



Systeemgericht werken bij geweldsproblemen

Het houdt niet op... niet vanzelf

De aanpak van huiselijk geweld heeft zich de afgelopen jaren ontwikkeld van een individueel gerichte manier van werken naar een meer systeemgerichte aanpak. Daar waar voorheen alleen werd gefocust op de vrouw in de opvang, is er steeds meer aandacht voor haar netwerk en de (ex-)partner in het bijzonder (Bouwkamp & Bouwkamp, 2013). Een rigide onderscheid tussen slachtoffer en plegers maakt steeds meer plaats voor een systeemvisie. Kenmerkend voor deze visie is dat de relatiedynamiek centraal staat. (Guldenaar, 2012).

“Het houdt niet op, niet vanzelf...” Waarschijnlijk kent u het spotje van Informatie Rijksoverheid wel. Een buurvrouw die bezorgd bij de trap luistert naar het hevige geruzie vanuit het appartement boven haar. Schreeuwen, schelden, slaan. En zij pakt de telefoon...

AUTEUR: Ferdinand Bijzet

Gestaltgezinstherapie

De Gestaltgezinstherapie bekijkt alle problemen principieel systemisch. Problemen bestaan nooit alleen. Ze komen altijd voor in een systeem van mensen, die of het probleem veroorzaken, of een aandeel in het in stand houden en dus ook in het oplossen van het probleem hebben. Wanneer een

lid van een systeem hulp zoekt, weet de therapeut dat er drie problemen zijn¹:

1. Het probleem van de aangemelde cliënt (de symptoomdrager), bijvoorbeeld de gewelddadige man, of de mishandelde vrouw.
2. Het probleem van de omgeving die niet weet hoe ze de symptoomdrager kunnen helpen.
3. Het probleem van de interactie tussen de symptoomdrager en de omgeving, die veelal het probleem versterkt. Hoe gaan de gewelddadige man en zijn bange partner met elkaar om waardoor dit patroon blijft bestaan en niet opgelost wordt?

Hulpverleners die deze drie problemen niet in het oog hebben, lopen het risico vast te lopen in de begeleiding van het eerste probleem. Ze krijgen een eenzijdig beeld van het probleem en van de factoren die dit probleem beïnvloeden.

Hoewel alle drie problemen belangrijk zijn, focust de Gestaltgezinstherapeut zich met name op het derde probleem: het in kaart brengen van en het doorbreken van negatieve interactiepatronen.

Wanneer er sprake is van geweld in relaties, zijn het vaak de slachtoffers van dit geweld die hulp zoeken: "Mijn partner is gewelddadig." Daarmee wordt de partner in veel gevallen de dader. En zo wordt er ook over gesproken. Deze visie van slachtoffer en dader gaat echter voorbij aan de drie problemen die de Gestaltgezinstherapie onderscheidt. Het gewelddadige gedrag is een signaal (symptoom) dat er in deze relatie nog twee andere problemen spelen. De therapie gaat er namelijk van uit dat symptomen niet het werkelijke probleem zijn. Een gewelddadige man is gewelddadig omdat hij machteloos, gekwetst, afgewezen of onzeker is. Geweld dient dus gezien te worden als een signaal van iets dat getriggerd wordt in de relatie.

Patronen

Sue Johnson (2009) onderscheidt in haar aanpak van relatieproblemen geen dader en slachtoffer. Zij

beschrijft de interactiecirkels tussen de echtgenoten en begint consequent met haar stelling dat niet de ander, maar het patroon de vijand is. En in dat patroon heeft ieder zijn eigen aandeel. Juist bij geweld is het helpend om in termen van interacties te denken waarbij ieder een aandeel en verantwoordelijkheid heeft.

