Odisee
DE CO-HOGESCHOOL
Campus Schaarbeek
Huart Hamoirlaan 136 | 1030 Brussel
T. 02 240 68 40 | E. info.schaarbeek@odisee.be

Bachelorproef

Professionele Opleidingen

Cluster Sociaal-Agogisch Werk

Academiejaar 2024-2025

Omgaan met schaamte:

Als gezinswetenschapper het onbespreekbare, bespreekbaar maken

Bachelorproef aangeboden door

Nancy Rits

tot het behalen van de graad van

Bachelor in Opleiding

Bachelorproefbegeleider

Joris Dewispelaere

Voorwoord

Beste lezer,

Deze bachelorproef is ontstaan vanuit een persoonlijke zoektocht én een professionele betrokkenheid. Schaamte is een gevoel waar iedereen al wel eens mee in contact gekomen is, waaronder ook ikzelf. Mijn eigen ervaring met deze emotie liet me stilstaan bij hoe diep schaamte kan snijden. Ook tijdens mijn praktijkervaring in het werkveld werd dit thema regelmatig tastbaar in de verhalen van anderen. Ik zag hoe schaamte mensen stil maakt, hoe het hen tegenhoudt om hulp te vragen en hoe het vaak onzichtbaar meereist in gesprekken tussen hulpverlener en client. Die ervaring raakte me. Het werd me duidelijk dat dit thema meer aandacht verdient, niet alleen in de hulpverlening, maar ook in de manier waarop wij als hulpverleners ons eigen kompas vasthouden. Deze bachelproef is dus niet alleen een academisch werk, maar ook een persoonlijk engagement. Een poging om woorden te geven aan iets wat vaak onbesproken blijft.

Ik wil graag van deze gelegenheid gebruik maken om mijn oprechte dank uit te drukken aan enkele mensen die deze bachelorproef mee mogelijk maakte.

Allereerst gaat mijn dank uit naar Joris Dewispelaere, mijn bachelorproefbegeleider. Zijn betrokkenheid, heldere feedback en zijn vertrouwen in mijn proces, hebben mij geholpen om richting te vinden, ook wanneer ik zelf even twijfelde. Zijn steun bood me houvast en moedigde me aan om telkens een stap verder te denken.

Mijn grootste dank gaat uit naar mijn fantastische echtgenoot, mijn rots in de branding. Niet alleen hielp hij me met de vormgeving van de brochure, hij stond vooral dag na dag naast me met onvoorwaardelijke steun, eindeloos geduld en veel vertrouwen in mij. Zijn liefde en zijn aanwezigheid hebben een onmisbare basis gevormd doorheen dit hele traject.

Ook mijn kinderen verdienen een bijzonder woord van dank. Ze hebben me vaak moeten missen tijdens deze opleiding, in momenten van drukte, stress en deadlines. Toch gaven zij me telkens opnieuw de kracht om vol te houden. Hun begrip, hun knuffels en kleine gebaren, maakten het verschil.

Als laatste wil ik graag Odisee en het hele docententeam bedanken. Tijdens deze opleiding kreeg ik niet alleen kennis en inzichten aangereikt, maar ook ruimte om te groeien. Groeien als student, als hulpverlener en als mens. De docenten hebben me met hun expertise, betrokkenheid en vertouwen geïnspireerd en versterkt. Bovendien ben ik dankbaar voor de waardevolle stagekansen die ik kreeg. Ze hebben mijn blik verruimd en mijn motivatie verdiept.

Aan hen allen: dankjewel, vanuit het diepste van mijn hart.

Ik wens u veel leesplezier.

Nancy Rits, Hever, 28 mei 2025

Inhoudstafel

Inhoudsopgave

Voorwoord **2**

Inhoudstafel **3**

Hoofdstuk 1: Probleemoriëntatie **8**

1.1 Probleemstelling *8*

1.2 Doel *8*

1.3 Onderzoeksvragen *9*

1.3.1 Onderzoeksvraag op microniveau 9

1.3.2 Onderzoeksvraag op mesoniveau 9

1.4 Methode *9*

1.4.1 De psychologische invalshoek 10

1.4.2 De communicatieve invalshoek 10

1.4.3 De invalshoek van de hulpverlener 10

Hoofdstuk 2 Praktijkgerichte probleemverkenning **11**

2.1 Casus: Linda en Kris *11*

2.1.1 Situering van de praktijkgerichte probleemsituatie 11

2.1.2 Beschrijving van het gezin en de situatie 11

2.1.3 Het verhaal van Linda 12

2.1.4 Het verhaal van Kris 14

2.1.5 Het verhaal van Sam 15

2.1.6 Betrokkenen 15

2.1.7 Aandachtspunten voor toekomstige hulpverlening 16

Hoofdstuk 3 Een eerste invalshoek: de psychologische invalshoek **18**

3.1 Inleiding *18*

3.2 Persoonlijkheidskenmerken en schaamte *18*

3.2.1 Definitie 18

3.2.2 Persoonlijkheidskenmerken 19

3.2.3 Terugblik naar de praktijk 21

3.3 Welke invloed heeft gehechtheid bij volwassenen op schaamte? *21*

3.3.1 Definitie gehechtheid 21

3.3.2 De gehechtheidstheorie bij volwassenen 21

3.3.3 Gehechtheid in de partnerrelatie 23

3.3.4 Terugblik naar de praktijk 26

3.4 EFT *27*

3.4.1 Definitie 27

3.4.2 Demon Dialogues of duivelse dansen 27

3.4.3 Het proces van EFT 28

3.4.4 EFT en partnergeweld 32
3.4.5 Terugblik naar de praktijk 33

3.5 Besluit 33

Hoofdstuk 4 De communicatieve invalshoek 36

4.1 Inleiding 36

4.2 Schaamte is vaak sociaal geladen 36
4.2.1 Definitie 36
4.2.2 Schaamte als een sociale emotie 36
4.2.3 Schaamte in een cultuur van perfectie 37
4.2.4 Schaamte als een mechanisme van sociale controle 38
4.2.5 Terugblik naar de praktijk 38

4.3 Het belang van communicatie om schaamte bespreekbaar te maken 39
4.3.1 Definitie 39
4.3.2 De grondhoudingen als fundamentele basis 40
4.3.3 De vijf axioma's van Watzlawick 41
4.3.4 Waarom is communicatie zo belangrijk om schaamte bespreekbaar te maken 43
4.3.5 Terugblik naar de praktijk 48

4.4 Communicatie in de partnerrelatie 49
4.4.1 Definitie 49
4.4.2 Communicatie in de partnerrelatie 49
4.4.3 Conflict in de partnerrelatie 53
4.4.4 Vergeving in de partnerrelatie 54
4.4.5 Terugblik naar de praktijk 55

4.5 Besluit 56

Hoofdstuk 5 De invalshoek van de hulpverlener 58

5.1 Inleiding 58

5.2 Schaamte en de bespreekbaarheid in de politionele context 58
5.2.1 Definitie partnergeweld 59
5.2.2 Schaamte in het kader van partnergeweld 60
5.2.3 Mandaat en wettelijk kader 61
5.2.4 Het belang van de bespreekbaarheid van schaamte in het kader van partnergeweld 62
5.2.5 Valkuilen bij partnergeweld/intrafamiliaal geweld 62
5.2.6 Terugblik naar de praktijk 64

5.3 Crisisgespreksvoering 65
5.3.1 Definitie 65
5.3.2 Wat gebeurt er precies lichamelijk op een moment van crisis? 67
5.3.3 Crisisgespreksvoering om schaamte bespreekbaar te maken 69
5.3.4 Terugblik naar de praktijk 69

5.4 Verbindende communicatie 70
5.4.1 Definitie 70
5.4.2 Een toelichting van de giraf en de jakhals 71
5.4.3 Vier elementen en de drie processen van verbindende communicatie 71

5.4.4 Verbindende communicatie en de bespreekbaarheid van schaamte 75
5.4.5 Terugblik naar de praktijk 76

5.5 Besluit 77

Hoofdstuk 6 Veranderingsstrategieën 78

6.1 Inleiding 78

6.2 Eerste veranderingsstrategie op microniveau: Het onbespreekbare bespreekbaar maken, de infobrochure als sleutel tot erkenning 79
6.2.1 Wat is er voorhanden? 79
6.2.2 Een infobrochure als brug naar het gesprek 79
6.2.3 Theoretische onderbouwing vanuit de drie invalshoeken 80
6.2.4 Randvoorwaarden voor implementatie 81
6.2.5 Een kritische blik op de mogelijke effecten op betrokkenen 82

6.3 Tweede veranderingsstrategie op mesoniveau: Vorming en intervisie over het begrip 'schaamte' en de draagkracht van de hulpverlener 83
6.3.1 Het OASE-model 84
6.3.2 De trechter van de mentale ruimte 84
6.3.3 Wat is er voorhanden? 85
6.3.4 Theoretische onderbouwing vanuit de drie invalshoeken 85
6.3.5 Randvoorwaarden voor implementatie 86
6.3.6 Een kritische blik op de mogelijke effecten op de betrokkenen 87

6.4 Aftoetsing veranderingsstrategieën aan het werkveld 89

6.5 Besluit 89

Hoofdstuk 7 Algemeen besluit 91

Literatuurlijst 94

Hoofdstuk 8 Bijlagen 103

8.1 Bijlage 1: Volmacht 103

8.2 Bijlage 2: Eerste uitgewerkte veranderingsstrategie 104

8.3 Bijlage 3: Brochure 110

8.4 Bijlage 4: Tweede uitgewerkte veranderingsstrategie 126

8.5 Bijlage 5: Feedback vanuit het werkveld 137

Inleiding

Schaamte hebben we allemaal al wel eens in ons leven ervaren, maar er open en eerlijk over praten lijkt vaak een hele uitdaging. We proberen het weg te steken of te verdoezelen en vaak gaan we zelf heel anders reageren dan normaal als we schaamte ervaren. Uit al mijn beroepservaring en uiteraard ook mijn levensloop, kan ik vaststellen dat mensen vaak eigenaardig kunnen reageren als er sprake is van schaamte. Of het nu gaat over relatieconflicten, jobgerelateerde materie of vriendschappelijke situaties waarbij er een vorm van schaamte komt kijken, schieten mensen vaak in de verdediging. Ik wil me in deze scriptie focussen op de invloed van schaamte binnen de partnerrelatie. Meer nog, ik wil onderzoeken hoe schaamte correleert met intrafamiliaal geweld. Of het nu gaat over ter plaatse ontploffen of verstijven en niet weten wat zeggen, we horen vaak achteraf dat mensen zichzelf niet herkennen in hun reactie. Alsof iemand anders het 'in the heat of the moment' overnam. Wanneer we diepe schaamte ervaren reageren we vanuit ons reptielenbrein dat ons naar een fight, flight or freeze reactie brengt.

Ik wil graag begrijpen wat schaamte precies is en welke factoren het gevoel van schaamte beïnvloeden. In deze bachelorproef sta ik stil bij de invloed van onze persoonlijkheid, gehechtheid en de impact van het sociale aspect. Meer dan eens leidt een gevoel van schaamte tot conflict. Dat donkere stukje in onszelf willen we liever niet aan de oppervlakte laten komen. Deze moeilijk te bevatten gevoelens geven vaak vorm aan onze communicatie, kleuren onze reacties en bepalen in sterke mate hoe we ons verbinden of juist terugtrekken in contact met anderen. Laat nu dat juist hetgene zijn waarom ik het belang van een adequate ondersteuning wil toelichten. Met deze scriptie wil ik die schaamte doorprikken, schaamte bespreekbaarder maken en het belang van goede communicatie toelichten. Ik verdiep me in wat schaamte met mensen doet, hoe het de dynamiek tussen partners beïnvloed en welke rol hulpverleners kunnen spelen in het doorbreken van patronen waarin schaamte en geweld hand in hand gaan.

Daarbij wil ik niet alleen stilstaan bij de impact van schaamte op cliënten, maar ook bij de gevoelens van hulpverleners zelf. Schaamte is immers niet enkel iets van de ander; ook wij, als begeleiders of hulpverleners, worden soms geraakt op gevoelige plekken. De manier waarop we hiermee omgaan, bepaalt in grote mate de veiligheid die we als hulpverlener kunnen bieden aan de cliënt(en). In deze bachelorproef wil ik daarom niet alleen de mechanismen van schaamte verduidelijken, maar ook handvaten aanreiken om communicatie, zowel met cliënten als binnen teams, meer verbindend en veiliger te maken. Door te focussen op zowel innerlijke beleving als de interpersoonlijke uitingen van schaamte, wil ik bijdragen aan een hulpverleningspraktijk die minder oordeelt en meer begrijpt. Een hulpverleningspraktijk die ruimte maakt voor herstel, ook wanneer woorden tekort lijken te schieten en iets onbespreekbaar lijkt te zijn.

Hoofdstuk 1: Probleemoriëntatie

1.1 Probleemstelling

Gedurende mijn loopbaan bij Familiehulp en het Imelda ziekenhuis kwam ik vaak terecht in situaties waar mensen met een bepaalde vorm van schaamte in aanraking kwamen. Zo kom ik bijvoorbeeld regelmatig als gezinshulp bij gezinnen met financiële problemen met vaak ook relatieproblemen als gevolg. Mensen schamen zich hiervoor en gedragen zich nerveus en ongemakkelijk. Het valt me op hoe moeilijk het is om hierover te praten. Het vraagt enige tijd, en vooral een bepaald vertrouwen alvorens mensen hierover met mij in gesprek gaan. Ook tijdens mijn stage bij de Zelfmoordlijn hoorde ik vaak dat schaamte het onderliggende gevoel was dat mensen tot zelfmoordgedachten dreef. In vrijwel elke situatie waar 'schaamte' een onderdeel was, voelde ik dat dit onderwerp vaak moeilijk bespreekbaar was. Tijdens de gesprekken bij de Zelfmoordlijn ontdekte ik dat 'schaamte' (soms) beter bespreekbaar was doordat mensen praten in volledige anonimiteit. Mensen probeerden af en toe in hun diepste binnenste te laten kijken en spraken over wat ze 'echt' voelde.

Ik heb ook stage gedaan bij de Politiezone Boortmeerbeek-Haacht-Keerbergen bij de dienst Slachtofferbejegening en de dienst Jeugd en Gezin. Ook hier kwam ik veel in contact met schaamte. Als er sprake was van intrafamiliaal geweld, verkrachting en/of bijvoorbeeld verslavingsproblematiek, was schaamte een onderdeel van de verontrustende situatie. Soms werd de schaamte die een struikelblok vormde besproken en bracht het opluchting met zich mee. Toch lukte dit ook niet altijd of werd het net heel duidelijk dat dit een heel kwetsbaar en gevoelig stukje is dat in mensen leeft. Dat donkere plekje diep in jezelf, is zelfs niet altijd gemakkelijk om aan je bewuste zelf te tonen of het is moeilijk om toe te geven dat het er is. We proberen het te verbergen en weg te steken diep in (en soms dus ook voor) onszelf, waar het vreet aan onze identiteit.

Praten over schaamte brengt veel intense emoties met zich mee. Het is een schaduwzijde in ieder van ons die we liever zo weinig mogelijk aan de oppervlakte brengen. Schaamte ontwikkelt zich in veel verschillende vormen en is uiterst individueel. We (her)kennen schaamte bij mensen met migratie achtergrond, mensen die leven in kansarmoede, schaamte over persoonlijke voorkeuren of afkering, schaamte op relationeel en intiem vlak, maar ook schaamte bij het lijden aan een ernstige of langdurige ziekte of een medische ingreep… Schaamte kan ontstaan in diverse vormen, maar wat zeker is, is dat het in gelijk welke situatie een knagend gevoel met zich meebrengt en dat het op lange of soms ook korte termijn een negatieve invloed heeft op ons psychisch welzijn.

1.2 Doel

Met deze Bachelorproef wil ik onderzoeken waarom schaamte de dag van vandaag nog steeds zo moeilijk bespreekbaar is. Voelen mensen zich beoordeeld of veroordeeld als ze dit donkere stukje van zichzelf naar de oppervlakte brengen? Beoordelen of veroordelen ze zichzelf als ze toegeven dat ze zich schamen voor iets, over iets of door iets? Hoe kunnen we meer ondersteuning bieden

en ervoor zorgen dat 'erover praten' beter lukt. Wat zijn de mogelijkheden om de drempel te verlagen op micro-, macro- en mesoniveau?

Ik hoop met deze Bachelorproef de taboe hierrond (verder) te doorbreken. Door wat moeilijk bespreekbaar is, bespreekbaar te maken, verlossen we intense emoties die een negatieve impact hebben op onze identiteit. We leven in een maatschappij waar we open moeten kunnen staan voor alles. 'Woke' is het nieuwe woord, een nieuwe trend, alles moet bespreekbaar zijn en iedereen heeft recht op een eigen mening en zijn uiting daarvan. Toch heerst het gevoel dat we voorzichtiger moeten zijn dan ooit als we onze mening uiten. Mogen we echt nog wel zeggen wat we 'echt' denken? Of is er een vorm van schaamte over wat we 'echt' denken?

Ik wil met deze Bachelorproef dit thema meer bellichten en duidelijk maken hoe belangrijk het is om te praten over schaamte. Specifiek wil ik onderzoeken welke invloed schaamte heeft in de partnerrelatie en hun gezin. De cijfers van het Centrum ter Preventie van Zelfdoding tonen aan dat het psychisch welzijn van onze Belgische bevolking toch wel een stuk beter kan. Ook het voorkomen van partnergeweld en intrafamiliaal geweld gaat in stijgende lijn. Misschien kan praten over schaamte hier ondersteuning aan bieden? Ik wil dit thema vanuit verschillende invalshoeken onderzoeken en misschien kunnen andere culturen of andere perspectieven ons wijsheid bij brengen.

1.3 Onderzoeksvragen

Hoe kunnen wij als gezinswetenschapper ondersteuning bieden bij het onbespreekbare bespreekbaarder te maken?

1.3.1 Onderzoeksvraag op microniveau

- **Hoe kunnen we als gezinswetenschapper in de eerste- en/of tweede lijnszorg moeilijk bespreekbare onderwerpen bespreekbaarder maken bij cliënten die partnergeweld hebben ervaren?**

- **Hoe gaan gezinnen om met de problematiek van schaamte?**

1.3.2 Onderzoeksvraag op mesoniveau

- **Hoe kunnen we vanuit een organisatie extra ondersteuning bieden bij schaamte naar aanleiding van intrafamiliaal geweld en wat is het huidige beleid?**

- **Hoe kan de draagkracht van hulpverleners versterkt worden in het werken met cliënten die geconfronteerd worden met schaamte in de context van partnergeweld?**

1.4 Methode

Om antwoorden te vinden op mijn onderzoeksvragen ga ik in de wetenschappelijke literatuur op zoek naar verdieping in het onderwerp schaamte. Eveneens zal ik me verdiepen in de ondersteuning die momenteel al geboden wordt voor moeilijk bespreekbare onderwerpen, met

name de link tussen schaamte en intrafamiliaal geweld. Ook wil ik aan de hand van een casus toelichten wat schaamte doet met mensen. We bekijken deze thematiek vanuit 3 invalshoeken.

1.4.1 De psychologische invalshoek

Vanuit deze invalshoek bespreek ik hoe persoonlijkheidskenmerken en gehechtheid een invloed kunnen hebben op de bespreekbaarheid van schaamte. Niet alleen op het individu, maar ook in relatie tot anderen. Ik zal een inkijk geven betreffende de invloed van schaamte in de psychodynamiek van de partnerrelatie en eveneens hoe geweld correleert met schaamte. We staan ook stil bij begeleiding en we verdiepen ons onder andere in wat Emotionally Focused Therapy (EFT) kan bijdragen aan kwetsbare gevoelens onder woorden te brengen.

1.4.2 De communicatieve invalshoek

Communicatie is de sleutel om schaamte bespreekbaar te maken. Een goede communicatie in de partnerrelatie kan de verbinding en de intimiteit versterken. Hierdoor kan er ruimte vrijkomen om de diepere en kwetsbare gevoelens naar boven te brengen. Vanuit deze invalshoek wil ik graag een inkijk geven op hoe schaamte een sociale emotie is, hoe communicatie in de partnerrelatie verloopt en hoe vergeving in de partnerrelatie kan bekeken worden. Ik verdiep me in hoe je als gezinswetenschapper kan bijdragen aan het bespreekbaar maken van het onbespreekbare.

1.4.3 De invalshoek van de hulpverlener

Vanuit deze laatste invalshoek wordt de hulpverlening binnen politionele diensten onder de loep genomen en kijken we naar het mandaat en het wettelijk aspect bij het omgaan met gewelddadige situaties. Daarbij komt ook de specifieke crisisgespreksvoering en verbindende communicatie in de politionele context aan bod en onderzoek ik in hoeverre deze kan bijdragen aan het bespreekbaar maken van schaamte.

