zien dan vaak ook klachten zoals sterk aan zichzelf gaan twijfelen, zichzelf niet de moeite waard vinden en een grote somberheid. Deze cliënten vertonen ook een sterk wantrouwen, zeker als ze ook nog eens misbruikt zijn door vertrouwensfiguren, waarbij de loyaliteit een sterke rol speelt.

Tenslotte bestaat er nog zoiets als ‘complex trauma’: daarover spreken we wanneer er daarnaast nog klachten in het functioneren zijn, op veel verschillende gebieden en levensdomeinen. Cliënten zijn dan meestal niet stabiel en tonen veel problemen met emotieregulatie.”

## Wat gebeurt er na een trauma in de hersenen?

**De Baere:** “Bij een traumatische gebeurtenis treedt het alarmsysteem van ons lichaam automatisch in werking omdat er ‘gevaar’ ervaren wordt of je onder

*“Kinderen kunnen soms erge dingen meemaken en toch achteraf vrolijk blijven spelen op school. De omgeving ziet dan niets, maar dat wil niet zeggen dat er niets gebeurd is”*

druk komt te staan (stress). Er komen hormonen vrij zoals adrenaline en cortisol. Adrenaline zorgt voor een verhoging van de hartslag en bloeddruk en een versnelling van de ademhaling. Cortisol zorgt er onder andere voor dat de suikerspiegel stijgt en er dus meer energie beschikbaar is voor hersenen en spieren. Mensen hebben dan plots veel meer kracht, bijvoorbeeld. Er kan ook een tegenovergestelde reactie optreden, waarbij endorfine ervoor zorgt dat je verdoofd raakt en passief wordt. Deze activiteit van het stressresponsstelsel staat ook bekend als de ‘fight, flight or freeze response’ (de vecht-, vlucht- of bevroeringsreactie).

Tijdens trauma zijn deze reacties vaak functioneel. Maar als trauma’s onvoldoende verwerkt worden, blijft de herinnering met al zijn responsen geblokkeerd zitten. Die kunnen dan opnieuw geactiveerd worden na een trigger, maar dezelfde responsen zijn dan niet meer functioneel, maar destructief.

Alle emoties worden opgeslagen in het limbisch systeem van onze hersenen, net als beelden, geuren en kleuren. Daartegenover staat de ‘cortex’, waar onder meer het rationele denkvermogen en de taal worden geregeld. Een kind dat mishandeld wordt, kan daar op dat moment niet rationeel over nadenken of spreken, omdat het de taal, inzicht en maturiteit nog niet heeft. Het gaat bijvoorbeeld niet zien dat een ouder agressief reageert vanuit zijn eigen problematiek, maar de schuld op zich nemen en niets durven te zeggen aan de buitenwereld.

Volwassenen kunnen die herinneringen achteraf vaak wél rationeel plaatsen, maar blijven overdreven emotioneel reageren op incidenten in het heden doordat ze onbewust herinneringen aan het trauma oproepen. Net omdat deze herinneringen, samen met al hun emoties en fysiologische reacties, nog geblokkeerd en onverwerkt opgeslagen zitten in het limbisch systeem.”

## Zijn dat zogenaamde triggers?

**De Baere:** “Inderdaad: gebeurtenissen van buitenaf die het potje dat iemand jarenlang dicht probeerde te houden, plots openbreken. Daarop volgt dan een tsunami van emoties, een golf die je overspoelt. Mensen voelen zich dan vaak zwak, omdat ze dat deksel niet meer kunnen toehouden. Maar eigenlijk is het soms omgekeerd: ze hebben lang alles onderdrukt of verdrongen en het is juist sterk dat ze de moed hebben om er iets mee te gaan doen.

Zo’n trigger is vaak gekoppeld aan een gevoel van angst, schuld en schaamte. Als je als kind duizenden >>



keren hebt gehoord dat wat je overkomt je eigen fout is, dan ga je dit ook zo voelen. Als later bijvoorbeeld een collega je als volwassene een opmerking geeft over iets wat je minder goed hebt gedaan, kun je je plots vreselijk slecht voelen. De stem vanbinnen zegt dan: ‘zie je wel, je bent écht een dommerik’ of ‘je schiet tekort’. Puur rationeel weet je dat je kalm moet reageren, maar toch kun je soms extreem kwaad of verdrietig worden, omdat je onbewust ook vanuit dat trauma reageert.”