Het is daarom van groot belang dat bij hulpverlening bij geweld en agressie beide partners zo snel mogelijk betrokken worden. Dat is in veel gevallen best lastig, omdat de vrouw vaak bang is voor het geweld. Individueel werken met de vrouw heeft echter als groot risico dat de hulpverlener terecht komt in een complementair (niet helpend) patroon van reageren op de cliënt. Een vrouw die mishandeld wordt, heeft vaak te weinig autonomie en zelfrespect ontwikkeld.

Daardoor stelt ze lastig grenzen en weet niet wat ze nodig heeft. Ze zal zich in een hulpverleningstraject waarschijnlijk hulpbehoevend opstellen. Aangezien veel hulpverleners zorgend ingesteld zijn, bestaat de kans dat de hulpverlener in een beschermende rol belandt, in plaats van de autonomie van de vrouw aan te spreken.

Het is daarom belangrijk dat deze vrouwen bij hun kracht gebracht worden door hen aan te spreken op hun aandeel in het ontstane geweld. Ze moeten leren minder slachtoffer te zijn en meer verantwoordelijk te worden voor wat ze zelf willen met hun relaties en met hun leven. En de beste plaats om dat te doen is in de relatie met de partner.

Veel mannen hebben ook weerstand tegen relatiegesprekken. Zij zijn bang voor veroordeling en onbegrip. Dit kan leiden tot een complementair patroon, namelijk oordeel en irritatie bij de



¹Voor de leesbaarheid ben ik ervan uitgegaan dat er sprake is van agressie bij de man. Het kan ook andersom plaatsvinden.

hulpverlener. De hulpverlener herkent de angst van de vrouw, en maakt van haar het slachtoffer. Ze ziet daarmee niet dat zijn angst en frustratie even legitiem zijn. Hij voelt zich niet begrepen en wordt bozer, wat de overtuiging van de hulpverlener dat hij de dader is, versterkt.

Copinggedrag en kwetsbaarheid

Het is van belang om een aantal veelvoorkomende interactiepatronen te begrijpen. Hierover kan in het algemeen gezegd worden dat er bij beide partners sprake is van zichtbaar copinggedrag, en van onzichtbare kwetsbaarheid. Het is de taak van de hulpverlener om onder het zichtbare copinggedrag de kwetsbaarheid van de cliënten te signaleren.

Love en Stosney (2008) beschrijven hoe pijnplekken uit het verleden de neiging hebben zich te herhalen in het heden. Vroeger veel kritiek gekregen, maakt nu ook gevoelig voor kritiek. Zij gaan daarbij zelfs een stap verder. Het gaat niet alleen maar om pijnplekken uit het verleden, maar om algemene mannelijke en vrouwelijke kwetsbaarheden die in relaties vroeg of laat opspelen en elkaar dan ook versterken. De twee kwetsbaarheden die zij noemen en onderbouwen betreffen angst om alleen gelaten te worden (vrouwen) en schaamte, het idee niet goed genoeg te zijn (mannen).

Vaak ontstaat er een cirkel. Zij is bang er alleen voor te staan. Ze uit haar angst, maar hij hoort dat hij tekortschiet en komt in zijn schaamte terecht. Of hij zich nou terugtrekt, zich verdedigt of in de aanval gaat; zij voelt zich er daardoor meer alleen voor staan en komt verder in haar angst terecht. Een man die zich terugtrekt of verdedigt probeert uit de greep van schaamte te komen. Het is zijn beste poging om de rust te bewaren. Een vrouw die contact zoekt, probeert de relatie te herstellen. Het is haar beste poging. Maar beide pogingen versterken de angst en de schaamte. En in sommige relaties uit zich dat dan in geweld. Geweld is dan meestal het eindproduct van het niet begrijpen en waarden van elkaar.