Hoofdstuk 2 Praktijkgerichte probleemverkenning

2.1 Casus: Linda en Kris

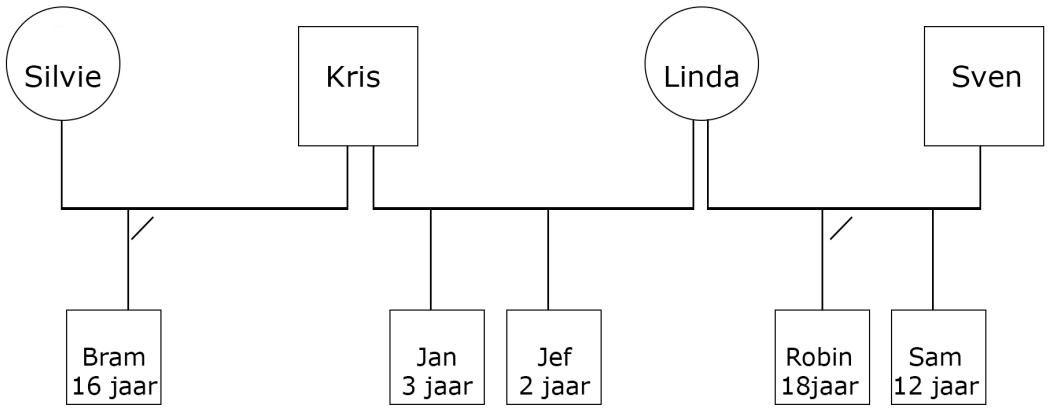
2.1.1 Situering van de praktijkgerichte probleemsituatie

In deze casus bespreek ik het verhaal van Linda en Kris. In dit gezin is regelmatig sprake van intrafamiliaal geweld. Tijdens mijn praktijkverdieping die ik deed bij de Politiezone BHK kwam Linda via het onthaal bij de dienst Jeugd en gezin en Slachtofferbejegening terecht. De dienst Slachtofferbejegening dient als eerste ondersteuning van slachtoffers van intrafamiliaal geweld, een (dodelijk) ongeval, nabestaande van overledenen, opvang bij een crisissituatie, etc. De dienst Jeugd en gezin start op vraag van het parket een sociaal onderzoek. Op die manier wordt er verder onderzocht of er sprake is van een verontrustende opvoedingssituatie. Linda wou een klacht neerleggen van intrafamiliaal geweld. Haar partner had haar proberen te wurgen, er zijn enkele klappen gevallen en ook haar zoon Sam (Kris zijn pluszoon) deelde in de klappen. Bovendien waren er nog twee jonge kinderen getuige van het incident. Ik was aanwezig bij het verhoor van Linda en nadien heb ik een gesprek met haar gehad in het kader van slachtofferbejegening. Ik heb ook het verhoor gevolgd van de zoon die betrokken was bij het incident en ik ben deze zaak samen met mijn collega's tot op het einde van mijn praktijkverdieping blijven opvolgen. Omwille van de privacy is de casus geanonimiseerd, betreft dan ook plaatsnamen en andere herkenbaarheid.

2.1.2 Beschrijving van het gezin en de situatie

Kris en Linda vormen een samengesteld gezin met 5 kinderen. Ze kennen elkaar sinds hun kindertijd en zelfs toen ze klein waren, hadden ze stiekem al een 'cruch' op elkaar. Hun grootouders waren goede vrienden en ze woonden dicht bij elkaar. Als Kris en Linda bij hun grootouders waren, speelden ze als kind vaak samen. Naargelang ze groter werden verwaterde hun vriendschap en vonden ze allebei de liefde bij iemand anders. Ze zijn elkaar jaren later terug tegengekomen via Facebook en zijn zo terug aan de praat geraakt. In julie 2018 begon hun relatie, waarna ze in 2021 trouwden. Linda heeft uit een vorige relatie met haar ex-partner Sven twee zonen. Haar oudste zoon Robin is ondertussen 18 jaar en verblijft op internaat. Tijdens de weekends verblijft Robin altijd bij de ouders van Linda. Linda zelf heeft momenteel geen contact meer met Robin door een zware drugsproblematiek in het verleden. Haar andere zoon Sam is 12 jaar en woont bij Linda en Kris. Om het ander weekend gaat Sam naar zijn biologische vader (Sven), maar het contact tussen Linda en Sven loopt moeizaam. Kris en Linda hebben samen 2 zoontjes waarvan Jan 3 jaar is en Jef 2 jaar. Kris heeft uit een vorige relatie met zijn ex-partner Silvie ook nog een zoon Bram, die ondertussen 16 jaar oud is. Kris zou niet de biologische vader van Bram zijn, maar hij heeft destijds Bram erkend als zijn eigen zoon uit liefde voor Silvie. Voor zover wij weten is er weinig contact tussen Bram en Kris. Het samengestelde gezin heeft dus 5 kinderen waarvan er met 2 kinderen zeer weinig, tot geen contact meer is. Laten we het even in schema bekijken ter verduidelijking.

2.1.2.1 Genogram



In september 2024 kwam Linda langs in het politiekantoor van Haacht. Onze diensten werden in kennis gesteld van feiten van intrafamiliaal geweld, dewelke zouden gepleegd zijn door Linda haar echtgenoot Kris. Linda liet weten dat het ging over bruusk vastgrijpen, knijpen in de ledematen, maar ook het aanzetten van wurggrepen waarbij effectief verstikking optreedt. Linda liet weten dat Kris ook zijn pluszoon Sam stevig bij de pols heeft gegrepen tijdens de laatste discussie. Sam zou hier blauwe plekken bij opgelopen hebben en een stevige zwelling aan zijn pols. Volgens Linda zou Kris ook hun andere zoon Jan, die ondertussen 3 jaar is, hardhandig benaderen en regelmatig kleineren met grof taalgebruik. De collega's aan het onthaal stelde vast dat er sprake was van een verontrustende opvoedingssituatie, de zogenaamde VOS. Zo kwam Linda terecht bij de dienst Jeugd en gezin en de dienst Slachtofferbejegening.

Mijn collega Nick, inspecteur bij Jeugd en gezin, stond Linda te woord en legde haar uit dat er sprake was van strafbare feiten. Ik was op dat moment ook aanwezig in het kader van slachtofferbejegening. Linda wou eigenlijk gewoon een melding maken van wat er gebeurd was. Ze hoopte dat na deze melding iemand van onze politiediensten met haar echtgenoot zou gaan praten en hem verplichten om in therapie te gaan of hulp te zoeken. Volgens Linda was therapie voor Kris de enige oplossing. Het kon op deze manier echt niet meer verder, maar Linda wou niet dat Kris op de hoogte werd gebracht van Linda haar melding. Wanneer er sprake is van strafbare feiten wordt er automatisch een Proces Verbaal opgesteld, losstaand van het feit dat het slachtoffer klacht wenst neer te leggen of niet. Nadien beslist de parketmagistraat wat er als volgt dient te gebeuren. Mijn collega maakte Linda duidelijk dat de gepleegde feiten zeer ernstig waren en dat wurging levensbedreigend kan zijn. De kans op escalatie was reëel volgens Linda waardoor Linda en de kinderen zich in een gevaarlijke situatie bevonden. Linda besloot om een officiële klacht neer te leggen en vertelde ons haar verhaal.

2.1.3 Het verhaal van Linda

Het was niet de eerste keer dat er sprake was van intrafamiliaal geweld in dit gezin, maar volgens Linda was deze keer de spreekwoordelijke druppel. Eerder naar de politie stappen was voordien nooit een optie geweest omdat ze zich schaamde, liet Linda weten. Lag het misschien toch aan

haar dat Kris altijd zo kwaad werd? Misschien was ze geen goede vrouw voor Kris en verdiende ze de klappen? Ruzie tussen haar en Kris was één ding, maar van de kinderen moet hij afblijven, gaf ze aan. Kris heeft Jan ooit in de nek gegrepen en met zijn hoofd in zijn bord geduwd omdat hij volgens Kris zijn patatjes moest opeten. Op zo'n momenten gaat het van kwaad naar erger. Helaas volgden de discussies mekaar steeds sneller en sneller op en de fysieke agressie nam keer op keer toe. Het borrelde al heel het weekend, vertelde Linda. Kris was humeurig en hij had al heel het weekend lange tenen. Hij kon niets verdragen van de kinderen en hij had commentaar op alles. Linda liet weten dat Kris met heel veel stress kampt door een slecht gevoel op zijn werk. Er zou ook iets ernstig gebeurd zijn in Kris zijn jeugdjaren, maar daar wil Kris niet over praten met Linda. Vorige week zou Kris zelfs opgenomen zijn in het ziekenhuis omwille van lichamelijke klachten die veroorzaakt zouden worden door stress. Volgens Linda heeft Kris een heel laag zelfbeeld en voelt hij zich vaak minderwaardig.

De discussie ontstond dit weekend over het gedrag van Sam. Sam had een koffiekoek opgegeten die Kris eigenlijk wou, Sam speelde op de playstation wanneer Kris TV wou kijken, Sam had de laatste portie puree genomen en Kris had nog honger, Kris kon simpelweg niets verdragen van Sam. De frustratie groeide bij Kris en hij begon Sam op een onbeschofte manier aan te spreken. Hij gebruikte grof taalgebruik, dreigde naar Sam dat hij op zijn 'smoel' ging slagen… Linda had het er moeilijk mee en ze gaf aan dat een kind toch echt wel nog een kind mag zijn. Het bekvechten tussen Kris en Sam liep uit de hand toen Linda tijdens het strijken Sam zijn boekentas aan de bureau had gezet. Kris begon naar Sam te schelden dat hij lui was en dat hij altijd maar bediend wou worden. Kris greep Sam bij de arm en kneep stevig in zijn pols. Linda is er uiteindelijk moeten tussen komen en riep naar Kris dat hij van haar zoon moest afblijven. Op dat moment greep Kris Linda in een wurggreep waarbij ze het gevoel kreeg dat ze stikte. De wurggreep duurde maar enkele seconden, maar Linda laat weten dat de situatie zwaar doorweegt voor haar. Momenteel is ze herstellende van een operatie aan haar rug waardoor ze minder mobiel is en veel pijn ervaart. Dergelijke incidenten verergeren haar fysieke toestand en ze wil absoluut niet opnieuw geopereerd worden. Sam is vlak na het incident naar buiten gelopen en heeft de ziekenwagen gebeld. Kris is achter Sam gelopen volgens Linda en op dat moment heeft ze een vriendin opgebeld, die tevens ook een collega is van Kris.

De vriendin was snel ter plaatse en dat bedaarde de gemoederen. Linda nam de gsm af van Sam en liet weten aan de hulpdiensten dat een ambulance niet nodig was. Kris is vertrokken naar een vriend van hem om te kalmeren. Hij kwam pas laat op de avond weer thuis en er werd niet meer gesproken over het incident. Kris heeft in de zetel geslapen, hij is vertrokken naar zijn werk en op dat moment besliste Linda om naar de politie te stappen. Linda huilde tijdens het gesprek en ze wist met zichzelf geen blijf. Wat moest ze toch doen om dit te laten stoppen? Zelfs hun twee jongste zoontjes hebben alles zien gebeuren en huilden onophoudelijk tijdens de ruzie. Linda vreest dat het in de toekomst alleen maar erger gaat worden. Dit is niet de eerste keer dat er zoiets gebeurt , liet ze weten. We hebben regelmatig ruzie over de zogezegde zoon van Kris, die eigenlijk zijn zoon niet is. Linda wil hiervoor naar een notaris gaan omdat ze van mening is dat Bram niet dezelfde rechten mag hebben als haar kinderen. De ex van Kris is alleen maar uit op geld en Linda wil koste wat kost die banden verbreken. Ook de band met Sven, de ex van Linda, zorgt voor veel discussie tussen Linda en Kris. Er zijn veel problemen met Robin die volgens Sven

de schuld zijn van Linda, maar ook de band met Sam en Sven is volgens Linda niet goed. Sven kijkt zelden om naar de kinderen en maakt alleen maar ruzie over futiliteiten.

Het ambt van de Procureur des Konings besliste dat de feiten ernstig genoeg waren om een tijdelijk huisverbod aan Kris op te leggen. Linda reageerde hier niet zo goed op en wou haar klacht onmiddellijk in trekken. Linda haar gedrag draaide volledig. Ze schaamde zich zo en ze liet weten dat alles helemaal niet zo erg was. Ze zag de afstand tussen haar en Kris niet zitten en vreesde dat dit het einde van haar huwelijk zou betekenen. Linda sloeg in paniek voor de financiële kant van de zaak en ook huishoudelijk zou ze het alleen niet kunnen trekken. Helaas was de beslissing van de parket magistraat onomkeerbaar. Linda belde de dagen nadien enkele keren in om te vragen om het contactverbod op te heffen. Linda had zelf met Kris contact proberen opnemen, ook al is dit verboden, maar Kris zelf weigerde alle contact. Linda was ten einde raad en was kapot van heel de situatie. Ze miste Kris en zag het leven niet meer zitten. Na verschillende telefonische contactnames werd Linda doorverwezen naar het CAW voor verdere opvolging.

2.1.4 Het verhaal van Kris

Kort na de arrestatie van Kris, kreeg ook hij de kans om zijn verhaal te doen. Dit verhoor bracht een heel ander perspectief aan het licht dan dat van Linda. Na het voorlezen van zijn rechten en plichten, vertelde Kris ons zijn verhaal. Zo begon hij zijn verhaal met het feit dat hij thuis zijn vaderrol niet mag opnemen. Hij heeft in het huishouden en over de opvoeding van de kinderen totaal niets te zeggen thuis. De kinderen maken hier misbruik van volgens Kris. Vooral Sam, die aan het puberen is, speelt dit regelmatig uit bij zijn moeder. Ook Sven (de biologische vader van Sam) manipuleert Sam als hij een weekend bij hem verblijft. Sven heeft Kris in het verleden al verschillende keren met verbale agressie uitgedaagd en dat komt de relatie niet ten goede. Die toestanden verergeren de situatie alleen maar volgens Kris. Hij en Linda maken vaak ruzie over Sven, maar ook over Silvie. Linda wil dat hij een vaderschapstest laat uitvoeren om te bewijzen dat Bram zijn biologische zoon niet is. Ze wil dit notarieel laten beschrijven, maar Kris heeft het hier moeilijk mee. Linda kan de gedachte niet verdragen dat Bram ooit een deel van de kinderen hun erfenis zal krijgen.

Het is voor Kris niet gemakkelijk om dit toe te geven als man, maar de situatie thuis weegt zwaar op hem. De dag van het incident ging Sam lelijk tekeer als hij de gametijd wou bespreken of commentaar gaf op zijn manieren, vertelt Kris. Na enkele stevige discussies wou Kris Sam vastgrijpen om hem te kalmeren en duidelijk te maken dat zijn gedrag niet ok was. Die kans heeft hij echter niet gekregen omdat Linda zijn handen heeft vastgegrepen om Kris tegen te houden. Kris vertelde hoe Linda schreeuwde tegen hem en hoe hij zich probeerde los te maken van Linda. Uiteraard heeft Kris meer macht dan Linda waardoor ze beiden op de grond beland zijn. Sam is naar buiten gelopen en op dat moment is Kris naar boven zijn spullen gaan pakken. Kris wou zichzelf en de situatie laten afkoelen, dus vertrekken leek hem de beste optie. Toen Kris terug beneden kwam was zijn collega al aangekomen. Praten was nu niet het beste plan dus Kris nam de wagen en vertrok.

Kris liet weten dat Linda heel aanklampend en controlerend is. Er gaat geen minuut in een dag voorbij zonder dat Linda moet weten wat Kris aan het doen is. Als hij niet meteen antwoord op een bericht van Linda, belt ze hem wel honderd keer op of belt ze naar zijn werk, vrienden, familie

of gelijk wie haar iets kan vertellen over hem. Het gaat al langer slecht tussen het koppel, vertelt Kris. Vooral als het gaat over de opvoeding van de kinderen loopt het vaak mis. Kris geeft aan dat hij open staat voor relatietherapie, dit heeft zijn gedachten al eerder gekruist, maar therapie voor zichzelf vindt hij absoluut niet nodig. Wat Linda vertelde over zijn psychische problemen en zijn verleden, klopte volgens Kris niet. Kris geeft toe dat er soms wel sprake is van getrek en geduw, maar zware agressie zeker niet. Volgens Kris is Linda steeds de eerste die met het fysieke contact/geweld begint en ook over geweld naar de kinderen toe, weet hij van niets. Kris kan zolang het contactverbod loopt, terecht bij een goede vriend. De rust gaat hem deugd doen laat hij weten. Het contactverbod van twee weken werd verlengd naar 3 maanden.

2.1.5 Het verhaal van Sam

Ook Sam werd verhoord in deze zaak waarbij de jonge kerel zijn versie van de feiten kon geven. Sam liet weten dat Kris een goede pluspapa is. Hij maakt soms wel is ruzie met Kris en ja, Kris wordt soms wel te kwaad… maar hij doet wel zijn best. Sam heeft een betere band met Kris dan met zijn eigen vader. Zijn eigen vader doet niet veel met en voor hem. Hij is vooral kwaad op Sam zijn mama en pluspapa, waar hij altijd ruzie mee maakt. Over de dag van het incident vertelt Sam niet veel. Er was ruzie ontstaan waardoor Kris heel boos was geworden op Sam, maar Kris heeft hier al verschillende keren sorry voor gezegd dus voor Sam is dit gepasseerd. Als we aan Sam naar de verwondingen van zijn pols vragen, ontwijkt hij het gesprek. Volgens Sam was er helemaal niets mis met zijn pols, het zag misschien een beetje rood, maar meer dan dat was het niet. Over de ruzies tussen Linda en Kris kon Sam niet veel vertellen. Hij heeft geen weet van hevige ruzies tussen Kris en Linda. Hij hoopte vooral dat Kris snel terug thuis zou zijn, want de huidige situatie vond hij niet leuk. We merkten dat Sam ongemakkelijk was tijdens het gesprek, dus veel meer informatie haalden we niet uit Sam zijn verhaal.

Aan het einde van mijn praktijkverdieping was het contactverbod nog steeds in voege. Tot op heden zijn Linda en Kris nog steeds uit elkaar. Linda wordt opgevolgd door het CAW en hoopt wanhopig dat haar huwelijk niet verloren is. Sam woont nog steeds bij Linda en gaat om het ander weekend naar zijn vader. Hoe het momenteel met Kris gaat weten we niet. Onze diensten volgen deze crisissituatie niet verder op tenzij er opnieuw sprake zou zijn van strafbare feiten. Uiteraard kunnen Linda, Kris en/of de kinderen steeds beroep doen op onze diensten indien zij dit nodig achten. Er wordt wel in de nabije toekomst een sociaal onderzoek opgestart omwille van de verontrustende opvoedingssituatie. De twee jongste zoontjes waren getuigen van dit partnergeweld, maar zijn te klein om te bevragen. Het sociaal onderzoek zal uitwijzen hoe het met het welzijn van de kinderen en het gezin is gesteld.

2.1.6 Betrokkenen

De twee jongste kinderen Jan en Jef

Jan en Jef zijn 3 en 2 jaar en ze zijn de gezamenlijke kinderen van Kris en Linda. Beide jongens zijn getuige geweest van intrafamiliaal geweld tussen hun ouders. Als ouder heb je een burgerlijke plicht om je kinderen te weerhouden en te beschermen voor en van geweld. In deze situatie is de veiligheid van de kinderen dus ook van groot belang. In het kader van een sociaal onderzoek zal

er onderzocht worden of er wel degelijk sprake is van een verontrustende opvoedingssituatie en zullen de ouders gewezen worden op hun ouderlijke verantwoordelijkheid.

De vriendin van Linda en/of de collega van Kris

Deze dame is nauw betrokken bij het gezin. Ze is een goede vriendin van Linda en een collega van Kris. Ook deze dame is gehoord in het onderzoek en zij beschrijft Kris en Linda als een normaal koppel die mekaar graag zien. Linda zou volgens haar een betrokken moeder zijn die haar uiterste best doet voor haar kinderen. Ook Kris beschrijft ze als een zachtaardige en rustige man. De vrouw laat weten dat ze schrok van de situatie. Zo kent ze Kris en Linda niet en bovendien maakt elk koppel wel eens ruzie. De dame geeft mee dat zowel Kris, Linda als de kinderen op haar steun kunnen rekenen.

De ex-partners van Kris en Linda

Zowel Sven als Silvie hebben een invloed op de relatie van Kris en Linda. De moeilijke scheiding in het verleden tussen Sven en Linda zorgt voor een bepaald gewicht op de huidige relatie en ook de huidige communicatie met Sven loopt niet zo goed. Ook Silvie heeft een bepaalde invloed op het koppel. Voor zover mijn collega's en ik weten is er weinig contact met Silvie, maar heel het verhaal rond Bram is zwaar beladen. Zowel Kris als Linda laten weten in hun verklaring dat de ex-partners voor een bepaalde stress zorgen in hun relatie.

De ouders van Linda

De ouders van Linda zijn volgens Linda zelf een grote steun voor haar. Ze nemen de zorg voor Robin op in de weekends en daar is Linda dankbaar voor. Volgens Linda heeft ook Kris een goede band met zijn schoonouders. Ze helpen Kris en Linda voor zover het lukt en Linda kan altijd terecht bij haar ouders. De informatie die we kregen over de ouders van Linda is van Linda zelf. Dit zal verder onderzocht worden in de toekomst in het kader van het sociaal onderzoek.

2.1.7 Aandachtspunten voor toekomstige hulpverlening

2.1.7.1 Op microniveau

Het is duidelijk dat de betrokken hulpverlening in de toekomst aandacht moet hebben voor de aanwezigheid en de invloed van schaamte. We voelen de nood aan toegankelijke materialen die schaamte bespreekbaar helpen maken. De drempel om over schaamte te spreken blijft hoog, net omdat het zo een persoonlijk, pijnlijk en diepgeworteld gevoel is. Er zit veel kwetsbaarheid en fragiliteit in de verhalen van de gezinsleden waardoor laagdrempeligheid en meerzijdige partijdigheid duidelijk erg belangrijk zijn. Zowel Kris als Linda voelen hun liefde voor elkaar, maar toch is hun relatie beladen en lukt het hen niet om uit hun duivelse dans te komen. Het aanklampende gedrag van Linda vertelt ons iets over de gehechtheid, maar ook de dynamiek tussen Kris en Linda laat ons denken aan patronen of aan 'duivelse dialogen'. Het boek 'Houd me vast' van Sue Johnson (2010) kan ons bij deze problematiek in verband met de gehechtheidstheorie en de duivelse dialogen alvast inspireren. We merken dat schaamte zijn aandeel heeft in de keuzes die de gezinsleden maakte. Zo was er bijvoorbeeld meermaals sprake van fysiek geweld alvorens Linda de stap zette om contact op te nemen met de politie. Het is een vorm van schaamte die het moeilijk maakte voor haar om hulp te zoeken. Kris spreekt in zijn

verklaring over vernederende situaties voor hem waarin zijn schaamte leidde tot onmacht die zich vertaalde in agressie. In het boek 'De slechtnieuwsbrenger' geeft Cauwelier (2020) ons sterke voorbeelden hoe schaamte zijn invloed laat gelden als er sprake is van intrafamiliaal geweld. Als gezinswetenschapper kunnen we de gezinsleden erkenning geven in hun problematiek. Eveneens kunnen we op een laagdrempelige manier informatie geven over wat schaamte precies is, hoe het zich kan uiten en welke impact het kan hebben op relaties en ons welzijn. Op die manier kunnen we hen nadien laten kennismaken met de mogelijkheden binnen de hulpverlening en doorverwijzen indien gewenst. Het kan een meerwaarde zijn om gezinnen handvaten te geven rond het begrip schaamte en communicatie, maar ook de drempel verlagen om te spreken over wat men 'echt' voelt, is een onontbeerlijk element in de hulpverlening.