### Trauma heeft dus vaak een impact op het volwassen leven?

**De Baere:** “Dat verschilt erg per individu. Maar mensen die een trauma hebben meegemaakt, worden in hun latere leven vaak met triggers geconfronteerd, ja. Die activeren dan opnieuw het stress-systeem met de typische acties die geactiveerd werden tijdens het trauma zoals flight (vluchten), fight (vechten) of freeze (bevriezen). Sommige mensen voelen ineens zoveel stress en spanning dat ze wegvluchten: ze stappen letterlijk weg of vluchten in muziek, games, drank of drugs. Zij houden soms geen sociale contacten meer over, want zodra het moeilijk wordt, zijn ze weg. Uiteindelijk geeft de omgeving hen ook op. Anderen vechten: ze worden agressief naar hun omgeving toe en komen vaak in de problemen of belanden in een milieu waar agressie normaal is. We zien ook agressie naar zichzelf keren. Dit laatste kan zich bijvoorbeeld uiten in automutilatie of zichzelf uitputten door extreem te sporten. En ten slotte zijn er mensen die ‘bevriezen’ als reactie om niets meer te moeten voelen. Bij kindermishandeling en seksueel misbruik zien we dat vaak, omdat vluchten of vechten dan meestal geen opties meer zijn.

Trauma’s kunnen daarnaast ook een belangrijke impact hebben op relaties: de ene persoon zal aan alle wensen van zijn partner willen voldoen - wat uiteraard niet kan - terwijl de andere een relatie zal beginnen met iemand die ook onveilig gehecht is. Het is geen uitzondering dat relatieproblemen mee veroorzaakt worden door destructieve interacties, als gevolg van getriggerde patronen uit het verleden. Als trauma’s verwerkt worden, veranderen die destructieve patronen mee. Niet enkel relaties zelf zijn hier dus bij gebaat, maar ook de kinderen, omdat intergenerationele overdracht van negatieve patronen voorkomen wordt.”

*“Tijdens therapie wassen we de herinneringen niet weg met een magisch trucje, maar we nemen de emotionele lading weg”*

### Kan trauma behandeld worden?

**De Baere:** “Jazeker. Zelf werk ik meestal met EMDR: Eye Movement Desensitization and Reprocessing, waarbij de traumatische gebeurtenissen vanuit het langetermijngeheugen weer voor de geest worden gehaald, in combinatie met afleidende stimuli. Hierbij gaan we uit van het ruimere Adaptive Information Processing-model (AIP). Dat verwijst naar de aangeboren capaciteit van het brein om moeilijke levenservaringen te verwerken en te komen tot een adaptieve oplossing, net zoals ons lichaam zichzelf kan herstellen na fysieke wonden. Door psychisch trauma raakt het normale informatieverwerkingsstelsel van de hersenen geblokkeerd. Met methoden zoals EMDR kunnen herinneringen, die met alle aspecten van de traumatische beleving op zintuigelijk, lichamelijk, emotioneel of cognitief vlak opgeslagen zitten in dysfunctionele geheugennetwerken, alsnog worden verwerkt en op een bewust niveau toegankelijk worden. Het doel is niet dat de herinneringen verdwijnen, maar dat ze hun emotionele lading verliezen.

Om het wat minder complex te maken, gebruik ik vaak de metafoer van de strandbal. Een trauma is als een strandbal die je zo diep mogelijk onder water duwt, zodat je hem niet meer voelt, ziet of ruikt. Soms lukt dat goed. Maar op een bepaald moment komt die trigger, raak je wat afgeleid of heb je bijvoorbeeld veel te veel werk - waardoor je armen wat moe worden. En ‘floep’, ineens springt die bal uit het water. Hoe dieper hij onder water zat, hoe hoger hij ongecontroleerd omhoogschiet. In therapie houden we die bal samen onder water en laten we hem zachtjes naar boven

komen, zonder angstig te moeten zijn. Tot de cliënt merkt: ‘ik ben er klaar voor om eens naar de gehele bal te kijken’. Ook dat doen we samen, voorzichtig en stap voor stap. Tot de bal helemaal boven water ligt en we hem langs alle kanten kunnen bekijken, zonder overspoeld te worden door allerlei nare emoties en fysiologische gewaarwordingen zoals voorheen. Uiteindelijk kunnen ze de bal loslaten, waarop die met de golven mee uit het zicht verdwijnt. Ze weten nog steeds wat er gebeurd is, we wassen de herinneringen niet weg met een magisch trucje, maar we nemen de emotionele lading weg.”