Hulpverlening

De nadruk in de behandeling zou moeten liggen op het doorbreken van deze interactiecirkels. Dit vraagt van de hulpverlener een aantal vaardigheden:

1. De hulpverlener moet zelf niet bang zijn voor geweld, maar het herkennen als signaal. Een hulpverlener die bang is voor geweld zal zich te veel identificeren met 'het slachtoffer'. Wanneer de hulpverlener deze angst toch ervaart, dient hij deze bij voorkeur zo open en persoonlijk mogelijk te bespreken. "Ik merk dat ik bang ben en geneigd ben me terug te trekken als je zo reageert, maar dat wil ik niet."
2. De hulpverlener moet instaat zijn om het patroon als vijand te zien en niet te denken in dader en slachtoffer. Dat vraagt een houding van meerzijdige partijdigheid. Deze term betekent niet dat je niets vinden mag en neutraal bent. Het betekent dat je beide belangen en kwetsbaarheden in het oog houdt. En open bent over waar jij staat en wat jij vindt. Zeker wanneer cliënten je in hun kamp proberen te krijgen. "Ik begrijp dat je je herkent in wat ik zeg, maar ik zou het prettiger vinden als je dit vanuit jezelf zo tegen hem zegt."
3. De hulpverlener moet zo snel mogelijk met alle partijen praten. Daarvoor is ten eerste de overtuiging nodig dat dit belangrijk is. Hoe duidelijker de hulpverlener ervaart dat hij dit nodig heeft, hoe meer de wens tot het zien van alle partijen een persoonlijk standpunt is. En daarvoor durven staan is duidelijk voorbeeldgedrag over hoe je je eigen wensen en behoeften serieus neemt. Daarbij is begrip hebben voor de angst en de weerstand van de ander ook belangrijk, maar niet ten koste van wat jij als hulpverlener nodig hebt om goed hulp te verlenen.
4. De hulpverlener dient verder te kijken dan het geweld door zich voornamelijk te richten op de niet werkende patronen. Wat betekent

zijn slaan en wat haar kritische houding? En daar consequent het gesprek naartoe leiden. Hij dient ook de reeds aanwezige positieve krachten in een gezin op te sporen; zelfs in de negatieve interactiecircels. Terugtrekken kan namelijk ook gelabeld worden als een positieve poging om de rust te bewaren. Dat is wat de beide partijen kwijtgeraakt zijn. Achter slecht gedrag een goede reden zien. Een hulpverlener die door het 'slechte gedrag' heen durft te kijken, geeft meteen in het hier en nu een voorbeeld hoe je voorbij het gedrag van de ander kunt kijken naar diens beschermingsmechanisme en die hebben we nodig als we ons kwetsbaar voelen.

5. De hulpverlener moet alle negatieve interacties die in het hier en nu van het gesprek voorkomen consequent stoppen. Beide partijen moeten leren datgene wat niet werkt en waarmee de ander pijn gedaan wordt, te stoppen. Een hulpverlener die daar een speerpunt van maakt, werkt aan nieuw gedrag. De hulpverleningsessie is de proeftuin voor dit nieuwe gedrag. Wat niet werkt moet niet alleen gestopt worden; de cliënten moeten ook uitgedaagd worden in het hier en nu opzoek te gaan naar wat er onder deze reactie zit. "Ik zie dat je nu verwijtend wordt en ik zie je partner zich meteen terugtrekken. Dat is het patroon waar jullie steeds in terechtkomen. Maar sta eens stil bij wat er in je gebeurt, waardoor je dit zo doet. Volgens mij voel je je nu heel alleen. Herken je dit?"
6. De hulpverlener moet zelf in staat zijn om de diepere laag van zijn gevoel te herkennen. Werken met stellen waar geweld speelt, roept allerlei gevoelens en gedachten op. Zoals die ook

bij de cliënten opgeroepen worden. Wat zij te leren hebben is hier woorden aan te geven. De snelste manier van leren is een hulpverlener die het voorbeeld geeft van hoe je dit doet. "Als ik zo naar je luister, word ik verdrietig van het idee dat je het gevoel hebt het nooit goed te doen..." Partners die vastzitten in de geweldspiraal vinden vaak weinig erkenning bij elkaar. Juist dat is wat de hulpverlener wel kan brengen. Niet alleen door hen daarop aan te spreken, maar vooral door het voorbeeld te zijn van hoe je dat doet. "Practice what you preach."