2.1.7.2 Op mesoniveau

Het is belangrijk om als hulpverlener in dergelijke situaties te herkennen dat schaamte een rol speelt in de keuzes die mensen maken. Op politioneel vlak kan intrafamiliaal geweld een bepaalde valkuil vormen. Het boek 'Narratives of Domestic Violence' (Andrus, 2020) schetst verschillende situaties waar gezinnen moeilijk uit hun herhalend patroon of hun duivelse dans geraken. De zoveelste oproep voor een gelijkaardige situatie kan een valkuil zijn om er automatisch vanuit te gaan dat de situatie ook deze keer niet gaat veranderen. Als hulpverlener moeten we juist alert en aandachtig blijven voor nieuwe elementen in een terugkerend patroon. Het is niet altijd even gemakkelijk als je gezinnen regelmatig ziet hervallen in hun oude gewoontes om het incident als 'nieuw' te behandelen. Hierin schuilt het gevaar in dat je als hulpverlener voorspellingen gaat maken. Voorspellingen waardoor je anders gaat reageren dan in een nieuwe situatie. Het is belangrijk om stil te staan bij deze situaties. Naast de nood om schaamte bespreekbaar te maken bij cliënten, is het minstens even belangrijk om oog te hebben voor de draagkracht en veerkracht van de hulpverlener zelf. Hulpverleners bevinden zich vaak in de frontlinie van menselijke ellende. Ze horen verhalen van geweld, misbruik, schaamte en onmacht, en ze worden dus ook onbewust dragers van deze verhalen. Door op mesoniveau werk te maken van zorg voor de zorgverlener, versterken we niet alleen de veerkracht van het individu, maar ook de kracht van het team en de kwaliteit van de hulpverlening als geheel. Het bespreekbaar maken van eigen kwetsbaarheid is dan geen zwakte, maar net een kracht. Een kracht die nodig is bij het begeleiden van anderen die worstelen met schaamte, geweld en gebroken vertrouwen.

Hoofdstuk 3 Een eerste invalshoek: de psychologische invalshoek

3.1 Inleiding

Als we spreken over schaamte, spreken we over een diepgewortelde en complexe emotie. De psychologische invalshoek is cruciaal om ons te helpen begrijpen waarom schaamte zo een krachtige invloed heeft op ons gedrag, op ons zelfbeeld en op ons welzijn. Schaamte raakt vaak direct ons gevoel van wie we zijn waarbij onze verbinding met onze identiteit wordt aangesproken. Het kan ons gevoel van eigenwaarde ondermijnen en het kan invloed hebben op hoe we onszelf zien in relatie tot anderen. Anderzijds kan schaamte leiden tot zelfbescherming, waarbij we ons sociaal gedrag gaan aanpassen, maar het kan ons ook belemmeren in ons functioneren als schaamte intens of onterecht ervaren wordt. Een ander belangrijk onderdeel vanuit de psychologische invalshoek is gehechtheid. Schaamte heeft onder andere een sterke invloed op hoe we ons verhouden tot anderen. Het kan ons terugtrekken, ons kwetsbaar maken of ons zelfs doen vermijden om intieme of kwetsbare gesprekken te voeren. Schaamte heeft een invloed op onze relatie tot anderen zoals schaamte ook invloed heeft binnen de partnerrelatie. Als schaamte in relatie tot anderen moeilijk bespreekbaar is, zeker binnen de partnerrelatie, is het moeilijk om uit die negatieve vicieuze cirkel of duivelse dans te komen. In dit hoofdstuk bespreek ik hoe persoonlijkheidskenmerken invloed kunnen hebben op het ervaren van schaamte. Eveneens zal ik een inkijk geven op de link tussen de 4 verschillende vormen van gehechtheid en de bespreekbaarheid van schaamte. Als we meer begrijpen over de invloed van gehechtheid, wil ik graag ook stilstaan bij EFT en hoe EFT kan bijdragen aan kwetsbare gevoelens onder woorden te brengen.

3.2 Persoonlijkheidskenmerken en schaamte

3.2.1 Definitie

Persoonlijkheidskenmerken zijn de relatief stabiele eigenschappen van een individu die invloed hebben op hun gedachten, emoties en gedragingen in verschillende contexten. Deze kenmerken helpen bij het voorspellen van gedrag en kunnen variëren van eigenschappen zoals extraversie, vriendelijkheid, emotionele stabiliteit tot zorgvuldigheid en openheid voor nieuwe ervaringen. Ze vormen de basis voor het begrijpen van de variëteit in menselijk gedrag (McCrae & Costa, 2003).

Schaamte is een negatieve emotie die optreedt wanneer iemand zich bewust wordt van het feit dat zijn of haar gedrag of eigenschappen niet voldoen aan de normen van de samenleving of persoonlijke idealen. Het gaat vaak gepaard met gevoelens van verlegenheid, ongemak, of minderwaardigheid, en kan leiden tot het verlangen om je te verbergen of je terug te trekken uit de situatie. Schaamte is een sociaal-emotionele ervaring die diep verbonden is met zelfbeoordeling en de reacties van anderen (Tangney & Dearing, 2003).

“Psychologie is een wetenschappelijke discipline die het gedrag van de individuele mens bestudeert, zowel in algemene als in specifieke zin, waarbij die gedragsevidentie gebruikt wordt om de interne processen te begrijpen die aan het gedrag ten grondslag liggen.” (Ponnet, 2021).

3.2.2 Persoonlijkheidskenmerken

Praten over schaamte lijkt niet eenvoudig door verschillende redenen. Als we openlijk spreken over wat we voelen, besluipt ons vaak de angst om veroordeeld of afgewezen te worden. Niet alleen de vrees voor afwijzing, maar ook onze sociale normen spelen een belangrijke rol. Hoeveel belang hecht je aan wat anderen van je denken en wat is sociaal wenselijk gedrag in de maatschappij? In veel culturen wordt schaamte nog steeds als een vorm van falen of een vorm van zwakte gezien. Dit maakt het dan weer moeilijk om open en eerlijk te zijn over onze gevoelens. In de literatuurstudie wordt duidelijk dat er veel onderzoek gedaan wordt om het verband tussen persoonlijkheidskenmerken en emoties te begrijpen. De Big Five Personality Traits is bijvoorbeeld een van de meest onderzochte persoonlijkheidsmodellen en wordt vaak gebruikt om het verband tussen persoonlijkheid en emoties zoals onder andere schaamte te begrijpen. Persoonlijkheidskenmerken beïnvloeden niet alleen hoe vaak iemand schaamte ervaart, maar ook de manier waarop ze er mee omgaan. De relatie tussen persoonlijkheidskenmerken en schaamte is complex, maar er zijn duidelijke verbanden die verklaren waarom sommige mensen gevoeliger zijn voor schaamte. Als volgt worden er enkele belangrijke persoonlijkheidskenmerken onder de loep genomen en gerelateerd aan schaamte (Roland, 2020b).

3.2.2.1 Neuroticisme

Neuroticisme (of emotionele instabiliteit) verwijst volgens Goldberg (1990) naar het vaker ervaren van negatieve emoties zoals angst, verdriet en schaamte. Mensen die hoog scoren op neuroticisme zijn vaak ook gevoeliger voor kritiek en afwijzing. Ze piekeren vaak, ze hebben weinig zelfvertrouwen en ze ervaren falen heel intens. Negatieve emoties, waaronder schaamte, overrompelen hen waardoor ze gemakkelijk denken dat ze voorbestemd zijn voor miserie (Roland, 2020b).

3.2.2.2 Openheid (Openness to Experience)

Mensen die openstaan voor nieuwe ervaringen zijn vaak ook bereid om risico's te nemen. Het nemen van risico's hangt samen met de mogelijkheid dat er iets fout loopt of mislukt. Als het onverwacht misgaat bestaat de kans dat er schaamte ervaren wordt. Anderzijds zijn mensen met een hoge openheid meestal bereid om te leren van hun fouten waardoor ze het gevoel van schaamte kunnen relativeren (*De Big 5 Persoonlijkheidsfactoren*, 2006b).

3.2.2.3 Perfectionisme

Mensen die perfectionistisch ingesteld zijn stellen hoge eisen aan zichzelf. Fouten en kritiek ondermijnen de deugden als competentie en succes en dit kan leiden tot schaamte. Perfectionisten hebben het gevoel dat ze niet voldoen aan hun eigen verwachtingen en aan die van anderen (Barelds & Dijkstra, 2016).

3.2.2.4 Zorgvuldigheid (Conscientiousness)

De kenmerken van zorgvuldigheid zijn organisatie, verantwoordelijkheid, doelgericht en betrouwbaar. Mensen die hoog scoren op zorgvuldigheid hebben het moeilijk als een opdracht niet goed uitgevoerd kan worden of als ze falen in hun verantwoordelijkheid. Ze zijn meestal heel plichtsbewust en ze hebben veel zelfdiscipline. Wanneer het fout loopt ervaren deze mensen vaak

een sterk gevoel van schaamte, maar ze kunnen meestal hun emoties goed onder reguleren (*De Big 5 Persoonlijkheidsfactoren*, 2006b).

3.2.2.5 Aangenaamheid (Agreeableness-Altruïsme)

Mensen met een hoog vermogen om zich in anderen in te leven en hun gevoelens te begrijpen, kunnen ook een verhoogd gevoel voor schaamte ontwikkelen in sociale contexten. Ze zullen sneller schaamte ervaren als ze het gevoel hebben dat ze iemand anders al dan niet bedoeld gekwetst hebben. Omdat ze zich verantwoordelijk voelen voor de gevoelens van anderen, kan dit hun sociale interacties sterk beïnvloeden. Hier ontstaat het gevoel van schaamte omdat sterk empathische mensen zich bewust zijn van de impact van hun acties op de mensen rondom. De mate waarin iemand empathisch, behulpzaam en vriendelijk is, bepaalt de score op aangenaamheid. Mensen met een hoge score op aangenaamheid hechten veel belang aan positieve relaties en harmonie. Ze zijn eerder conflictvermijdend en ze kunnen een sterk gevoel van schaamte ervaren als ze andere mensen teleurstellen of sociale normen schenden (Roland, 2020b) .

3.2.2.6 Innerlijke criticus

Onze innerlijke criticus heeft ook zijn aandeel waarom schaamte zo moeilijk bespreekbaar is. Het is onze interne criticus, onze innerlijke stem, die ons constant herinnert aan onze vermeende tekortkomingen waardoor we ons nog meer ongemakkelijk gaan voelen om de schaamte te delen. Mensen met veel zelfkritiek hebben de neiging om zichzelf te veroordelen en ze weerspiegelen hun fouten aan hun identiteit wat het gevoel van schaamte versterkt (Barelds & Dijkstra, 2016).

3.2.2.7 Introversie versus extraversie

Introverte mensen zijn eerder gericht op hun innerlijk gevoelens en gedachten waardoor ze de neiging hebben om meer te reflecteren over hun sociale handelingen. Bij twijfel over hun handelingen of communicatie ontstaat er als gevolg vaak een gevoel van schaamte. Extraverte mensen hebben dan weer minder moeite met hun sociale handelingen en communicatie. Ze ontvangen vaak meer externe reacties van de sociale context, zoals kritiek of negatieve beoordelingen, die het gevoel van schaamte kunnen triggeren (*De Big 5 Persoonlijkheidsfactoren*, 2006b).

3.2.2.8 Zelfwaardering en zelfcompassie

Mensen die het vermogen hebben om liefdevol en begripvol naar zichzelf te kijken, hebben vaak een betere balans om met schaamte om te gaan. Ze herkennen schaamte, maar ze zien het niet als een onwaardigheid. Dit vermogen helpt om de schaamte niet te internaliseren. Mensen met een lage zelfwaardering of mildheid naar zichzelf, verwerken schaamte vaak moeilijker. Fouten worden gezien als een deel van zichzelf, wat kan leiden tot langdurige negatieve gevoelens (Ponnet, 2021).

3.2.2.9 Coping

Omgaan met schaamte is een individueel proces waarbij je persoonlijkheid een rol speelt. Sommige mensen gebruiken afweermechanismen zoals ontkenning of vermijding van hun gevoel van schaamte. Sommige mensen kiezen eerder voor een directe confrontatie met hun gevoel van

schaamte door te reflecteren of te communiceren over hun gevoelens. Hoe sterker je copingstrategie, hoe milder je reactie op schaamte zal zijn en hoe groter de kans dat je schaamte als een tijdelijke emotie zal ervaren (Team methodiekbegeleiders, 2022).

3.2.3 Terugblik naar de praktijk

In de bovengenoemde casus (cf. 2.1 Casus Linda en Kris) zijn er heel wat persoonlijkheidskenmerken bij alle betrokken personen te herkennen. Het valt me op hoe verschillend Linda en Kris omgaan met hun emoties waardoor ze elke keer opnieuw in hun duivelse dans terecht komen. Persoonlijkheidskenmerken spelen dus een belangrijke rol in hun patroon van intrafamiliaal geweld. We zien zowel bij Kris als Linda de impact van de onderliggende schaamte en we zien hoe hun onzekerheid ten aanzien van zichzelf blijft groeien. Linda begint naarmate het gesprek vordert steeds meer en meer te twijfelen of het haar schuld is als ze spreekt over de escalaties. Ze geeft meermaals aan dat ze zich hiervoor schaamt en dat ze erg onzeker is. Ook bij Kris wordt duidelijk dat hij het moeilijk heeft om zijn gevoel van schaamte te verwerken. Als hij spreekt over het vernederende gevoel, krijgt hij tranen in zijn ogen en heeft hij het het ontzettend moeilijk om dit te vertellen. In dit verhaal zitten Kris en Linda in een neerwaartse spiraal die moeilijk te doorbreken lijkt. Bewustwording van (hun) persoonlijkheidskenmerken is naar de toekomst in de praktijk alvast een belangrijk element voor het verbeteren van communicatie en relaties. Door inzicht in deze dynamieken kunnen we efficiënter omgaan met schaamte. Het is belangrijk om een omgeving te creëren waarin mensen zich veilig voelen zodat het onbespreekbare, bespreekbaar kan worden.

3.3 Welke invloed heeft gehechtheid bij volwassenen op schaamte?

3.3.1 Definitie gehechtheid

"Het hebben en (terug) vinden van een veilige basis/haven (relationele verbondenheid) van waaruit men kan vertrekken om zich met vertrouwen in de wereld te begeven (autonome eigenheid), zich waar te maken of zich als ik te tonen." (Meurs & Bonner, 2022).

3.3.2 De gehechtheidstheorie bij volwassenen

Gehechtheid bij volwassenen verwijst naar de emotionele en psychologische band die een volwassen persoon heeft met belangrijke anderen. Deze band kan met een romantische partner, met vrienden, met familieleden en/of kinderen zijn. Gehechtheid bij volwassenen is gebaseerd op de gehechtheidsstijl die zich ontwikkelt in de kindertijd. De basisgehechtheid tijdens de kindertijd heeft invloed op de manier waarop volwassenen zich in relaties gedragen en zich emotioneel verbonden voelen met anderen. We kunnen gehechtheid bij volwassenen begrijpen aan de hand van vier typen gehechtheidsstijlen die uit de theorie van John Bowlby voortvloeien. Later werden deze theorieën verder onderzocht door Amy Ainsworth.

3.3.2.1 Belang van gehechtheid bij volwassenen en de kenmerken van gehechtheid

Als we over gehechtheid spreken zijn er twee belangrijke ontwikkelingsopdrachten die steeds en levenslang verweven zijn met elkaar. Enerzijds is er de **relationele verbondenheid,** of de wijze waarop we ons met anderen verbinden. Anderzijds is er de **autonome eigenheid** of de wijze

waarop we een coherent, realistisch, gedifferentieerd en geïntegreerd zelfbeeld opbouwen. Bij volwassenen wordt de gehechtheid niet gemeten aan de hand van observaties van gedrag in de laboratoriumsituatie zoals bij kinderen. Bij volwassenen bepaalt men het gehechtheidstype aan de hand van de antwoorden op het Gehechtheidsbiografisch Interview (Adult Attachment Interview, AAI) (Meurs & Bonner, 2022).

Belang van gehechtheid

Een eerste belangrijk aspect is de **emotionele regulatie.** Hoe iemand zich hecht aan anderen beïnvloed haar of zijn vermogen om met emoties om te gaan van zichzelf én de emoties van anderen. Gehechtheid bij volwassenen beïnvloed eveneens de wederzijdsheid in de relatie tussen volwassen. Het wederzijdse van de gehechtheidsrelatie is een aspect dat groeit uit de gehechtheid in de kindertijd.

Een volgend belangrijk aspect van gehechtheid is onze **relatiedynamiek**. De gehechtheidsstijl zal onder andere bepalen hoe iemand zich gedraagt in romantische partnerrelaties, vriendschapsrelaties en ouder-kind relaties. Het gehechtheidstype en dus ook de wederzijdsheid zal bepalen hoe we anderen kunnen laten terugvallen op onszelf als de andere stress of angst ervaart. Eveneens zal dit bepalen hoe we anderen nadien kunnen loslaten zodat hij of zij in vertrouwen opnieuw verder kan.

Een ander belangrijk aspect van gehechtheid bij volwassenen is **gezondheid en welzijn**. Hoe we gehecht zijn en hoe we staan in relatie tot anderen, zal invloed hebben op ons psychisch welbevinden, wat als volgt invloed heeft op onze gezondheid.

Kenmerken van gehechtheid (Ainsworth en Bowlby)

1. “We zoeken emotionele en fysieke verbinding met onze geliefden, we analyseren deze en proberen die in stand te houden. Ons hele leven vertrouwen we erop dat onze geliefden voor ons emotioneel toegankelijk zijn en empathie en betrokkenheid tonen.

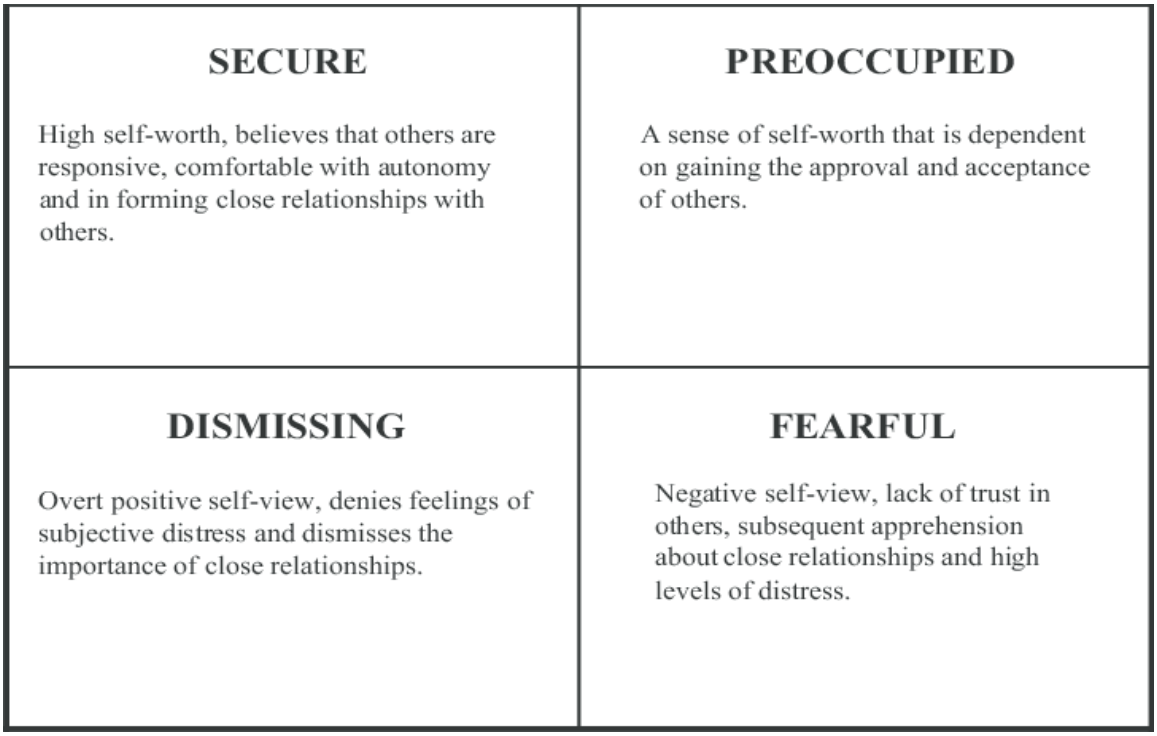
2. We wenden ons vooral tot onze geliefden wanneer we ons onzeker, bedreigd, bang of van streek voelen. Contact met onze geliefden geeft ons het gevoel een veilige schuilplaats te hebben waar we troost en emotionele steun kunnen vinden. Dit gevoel van veiligheid leert ons hoe we onze eigen emoties onder controle kunnen houden en hoe we verbinding kunnen maken en hen kunnen vertrouwen.