### Is het niet te heftig voor cliënten om hun trauma te moeten ‘herbeleven’?

**De Baere:** “Het is absoluut niet de bedoeling dat therapie zo overweldigend is dat de cliënt opnieuw gaat herbeleven of dissociëren. We gaan er niet, zoals tijdens het trauma gebeurde, met twee voeten opnieuw instaan. In therapie gaan we maar met één been terug in het trauma. Met het andere been blijven we voldoende veilig staan in het heden. We noemen dit de dual awareness. Eerst wordt aandacht besteed aan de nodige stabilisatie, alvorens de cliënt op een veilige manier met het trauma te confronteren, om het later te integreren. In de stabilisatiefase is het ook belangrijk om aandacht te schenken aan het energiepeil van de cliënt. Therapie is werken en vraagt energie.”

### Kan een lotgenotengroep helpen?

**De Baere:** “Ik denk dat het wel een goede aanvulling kan zijn op de bestaande hulpverlening. Het is voor veel cliënten soms heel moeilijk om een netwerk op te bouwen van mensen met wie ze over hun trauma kunnen praten. Nochtans kan het gevoel ‘gedragen’ te zijn door elkaar heel waardevol zijn. Steun ervaren kan ook een positieve invloed hebben op de individuele therapie. Weten dat je tussen twee therapie sessies naar iemand kunt bellen, of ergens heen kunt waar je elkaar begrijpt en erkent, lijkt me heel belangrijk. Veel mensen krijgen extra problemen, omdat hun oude trauma’s niet erkend worden door hun naaste omgeving. Dan hoor je reacties als: ‘Het is al zo lang geleden, het mag nu eens gedaan zijn’ of ‘je hebt toch alles nu om gelukkig te zijn, velen hebben het veel moeilijker door ziekte...’ Terwijl het zo belangrijk is om te weten dat je gevoelens normaal zijn en dat je zeker niet

alleen staat. Het zijn ‘normale reacties’ op ‘abnormale gebeurtenissen’ ook al zijn we vele jaren verder.

Zeker wanneer cliënten voldoende stabiel zijn of tijdens de integratiefase kan het zinvol zijn om met lotgenoten te praten over hoe je bijvoorbeeld met triggers kunt leren omgaan of hoe je trauma op een zinvolle manier kunt integreren in het hier en nu. Dit doet me denken aan de quote van Leonard Cohen: ‘There’s a crack in everything, that’s how the light gets in’. Die positieve, hoopvolle boodschap lijkt me heel belangrijk. De herinnering aan het verleden blijft, maar je hoeft het trauma niet heel je leven als een last mee te dragen. Toch zie ik ook een grote valkuil. Het kan zijn dat lotgenoten elkaar zelf ‘triggeren’, zodat ze zich nadien nog beroerder voelen. Daarom is het zeer belangrijk dat er bij de lotgenotengroep ook begeleiders aanwezig zijn die daar constructief mee kunnen omgaan. ”

### Moet er ook maatschappelijk meer aandacht zijn voor trauma?

**De Baere:** “Ik vrees inderdaad dat er op dit moment te weinig begrip is rond trauma en de gevolgen ervan. De kennis is er wel - bij vele wetenschappers en hulpverleners - maar er is te weinig maatschappelijk draagvlak. Als je naar de dokter of de tandarts moet, wordt dat grotendeels terugbetaald door het ziekenfonds. Iemand die psychologisch lijdt, krijgt veel minder erkenning - zowel financieel (een heel kleine terugbetaling) als mentaal. Mensen met een enkelvoudig trauma kunnen met een beperkt aantal sessies geholpen zijn. Langdurige behandelingen, die bijvoorbeeld nodig zijn bij complex trauma, worden omwille van de beperkte terugbetaling heel duur.