Tot slot

Vaak wordt er gesteld dat veiligheid voorop moet staan en dat het geweld eerst moet stoppen voordat er sprake kan zijn van therapie zoals hierboven beschreven. Hoewel een begrijpelijke visie, kan het de aandacht ook te veel leggen op het symptoom. Wanneer hoofdpijn een symptoom is van te hard werken, zeggen we ook niet dat de hoofdpijn eerst moet stoppen voor we naar het harde werken gaan kijken. De Gestaltgezinstherapie gaat ervan uit dat het symptoom vanzelf verdwijnt als het niet meer nodig is in de interactie.

Referenties

- Bouwkamp, R., & Bouwkamp, S. (2013). *Dicht bij huis*. Utrecht: De Tijdstroom.
- Guldenaar, R. (2012). *Systeemgericht werken binnen de vrouwenopvang*. Amersfoort.
- Johnson, S. (2009). *Houd me vast: Zeven gesprekken voor een hechte(re) en veilige relatie*. Utrecht: Kosmos.
- Love, P., & Stosney, S. (2008). *How to Improve Your Marriage Without Talking About It*. New York: Broadwaybooks.
- Reijmers, E., Geutjes, S., Evertz, K., & Poortinga, N. (2011). *De Oranje Huis-aanpak: Blijf van mijn lijf nieuwe stijl*. Amsterdam: Blijf Groep.

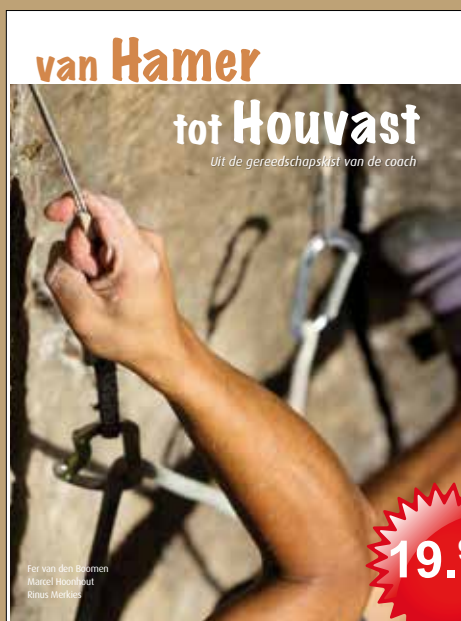
Ferdinand Bijzet

48

Ferdinand Bijzet is Gestalt- en systeemtherapeut en werkzaam als opleider en trainer bij het Kempler Instituut Nederland; een instituut voor opleiding, nascholing, methodiekontwikkeling en beroepsinnovatie op het gebied van psychosociale hulpverlening, Gestaltgezinsbehandeling en supervisie. Daarnaast heeft hij een praktijk voor relatie- en gezinstherapie.

www.kempler-instituut.nl en www.relatie-herstel.nl

Ferdinand is lid van de De Nederlands Vlaamse Associatie voor Gestalttherapie en Gestalttheorie (NVAGT), de EAP (European Association Psychotherapy) en de NVRG (Nederlandse Vereniging voor Relatie- en Gezinstherapie).



Dit boek biedt een groot aantal kleine inkijkjes in de professionele praktijk van coaching. Coaches kunnen er inspiratie aan ontlenu voor onvoorspelbare momenten in hun eigen praktijk.

De verschillende gereedschappen zijn eerder beschreven in de rubriek 'van hamer tot houvast' van het Tijdschrift voor Coaching. De rubrieksteksten zijn aangevuld, bewerkt en in een samenhangend kader geplaatst.

Bestel nu bij
bol.com

19.⁹⁵