3. We raken overstuur als onze geliefden fysiek of emotioneel op grote afstand van ons staan. Dit door scheiding veroorzaakt verdriet kan heel sterk worden en ons leven ontwrichten. Isolement is een wezenlijk traumatische ervaring voor de mens.

4. We vertrouwen erop dat onze geliefden ons emotioneel ondersteunen en dat ze een veilige basis vormen als we de wereld in trekken en die gaan verkennen. Hoe meer we voelen dat we een echte band hebben, hoe zelfstandiger en onafhankelijker we kunnen zijn.” (Krumwiede, 2014).

3.3.3 Gehechtheid in de partnerrelatie

Tijdens een romantische partnerrelatie kunnen partners met verschillende gehechtheidsstijlen verschillende uitdagingen tegenkomen. Dit kan gaan over communicatieproblemen, een onveilig gevoel of zelfs intrafamiliaal geweld, al dan niet met fysiek geweld. Om te begrijpen hoe mensen zich emotioneel verbinden met elkaar, en dus ook waar het kan mislopen, is het belangrijk om de verschillende gehechtheidsstijlen bij volwassen te begrijpen.



Noot. Bartholomew and Horowitz's (1991) Model of attachement (Geraadpleegd 10 februari 2025)

3.3.3.1 De autonome gehechtheid of de veilige gehechtheid

Het eerste type (type B) van gehechtheid bij volwassenen is **de autonome gehechtheid of de veilige gehechtheid**. Volgens Meurs & Bonner (2022) is er bij veilige gehechtheid een soepele balans tussen de relationele verbondenheid en de autonome eigenheid. Partners kunnen terugvallen op elkaar en in vertrouwen hun eigen pad bewandelen. Goede en pijnlijke ervaringen uit het verleden hebben een plaats gekregen waardoor ze het belang van hun eigen gehechtheid erkennen en onderkennen. Veilig gehechte volwassenen benaderen gebeurtenissen vanuit verschillende perspectieven en ze staan stil bij hun eigen aandeel in ervaringen die zowel positief als negatief geladen kunnen zijn. De relatie bij veilig gehechte koppels heeft veel kans op slagen door deze soepele balans tussen de ontwikkelingsopdrachten (Meurs & Bonner, 2022). Mensen die veilig gehecht zijn, hebben een voldoende sterk zelfbeeld om zichzelf, de ander en de relatie in vraag te stellen en zich kwetsbaar op te stellen. Een meningsverschil wordt vaak eerder als een uitdaging gezien, dan als een onoverkomelijke berg. Ze hebben meestal voldoende zelfvertrouwen om bij afwijzing door de beleving van angst of onmacht heen te zien (Dewispelaere, 2022). Volgens Ponnet (2012) Er is ruimte voor vergeving, verbondenheid,

empathie en kwetsbaar durven te zijn. Deze koppels kunnen hun verwachtingen en behoeften duidelijk maken aan elkaar omdat er voldoende gevoel van veiligheid is. Veilig gehechte mensen gaan vaak een relatie aan met andere veilig gehechte. Soms ook met angstig gehechte of vermijdend gehechte, bijvoorbeeld wanneer men denkt/hoopt de partner te kunnen veranderen (Dewispelaere, 2022). De seksuele relatie is gebaseerd op intimiteit en verbondenheid. Ze zijn oprecht verbonden, oprecht betrokken en de relatie wordt onderbouwd door respect voor elkaar (Bartholomew & Horowitz, 1991).

3.3.3.2 De gereserveerde of vermijdende gehechtheid

Een tweede type (type A) is **de gereserveerde of vermijdende gehechtheid** (equivalent van vermijdende gehechtheid bij kinderen). Volwassenen stellen zich in relaties gereserveerd op omwille van innerlijke conflicten rond relationele verbondenheid. Ze verlangen naar relationele verbondenheid maar ze hebben weinig vertrouwen in anderen. De focus ligt voornamelijk op de eigen autonomie en de ander autonoom laten zijn. Ze willen controle over het leven (in het hier en nu) en ze leggen de nadruk op het rationele en het cognitieve (ze denken zich door het leven). Mensen die vermijdend gehecht zijn zullen emoties eerder vermijden. Ze miskennen vaak de impact van negatieve ervaringen in de kindertijd en minimaliseren het belang van gehechtheid. Het is moeilijk om een soepele balans te vinden tussen de relationele verbondenheid en de autonomie en ook de wederzijdsheid is moeilijk (Meurs & Bonner, 2022). Mensen die vermijdend gehecht zijn stellen zich heel (emotioneel) onafhankelijk op en hebben geen sterk verlangen naar intimiteit. Ze zullen zich snel verstikt voelen in een relatie en ze kunnen seks en intimiteit of emotionele geladenheid gemakkelijk loskoppelen van mekaar volgens Ponnet (2012). Deze mensen kiezen eerder voor het ‘single life’ of korte affaires en hebben over het algemeen bindingsproblemen. In hun beleving kunnen ze enkel terugvallen op zichzelf en is er weinig vertrouwen in anderen. Problemen en conflicten zullen gerationaliseerd en vermeden worden. Ze hebben vaak de neiging hun partner weg te duwen en op afstand te houden om zo controle te hebben over de relatie. Dit op afstand houden maakt vaak ook de stap naar vreemdgaan kleiner (Dewispelaere, 2022).

3.3.3.3 De gepreoccupeerde gehechtheid of de angstige gehechtheid

Een derde type (type C) is **de gepreoccupeerde gehechtheid of de angstige gehechtheid** (angstig-ambivalente gehechtheid in de kindertijd). Mensen die angstig gehecht zijn hebben een innerlijk conflict rond autonomie. Ze verlangen ernaar om hun eigen ding te doen, maar de angst om vergeten te worden of minder graag gezien te worden neemt de overhand. Het is voor hen moeilijk om alleen te zijn en in vertrouwen hun eigen pad te bewandelen, maar ook om anderen met vertrouwen los te laten. Ook hier is de wederzijdsheid moeilijk waardoor ze zich heel afhankelijk gaan opstellen. Deze mensen zijn algemeen gezien passief en onderdanig en ze hebben veel nood aan aandacht en bevestiging. Er is een (té) grote betrokkenheid op de actuele relaties. Eveneens is er de aanwezigheid van intense, felle en levendige emoties waardoor het vermogen tot nadenken onder druk komt te staan. Ze zijn overbetrokken op de ander, overbezorgd en tegelijk ook boos omwille van de grote plaats die anderen innemen in hun leven. Voor deze personen is het moeilijk om tot een coherent beeld te komen over vroeger én over de huidige gehechtheidsfiguren. Er is vaak sprake van heftige emoties en ze proberen er steeds voor

anderen te zijn, maar ze verwerken hun eigen emoties niet. Bovendien is het voor angstig gehechte mensen erg moeilijk om hun grenzen aan te geven (Meurs & Bonner, 2022).

Bij conflicten wordt iets klein vaak uitvergroot en wordt er zeer veel bijgehaald dat niet zo belangrijk is. De mug wordt de olifant waarbij er al vlug een dramatisch gevoel ontstaat. Angstig gehechte mensen verwachten veel van de ander, zeker aan emotionele nabijheid en betrokkenheid, wat vaak leidt tot ontgoocheling (Dewispelaere, 2022). Ook de seksuele relatie is een manier om zich te hechten en te verbinden aan hun partner. In de partnerrelatie zijn ze erg afhankelijk en verliezen ze zichzelf in hun partner. Er is een hoge nood aan verbondenheid, intimiteit en bevestiging (Bartholomew & Horowitz, 1991).

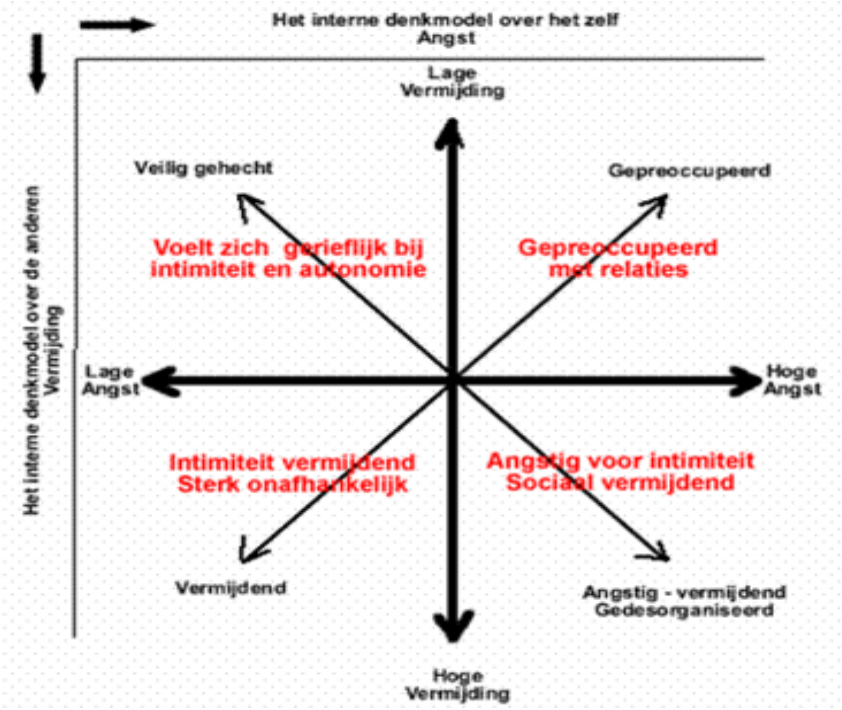
3.3.3.4 De onverwerkt gehechtheid of de angstig-vermijdende gehechtheid

Een vierde type (type D) is **de onverwerkte gehechtheid of de angstig-vermijdende gehechtheid** (door trauma of verlies) (gedesoriënteerde gehechtheid in de kindertijd). Bij deze mensen is er geen coherente strategie tussen de relationele verbondenheid en de autonomie. Ze schommelen tussen beide polen en ze kunnen van het ene uiterste naar het andere gaan. Beide onveilige gehechtheidsvormen wisselen elkaar als het ware af. Voorzichtigheid is geboden om mensen in dit paradigma zo te benoemen, omdat er veel andere factoren een rol kunnen spelen. Zo hebben bijvoorbeeld veel jonge mensen in de levensfase tussen 21 en 28 nog sterk wisselende emotionele toppen en dalen en kunnen persoonlijkheidskenmerken ook een invloed hebben. Wanneer bijvoorbeeld iemand naar cyclothymie (sterke schommelingen in humeur) of zelfs naar het manisch-depressieve neigt (Dewispelaere, 2022). Vaak is er sprake van een ingekapseld trauma. Ze hebben geleerd om normaal te functioneren in het dagelijkse leven, maar als het trauma zich (opnieuw) op de voorgrond begeeft, raken deze mensen helemaal gedesorganiseerd. Dit kan zich vertalen in verschillende reacties zoals beven, misselijk worden, kou krijgen, maar eveneens tot de pedalen volledig kwijtraken of helemaal ontregeld zijn in hun dagelijks functioneren (Meurs & Bonner, 2022).

Angstig-vermijdend gehechte mensen hebben algemeen gezien een zwart-wit denkpatroon. Er is een voortdurend conflict tussen aantrekken en afstoten waardoor relaties heel passioneel kunnen zijn, maar waarbij de relatie ook heel diepe dalen kent. Deze mensen zijn heel onzeker over zichzelf, maar ook over anderen (Bartholomew & Horowitz, 1991). Mensen die angstig-vermijdend gehecht zijn hebben eerder knipperlichtrelaties waarbij er enerzijds een grote nood is aan verbinding en nabijheid en anderzijds verlatingsangst de overhand neemt. Ze hebben algemeen een laag zelfbeeld, ze hebben het gevoel dat ze niet de moeite waard zijn en ook de communicatie als het misgaat, loopt niet vanzelfsprekend (Ponnet, 2012). Het zich ten volle geven in seksualiteit is vaak zeer intens, maar seksualiteit onthouden is vaak ook een wapen. Niets werkt zo verslavend als de afwisseling tussen deze intense nabijheid en het zich terugtrekken (Dewispelaere, 2022).

De basisemoties die een belangrijke rol spelen in partnerrelaties zijn niet enkel ‘gebonden’ in hechtingsstijlen. Het is niet zo dat iemand ten volle veilig, angstig of vermijdend of ambivalent gehecht is. Gehechtheidsstijlen veranderen gaandeweg door het leven, door relaties die we aangaan en door ervaringen die we rijker worden. Relaties ontstaan meer en meer vanuit aantrekking of afstoting, vanuit gelijkenis of verschil. Het is een dieper zoeken vanuit onszelf om

te leren van elkaar én van onszelf. Elke relatie die we aangaan kan gezien worden als een kans om te groeien (Dewispelaere, 2022). Hoe we gehecht zijn heeft een invloed op hoe we omgaan met schaamte, maar het is belangrijk om breder te kijken dan alleen naar gehechtheid. Er zijn verschillende aspecten die omgaan met het gevoel van schaamte beïnvloeden, maar hoe we schaamte beleven wordt alvast mee bepaalt door het gehechtheidstype. Bewust zijn van je eigen gehechtheidsstijl en dat van je partner kan alvast leiden tot bepaalde inzichten die bijdragen aan het werken aan je relatie, het bespreken van gevoelens en het bespreekbaar maken van schaamte.



Noot. Overgenomen uit Relatieondersteuning en bemiddeling, door F. Van Brabandt, 2023.

3.3.4 Terugblik naar de praktijk

In de bovengenoemde casus (cf. 2.1 Casus Linda en Kris) zijn er verschillende aspecten waaruit ik kan afleiden dat Linda en Kris onveilig gehecht zijn. Het aanklampend gedrag van Linda doet vermoeden dat Linda angstig gehecht is. Ze vraagt enorm veel aandacht en bevestiging van Kris en ze heeft het moeilijk met alleen zijn. Wanneer ik in gesprek ging met haar, ervaarde ze hevige emoties en kwam ze erg onzeker over. Gaandeweg in haar verhaal merkte ik hoe woede en verwarring elkaar versterkten. Het kon zo niet meer verder, ze was kwaad op Kris, maar anderzijds besloop haar de twijfel of het toch niet allemaal haar eigen schuld was. Ook in het verdere verloop van opvolging werd Linda haar verlatingsangst groter. Bij Kris heb ik eerder een vermoeden van een angstig-vermijdende gehechtheid. Uit de gesprekken met Kris werd duidelijk dat hij een heel laag zelfbeeld had, maar dat hij ook weinig vertrouwen had in Linda.

Ook voor Kris hoefde dit alles niet meer. Linda verstikte en controleerde hem voortdurend waardoor hij op bepaalde momenten gewoonweg afstand nam van Linda en niet meer reageerde op haar berichten. Op andere momenten sprak Kris met verdriet en pijn over de liefde tussen

Linda en hem, waarin ik de dynamiek van aantrekken en afstoten, met sterke escalatie nadien wel herken. Aan de hand van Kris zijn verhaal merkte ik hoe hij zich het ene moment kwetsbaar opstelde en kenmerken vertoonde van angstige gehechtheid. Op andere momenten vertoonde Kris eerder kenmerken van vermijdende gehechtheid. Zo ging hij enerzijds sterk in op zijn gevoel van vernedering of niks waard te zijn. Anderzijds sloot hij zich enige tijd later eerder af en leunde hij sterker toe naar het controle hebben door bijvoorbeeld geen hulp te willen aanvaarden en uit te spreken dat hij zijn plan wel zou trekken. De communicatie tussen Kris en Linda verloopt stroef. Als ik objectief kijk naar de verhalen van beide partijen kan ik vaststellen dat er weinig gepraat wordt over diepe gevoelens. Hoe ze allebei omgaan met het gevoel van schaamte en conflict vindt onder andere ook een oorsprong in de gehechtheidstypes van Kris en Linda.

3.4 EFT

3.4.1 Definitie

Emotionally Focused Therapy (EFT) is een therapeutische benadering die zich richt op het verbeteren van de emotionele verbinding tussen partners. Het doel van EFT is om negatieve interactiepatronen te doorbreken en te vervangen door meer ondersteunende en responsieve interacties. EFT is gebaseerd op de theorie dat emoties centraal staan in het tot stand brengen en behouden van gehechtheid in relaties. Het helpt individuen en paren om hun emoties te begrijpen, uit te drukken en met elkaar te delen om een dieper gevoel van verbondenheid en veiligheid te creëren (Johnson, 2019).

3.4.2 Demon Dialogues of duivelse dansen

De term ‘Demon Dialogues’ verwijst naar negatieve of destructieve interactiepatronen tussen partners waarbij de emotionele afstand en de conflicten of misverstanden groeien in negatieve zin. Deze interactiepatronen zijn doorgaans herhalende patronen waarbij partners op elkaars emotionele signalen reageren waardoor de situatie escaleert (Johnson, 2013). In aansluiting op het onderscheid tussen hechtingsstijlen, ontwikkelde Sue Johnson haar versie van EFT. Ze vertrok van 3 negatieve interactie cirkels en onderscheidt dan in haar aanpak 7 stappen, die elk in 1 of meerdere gesprekken vorm krijgen. (Dewispelaere, 2022).

3.4.2.1 Duivelse dialoog - Zoek de boef

Deze duivelse dialoog is een symmetrische strijd waar partners elkaar over en weer aanvallen, beschuldigen en elkaar veroordelen. Er is sprake van van een cycli van negatieve interacties waarbij partners onbewust elkaar gaan uitlokken tot kwetsende reacties. Johnson (2013) beschrijft hoe deze onbewuste patronen elkaars angsten of onzekerheden worden versterkt, waardoor het conflict blijft aanhouden. Koppels die in deze dialoog terecht komen ervaren het gevoel dat ze de greep verliezen op hun relatie. Deze koppels zijn bang om gekwetst te worden en gaan in de aanval om zichzelf te beschermen. Bij de minste gewaarwording van emotionele pijn, klappen ze dicht en maken ze geen verbinding meer of scheppen ze geen vertrouwen aan de ander. Na een tijdje worden deze reacties een automatisme en herhalen ze zich (Dewispelaere, 2022).

3.4.2.2 Duivelse dans - Protestpolka

Bij sommige koppels is de duivelse dialoog (zoek de boef) een korte fase en komen ze in de volgende negatieve interactiecirkel. Een van de partners zoekt dan op een negatieve manier contact, de ander wijst dat contact af en stelt zich onbereikbaar op waardoor ze in een vicieuze cirkel terechtkomen. Volgens Johnson (2013) ontstaat de dans vaak als er onuitgesproken of onopgeloste emoties spelen tussen partners. In plaats van openlijk over de onderliggende zorgen en/of verlangens te communiceren, reageren partners eerder defensief of agressief, waardoor de kans op emotionele verbondenheid voorbij gaat. Er is sprake van complementaire rollen, die van de aanvaller en van de terugtrekker. De behoeften die zich hieronder verschuilen is dus veiligheid en verbondenheid. Deze duivelse dans of protestpolka is een manier om een reactie bij de ander te ontlokken. Het is een poging om een respons van verbinding en geruststelling te krijgen. De duivelse dans kan een uiting zijn van een diepgewortelde angst voor verlating, afwijzing of verlies van liefde die onbewust versterkt wordt tijdens deze dans. Om een veilige liefdesband te behouden, moeten koppels in staat zijn om de verbinding te herstellen wanneer die verbroken wordt (Dewispelaere, 2022).

3.4.2.3 Verstijf en vlucht

In deze situatie geven partners het vechten op. Ze trekken zich volledig terug in een bevroren toestand van afweer en ontkenning. Zowel de terugtrekker als de aanvaller zijn alleen maar gericht op zelfbescherming en doen alsof ze niets nodig hebben of niets voelen. Meestal komt deze reactie voort uit de duivelse dans, waarbij de strijdfase voor beide partijen genoeg is geweest. De achtervolgende partner, die kritisch is, geeft het op om de aandacht van zijn partner te trekken en vervalt in stilte. Als deze cirkel niet wordt verbroken, zal de aanvallende partner rouwen om de relatie en vervolgens verbreken.

In hulpverlening is het belangrijk om in te zetten op de communicatie van het koppel, hun Demon Dialogues onder de loep nemen en hun inzicht geven. Als het koppel de manier van communiceren als schuldige kunnen zien, gaan ze zich focussen op het hele gesprek in plaats van enkel op het antwoord van hun partner. Op deze materie bouwde Johnson verder en ontwikkelde ze de therapievorm EFT (Emotionally Focused Therapy). Deze vorm van therapie helpt koppels om af te stappen van hun negatieve communicatiemethodiek en het helpt hen terug een liefdevolle connectie te vinden (Dewispelaere, 2022).

3.4.3 Het proces van EFT

Emotionally Focused Therapy (EFT) is opgebouwd rond zeven gespreksvormen die de kern van de therapie uitmaken. Deze gespreksvormen zorgen voor een sterkere emotionele connectie tussen de partners, maar ze hebben ook drie belangrijke emotionele onderdelen. Het eerste emotioneel aspect is de **toegankelijkheid** of hoe beschikbaar iemand is voor zijn of haar partner. Het is belangrijk om gevoelens, gedachten of belangrijke zaken te kunnen delen met je partner, ook als dit ongemakkelijk of moeilijk is. De toegankelijkheid van de partner kan helpen om intense emoties minder overweldigend te maken. Een volgend belangrijk emotioneel aspect is de **responsiviteit**. Hiermee wordt het vermogen om adequaat te reageren op de noden en vragen

van de partner afgetoetst. Tot slot is er het **engagement,** het wederzijdse emotionele engagement dat partners aangaan om de relatie te onderhouden. Het gaat om een gezamenlijk en exclusief verbond (Dewispelaere, 2022).