Ten slotte zitten we in deze sector ook met wachtlijsten, door een gebrek aan psychologen die met trauma werken. Ook hierin investeren is noodzakelijk. Als ik via het nieuws hoor over aanslagen of toenemend huiselijk geweld in coronatijd, heb ik het gevoel dat ik als psycholoog met de kraan open sta te dweilen. Er is gelukkig wel een evolutie aan de gang, maar die gaat veel te langzaam. Nochtans ben ik ervan overtuigd dat meer investeringen in psychische zorg ons op termijn zéér veel leed en geld zou besparen, wat de kwaliteit van het samenleven alleen maar ten goede komt.” ●

## “Van onze vereniging wil niemand lid zijn. Maar toch kunnen we zoveel betekenen”

*Hoe komt iemand bij een lotgenotengroep terecht? En waarom is contact met lotgenoten zo belangrijk? Wij spraken met drie mensen die zich al jaren engageren voor zulke groepen. **Fernand Fonteyne** en **Rony De Grande** richtten samen met enkele bevriende patiënten vzw *Think Blue Vlaanderen* op, een lotgenotengroep voor wie geconfronteerd wordt met prostaatkanker. En **Annemie Hemelaers** is voorzitter van vzw *Ouders van Verongelukte Kinderen*.*

### Hoe zijn jullie bij een lotgenotengroep terechtgekomen?

**Annemie Hemelaers:** “In 2001 is mijn dochter Kristel verongelukt in een verkeersongeval. Na de eerste schok dacht ik dat ik gek werd, dat ik rijp was voor een psychiater. Na een jaar heb ik voor het eerst contact gezocht met vzw *Ouders van Verongelukte Kinderen*. Ik kreeg daar iemand aan de lijn die luisterde naar mijn verhaal en we hebben heel lang gepraat. Eindelijk had ik het gevoel dat ik erkenning kreeg. Dat ik niet gek was, maar overmand door verdriet. Die persoon aan de telefoon gaf me het gevoel dat ik mócht wenen en schreeuwen. Dat het normáál was dat ik dagen aan een stuk kapotging van verdriet. Na dat eerste gesprek begon ik naar de praatgroepen te gaan en die hebben me enorm geholpen. Samen wenen, je verhaal kunnen doen, luisteren naar hoe anderen het aanpakken... Dat is allemaal enorm waardevol.”

### Fernand en Rony, jullie hebben zelf een

#### lotgenotengroep opgericht. Hoe is dat gegaan?

**Fernand Fonteyne:** “Bij ons is het een beetje anders gelopen. Rony en ik zijn allebei geconfronteerd met prostaatkanker en we werden behandeld in hetzelfde ziekenhuis. We raakten bevriend, samen met nog wat andere patiënten. En de hoofdverpleegkundige in het ziekenhuis vroeg ons of we geen lotgenotengroep wilde opstarten. We hebben daar lang en goed over nagedacht, maar uiteindelijk hebben we toch de stap gezet. Met ons groepje van vijf maken we nu nog steeds de Raad van Bestuur uit. Ik ben de voorzitter, Rony de secretaris.”

**Rony De Grande:** “Wij organiseren zes keer per jaar een ‘prostaathalfavond’ voor onze leden. Dan nodigen we een arts, verpleegkundige of andere expert uit die rond een specifiek thema komt praten. De leden zitten per acht aan tafel en tijdens het koffiemoment komen de gesprekken vanzelf op gang. Dáárvóór komen de mensen: om hun verhaal te doen, om tips van anderen te horen, om herkenning te vinden. Op onze eerste bijeenkomst, zeven jaar geleden, waren misschien veertig aanwezig. Nu zijn er telkens zeker honderd à tweehonderd geïnteresseerden. In totaal verenigen we maar liefst 700 lotgenoten: twee derde zijn patiënten, één derde partners. Ook voor hen is het zeer belangrijk om herkenning te vinden. Kanker heb je met z’n tweeën, ook je partner lijdt eronder.”

### Annemie, jij bent intussen voorzitter van vzw Ouders van Verongelukte Kinderen. Hoe is dat gegroeid?

**Hemelaers:** “Heel geleidelijk. Omdat ik zoveel troost haalde uit het contact met lotgenoten en de praatgroepen, ben ik me steeds meer gaan inzetten voor de organisatie. Zo begon ik ook getuigenissen te geven in middelbare scholen, vooral bij 16- tot 18-jarigen. ‘Jongens en meisjes, stap alstublieft niet in de auto als je hebt gedronken of drugs hebt genomen.’ Ik doe heel eerlijk mijn verhaal en dat lijkt wel indruk te maken.

Soms krijg ik nadien zelfs een mailtje van een ouder: ‘Je getuigenis was fantastisch. Sindsdien draagt onze zoon altijd een helm als hij gaat fietsen, omdat hij zo door je verhaal is geraakt.’ Zoiets geeft uiteraard heel veel steun. Als ik kan voorkomen dat één ander kind verongelukt is, is mijn missie geslaagd. Maar ik wil natuurlijk vooral andere ouders van verongelukte kinderen een hart onder de riem steken. Na enkele jaren werd ik lid van de Raad van Bestuur, en zo uiteindelijk voorzitter. Dat is heel rustig gegroeid.”

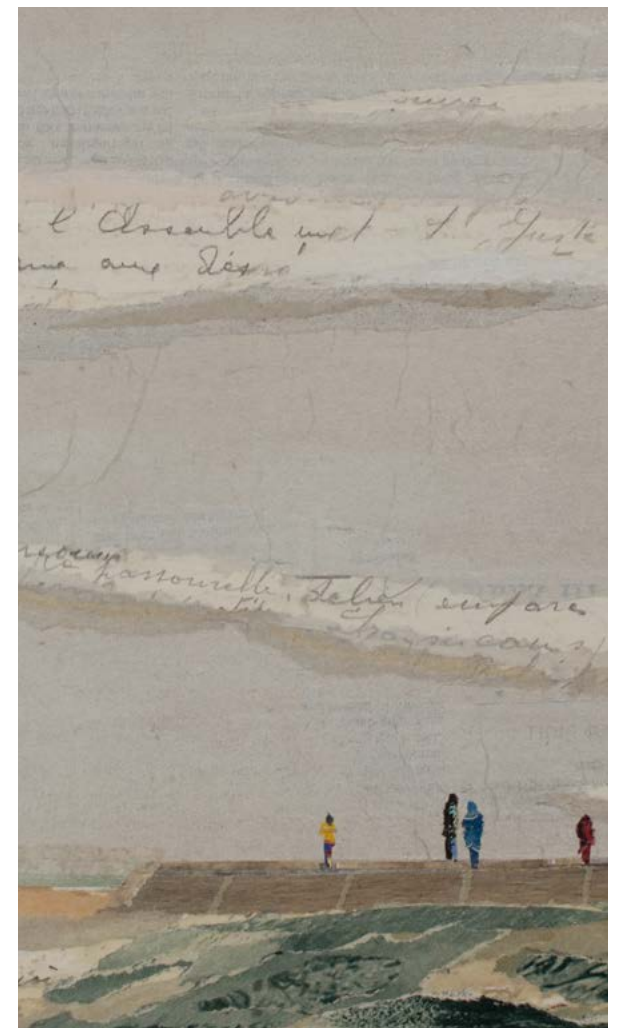
### Jullie zijn allemaal al jaren actief. Waarom blijft dit zo belangrijk voor jullie?

**De Grande:** “Eigenlijk heb ik er maar twee woorden voor: dankbaarheid en respect. De reacties die wij van onze leden krijgen zijn fantastisch. Ze kijken er telkens naar uit om naar de bijeenkomsten te komen, om elkaar eens op de schouder te kloppen en die herkenning te voelen.”

**Fonteyne:** “Ja, de lotgenoten appreciëren echt enorm wat we allemaal doen. Wij zijn allemaal vrijwilligers, maar we voelen veel motivatie om verder te gaan. En de onderlinge vriendschap is ook heel groot.”