De 7 gespreksvormen

3.4.3.1 Het herkennen van de Demon Dialogues

Tijdens dit gesprek wordt het koppel geconfronteerd met hun negatieve communicatiestijl ten opzichte van elkaar. Wanneer het koppel inzicht krijgt in deze negatieve vorm van communiceren is er ruimte om het onderliggende verhaal te exploreren. Er kan als volgt gekeken worden naar waar de discussie écht om gaat om zo over te gaan naar het tweede gesprek (Dewispelaere, 2022).

3.4.3.2 Het vinden van de gevoelige plekken

Tijdens deze gespreksvorm zal het koppel aangezet worden om hun diepere gevoelens onder woorden te brengen en waar die precies vandaan komen. Eveneens zal het koppel spreken over welke situaties of handelingen van hun partner gevoelig liggen of kwetsend aanvoelen. Er zal ook gesproken worden over kwetsuren vanuit relaties met andere belangrijke personen zoals ouders, familieleden, vrienden en soms ook ex-partners die tijdens de levensloop ontstaan zijn. Op deze manier krijgen partners een duidelijker beeld van onderliggende gevoelens die spelen bij elkaar. Het kan geïnterpreteerd worden als een gids die het mogelijk maakt om elkaar beter te begrijpen en waardoor het gedrag en de handelingen van de ander verklaarbaar en begrijpelijk is (Dewispelaere, 2022).

3.4.3.3 Het koppel uitdagen om terug te gaan naar een gevoelig onderwerp uit het verleden dat toen niet uitgepraat werd

Een moeilijk moment uit het verleden herbeleven, met de ondertussen verworven kennis van elkaar en de nieuwe gesprekstechnieken, geeft het koppel de kans om eventueel gemaakte fouten recht te zetten. Om dit gesprek in goede banen te leiden, zijn er 7 stappen ontwikkeld om koppels door dit gesprek te ondersteunen.

1) **Stop het spel**: hiermee wordt er gerefereerd naar het moment waarop een koppel op zoek gaat naar wie juist en wie fout is.
2) **Verantwoordelijkheid nemen voor je keuzes**: tijdens deze fase is het belangrijk dat beide partners hun fouten durven toegeven en de verantwoordelijkheid nemen voor deze gemaakte fouten
3) **Verantwoordelijkheid nemen voor je gevoelens:** op deze manier krijgt het koppel de kans om in gesprek te gaan over de verschillende gevoelens die er spelen tijdens discussies of welke emoties dat de handelingen van de partner opwekken. Het is een opportuniteit om te spreken over eigen gevoelens in plaats van te spreken over de ander.
4) **Erkennen hoe je de emoties van de ander mee vormgeeft:** Hier wordt de focus gelegd op de gevoelens van de ander. Het geeft een partner de kans om uit zichzelf

te stappen en te kijken naar wat zijn of haar handelingen opwekt bij de andere partner.

5) **Vragen naar je partners diepere emoties:** partners worden tijdens deze stap uitgedaagd om te vertragen. Ze worden verplicht om de tijd te nemen en stil te staan bij elkaars diepere emoties en deze beter te begrijpen. 'In the heat of the moment' gaat alles zo snel en is er vaak geen ruimte om elkaar te laten uitspreken. Tijdens deze stap wordt de focus gelegd op het vermijden van elkaar onderbreken. Elkaars gevoelens erkennen en inzien dat eerdere handelingen en uitspraken de ander geraakt hebben, is hier erg belangrijk.
6) **Deel je eigen diepe en persoonlijke emoties:** tijdens deze stap kan het koppel oefenen om diepere emoties met elkaar te delen. Het gaat om het durven delen dat bepaalde handelingen een bepaalde emotie bij je opwekken. Het gaat dan voornamelijk over dagdagelijkse discussies en de emoties die daarmee samengaan.
7) **Het koppel vormt terug één front:** in deze laatste stap staan partners opnieuw naast elkaar in plaats van tegenover elkaar (Dewispelaere, 2022).

3.4.3.4 Houd me stevig vast

De voorgaande gesprekken zijn belangrijk om over te kunnen gaan naar het vierde gesprek 'Hou me stevig vast', wat voor veel koppels een kantelpunt in de relatie is. Dit gesprek is de basis voor het heropbouwen van intimiteit. Koppels kunnen meer beschikbaarheid ontwikkelen voor elkaar, maar ook betere emotionele responsiviteit en een dieper engagement naar elkaar en naar de relatie. Eens koppels dit soort gespreksvoering onder de knie hebben, kan dit een verschil betekenen voor latere conflicten of discussies waar koppels mee te maken zullen krijgen. De gesprekken die als volgt komen kunnen dan ook enkel verder bouwen op een stevige basis van het 'houd me stevig vast' gesprek (Dewispelaere, 2022).

3.4.3.5 Het vergeven van de wonden

Tijdens deze fase van het proces gaat het koppel een moeilijk moment uit het verleden bespreken. Er wordt eerlijk gepraat over de meespelende gevoelens en de situatie wordt uitgeklaard. De kwetsuren die ze bij elkaar veroorzaakt hebben worden uitgesproken en vervolgens uitgepraat (het helen van de wonden). Dit is noodzakelijk om ruimte te creëren om opnieuw vertrouwen en verbinding op te bouwen. Ook hier ontwikkelde Johnson een stappenplan om koppels te ondersteunen (Dewispelaere, 2022).

1) De gekwetste partner deelt eenvoudig en eerlijk zijn of haar gevoelens van pijn
2) De partner die de ander gekwetst heeft, stelt zich open en erkent het verdriet van de ander
3) Samen herbeleven ze het moeilijk moment dat ze niet willen herhalen
4) De partner erkent zijn of haar aandeel in de pijn en toont gevoelens van schuld
5) De gekwetste partner geeft aan wat hij of zij nodig heeft om het trauma af te kunnen sluiten
6) Het koppel schrijft samen een nieuw verhaal over die pijnlijke gebeurtenis

3.4.3.6 Opbouwen van een band aan de hand van seks en aanraking

Een goede band en seksualiteit zijn sterk met elkaar verbonden en ze beïnvloeden elkaar voortdurend. Hoe sterker de band, hoe beter de seks en visa versa. Een sterke connectie tussen partners geeft een gevoel van veiligheid en zelfvertrouwen om zo samen de seksuele verlangens in te vullen. Wanneer de relatie onder druk staat zal de seksuele relatie er vaak als eerste onder lijden. Johnson beschreef drie vormen van seks die elk, afhankelijk van het comfortabel gevoel bij de partner en het verlangen naar de partner, een ander doel nastreven.

1) **Verzegelde seks:** deze vorm van seksualiteit is volledig gericht op het wegnemen van seksuele verlangens. Verzegelde seks geeft weer dat er een gebrek aan vertrouwen is binnen de relatie en dat er geen emotionele verbinding is tussen de partners. Partners worden geobjectiveerd, er wordt geen rekening gehouden met gevoelens en dit kan verziekend werken op de relatie.
2) **Verlichtende seks:** elke keer als het koppel seks heeft met elkaar, wordt de partner extra bevestigd en worden bepaalde angsten weggenomen, maar eigenlijk is er sprake van verlangen naar verbinding. Voor deze partner kan een andere vorm van fysiek contact, zoals knuffelen of strelen, evenveel bevestiging geven. Deze vorm van seks komt frequent voor bij koppels die vastzitten in The Demon Dialogues, waarbij seks de enige manier is om een vorm van verbinding te behouden.
3) **Synchrone seks:** of de beste vorm werkt zowel verbindend, als bevredigend en draagt bij aan een sterkere emotionele verbinding. Beide partners kunnen zich hier seksueel kwetsbaar opstellen en bieden elkaar daarin de veiligheid die nodig is. Partners kunnen zich meer ontspannen en ze kunnen zich volledig overgeven aan het moment of aan zijn of haar partner (Dewispelaere, 2022).

3.4.3.7 Het in stand houden van de liefde

Dewispelaere (2022, p. 44) verwijst naar een mooie uitspraak van Sue Johnson (Johnson, 2017).

"Everything moves and changes, but for love relationships there is no 'way it is' anymore. We are finally learning how to 'make' and 'keep' love. […] Probably, if you don't actively care for your relationship, the gains you have fought for will fade. But love is like a language. If you speak it, it flows more and more easily. If you don't, then you start to lose it" (Dewispelaere, 2022).

Dit laatste gesprek wil vooral de nadruk leggen op het in stand houden van de relatie en de liefde. Een koppel moet samen deze inspanning leveren en moeite blijven doen om hun relatie levendig te houden. Dit kan voor het koppel een hele uitdaging zijn, maar hopelijk is ze de moeite waard. Opnieuw zijn hier 6 stappen ontwikkeld om koppels in dit gesprek te ondersteunen.

1) Gevoelige thema's binnen de relatie worden samengevat en besproken, om te voorkomen dat oude patronen (Demon Dialogues) terugkeren.
2) Mooie en positieve momenten worden gevierd.
3) Het koppel installeert een ritueel voor momenten waarop ze weggaan en terugkomen om de band met elkaar te versterken.
4) De partners bespreken relationele moeilijkheden en ze maken afspraken over hoe daarmee om te gaan in de toekomst om veiligheid en vertrouwen op te bouwen.

5) Samen schrijven de partners een relationeel verhaal waarbij de focus voornamelijk ligt op de manier waarop het koppel hun emotionele connectie in stand zal houden.
6) Samen een liefdesverhaal uitstippelen voor de toekomst, met een blik op de komende tien jaar.

Het zal niet altijd lukken voor koppels om dit stappenplan te volgen en er zullen nog escalaties volgen. Het is vooral belangrijk dat escalaties minder voorkomen en dat koppels samen aan deze moeilijke momenten werken. Deze gesprekstechniek zal bijdragen aan moeilijke gesprekken en ze zal ook zorgen voor een sterkere connectie op alle vlakken van de relatie (Dewispelaere, 2022).

3.4.4 EFT en partnergeweld

Partnergeweld bevat een complexe dynamiek en kan gezien worden als fysiek geweld, maar ook als psychologisch, emotioneel en seksueel geweld. Deze verschillende vormen van geweld kunnen zich van zeer subtiel tot extreem vertalen en ze worden meestal gevoed door een patroon van macht en controle. Geweld is niet altijd zichtbaar, maar de impact van de aanwezigheid van geweld heeft vaak diepgaande gevolgen voor het welzijn van het slachtoffer. Het is belangrijk dat we ons bewust zijn van de complexiteit en de vaak moeilijke zichtbaarheid van partnergeweld. Als er sprake is van partnergeweld is de emotionele verbinding tussen partners verstoord. Emotionally Focused Therapy (EFT) kan potentieel waardevol zijn voor koppels die met relatieproblemen en zelfs geweld kampen, maar de aanpak verreist een grote zorgvuldigheid. Als volgt enkele belangrijke aandachtspunten bij EFT en partnergeweld (Slootmaeckers & Migerode, 2020).

3.4.4.1 Veiligheid

De veiligheid van het slachtoffer is van groot belang en moet altijd voorop staan. Therapeuten zullen moeten beoordelen of de situatie veilig genoeg is om beide partners samen in de therapie te betrekken. Als er sprake is van fysiek geweld is het niet altijd mogelijk om therapie samen te starten. De fysieke en emotionele veiligheid moet gewaarborgd worden alvorens beide partners met therapie kunnen starten. Het gebruik van EFT zal moeten aangepast worden omwille van de veiligheid en in sommige gevallen kan het nodig zijn om het proces in fases aan te pakken. Het is cruciaal om de therapeutische benadering te combineren met de veiligheid en de bescherming van het slachtoffer. De focus wordt dan eerst op de veiligheid van het slachtoffer gelegd en nadien pas op het herstel van de relatie.

3.4.4.2 Machtsdynamiek

In gevallen van partnergeweld is het belangrijk om de dynamiek van machtsmisbruik te begrijpen. Geweld kan de emotionele veiligheid ernstig ondermijnen waardoor de emotionele verbinding moeilijk te herstellen is. In gewelddadige relaties is er vaak sprake van een machtsdynamiek waarbij de ene partner de andere onderdrukt of controleert waardoor de machtsdynamiek tussen partners is verstoord. Het is belangrijk om deze dynamiek te herkennen en ervoor te zorgen dat het slachtoffer zich niet verder in een ondergeschikte positie bevindt. EFT kan helpen om deze machtsdynamiek te doorbreken door het proces van emotionele verbinding dat later aan bod komt.

3.4.4.3 Herstellen van de emotionele band

De emotionele band tussen partners raakt vaak verstoord in gewelddadige relaties. EFT richt zich op het herstel van deze emotionele connectie door middel van het veilig uiten van emoties en behoeften, het doorbreken van destructieve communicatiepatronen en het bevorderen van empathie en begrip. Volgens Slootmaeckers and Migerode (2020) is het herstel van de band pas mogelijk als het geweld is gestopt en als er geen sprake meer is van bedreiging of onderdrukking. De relatie moet op een gelijkwaardige manier kunnen worden opgebouwd (Slootmaeckers & Migerode, 2020).

Slootmaeckers & Migerode (2020, p 13) verwijzen naar een toepasselijke spreuk van Sue Johnson (Slootmaeckers & Migerode, 2020).

'Emoties die in een context worden geplaatst, worden minder overweldigend en wijzen juist de weg naar de betekenis van gebeurtenissen en de erin besloten behoeften.' (Sue Johnson)

3.4.5 Terugblik naar de praktijk

In de bovengenoemde casus (cf. 2.1 Casus Linda en Kris) werd er tijdens de verklaringen van beide partners weinig gesproken over hulpverlening of relatietherapie. Volgens Kris heeft het koppel in het verleden enkele sessies relatietherapie gehad, maar kijkend naar de huidige situatie heeft dit voor Kris weinig betekenis gehad. Kris gaf in zijn verklaring ook aan dat hij wel openstond voor verdere hulpverlening, maar relatietherapie is nog even niet aan de orde voor hem. Linda daarentegen is vragende partij voor extra ondersteuning, al spreekt ze wel eerder over psychische begeleiding voor Kris, dan over relatietherapie of eigen begeleiding. Naar mijn mening zou EFT voor dit koppel een meerwaarde kunnen zijn. De communicatie tussen de partners loopt regelmatig stroef en geen van beide benoemen, misschien zelfs erkennen de behoeften van de ander. Tijdens de gevoerde gesprekken benoemden ze voornamelijk de eigen gevoelens en was er zeer weinig begrip voor de ander. Er heerste eerder kwaadheid en zelfs afschuw ten aanzien van hun partner. Na een evaluatie van beide gesprekken, herken ik de duivelse dans, of het wederkerend patroon van discussies van het koppel. Ik merk een wederkerende escalatie van hun conflict dat steeds groter wordt en uit de hand loopt. Beide partners ervaren het gevoel van diepe schaamte en ze reageren hier allebei op hun eigen manier op. Inzetten op communicatie, het kijken naar de eigen diepere emoties én die van de ander en het bespreekbaar maken van schaamte, zou hier mogelijks ondersteuning kunnen bieden. Met andere woorden zou EFT voor Kris en Linda een waardevolle benadering kunnen zijn om hun emotionele disconnectie opnieuw aan te sterken.

3.5 Besluit

Schaamte is een complexe en diepgewortelde emotie die een duidelijke invloed heeft op ons zelfbeeld, ons gedrag en onze relaties met anderen. Vanuit een psychologisch perspectief is schaamte nauw verbonden met persoonlijkheidskenmerken, gehechtheid en de manier waarop we ons tot anderen verhouden. Het helpt ons te begrijpen waarom sommige mensen gevoeliger zijn voor schaamte en hoe ze ermee omgaan. Persoonlijkheidskenmerken zoals neuroticisme, perfectionisme, zorgvuldigheid, aangenaamheid en empathie kunnen de gevoeligheid voor

schaamte sterk beïnvloeden, maar dus ook onze manier van de verwerking van schaamte. Daarnaast speelt de manier waarop iemand zich verhoudt tot kritiek en falen en ons copingmechanisme eveneens een cruciale rol in het omgaan met deze emotie. Mensen die het moeilijk hebben met schaamte te verwerken kunnen kwetsbaarder zijn in sociale interacties en dit kan leiden tot conflicten, zoals gezien in de casus van Kris en Linda. De invloed van schaamte is niet alleen individueel, maar ook sociaal, met grote effecten op onze relaties. In intieme relaties, zoals bijvoorbeeld de partnerrelatie, kan onbespreekbare schaamte leiden tot negatieve vicieuze cirkels waaraan moeilijk te ontsnappen valt. Methodieken zoals EFT kunnen bijdragen aan het doorbreken van deze destructieve patronen door kwetsbare gevoelens onder woorden te brengen. In de toekomst is het van groot belang dat zowel individuen als hulpverleners zich bewust zijn van de rol van schaamte en hoe schaamte bijdraagt aan de complexe dynamieken binnen relaties. Het creëren van een veilige, ondersteunende omgeving is essentieel voor de bespreekbaarheid van schaamte waardoor koppels de kans krijgen om te groeien in hun relatie.

Eveneens speelt de gehechtheid een cruciale rol in de manier waarop volwassenen schaamte ervaren en mee omgaan, en al zeker binnen interpersoonlijke relaties. De gehechtheidstheorie verduidelijkt hoe de emotionele en psychologische band die we ontwikkelen met anderen, invloed heeft op onze handelingen en de wijze waarop we ons emotioneel verbinden met anderen. Als er sprake is van verschillende gehechtheidsstijlen, kunnen er sterk uiteenlopende manieren zijn van reacties op schaamte, wat vanzelfsprekend ook invloed heeft op de relatie. In de casus van Kris en Linda zien we hoe angstige en vermijdende gehechtheid een invloed heeft op het vermogen om met schaamte om te gaan én om op een effectieve manier met elkaar te communiceren. De angstige gehechtheid van Linda leidt tot een sterk verlangen naar bevestiging en tot angst voor afwijzing, wat het gevoel van schaamte versterkt. Bij Kris is er eerder een vermoeden van vermijdende gehechtheid. Kris sluit zich af en neemt emotioneel afstand, wat de verwerking van schaamte eveneens moeilijk maakt. De wisselwerking tussen hun gehechtheidsstijlen creëert een vicieuze cirkel die de schaamte en het conflict versterkt. Het begrijpen van gehechtheidstypes kan waardevolle inzichten bieden bij ondersteuning van relaties en het bespreekbaar maken van schaamte. Bewustzijn van de eigen gehechtheidsstijl én die van de partner kan helpen om de communicatie te versterken, gevoelens van schaamte te erkennen en samen te werken aan het herstel van de relatie. Gehechtheid en schaamte zijn nauw met elkaar verbonden. Het begrijpen van deze dynamiek kan bijdragen aan een gezondere, sterkere en meer ondersteunende relatie.

Emotionally Focused Therapy (EFT) kan een waardevolle benadering zijn voor koppels die worstelen met een emotionele disconnectie. Het kan helpen om de onderliggende angsten en verlangens van de partner te begrijpen, zich veiliger en meer verbonden te voelen en sterker worden of groeien in de manier van communiceren. Emotionally Focused Therapy (EFT) biedt ondersteuning bij het (h)erkennen en doorbreken van negatieve communicatiepatronen, ook wel Demon Dialogues genoemd. Het beschrijft verschillende destructieve interactiepatronen tussen partners en hoe deze de emotionele afstand in een relatie kunnen vergroten, wat resulteert in conflicten en een verlies van verbinding. De theorie van de Demon Dialogues maakt duidelijk dat negatieve interacties vaak ontstaan wanneer partners reageren vanuit angst, pijn of onzekerheid. Communicatie is de sleutel om een diepere emotionele verbinding te herstellen. De verschillende

fasen en gespreksvormen in het proces van EFT, zoals bijvoorbeeld het herkennen van de Demon Dialogues, het delen van kwetsbare gevoelens en het creëren van een veilige ruimte voor verbinding, helpen koppels om deze patronen te doorbreken en een gezondere relatie op te bouwen. Bij Kris en Linda wordt duidelijk dat de communicatie tussen hen onvoldoende is om de relatie aan te sterken. Er lijkt weinig begrip voor elkaars behoeften en emoties, en hun gesprekken zijn vaak beladen met kwaadheid en schaamte. De erkenning van deze destructieve communicatiepatronen en het inzetten van EFT zou volgens mij kunnen helpen om opnieuw dichter bij elkaar te komen en de emotionele verbinding tussen hen te herstellen.

Hoofdstuk 4 De communicatieve invalshoek

4.1 Inleiding

Bij het onbespreekbare, bespreekbaar maken, kan je communicatie onmogelijk wegdenken. De communicatieve invalshoek is dan ook essentieel bij het bespreekbaar maken van schaamte. Schaamte is een diepe, vaak verborgen emotie die sterk verbonden is met sociale normen, identiteit en hoe we door anderen worden gezien. Zoals ik in het voorgaande hoofdstuk (cf. 3. De psychologische invalshoek) al aangaf kan schaamte leiden tot gevoelens van isolement, zelfkritiek en angst om afgewezen te worden. Ik wil mezelf graag verdiepen in het belang van communicatie en hoe communicatie kan bijdragen aan de bespreekbaarheid van schaamte. Deze invalshoek richt zich op het bevorderen van openheid, begrip en empathie tijdens gesprekken die over schaamtevolle ervaringen gaan. De focus ligt op een rustige en empathische omgeving te creëren, waar mensen zich veilig en ondersteund voelen bij het delen van hun ervaring. Ik wil graag stilstaan bij enkele communicatieve strategieën die helpen om moeilijke en zware emoties bespreekbaar te maken. Door middel van actief luisteren, normaliseren van schaamte, gebruik maken van open vragen en zelfreflectie, kunnen schaamtevolle ervaringen/emoties effectiever besproken worden. Wanneer de bespreekbaarheid van schaamte gefaciliteerd wordt, kan dit op zijn beurt bijdragen aan een betere emotionele verwerking van schaamtevolle ervaringen. De manier waarop we over deze diepgewortelde emotie communiceren, bepaalt in hoge mate of iemand zich vrij genoeg voelt om schaamtevolle ervaringen te delen. Door schaamte op een open, niet-oordelende manier te benaderen, kunnen we de barrière die schaamte oproept verlagen. Communicatie kan de sleutel zijn tot het verminderen van isolatie, het doorbreken van stigma en het bevorderen van empathie en (zelf)compassie.