**Hemelaers:** “Ik blijf dit doen voor mijn kind. En omdat ik wil voorkomen dat anderen hetzelfde lot moeten ondergaan als wij. Toen wij onze dochter verloren, bleven we als slachtoffers in de kou staan. Nu worden mensen gelukkig al veel beter opgevangen en gekoesterd. Ik vind het heel belangrijk om aan ouders te kunnen meegeven dat er ooit weer zon achter de wolken verschijnt. Het verdriet blijft immens, maar na jaren kun je soms toch weer geluk halen uit kleine dingen. Af en toe zie ik mensen na tien jaar terug en dan vertellen ze me dat die zin hen altijd is bijgebleven. En dat ze zelf weer delen van hun oude leven hebben opgepikt. Eigenlijk ben ik voorzitter van een vereniging waarvan niemand lid wil zijn. Maar toch ben ik ervan overtuigd »

*“Hoe empathisch vrienden of familie ook zijn, als niet-lotgenoten begrijpen zij niet hoe diep het verdriet snijdt”*



dat we heel veel kunnen betekenen voor andere ouders. We hebben bijvoorbeeld een virtuele sterrenhemel gemaakt, met een ster voor elk verongelukt kind.

Ouders, broers of zussen kunnen daar berichtjes achterlaten die niemand anders kan lezen. Voor een buitenstaander lijkt dat misschien vreemd, maar voor wie zijn kind verloor, betekent het ontzettend veel.”

#### **Wat is volgens jullie de grootste meerwaarde van lotgenotencontact?**

**Hemelaers:** “Hoe empathisch vrienden of familie ook zijn, als niet-lotgenoten begrijpen zij niet hoe diep het verdriet snijdt. Alleen mensen die hetzelfde hebben meegemaakt, kunnen ons volledig begrijpen.”

**Fonteyne:** “Wij zitten natuurlijk in een heel andere situatie, maar ook voor patiënten van prostaatkanker is die herkenning cruciaal. We zitten allemaal in hetzelfde schuitje en we kunnen heel openlijk met elkaar praten. En bij ons spelen ook de partners een bijzondere rol, zij houden zelfs extra vergaderingen onderling. Leven met een prostaatkankerpatiënt is ook voor hen een grote aanpassing, dus het is belangrijk dat zij bij elkaar hun ei kwijt kunnen.”

*“Bij een psycholoog zit je op twee verschillende stoelen, met de nodige afstand ertussen. In een lotgenotengroep zit je - letterlijk en figuurlijk - naast elkaar, op dezelfde hoogte”*

#### **Kunnen artsen of psychologen die rol niet waarmaken?**

**Fonteyne:** “Helaas hebben wij allemaal al ondervonden dat zorgverleners en artsen - zelfs huisartsen - bitter weinig weten over de prostaat. Ze zouden veel beter geïnformeerd moeten zijn.”

**De Grande:** “Ze hebben er ook te weinig tijd voor. Een consultatie bij de dokter moet altijd erg snel gaan, voor diepgaande gesprekken is geen tijd.”

**Fonteyne:** “Wij kennen intussen wel veel over prostaatkanker, maar het is uiteraard belangrijk dat wij als lotgenoten geen ‘dokterje spelen’. Wij luisteren naar de bezorgdheden van andere lotgenoten en we nodigen artsen en experts uit om voordrachten te geven. Zij kunnen alle vragen beantwoorden en medisch advies geven.”

**Hemelaers:** “Zelf ben ik ooit bij een psycholoog geweest die me letterlijk zei: ‘Ik kan jou niet helpen. Dit verdriet is gewoonweg te groot.’ De setting is ook helemaal anders. Bij een psycholoog zit je op twee verschillende stoelen, met de nodige afstand ertussen. In een lotgenotengroep zit je - letterlijk en figuurlijk - naast elkaar, op dezelfde hoogte. Al is er bij de praatgroepen wel altijd een rouwtherapeut aanwezig, omdat die toch extra ondersteuning kan bieden. Dat vind ik wel heel belangrijk.”

**Fonteyne:** “Dat klopt. Wij hebben een seksuologe onder de arm genomen. Prostaatkankerpatiënten kampen vaak met seksuele problemen, impotentie bijvoorbeeld. Dan is het belangrijk om daarover openlijk te kunnen praten én professionele hulp te krijgen.’

#### **Hebben jullie ook al moeilijke momenten meegemaakt in de lotgenotengroep?**

**Fonteyne:** “Vanzelfsprekend worden we geconfronteerd met lotgenoten die het zeer moeilijk hebben. Bij prostaatkanker zijn de twee voornaamste complicaties incontinentie en impotentie. Zoiets weegt uiteraard

enorm op je leven en je relatie. Sommige koppels gaan jammer genoeg uit elkaar omdat het niet houdbaar is. Als lotgenoten daarover praten, zijn dat heel emotionele gesprekken. Maar wij proberen hen dan weer moed in te spreken.”

**De Grande:** “En gezien prostaatkanker meestal op gevorderde leeftijd toeslaat, worden wij helaas ook regelmatig met overlijdens geconfronteerd. Elk jaar sterven er wel een paar lotgenoten. Daar moet je mee leren omgaan, helaas.”

**Hemelaers:** “Bij ons zijn er ook vaak moeilijke, emotionele momenten. En je wordt natuurlijk altijd opnieuw met je eigen verdriet geconfronteerd. Maar dat wil ik erbij nemen. Ik doe dit om de samenleving beter te maken, in naam van mijn kind. Al is het zeer belangrijk dat ikzelf en alle andere vrijwilligers een uitlaatklep hebben. Wij kunnen allemaal terecht bij de rouwtherapeuten die ook onze praatgroepen begeleiden. Hun rol is echt cruciaal. In een praatgroep zijn er soms ook mensen die vooral hun eigen verhaal willen doen, maar te weinig luisteren naar anderen. Dan heb je de ervaring van een therapeut nodig om zo’n gesprek weer in juiste banen te leiden.”

#### **Hoe ervaren jullie de coronacrisis, als lotgenotenwerking?**

**Hemelaers:** “Voor veel van onze leden was en is dit een zeer moeilijke periode, zeker tijdens de lockdown. Voor sommigen voelde het alsof ze teruggeworpen werden naar de eerste periode na het ongeluk. Dan zit je ook in een soort isolatie, omdat amper iemand met je durft te praten. Onze fysieke praatgroepen konden tijdens de coronacrisis uiteraard niet doorgaan. We hebben dan digitale praatgroepen georganiseerd, met zes mensen en een therapeut. Daar was veel interesse voor, maar het was toch niet hetzelfde. Samen praten, wenen en lachen en elkaar eens goed knuffelen: dat is essentieel. En dat moesten we enorm missen. Samen met twee

andere vrijwilligers heb ik 700 enveloppes gevuld met zadjes van vergeet-me-nietjes en die verstuurd naar alle leden. Het is enorm belangrijk dat zij weten dat ze niet vergeten worden. Ik stuur trouwens ook altijd een kaartje naar ouders op de sterfdatum van hun kind. Dan krijg ik heel vaak ontroerde reacties terug: je bent onze zoon of dochter niet vergeten.”

#### **Vinden lotgenoten makkelijk de weg naar jullie?**

**De Grande:** “Er liggen flyers bij heel wat ziekenhuizen en patiënten krijgen die vaak bij opname, al wordt dat ook soms vergeten. Maar wij hebben intussen een vrij stevig netwerk. Al is het jammer dat we vooral mensen uit Oost- en West-Vlaanderen bereiken. Eigenlijk richten we ons op heel Vlaanderen, maar omdat onze activiteiten in West-Vlaanderen doorgaan, is het voor mensen uit andere provincies soms te ver, zeker gezien de gevorderde leeftijd van veel patiënten.”

**Hemelaers:** “Wij merken helaas dat ouders van verongelukte kinderen ons meestal zelf moeten zoeken, via het internet. We hebben bij de politie al gevraagd of ze meteen ons kaartje kunnen geven aan ouders die met zo’n verlies worden geconfronteerd, maar voorlopig willen ze daar niet op ingaan. Pas op, er zijn mensen bij politie of justitie die onze lotgenotengroep wél vermelden, maar helaas is dat een kwestie van goodwill, het gebeurt niet systematisch. Dat zou nochtans mijn opperste wens zijn. Als je je kind verliest in een ongeluk, ben je compleet verdwaasd. Dan zélf op zoek moeten gaan naar hulp, zou eigenlijk niet mogen.”