4.2 Schaamte is vaak sociaal geladen

4.2.1 Definitie

De correlatie tussen schaamte en sociale geladenheid verwijst naar de idee dat schaamte vaak ontstaat als gevolg van de verwachtingen, normen en oordelen die door de samenleving, sociale groepen of belangrijke anderen worden opgelegd. Het is vaak een reactie op de perceptie dat we niet voldoen aan bepaalde sociale normen of verwachtingen. Het is een emotie die verbonden is met hoe we naar onszelf kijken en hoe we denken dat anderen ons zien. Schaamte is niet alleen een interne emotie, maar ze wordt sterk beïnvloed door externe factoren. De angst voor afwijzing, uitsluiting of afkeuring binnen een sociale context, zijn mee bepalend voor onze beleving van schaamte. Schaamte wordt dus vaak gevoed door de manier waarop mensen denken dat ze door anderen worden gezien en beoordeeld. Dit kan leiden tot gevoelens van ontoereikendheid, minderwaardigheid of de wens om zich terug te trekken uit sociale interacties (Brown, 2013).

4.2.2 Schaamte als een sociale emotie

Volgens Van Wandelen (2024b) speelt het complexe proces van schaamte een belangrijke rol in onze psychologische en sociale interacties. Het kerngevoel bij schaamte is minderwaardigheid,

vaak als gevolg van een interne of externe evaluatie. Sociale controle en het aanvaarden van onze kwetsbaarheid in relaties zijn de twee voornaamste functies van deze complexe emotie, maar schaamte kan ook disfunctioneel worden. Denk maar aan isolatie, perfectionisme, narcisme, depressie, afhankelijkheid van middelen, agressie, tot zelfs suïcide (Van Wandelen, 2024b). Schaamte is nauw verbonden met de angst voor afwijzing of oordeel wat voor een sociale geladenheid zorgt. Het is een universele emotie, maar ze is vaak verborgen vertelt Brown in haar TED-talk (TED, 2012). Het is een van de meest krachtig onderdrukte emoties die iedereen in verschillende vormen kan ervaren. Het is de overtuiging dat we als persoon niet voldoen aan de 'normen' van wat acceptabel of goed in onze cultuur, bijvoorbeeld ons uiterlijk, onze prestaties, onze sociale status of zelfs ons gedrag (Brown, 2019).

Schaamte komt niet zozeer voort uit iets dat we gedaan hebben (zoals schuld), maar uit wie we zijn. Het is een gevoel van "Ik ben niet goed genoeg" of "Ik ben niet waardig" dat voortkomt uit normen die anderen ons opleggen. Schaamte heeft dus vaak te maken met de sociale afkeuring die we voelen. Als we schaamte bespreekbaar maken door middel van communicatie, kunnen we de druk van deze sociale verwachtingen verminderen. Eveneens kunnen we een omgeving creëren waarin mensen zich veiliger voelen om hun ervaringen te delen (Brown, 2013).

4.2.3 Schaamte in een cultuur van perfectie

4.2.3.1 Onze cultuur

Schaamte wordt sterk versterkt door de cultuur waarin we ons bevinden. In veel westerse samenlevingen heerst er een cultuur van perfectionisme en succes. Mensen worden voortdurend aangemoedigd om 'beter' te zijn, meer te bereiken, verder te gaan en een bepaald ideaalbeeld te vertegenwoordigen. Of we nu spreken over het uiterlijk, carrière of persoonlijk gedrag, deze culturele verwachtingen versterken vaak het gevoel van schaamte als we niet voldoen aan deze onrealistische standaarden. Brown (2013) benadrukt dat deze verwachtingen vaak diep in ons binnenste zijn geïnternaliseerd. Het kan moeilijk zijn om onszelf los te maken van de druk om te voldoen aan deze (vaak onrealistische) normen. Deze cultuur van perfectie heeft een diepe impact waarbij mensen steeds meer het gevoel hebben dat ze moeten voldoen aan onbereikbare verwachtingen van anderen. We zien onszelf steeds vaker door de ogen van anderen waardoor we ook vaker onszelf ook steeds meer als 'niet genoeg' gaan beschouwen als we niet voldoen aan bepaalde verwachtingen. Als we ons niet kunnen meten met bepaalde normen, kan dit sterke gevoelens van schaamte creëren (Brown, 2013).

4.2.3.2 De cultuur van sociale media

De rol van de sociale media mag hier niet vergeten worden. We leven in een cultuur waar sociale media een belangrijke rol speelt. Platforms zoals Instagram, Facebook, Snapchat en Twitter creëren vaak een onrealistisch beeld van succes, geluk en perfectie waarbij alleen de mooiste, de beste, de succesvolste beelden worden gepresenteerd. Maar al te vaak zien we op onze sociale media geïdealiseerde versies van het leven van anderen. dit verhoogt de druk om aan onrealistische standaarden te voldoen en dit kan het gevoel van minderwaardigheid versterken. Mensen gaan zich voortdurend vergelijken met deze perfect gepresenteerde beelden van anderen en dit kan hun gevoelens van zelfwaarde en eigenwaarde sterk ondermijnen. Deze online

sociale normen en verwachtingen van perfectie en succes versterken ons gevoel van minderwaardigheid en dus ook ons gevoel van schaamte (Brown, 2013).

4.2.4 Schaamte als een mechanisme van sociale controle

4.2.4.1 Het mechanisme

Schaamte kan ervoor zorgen dat mensen zich aan de sociale normen houden uit angst om uitgesloten of afgewezen te worden. Het is een mechanisme van sociale controle dat gebruikt wordt als een manier om mensen te leiden naar de zogenaamde 'juiste gedragingen' die passen binnen de maatschappelijke normen. Wanneer mensen een gevoel van schaamte ervaren, proberen ze vaak hun gedrag aan te passen of te veranderen om afkeuring van anderen te vermijden. Dit mechanisme kan gezien worden als iets dat mensen kan dwingen om te voldoen aan de verwachtingen van een sociale groep, om niet het gevoel te krijgen dat ze 'minderwaardig' zijn (Van Wandelen, 2024). Het is een fenomeen dat de vicieuze cirkel versterkt waarin mensen zich niet authentiek kunnen gedragen uit angst voor sociale afwijzing. In plaats van authenticiteit te omarmen, zullen mensen zich eerder aanpassen aan de verwachtingen van de maatschappij (Brown, 2019).

4.2.4.2 Schaamte als een emotie die van binnenuit komt, maar van buitenaf wordt versterkt

Het wordt duidelijk dat schaamte niet alleen een interne emotie is, maar dat ze sterk beïnvloed wordt door de externe sociale context. Schaamte kan ontstaan door externe oordelen, een gevoel van niet te voldoen aan bepaalde verwachtingen of angst voor afwijzing door de maatschappij. Dit wil zeggen dat schaamte vaak een sociale ervaring is, die zowel in onze persoonlijke beleving, als in onze interacties met anderen verankerd is (Brown, 2012). Schaamte is een sociaal geconditioneerde emotie die knaagt aan onze authenticiteit (Leon, 1974).

4.2.5 Terugblik naar de praktijk

4.2.5.1 Schaamte als sociale emotie bij Linda

In de bovengenoemde casus (cf. 2.1 Casus Linda en Kris) kunnen we elementen herkennen die aantonen dat schaamte een sociaal geladen emotie is. Bij Linda speelt schaamte een belangrijke rol in haar ervaring van de situatie. Linda voelt zich namelijk verantwoordelijk voor de agressie van Kris en ze schaamt zich voor de situatie. Het is een perfect voorbeeld van hoe schaamte vaak ontstaat door de sociale en culturele normen en verwachtingen die mensen aan zichzelf opleggen. Ze stelt zichzelf de vraag of haar gedrag, of haar 'onvermogen' om Kris te kalmeren, verantwoordelijk is voor zijn agressie. We herkennen de ervaring van schaamte of het gevoel van 'ik ben niet goed genoeg' of 'ik verdien dit'. Het is vaak een gevolg van sociale normen en verwachtingen die we internaliseren en die vervolgens de basis vormen voor schaamte. Linda is zich bewust van de afkeuring die gepaard gaat met het melden van partnergeweld. Schaamte ontstaat hier niet alleen door haar persoonlijke ervaring van de situatie, maar ook door het sociale oordeel van anderen (zoals de maatschappij en haar familie). De (belangrijke) anderen zouden bijvoorbeeld kunnen denken dat een 'goede vrouw' de situatie anders zou hebben aangepakt. Dit komt overeen met de idee van schaamte als een emotie die voortkomt uit een discrepantie tussen wie we zijn en de sociale normen die we proberen te volgen.

4.2.5.2 De sociale geconditioneerde aard van schaamte bij Kris

In de bovengenoemde casus (cf. 2.1 Casus Linda en Kris) heeft Kris zelf ook te maken met het gevoel van schaamte, al uit hij dit anders dan Linda. Hij lijkt het moeilijk te hebben met de verwachtingen van zijn rol als man en als vader. De sociale normen van een man die controle heeft over zijn gezin, zijn verantwoordelijkheid voor de opvoeding en het idee van 'sterke mannen', dragen bij aan zijn schaamte als hij zich onvoldoende in staat voelt om zijn gezin te leiden. Dit kan de reden zijn waarom hij zich geagiteerd voelt bij de gedragingen van zijn kinderen en de spanningen in het huwelijk. Zijn schaamte wordt versterkt door de sociale verwachtingen van mannelijkheid en het idee dat hij de leiding moet nemen. Schaamte kan dus ook in Kris zijn situatie worden gekoppeld aan de druk om aan deze normen te voldoen.

Sam lijkt zich minder bewust te zijn van zijn eigen schaamte, maar zijn gedrag laat zien hoe de dynamiek van schaamte binnen het gezin kan beïnvloeden. Sam probeert zijn gevoelens over zijn relatie met Kris te minimaliseren. Dit is herkenbaar bij kinderen die zich schamen voor de situatie thuis, maar tegelijkertijd niet willen toegeven aan de problematiek. Sam zijn ongemak met het gesprek over de verwondingen aan zijn pols toont aan hoe schaamte kan leiden tot het verbergen van de waarheid of het vermijden van gevoelige kwesties. Dit is een typische manier waarop schaamte zich uit in sociale situaties waar kinderen (en volwassenen) zich niet gezien of begrepen voelen. Het kan eveneens zijn dat Sam vreest dat hij afgewezen gaat worden als hij de waarheid vertelt.

De situatie van dit gezin toont aan hoe schaamte niet alleen een interne emotie is, maar ook een sociale emotie. Een emotie die sterk beïnvloed wordt door de sociale verwachtingen en normen van de samenleving. De angst voor afwijzing, de druk om aan bepaalde rollen en gedragingen te voldoen en de stigmatisering van familiale problemen versterken de schaamte die deze personen ervaren. Dit maakt duidelijk dat schaamte vaak meer een sociaal geladen ervaring is, die wordt gevoed door de manier waarop mensen zich verhouden tot de normen en verwachtingen van hun omgeving.

4.3 Het belang van communicatie om schaamte bespreekbaar te maken

4.3.1 Definitie

4.3.1.1 Communicatie

Communicatie is een proces waarbij mensen informatie, gevoelens, gedachten en ervaringen met elkaar delen. Dit kan zowel verbaal als non-verbaal gebeuren en het is gericht op wederzijds begrip. Communicatie is niet alleen het uitwisselen van woorden, maar omvat ook lichaamstaal, stemintonatie, gezichtsuitdrukkingen en andere vormen van non-verbale signalen. Het is een interactief proces waaraan beide of meerdere partijen actief deelnemen, waarbij men de intentie heeft om een gemeenschappelijk begrip of betekenis te creëren (De Ganseman et al., 2023). Een belangrijk aspect van communicatie is de aanwezigheid van echtheid, onvoorwaardelijke positieve aandacht en empathie. Deze elementen creëren een open en veilige ruimte, waarin mensen zich gehoord en begrepen kunnen voelen. Het doel van communicatie in deze context is om een authentieke verbinding te maken, waarbij de ander zich veilig voelt om zich volledig uit te drukken zonder oordeel (Rogers, 2022).

4.3.2 De grondhoudingen als fundamentele basis

4.3.2.1 Onvoorwaardelijke acceptatie

Onvoorwaardelijke acceptatie gaat over niet-veroordelend luisteren en over het volledig aanvaarden van een persoon of situatie, zonder voorwaarden of verwachtingen. Het gaat over het tonen van respect en waardering naar je gesprekspartner en niet vertrekken vanuit je eigen waarnemingsfilters. Je accepteert je gesprekspartner zoals hij of zij is, ongeacht welke fouten ze gemaakt hebben, wat er gebeurd is, of welke eigenschappen ze vertonen. Onvoorwaardelijke acceptatie gaat verder dan tolerantie of begrip. Het is het geven van erkenning aan de ander in zijn of haar geheel, zonder de voorwaarde of verwachting dat ze moeten veranderen om aan jouw normen of wensen te voldoen (Teekens, 2010). Ook **positieve gezindheid** is een deelaspect van onvoorwaardelijke acceptatie. Denk aan inzet, bevestiging en niet possessieve warmte, maar ook geloven in de groei en de mogelijkheden van je gesprekspartner. Onvoorwaardelijke acceptatie wordt dan ook regelmatig omschreven als 'warmte' en het kan je gesprekspartner helpen om met meer zachtheid, mildheid en aanvaarding naar zichzelf te kijken. Onvoorwaardelijke positieve aanvaarding berust op de intentie om je gesprekspartner van binnenuit te begrijpen en dit is niet altijd een gemakkelijke opdracht. Het vraagt om persoonlijke ontwikkeling, het leren aanvaarden van volledig andere perspectieven die misschien ver van je eigen leefwereld staan en het groeien in een niet-wetende houding (De Ganseman et al., 2023 - Rogers, 2022).

4.3.2.2 Echtheid

Echtheid of authenticiteit verwijst naar het authentiek en oprecht zijn in interacties met anderen. Het betekent vasthouden aan je werkelijke zelf, jezelf laten zien zoals je werkelijk bent zonder masker en zonder verborgen agenda. Volgens De Ganseman et al. (2023) kent (in navolging van Rogers) echtheid twee zijden, waaronder de echtheid naar binnen en de echtheid naar buiten. Als we over de echtheid naar binnen spreken, gaat het over ons contact met onze eigen ervaringsstroom of ons proces van **congruentie.** Datgene wat we innerlijk voelen, zoals iets waar we oprecht blij van worden, of verdrietig van worden, van walgen of wat ons bijvoorbeeld kwaad maakt en wat dat precies met ons doet. Anderzijds is er de communicatie van deze ervaringsstroom naar je gesprekspartner, de echtheid naar buiten of de **transparantie** (doorzichtigheid). Het is het delen van onze gevoelens of gedachten over wat in onszelf leeft. De congruentie tussen je verbale en non-verbale communicatie is belangrijk om geloofwaardig en authentiek over te komen (Teekens, 2010). Echtheid vereist ook een zekere mate van kwetsbaarheid en zelfbewustzijn omdat je jezelf laat zien zoals je werkelijk bent. Bij je eigen kwetsbaarheid is het belangrijk om met voldoende mildheid je eigen sterke en minder sterke kanten, of je incongruenties, te aanvaarden en open te staan voor wat in jezelf leeft. De confrontatie met jezelf en blijven groeien in je contact met je innerlijke zelf is noodzakelijk voor de congruentie. Ook voor de transparantie over de congruentie en incongruentie(s) kunnen gespreksvaardigheden zoals zelfonthulling (iets delen over jezelf) of metacommunicatie (communiceren over de communicatie) handige tools zijn. Echtheid is essentieel voor het opbouwen van vertrouwen en het creëren van open en oprechte communicatie en het verbeteren van de kwaliteit van gesprekken. Het betekent niet dat je altijd alles zegt, maar dat je oprecht en respectvol bent, wat een basis vormt voor effectieve en betekenisvolle gesprekken (Teekens, 2010 - De Ganseman et al., 2023).

4.3.2.3 Empathie

Empathie kan begrepen worden als het vermogen om je in te leven in de gevoelens, gedachten en ervaringen van een ander, zonder te oordelen of advies te geven. Je trekt als het ware de schoenen aan van de ander en je probeert naar de situatie te kijken door de bril van je gesprekspartner. Het is een diepe vorm van begrip die zowel emotioneel als cognitief kan zijn. Empathie houdt in dat je niet alleen begrijpt wat de ander doormaakt, maar ook het gevoel ervaart van wat de ander voelt. Dit wordt vaak weergegeven door een actieve houding, waarin de luisteraar de spreker de ruimte geeft om zich volledig uit te drukken. Wanneer we ons empathisch openstellen, is het belangrijk om alert te zijn voor identificatie. Als een gevoel of een situatie herkenbaar aanvoelt, ligt het gevaar op de loer om je eigen gevoel of situatie als identiek te beschouwen als dat van de ander. Alertheid voor het unieke karakter van elk verhaal is hierbij geboden. Het 'inleven' in de ander is iets dat zich geleidelijk aan opbouwt. Het is belangrijk om open, niet-oordelende vragen te stellen, te parafraseren, samen te vatten en af te toetsten of je het juist begrepen hebt. Empathie is dus niet alleen het cognitief begrijpen van de situatie van de ander, maar ook het emotioneel meebeleven, wat kan bijdragen aan een sterkere en meer ondersteunende relatie (Team methodiekbegeleiders, 2022 - De Ganseman et al., 2023).

4.3.2.4 Actief luisteren

We definiëren 'actief luisteren' als een communicatieproces of een communicatietechniek waarin de luisteraar volledige aandacht schenkt aan de spreker. Het gaat verder dan passief horen en het houdt in dat de luisteraar niet alleen de woorden begrijpt, maar ook de onderliggende gevoelens en intenties opvangt. Actief luisteren vereist dat de luisteraar zich volledig inleeft in de ervaring van de spreker, maar ook het eigen referentiekader opzij kan zetten. Aftoetsen of je je gesprekspartner goed begrepen hebt, door bijvoorbeeld te parafraseren en samen te vatten, is een belangrijke techniek. Deze goede grondhouding bevordert niet alleen het begrip, maar het versterkt ook de relatie tussen de gesprekspartners doordat de spreker zich gehoord en begrepen voelt. Het is dus een dynamisch proces waarbij de luisteraar zowel verbaal als non-verbaal reageert om de spreker te ondersteunen in zijn of haar communicatie (Rogers, 2022 - De Ganseman et al., 2023).

4.3.3 De vijf axioma's van Watzlawick

Om inzicht te krijgen in het belang van de communicatieve invalshoek, is het belangrijk om enkele basistheorieën van communicatie onder de loep te nemen. Paul Watzlawick (1921-2007) was een Oostenrijkse psycholoog, psychotherapeut en communicatiewetenschapper die zich onder andere richtte op het begrijpen van communicatie in interpersoonlijke relaties. In zijn onderzoek kijkt hij hoe problemen en misverstanden ontstaan door onduidelijke of verstoorde communicatie. Zijn bekendste werk is "Pragmatics of Human Communication" of "De pragmatische aspecten van de menselijke communicatie" waarin de vijf axioma's verduidelijkt worden. Deze axioma's vormen een belangrijke basis voor het bestuderen van de communicatie tussen mensen en hoe deze de relatie en het gedrag beïnvloed. Ze geven inzicht in de complexiteit van menselijke communicatie (Watzlawick et al., 2001).

4.3.3.1 Je kan niet niet communiceren

Ons gedrag heeft geen tegengestelde, namelijk omdat non-gedrag niet bestaat. Dit betekent dat we voortdurend aan het communiceren zijn als we in interactie zijn met anderen. Vanaf het moment dat twee mensen elkaar ontmoeten, beïnvloeden ze elkaar door gebaren, door hun houding, door woorden, gewoon door er te zijn en door hun gedrag. Elke stilte en elke uitspraak heeft een communicatieve waarde. We mogen er niet van uitgaan dat communicatie enkel bestaat als ze bewust, gewild of geslaagd is. Ook misverstanden zijn een vorm van communicatie omdat ons gedrag voortdurend effect heeft op de ander en omgekeerd. Dit impliceert gelijk ook dat het niet onze 'intenties' zijn die bepalen of we een goede dialoog hebben, maar wel de manier waarop de ander ons gedrag ervaart (het effect van ons gedrag)(Team methodiekbegeleiders, 2022 - Watzlawick et al., 2001).

4.3.3.2 Twee niveaus in communicatie, een inhouds- en betrekkingsniveau

Als we communiceren, gebeurt er iets op een dubbel niveau. Enerzijds is er het aspect van de inhoud, of wat er gezegd wordt. Anderzijds is er het aspect van de relatie, of hoe de boodschap overgebracht wordt en wat het betekent voor de relatie tussen de zender en de ontvanger. Hoe iets gezegd wordt, zegt veel over de relatie tussen mensen die met elkaar communiceren. Het inhoudelijk aspect vertaalt zich voornamelijk in onze lichaamstaal en dus vaak zonder woorden, of tussen de regels. Het is vaak een onbewust gebeuren, maar het kan zich ook vertalen in huilen, schreeuwen of bijvoorbeeld lachen. Hoe meer het inhoudelijke en het relationele aspect met elkaar overeenkomen of congruent zijn, hoe minder 'storing of ruis' er op de communicatie zit (Team methodiekbegeleiders, 2022).

4.3.3.3 In communicatie heeft elk zijn waarheid: de kwestie van interpunctie

Interpunctie gaat over hoe jij de werkelijkheid ordent, dat sterk bepaald wordt door je eigen referentiekader. Een voor beeld kan dit verduidelijken: hoe lees jij de volgende zin? *'Kim zegt Ronny doet hier bijna nooit de was.'* Interpunctie kan je verwoorden als waar jij de punten en komma's plaatst in deze zin, of welk standpunt je inneemt.

Kim zegt: 'Ronny doet hier bijna nooit de was.' Of

'Kim', zegt Ronny, 'doet hier bijna nooit de was.'

Een voorgaand voorbeeld toont aan dat bedoeling en effect verschillend kunnen zijn. Het effect heeft in de communicatie meer belang dan de bedoeling. De boodschap die het meest invloed heeft op wat er als volgt gaat gebeuren, is de boodschap die gehoord wordt en zoals die ontvangen wordt door de ontvanger. De geldende invloed is dus niet hoe de zender de boodschap bedoeld heeft, maar hoe de ontvanger ze interpreteert (De Ganseman et al., 2023). Heel wat conflicten tussen mensen ontstaan door de 'strijd om gelijk' of door de strijd om wie zijn waarheid de 'juiste' is. Mensen houden zich stevig vast aan de illusie dat ze spreken over de waarheid. Maar wat voor de zender als waarheid wordt beschouwd, is niet per se de waarheid voor de ontvanger, of omgekeerd. Dit kan leiden tot conflicten omdat gesprekspartners de oorsprong van een probleem op een andere manier bekijken.

Interpunctie gaat over het interpreteren van interacties in termen van oorzaak en gevolg. Gesprekspartners interpreteren hun gedrag als een reactie op het gedrag van de ander. 'Doordat

hij… deed, doe ik nu…' Het eigen gedrag en dat van de ander vertrekt vanuit de eigen waarheid. Het kan vergeleken worden met een groeiend conflict, waar steeds feller op mekaar gereageerd wordt, tot het punt bereikt wordt waarop niemand meer weet wat de oorzaak was van de ruzie. Mensen gaan elkaar op deze wijze circulair beïnvloeden en elkaar ongewild blijven bekrachtigen in hun definitie. De enige manier om het circulaire patroon te doorbreken is door dit patroon zichtbaar te maken en te communiceren over de communicatie (metacommunicatie). Dit axioma beschrijft hoe de interacties tussen gesprekspartners vaak als een opeenvolging van gebeurtenissen worden geïnterpreteerd (ieder zijn eigen waarheid), zonder een duidelijk begin of einde (De Ganseman et al., 2023 - Team methodiekbegeleiders, 2022 - Watzlawick et al., 2001).

4.3.3.4 Communicatie verloopt meer analoog dan digitaal

Analoge taal mogen we begrijpen als 'hoe we iets zeggen' of onze lichaamstaal, zoals gebaren, houding, mimiek, stemintonatie, tempo en ons gedrag. 'Wat we zeggen' of de woorden die we letterlijk uitspreken is onze gesproken taal, onze digitale taal. Onze communicatie verloop voor 70 a 80% via lichaamstaal. De inhoud van de boodschap wordt voornamelijk overgebracht door gesproken woorden (digitaal). Deze inhoud kan anders geïnterpreteerd worden door onze lichaamstaal (analoog – zegt meer over de relatie/betrekking), waardoor er ruis ontstaat op de communicatie. Beide vormen van communicatie zijn belangrijk en ze vullen mekaar aan. Men moet dus non-verbaal ondersteunen wat men met woorden zegt om ruis op de communicatie te vermijden. Een volgend voorbeeld om te verduidelijken: als iemand zegt "Ik ben niet kwaad", maar de houding van deze persoon is gesloten en hij of zij spreekt met een scherpe stem, kan de non-verbale taal laten uitschijnen dat deze persoon wel kwaad is (Team methodiekbegeleiders, 2022 - Watzlawick et al., 2001).

4.3.3.5 Wie heeft het hier voor het zeggen?

Interactie tussen mensen kan symmetrisch of complementair zijn en dit is afhankelijk van de relatie die gebaseerd is op gelijkheid of op verschil. Symmetrische communicatie benadrukt gelijkheid, terwijl complementaire communicatie de hiërarchie binnen de relatie benadrukt. Deze stelling vergroot de relatiedefiniëring door aan te kaarten dat de aard van de relatie zich wisselend op drie niveaus kan bevinden, namelijk boven en/of onder en gelijk. Denk aan ouders versus kinderen, leerling versus leerkracht, de relatie tussen partners… Om de communicatie tussen mensen te begrijpen, is het belangrijk om de verhouding tussen gesprekspartners te kennen (Team methodiekbegeleiders, 2022 - Watzlawick et al., 2001).

4.3.4 Waarom is communicatie zo belangrijk om schaamte bespreekbaar te maken

Schaamte is moeilijk te herkennen doordat ze zich verbergt en liefst niet gezien wil worden. Schaamte zal zich vaak in secundaire emoties uiten waardoor de zichtbaarheid des te moeilijker wordt (Van Helden, 2021). Het belang van de grondhoudingen en actief luisteren in gesprekken over schaamte kan niet genoeg benadrukt worden, vooral als we schaamte bespreekbaar willen maken. Dit perspectief draagt bij aan een veiligere, ondersteunende omgeving waarin mensen zich gehoord en begrepen voelen. Het is essentieel omdat schaamte vaak een emotie is die mensen diep vanbinnen ervaren en vaak proberen verbergen uit angst voor veroordeling of afkeuring. In haar onderzoek en TED-talk benadrukt Brown (2013) het belang van een luisterende houding bij het omgaan met schaamte. Ze stelt dat schaamte vaak wordt versterkt door de idee

dat anderen ons veroordelen of afwijzen. Wanneer we actief luisteren, tonen we dat we niet oordelen, wat de schaamte kan verlichten en ruimte biedt voor de persoon om zich meer zelfverzekerd en minder schuldig te voelen. Actief luisteren helpt ook om de ander te steunen in diens zoektocht naar eigenwaarde, wat een belangrijke factor is in het verminderen van schaamtevolle gevoelens (Brown, 2013).

4.3.4.1 Schaamte kan leiden tot het vermijden van communicatie

Schalkwijk (2015) beschrijft hoe schaamte kan leiden tot het zich afzonderen en het zich buitengesloten voelen door de buitenwereld. Het leidt niet alleen tot het vermijden van erover te praten, het vertaalt zich ook in verminderde empathie en zelfs tot agressie die naar de buitenwereld geprojecteerd wordt. Mensen die schaamte ervaren maken een negatieve zelfevaluatie waarbij er geraakt wordt aan de identiteit. Om communicatie open te trekken over schaamte staat Schalkwijk (2015) volledig achter de schaamte ombuigen in schuld als het gaat over bijvoorbeeld partnergeweld. Schuldgevoelens zijn namelijk gemakkelijker te behandelen dan schaamte (Schalkwijk, 2015). Schaamte kan ervoor zorgen dat mensen sociale interacties gaan vermijden, en dus ook het communiceren over schaamte. Vaak gaat het over de angst om schaamte verder te onthullen of te bevestigen. Volgens Rogers (2022) blokkeren mensen in hun vermogen om open, authentiek en kwetsbaar te zijn als ze schaamte ervaren. Schaamte kan de deur sluiten voor verbinding doordat onzekerheid aanzet tot isolatie. Het leren omgaan met kwetsbaarheid, zelfcompassie en empathie kan de sleutel zijn om schaamte te overwinnen en zich opnieuw open te stellen voor echte communicatie en verbinding (Brown, 2013).

4.3.4.2 Empathie als tegengewicht voor schaamte

Als we empathie tonen, geven we de ander de ruimte om zijn of haar schaamtevolle ervaringen te delen zonder dat ze het gevoel hebben dat ze slecht of fout zijn. Schaamte is sterk verbonden met de angst voor afwijzing. Het tonen van empathie kan ervoor zorgen dat de persoon zich geaccepteerd en begrepen voelt, wat de schaamte zal doen afnemen. Het stelt ons in staat om een omgeving te creëren waarin schaamte niet wordt onderdrukt of genegeerd, maar openlijk kan worden besproken en verwerkt. Het kan de schadelijke gevolgen van schaamte helpen verminderen en het kan mensen aanmoedigen om hun ervaringen op een gezonde manier te delen. Een goede communicatie die actief luisteren, empathie, echtheid en onvoorwaardelijke acceptatie omvat kan mensen met een ervaring van diepe schaamte ten goede komen in hun psychologisch welzijn en sociale interacties (TED, 2012).

Rogers (2022) benadrukte het belang van een gevoel te ervaren vanuit het perspectief van de gesprekspartner. Dit is niet hetzelfde als medelijden of sympathie, maar een diepe, ontvankelijke vorm van luisteren. Empathie kan helpen om zich minder alleen te voelen als iemand schaamte ervaart en het kan steun bieden in het verkennen van die schaamte. Schaamtevolle gevoelens kunnen doorbroken worden omdat het de ander een gevoel van veiligheid en acceptatie kan geven. Schaamte verkennen zonder angst voor afwijzing of oordeel is noodzakelijk voor genezing en persoonlijke groei. Schaamte kan ontstaan uit een discrepantie tussen de zelfbeleving van een persoon en de verwachtingen van de maatschappij of belangrijke anderen. Schaamte ontstaat wanneer iemand het gevoel heeft dat hij of zij niet voldoet aan de normen van acceptatie, wat kan leiden tot een beschadigd zelfbeeld en een innerlijk conflict. Om schaamte bespreekbaar te

maken is onvoorwaardelijke acceptatie onontbeerlijk. Schaamte kan niet genezen worden door veroordeling of afwijzing, maar het kan mogelijk zijn om schaamte te verlichten door een acceptatievolle en ondersteunende vorm van communicatie. Het biedt een veilige ruimte waar mensen hun gevoelens kunnen uiten, wat helpt om zichzelf te begrijpen en te genezen van de schadelijke effecten van schaamte (Rogers, 2022).

Volgens Brown (2013) moeten we de empathie omarmen zodat het de lading van schaamte kan verlichten. Op die manier zal het een gevoel van verbondenheid creëren in plaats van isolatie en het zal ons gevoel van kwetsbaarheid verkleinen. Actief luisteren kan de drempel verlagen om onze gevoelens te delen. Als we openlijk kunnen praten over schaamte kan dit helpen om de maatschappelijke druk te weerstaan die schaamte versterkt en het kan ons opnieuw dichter brengen bij onze authenticiteit. Communiceren over schaamtevolle gevoelens is vaak een eerste stap in het verwerken van deze complexe en diepgewortelde emotie (Brown, 2013).

4.3.4.3 Normaliseren van schaamte door communicatie

De communicatieve invalshoek speelt een belangrijke rol als we schaamte willen normaliseren. Het proces om schaamte te normaliseren heeft als doel de schaamte die ervaren wordt te accepteren als een natuurlijk menselijk gevoel. Schaamte is een universele ervaring die iedereen al wel eens gevoeld heeft (Brown, 2016). Wanneer schaamte in stilte gedragen wordt, wordt het steeds moeilijker om ermee om te gaan of het te verwerken. En wat ondertussen al wat verhelderd is, is dat schaamte een krachtige en complexe emotie is. Als we inzetten op de bespreekbaarheid van schaamte, zal deze hardnekkige emotie haar kracht verliezen (Brown, 2013). Als schaamte bespreekbaar is, zullen mensen zich bijvoorbeeld minder gestigmatiseerd voelen waardoor ze openlijker over hun gevoelens kunnen praten. DeGraeve (2021) beschrijft hoe schaamte ons weerhoudt van onze vrijheid in de volgende tekst.

“Het volledig accepteren van jezelf en het loslaten van schaamte zorgt ervoor dat je vrij wordt, van je eigen gedachten, van die van anderen… En geeft je een hele andere kijk op de wereld. Een kijk op de wereld waar het niet uitmaakt hoeveel status je hebt. Hoeveel geld je hebt en waar je dus om die reden er ook zonder oordelen over kan praten.” (Degraeve, 2021).

Als we onze ervaringen en gevoelens delen met anderen en ook verhalen van anderen zouden proberen te zien door de bril van de ander, dan bestaat de kans dat we het verhaal beter gaan begrijpen. Het horen van verhalen van anderen zorgt ervoor dat we onze eigen ervaringen van schaamte kunnen herkennen en normaliseren en dit maakt ons milder, meer begripvol en eerlijker. Als we schaamte kunnen normaliseren, ervaar je een vorm van vrijheid (DeGraeve, 2021). Ook Brown (2016) spreekt over het gevoel van gemeenschappelijkheid die het isolerend effect van schaamte helpt te verminderen. Ze introduceert het concept “shame resilience” of het vermogen om met schaamte om te gaan. Het is een proces waar mensen schaamte leren herkennen, hun ervaringen leren delen en nadien trachten los te laten, in plaats van zich erdoor te laten beheersen (Brown, 2013).

Kwetsbaarheid is geen zwakte, het is een kerncomponent van menselijke verbinding. Het is een kracht om authentieke, diepgaande relaties aan te gaan en het is een bron van creativiteit, innovatie en verandering. Kwetsbaarheid gaat ook over het aangaan van risico’s en het openen van je hart voor anderen. Het wil zeggen dat we uit onze comfortzone moeten stappen om te

kunnen groeien, ook al is er de mogelijkheid van afwijzing of verdriet. Schaamte speelt een belangrijke rol in hoe we omgaan met kwetsbaarheid en we mogen schaamte als een grote vijand van kwetsbaarheid interpreteren. Als we het gevoel hebben dat we niet goed genoeg zijn, vormt dit een struikelblok om onze ware zelf te laten zien. Net daarom is het zo belangrijk om schaamte bespreekbaar te maken en ze te normaliseren, zodat we de controle terug kunnen krijgen en de schaamte kunnen overwinnen. Het vraagt veel moed en dapperheid, maar ook zelfacceptatie om ons kwetsbaar op te stellen en te laten zien wie we werkelijk zijn (TED, 2011).

Mensen die erin slagen schaamte te normaliseren en te bespreken, zijn volgens Brown veerkrachtiger en voelen zich sterker in moeilijke situaties. Het is de kracht van de kwetsbaarheid die de schaamte kan overwinnen. We hoeven onze zwakheden niet te verbergen, maar we moeten proberen openstaan voor onze onzekerheden en kwetsbare plekken. Het vraagt dus moed (courage, afkomstig van 'cor' of hart in het latijn) om schaamte te delen, maar het maakt ons ook sterker en brengt ons dichter bij anderen (TED, 2011). Er zijn volgens Brown (2016) enkele benaderingen die kunnen helpen om schaamte te normaliseren:

a) Het aangaan van open gesprekken over schaamte: Door schaamte te bespreken en er open over te praten, kunnen mensen uit de schaduw komen en kunnen we erkennen dat het iets is dat iedereen ervaart.
b) Kwetsbaarheid omarmen: In plaats van schaamte te verbergen, moeten we onze kwetsbaarheid omarmen. Jezelf laten zien zoals je bent, inclusief je onzekerheden, je fouten en je zwakke plekken.
c) Empathie ontwikkelen: Empathie kan schaamte verlichten, zowel voor onszelf als voor anderen. Het gevoel van schaamte kan afnemen door empathie en het creëert een ondersteunende omgeving.
d) Schaamte (h)erkennen en loslaten: Het gaat over de kracht van het ontwikkelen van veerkracht tegen schaamte door de schaamte te herkennen en het actief los te laten. Dit proces zal helpen om de negatieve impact van schaamte te verminderen.

We moeten de stilte rond schaamte trachten te doorbreken. Als schaamte bespreekbaar is, zullen we empathie en moed ontwikkelen om ons kwetsbaar te durven tonen. Het zal ons dichter bij elkaar brengen, het brengt ons tot verbinding en het doorbreekt de isolatie (Brown, 2016).

4.3.4.4 Het belang van zefcompassie

Mensen die over meer zelfcompassie beschikken, durven gemakkelijker nieuwe pogingen aangaan als iets niet gelukt is. Volgens Bus (n.d.) bevordert zelfcompassie het interpersoonlijk functioneren en worden deze mensen beschreven als meer-emotioneel verbonden, meer accepterend en autonomie bevorderend. De tegenpool van zelfcompassie is zelfkritiek, wat een beschermingsmechanisme is om bedreiging te verminderen en het gevoel van veiligheid te vergroten. Onderzoek toont aan dat als mensen zich onveilig voelen omdat ze anderen als bedreigend of machtiger zien dan zichzelf, dit kan leiden tot zelfkritiek en het streven om aan anderen hun verwachtingen te voldoen (Bus, n.d.).

Zelfcompassie kan een essentieel hulpmiddel zijn voor persoonlijke groei, maar ook voor ons welzijn. Zelfcompassie wordt volgens Neff (2011) omschreven als vriendelijke en zorgzaam zijn voor jezelf, vooral in momenten van falen of lijden. Ze onderscheidt 3 componenten:

1) Zelfvriendelijkheid: Jezelf behandelen met vriendelijkheid in plaats van hard of oordelend te zijn.
2) Gemeenschapsgevoel: Beseffen dat lijden een universeel onderdeel is van het menselijk bestaan en dat je dus niet alleen bent.
3) Aandacht: Het erkennen van je pijn zonder jezelf te verliezen in negatieve gedachten of emoties (Neff, 2011).

We mogen zelfcompassie begrijpen als een constructief gebeuren dat ons helpt om op een gezonde manier met pijn om te gaan. Het is dus niet hetzelfde als zelfmedelijden, waarbij we onszelf eerder vasthouden aan zelfafwijzing en/of slachtofferdenken. Neff baseert haar inzichten op wetenschappelijk onderzoek dat aantoont hoe zelfcompassie kan helpen om stress, angst, depressie en perfectionisme te verminderen. Het draagt bij aan een beter welzijn, meer veerkracht en betere relaties (Neff, 2011).

Zelfcompassie en het ontwikkelen van een gezonde relatie met jezelf, is volgens Brown (2016) onontbeerlijk om kwetsbaarheid te omarmen. We moeten onszelf accepteren, inclusief onze zwaktes, fouten en imperfecties. Dit wil zeggen dat we onszelf moeten waarderen voor wie we zijn en niet voor wat we doen of wat anderen van ons denken. Het vergt ongelooflijk veel moed, maar het is een belangrijk aspect van het ontwikkelen van zelfcompassie. Het gaat niet alleen over goed voor jezelf zorgen, maar zelfcompassie leidt ons ook naar verbinding. Het is belangrijk om te beseffen dat we niet alleen zijn en zeker niet de enige als we worstelingen in het leven tegenkomen. Dat gemeenschapsgevoel, dat Neff ook beschrijft in haar boek, laat ons meer empathie en mededogen voor onszelf én voor anderen ontwikkelen. Als we onze kwetsbaarheid gaan delen met anderen, komt er echte verbinding tot stand en zal de bespreekbaarheid van schaamte, het tonen van jezelf zoals je echt bent, gemakkelijker worden (Brown, 2016).

4.3.4.5 Het doorbreken van taboes en sociale stigma's

Een ander belangrijk deelaspect waarom communicatie zo belangrijk is als het gaat over de bespreekbaarheid van schaamte, is het doorbreken van taboes en stigma's. Schaamte heeft een destructieve kracht en taboes en stigma's kunnen dit gevoel versterken. Schaamte door de ogen van de samenleving wordt versterkt door culturele normen en verwachtingen. Onze sociale media spelen hier onder andere een belangrijke rol in. Zoals ik beschreef in (cf. 4.2.3.2) de cultuur van de sociale media, creëert onze sociale media vaak onrealistische verwachtingen van schoonheid, succes en gedrag. Schaamte ontstaat dus vaak als we onszelf in een negatieve context plaatsen. Het is geen gevoel dat per direct te maken heeft met gedrag, maar wel door de perceptie dat we door anderen worden afgewezen of beoordeeld. Mensen die schaamte ervaren hebben het gevoel dat ze niet goed genoeg zijn. Deze gevoelens kunnen verbonden zijn met taboes en stigma's zoals bijvoorbeeld seksualiteit, psychische gezondheid, lichamelijke kenmerken, armoede en nog vele andere aspecten van het menselijke bestaan. De dingen waar we ons voor schamen en die we vaak niet durven bespreken, zorgen ervoor dat de schaamte 'in stilte' aanwezig is. Dit creëert een vicieuze cirkel van eenzaamheid en stilte, waardoor taboes in stand gehouden worden (Brown, 2016).

In de geestelijke gezondheid is er steeds meer aandacht voor het doorbreken van stigma's en taboes. Stigma's over bijvoorbeeld suïcide, leiden tot een vicieuze cirkel van vermijding en

schaamte, wat het (nog) moeilijker maakt voor mensen om hulp te zoeken (Huisman et al., 2021). Schaamte en stigma kunnen een sterke belemmering vormen voor mensen die worstelen met suïcidale gedachten of mensen die getroffen zijn door het verlies van een dierbare door zelfdoding. Deze negatieve percepties kunnen leiden tot isolement en een drempel voor het zoeken naar hulp (Crisisgespreksvoering suïcide. Voor de babbel van je leven, 2022).

4.3.5 Terugblik naar de praktijk

In de bovengenoemde casus (cf. 2.1 Casus Linda en Kris) zien we de complexe dynamieken van intrafamiliaal geweld en de cruciale rol van communicatie in het proces van hulpverlening. Het laat zien hoe moeilijk het kan zijn schaamte en geweld bespreekbaar te maken, vooral als we kijken naar de verschillende perspectieven van Linda en Kris. De verschillende theorieën die in het belang van communicatie om schaamte bespreekbaar te maken beschreven zijn, zijn belangrijke handvaten voor het begeleiden van de betrokken partijen in hun herstelproces. De communicatie tussen Kris en Linda speelt een essentiële rol in hun situatie. Bij Linda zien we hoe schaamte haar terughoudend maakt om haar verhaal volledig te delen en hoe schaamte zich vertaalt in agressie bij Kris. Echtheid en transparantie in communicatie zijn daarom van groot belang. Linda moet in staat zijn om haar gevoelens van schaamte en twijfel te erkennen en deze op een oprechte manier te delen, zowel met hulpverleners als met Kris. Ditzelfde geldt ook voor Kris zodat hij transparant kan zijn tegen Linda en de hulpverleners over wat in hem leeft. Dit is niet alleen belangrijk voor hun herstel, maar ook voor het doorbreken van het patroon van geheimhouding en ontkenning dat vaak voorkomt in gevallen van intrafamiliaal geweld.