#### **Welk advies hebben jullie voor iemand die met een lotgenotengroep wil starten?**

**Fonteyne:** “Begin rustig aan, met de voetjes op de grond. En pak het zo professioneel mogelijk aan: doe bijvoorbeeld geen beloftes die je niet kunt waarmaken. Ook menselijke taal vind ik heel belangrijk: je hebt te maken met lotgenoten die het moeilijk hebben, dus duidelijk en helder communiceren is de boodschap. »

Daarnaast zou ik aanraden om je goed te omringen met mensen die vertrouwd zijn met het thema. Dit kun je niet alleen aan.”

**Hemelaers:** “Dat vind ik ook zeer belangrijk. Onze Raad van Bestuur bestaat uit lotgenoten, plus een aantal externe leden. Heidi De Pauw van Child Focus bijvoorbeeld, en een advocaat. Het advies van betrokken niet-lotgenoten kan heel waardevol zijn, omdat zij alles nuchter en zakelijk bekijken. Wij zijn allemaal vrijwilligers die een enorm verlies hebben geleden, maar we moeten wel een vzw runnen - iets waar ook veel praktische rompslomp bij komt kijken. En ook voor het emotionele luik moet je jezelf goed omringen. Af en toe heb ik ook dagen waarop ik het niet meer zie zitten. Maar met de hulp van een bevriend therapeut en een lang gesprek klaart alles weer een beetje op en kunnen we er opnieuw tegenaan.”

**De Grande:** “Je mag inderdaad niet onderschatten hoeveel tijd er in een lotgenotenwerking kruipt. Zelf ben ik secretaris en ik sla nooit een dag over. Dat gaat ook om kleine dingen. Zo stuur ik elke lotgenoot een kaart voor zijn verjaardag. Maar met 700 leden zijn dat er bijna altijd twee per dag. Een heel werk, maar mensen appreciëren dat enorm. Zelf ben ik nu bijna 70 en ik hoop het nog vijf jaar te blijven doen. Het is ook niet evident om opvolgers te vinden. Wij zijn hier al jaren mee bezig en dat was een echte leerschool.”

**Hemelaers:** “Dat merk ik ook bij de jongere lotgenoten. Ze vinden troost bij ons en willen heel graag vrijwilligerswerk doen, maar ze willen zich liever niet engageren op lange termijn. De verantwoordelijkheid schrikt toch af, iets waar ik uiteraard begrip voor heb. Zelf ben ik nu 65 jaar: ik zie me ook nog wel tien jaar doorgaan, maar daarna hoop ik toch dat er een opvolger komt.” ●

#### Meer info?

[www.thinkbluevlaanderen.be](http://www.thinkbluevlaanderen.be), [www.facebook.com/TBVlaanderen](https://www.facebook.com/TBVlaanderen),  
[www.ovk.be](http://www.ovk.be), [www.facebook.com/Ouders-van-Verongelukte-Kinderen-OVK-246759328806513](https://www.facebook.com/Ouders-van-Verongelukte-Kinderen-OVK-246759328806513)



# Dankwoord

## Dank aan:

TrefpuntZelfhulp:

Peter Gielen & Eva Marie Castro

Kom op tegen kanker:

Diane Mandelings

Thinkblue:

Fernand en Rudy

Ouders van Verongelukt kinderen:

Koen Van Wonterghem, Ellen Ruys en Annemie

Similes:

Louise Wolfs

Academie voor herstel en ervaringsdeskundigheid:

Hameeda Lakho

Ervaringsdeskundigen:

Melissa, Meredith, Inge

Jeugdhulpverlening:

Jana Bonnet

Therapeut:

Chris de Baere

Peter Adriaenssens en Hilde Van Mieghem

Die mee de eerste stappen naar een lotgenotenwerking  
en dit themanummer hebben mogelijk gemaakt!

Copyright © 2020 VECK (vlaams expertisecentrum kindermishandeling Brussel),

Redacteur: Anna Defossez, Copywriting: Stefanie Van den Broeck,

Kunstwerken: Beatrijs Lombaerts,

Vormgeving en lay-out: Emilia Brusselmans