Daarnaast is onvoorwaardelijke acceptatie en empathie cruciaal in deze situatie. Linda en Kris bevinden zich beide in een vicieuze cirkel van emotionele conflicten (of duivelse dans) en wederzijds onbegrip. Onvoorwaardelijke acceptatie en empathie houdt in dat ze zich door de hulpverleners geaccepteerd en begrepen voelen, zonder oordeel, zelfs wanneer ze zich schuldig of beschaamd voelen. Dit creëert een veilige ruimte waarin ze gevoelens kunnen delen, wat essentieel is voor het herstel van hun relatie en het beëindigen van het geweld. Actief luisteren is een belangrijke communicatieve vaardigheid die in deze situatie een sterke techniek is. Zowel Kris als Linda hebben verschillende interpretaties van de situatie, wat een veelvoorkomend probleem is bij conflicten binnen gezinnen. Als hulpverlener en als toekomstig gezinswetenschapper is het belangrijk om goed te luisteren naar beide partijen en aandachtig te zijn voor verbale en non-verbale signalen die belangrijke informatie geven over de onderliggende angsten, verdriet of frustraties.

Schaamte vormt vaak een grote barrière voor slachtoffers én daders van intrafamiliaal geweld waardoor ze moeite hebben met het zoeken van hulp. Het vergde veel moed en tijd om de stap naar de politie te zetten voor Linda. Zelfs tijdens het eerste gesprek worstelde ze met de gedachte om wel of geen klacht in te dienen. Linda voelt zich verantwoordelijk voor de situatie en ze is bang voor de consequenties van haar klacht. Het is belangrijk om die schaamte te herkennen en een veilige omgeving te creëren waarin Linda zich ondersteund voelt om haar verhaal te delen. We merken bij alle betrokken partijen hoe schaamte kan leiden tot het vermijden van communicatie en isolatie. Het is dus belangrijk om in te zetten op de communicatie om deze isolatie te doorbreken en schaamte te normaliseren. Eveneens zou het goed zijn om in te zetten op het

ontwikkelen van zelfcompassie bij beide partijen. Zowel Linda als Kris worstelen met veel zelfkritiek wat het vermogen om uit de vicieuze cirkel van geweld en schaamte te stappen, belemmert. Zelfcompassie voor Linda zou bijvoorbeeld kunnen helpen om sterker en veerkrachtiger te worden als ze keuzes maakt voor haarzelf en haar kinderen. Ook Kris zou baat hebben bij meer zelfcompassie, wat hem bijvoorbeeld kan helpen om zijn frustraties op een gezonde manier te uiten en zijn laag zelfbeeld op te krikken.

Het doorbreken van taboes en stigma's rond huiselijk geweld is cruciaal in deze casus. Kris en Linda voelen zich beiden belemmerd door sociale stigma's om hulp te zoeken. Kris wil bijvoorbeeld niet praten over zijn verleden en hij geeft aan dat hij geen hulp nodig heeft. Dit kan misschien te maken hebben met bepaalde stigma's rond psychische gezondheid. Het is belangrijk om actieve stigma's te doorbreken zodat Kris en Linda meer open kunnen staan voor de hulp die ze nodig hebben, wat hun welzijn ten goede zou komen. We kunnen concluderen dat communicatie, empathie, schaamte en zelfcompassie met elkaar verweven zijn in het proces van herstel van intrafamiliaal geweld. Door empathie en actief luisteren toe te passen, een veilige omgeving te creëren en schaamte bespreekbaar te maken, kunnen hulpverleners en/of (toekomstige) gezinswetenschappers bijdragen aan het doorbreken van de vicieuze cirkels van geweld, schaamte en stigma.

4.4 Communicatie in de partnerrelatie

4.4.1 Definitie

Communicatie in de partnerrelatie is het proces waarbij partners boodschappen zoals emoties, gedachten, wensen en zorgen met elkaar uitwisselen. Dit zowel verbaal als non-verbaal, om een gezonde en positieve relatie te onderhouden, conflicten op te lossen en wederzijds begrip en steun te bevorderen (Gottman & Gottman, 2023).

4.4.2 Communicatie in de partnerrelatie

Om een effectieve communicatie te hebben in de partnerrelatie, gaat het over meer dan alleen praten. Het gaat over 'echt' luisteren en begrip tonen, empathie tonen en conflicten constructief oplossen. Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat goede communicatie tussen partners de sleutel is voor een langdurige, kwaliteitsvolle en gelukkige relatie (Gottman & Gottman, 2023). In het boek 'De zeven pijlers van een goede relatie' beschrijven Gottman et al. (2005) dat de manier waarop partners met conflicten omgaan van groot belang is voor het succes van een relatie. Zo beschrijven ze onder andere de zeven pijlers van een goede relatie en het concept van de vier ruiters van de Apocalyps, waar ik mezelf graag verder in wil verdiepen in het belang van de bespreekbaarheid van schaamte (Gottman et al., 2005 - Gottman & Gottman, 2023).

4.4.2.1 Het model van de vier ruiters

Onderzoek toont aan dat er vier punten zijn die regelmatig terugkomen bij koppels die uiteindelijk uit elkaar gaan of ongelukkig samen blijven (Dewispelaere, 21). Dit model, ontwikkeld door John Gottman, beschrijft destructieve communicatiepatronen in relaties, die de stabiliteit van een partnerrelatie ernstig kunnen ondermijnen. De vier ruiters staan symbool voor bepaalde

gedragspatronen die kunnen leiden tot de ondergang van de relatie als er niets aan gedaan wordt (Gottman et al., 2005).

1) De ruiter van kritiek *(criticism)*

Kritiek verwijst naar het aanvallen van iemands karakter of persoonlijkheid in plaats van zich te richten op een specifiek gedrag of situatie. In een voorbeeld ziet kritiek er als volgt uit: “Ik ben gefrustreerd omdat jij je afspraken niet nakomt” dan kan kritiek klinken als: “Jij bent zo onverantwoordelijk en onbetrouwbaar”. Kritiek kan leiden tot defensief gedrag bij de ander waardoor de communicatie in de relatie gaat afnemen en de onderlinge verbinding verzwakt. Het bevordert geen begrip of oplossing, maar het creëert een vijandige sfeer. Wanneer er meermaals kritiek wordt geuit, dan kan dat het gevoel van respect en vertrouwen beschadigen waardoor er nog meer conflicten kunnen ontstaan. Gottman adviseert om je uit te drukken vanuit ik-boodschappen, waarbij je laat weten hoe je je voelt over een bepaald gedrag of situatie (Gottman et al., 2005).

2) De ruiter van minachting *(contempt)*

Minachting is ernstig schadelijk gedrag en het heeft een schadelijke invloed op de relatie. Minachting gaat verder dan kritiek door neerbuigend of vijandig gedrag te vertonen, zoals bijvoorbeeld sarcasme, het uiten van walging, denigrerende opmerkingen of gezichtsuitdrukkingen zoals met de ogen rollen. Minachting ondermijnt het gevoel van wederzijds respect en liefde. Het versterkt de negatieve cyclus van conflict doordat minachting meestal een vijandige reactie van de ander uitlokt. Als alternatief kunnen partners proberen in te zetten op positieve communicatie, zoals het uiten van waardering en respect door regelmatig een compliment te geven en de positieve eigenschappen van je partner te benoemen (Gottman et al., 2005).

3) De ruiter van verdediging *(defensiveness)*

Verdediging is wanneer een partner zich onmiddellijk begint te verdedigen in het conflict. Dit komt vaak tot uiting in het afwijzen van de verantwoordelijkheid voor een probleem of het verontschuldigen van het eigen gedrag door de ander de schuld te geven. Verdediging in een voorbeeld: “Ja, maar jij doet hetzelfde!” of “Het is niet mijn schuld, jij hebt me gedwongen om dit te doen!” Verdediging zorgt ervoor dat er niet geluisterd wordt naar de gevoelens en zorgen van de ander. Communicatie loopt hierdoor vast, zonder enige oplossing of vooruitgang. Dit patroon kan de ander het gevoel geven dat hun zorgen of gevoelens onbelangrijk zijn of niet serieus worden genomen. Dit leidt tot meer frustratie en het verbreekt het gevoel van verbondenheid. Het versterkt de vijandigheid en het kan de focus van de echte problemen afleiden. De discussie verschuift naar het verdedigen van je eigen acties in plaats van het gezamenlijk probleem. In plaats van defensief te reageren, adviseert Gottman actief luisteren en empathisch reageren op de gevoelens van de ander (Gottman et al., 2005).

4) De ruiter van de muur opwerpen *(stonewalling)*

Stonewalling is het zich terugtrekken uit het gesprek of het conflict door stil te worden, weg te lopen of je emotioneel af te sluiten. Het is een manier om met stress om te gaan door de confrontatie te vermijden. Het wordt vaak gezien als een beschermingsmechanisme tegen

emotionele pijn, maar het is destructief voor de relatie omdat de ander het gevoel heeft dat hij of zij genegeerd of niet gehoord wordt. Het is vaak een gevolg van overweldigd worden door emoties, zoals bijvoorbeeld frustratie of woede. Stonewalling zal conflicten verergeren omdat de ander geen kans krijgt om hun gevoelens te uiten of begrepen te worden. het versterkt gevoelens van isolatie en gebrek aan verbinding waardoor er emotionele afstand komt tussen partners. Het aanpakken van stonewalling vereist dat beide partners leren hoe ze effectief omgaan met heftige emoties. Het kan helpen om pauzes in te lassen wanneer ze zich overweldigd voelen zodat ze in staat zijn om later op een rustige manier met het conflict om te gaan (Gottman et al., 2005).

Als deze vier negatieve communicatiestijlen regelmatig voorkomen tussen partners, is de kans groter dat hun huwelijk of relatie uiteindelijk niet zal slagen volgens Gottman. Deze gedragingen ondermijnen de fundamenten zoals vertrouwen, respect, empathie en effectieve communicatie in een relatie. De aanwezigheid van deze vier ruiters kan een relatie beëindigen, maar het kan ook leiden tot chronische emotionele schade voor beide partners. De ruiters verminderen het vermogen om conflicten effectief op te lossen en ze dragen bij aan een negatieve interactiecyclus die moeilijk te doorbreken is (Gottman et al., 2005).

4.4.2.2 De zeven pijlers van een goede relatie

De zeven pijlers van een goede relatie zijn gebaseerd op de belangrijkste elementen die een sterke en duurzame relatie ondersteunen. Deze pijlers of principes zijn praktische tools en inzichten om conflicten op te lossen, de emotionele band te versterken en algemene tevredenheid in de relatie te vergroten (Gottman et al., 2005).

1) Onderhoud een liefdevolle kaart van elkaars wereld

Bij dit principe draait het om het voortdurend leren kennen van je partner en interesse tonen in je partner. Leer niet alleen de grote zaken van je partner kennen, maar ook de kleine details van het leven. Het is belangrijk om te begrijpen welke dromen, voorkeuren, zorgen en waarden je partner heeft. Vraag regelmatig naar de gevoelens, ervaringen en gedachten van je partner en toon interesse in zijn of haar dagelijks leven. Het onderhouden van een liefdevolle kaart helpt je partner om zich begrepen en gewaardeerd te voelen en het zal bijdragen aan een diepere emotionele verbinding (Gottman et al., 2005). Een veilige emotionele verbinding betekent dat partners elkaar emotioneel begrijpen, ondersteunen en respecteren om een sterke relatie op te bouwen. Dit principe gaat over het begrijpen van de diepere gevoelens van je partner en dit kan ook de beleving van schaamte omvatten. Als beide partners actief luisteren en empathie tonen, kan dit de bespreekbaarheid van schaamte ten goede komen (S. Johnson, 2013).

2) Koester en onderhoud de liefdevolle overtuigingen

Dit principe moedigt koppels aan om positieve overtuigingen over elkaar te ontwikkelen en te behouden. Wanneer je gelooft in de positieve kwaliteiten van je partner en in de kracht van jullie relatie, is het gemakkelijker om conflicten op te lossen en wederzijds respect te tonen. Laat je partner regelmatig weten dat je zijn of haar waarde erkent. Het benadrukken van de goede dingen kan helpen om negatieve ervaringen, zoals bijvoorbeeld schaamte, te verzachten. Het ontwikkelen van een positieve kijk helpt om een relatie sterk te houden, zelfs in moeilijke tijden (Gottman et al., 2005).

3) Creëer een cultuur van bewondering en waardering

Als partners elkaar regelmatig bewonderen en waarderen, kan dit helpen om de positieve emoties en gevoelens van verbondenheid te versterken. Als partners zich gewaardeerd voelen, is investeren in de relatie ook gemakkelijker. Het versterken van positieve gevoelens kan als buffer fungeren tegen stress die samenhangt met conflicten. Geef je partner dus regelmatig een compliment en toon dankbaarheid voor de kleine dingen die je partner doet (Gottman et al., 2005). Als je regelmatig de waardering en het respect dat je voor mekaar hebt uitspreekt, heeft de apocalyps-ruiter van de minachting weinig ruimte ("De 7 Kenmerken Van Een Goede Relatie," 2025).

4) Het belang van constructieve feedback geven en het vermijden van de vier ruiters van de Apocalyps

Het is belangrijk om constructieve feedback te geven zonder je partner persoonlijk aan te vallen. Hierbij is het doel om een conflict op een constructieve manier aan te pakken en op te lossen. Het is belangrijk om te begrijpen dat kritiek schadelijk kan zijn als het de persoonlijke waarde van de ander aanvalt. Probeer de focus te leggen op het gedrag of de situatie en niet op de persoon. In plaats van je partner te beschuldigen of te bekritiseren, kan je het beter formuleren als een uiting van je eigen gevoelens (Gottman et al., 2005).

5) Geef je partner de ruimte om diens emoties te uiten

Dit principe benadrukt het belang van emotionele openheid. Het is belangrijk om de gevoelens van je partner serieus te nemen en hen de ruimte te geven om zich te uiten zonder onmiddellijk te reageren, oordelen of advies te geven. Het geven van die ruimte voor emoties versterkt de verbinding en bevordert het begrip tussen partners (Gottman et al., 2005).

6) Gebruik effectief conflictmanagement

Discussie en conflict is onvermijdelijk, maar hoe je hiermee omgaat is belangrijk. Probeer conflicten te benaderen met een houding van samenwerking en respect, in plaats van te vervallen in vijandigheid en/of verwijten. Het doel is om samen een oplossing te vinden (J. M. Gottman et al., 2005). Het herstel van de emotionele verbinding na conflict is belangrijk. Partners moeten hun kwetsbaarheid erkennen, zich emotioneel verbinden en uitspreken wat ze nodig hebben om de band weer te herstellen op een constructieve manier (Johnson, 2013)

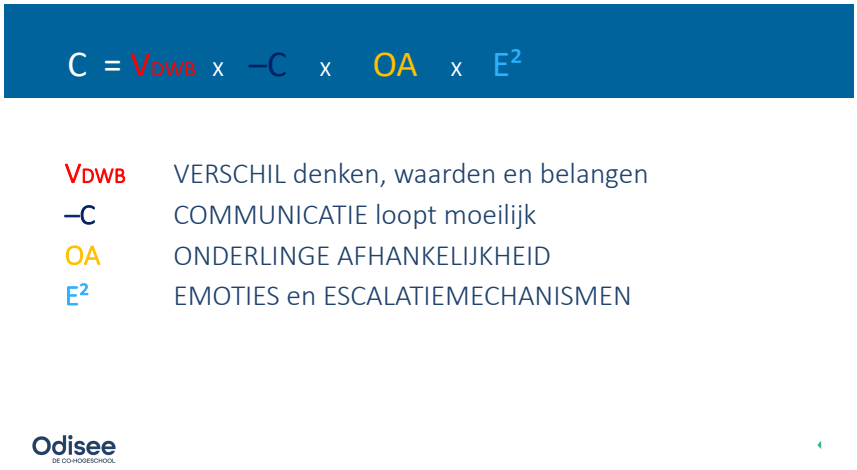
7) Verbind je met je partner op een dieper niveau

Versterk de emotionele band door samen ervaringen te delen, samen te groeien en de relatie actief te voeden. Het is belangrijk om samen tijd door te brengen, gezamenlijke doelen te stellen en nieuwe ervaringen te creëren om de relatie te verdiepen (Gottman et al., 2005).

De zeven pijlers van Gottman dragen bij aan de bespreekbaarheid van schaamte door een veilige en ondersteunende ruimte te creëren. Door positieve communicatie, wederzijds respect en empathie kunnen partners schaamtevolle gevoelens zonder oordeel delen met elkaar, wat de relatie kan versterken.

4.4.3 Conflict in de partnerrelatie

4.4.3.1 Omschrijving van een conflict



Noot. Overgenomen uit Relatieondersteuning, door S. Swerts, 2023.

Als op al deze bovenstaande elementen hapering komt of ruis, dan komen we vast te zitten in het conflict. Het **verschil in denken** hoeft niet altijd tot een conflict te leiden. De manier waarop we onze manier van denken aanbrengen kan echter wel tot een conflict leiden. Onze **communicatie**, of de manier waarop we communiceren is dus een belangrijk element, maar ook onze **afhankelijkheid** speelt een rol. Hoe afhankelijker we zijn, hoe groter de kans dat je vastloopt in een conflict. Hoe meer **emoties** er naar voren komen, hoe dieper je in **escalatiemechanismen** wordt gesleurd. Emoties zijn soms ook juist heel hard nodig om iets uitgeklaard te krijgen, zoals bijvoorbeeld in koude conflicten, waar emoties het gesprek kunnen doen opflakkeren.

Om mensen te ondersteunen om uit het conflict te raken, moeten we volgens Swers, (2023) inzetten op verschillende elementen die in het conflict vervat zitten. Is er een verschil in denken en spelen er verschillende waarden en belangen mee, dan kunnen we kijken of er een EN EN mogelijk is, in plaats van een OF OF. Inzetten op de communicatie kan bijvoorbeeld aan de hand van communicatietechnieken of door handvaten te zoeken om de communicatie te verbeteren. Bij de onderlinge afhankelijkheid kunnen afspraken en mandaten meer duidelijkheid scheppen en als laatste kunnen we ook inzetten op de emoties. We mogen emoties begrijpen als een signaal dat er aan iets belangrijk geraakt is. Het is duidelijk dat er dus verschillende manieren van aanpak mogelijk zijn, om te voorkomen dat mensen vastlopen in een conflict.

4.4.3.2 *Visie op conflict*



Noot. Overgenomen uit Relatieondersteuning, door S. Swers, 2023.

Conflicten in de partnerrelatie zijn nu eenmaal onvermijdelijk en kunnen ontstaan door verschillende factoren, zoals communicatieproblemen, verschillende verwachtingen of onopgeloste persoonlijke of gezamenlijke problemen. Hoewel conflicten vaak negatieve connotaties hebben, kunnen ze ook een kans bieden voor groei en verbetering in de relatie, als ze op een gezonde manier worden aangepakt (Gottman & Gottman, 2023). Als we een conflict als 'normaal' zouden kunnen zien, als iets wat hoort bij het leven, dan kan een positieve visie op conflict ons een kans geven om te groeien in onze relatie (Swers, 2023).

4.4.4 Vergeving in de partnerrelatie

Vergeven is een complex proces dat verschillende stappen en factoren omvat. Vertrouwen, tijd en ervaring kunnen vergeven faciliteren. Zonder **vertrouwen** is vergeven moeilijk omdat vertrouwen leidt tot hoop en geloof in de toekomst van de relatie. **Tijd** is belangrijk om pijn te verwerken, maar het is essentieel om niet te lang te wachten met het bespreken van gekwetste gevoelens. Hoeveel tijd iemand nodig heeft is voor iedereen anders en partners moeten elkaar hierin voldoende ruimte geven. Oudere koppels hebben vaak een gemakkelijker vergevingsproces omdat hun leeftijd en ervaring in het voordeel spelen. Omdat ze elkaar goed kennen, weten ze vaak uit ervaring hoe ze met moeilijke situaties omgaan (Dewispelaere, 2022).

4.4.4.1 *Het proces van vergeven*

1) Aanleiding: Conflicten kunnen variëren van kleine wrevels tot grote pijnlijke ervaringen zoals bijvoorbeeld het voelen van verraad of ontrouw. Soms is vergeving nodig om verder te kunnen, zowel voor jezelf als voor de ander.

2) Uitspreken: De meeste koppels vinden het belangrijk om met pijnlijke ervaringen aan de slag te gaan en hierover in gesprek te gaan met elkaar. Het loslaten van wrok en verwijten is essentieel om niet vast te zitten in negatieve gevoelens die de relatie kunnen saboteren (Dewispelaere, 2022).

4.4.4.2 Stappen in het vergevingsproces

1) Gevoelens van gekwetst zijn laten afnemen: Eerst moeten emoties tot rust komen voordat er effectief gepraat kan worden.
2) Je eigen aandeel zien: Het begrijpen van je eigen bijdrage aan het conflict is een belangrijke stap in het vergeven en dit is niet altijd even gemakkelijk.
3) Initiatief nemen: Het is belangrijk dat één van de partners het initiatief neemt om het gesprek te beginnen, wat de kans op vergeving vergroot. Als degene die gekwetst heeft vergeving vraagt, kan dit de pijn bij de ander meteen wegnemen.
4) Wederzijds empathisch luisteren: Vergeven vereist open communicatie, waarbij beide partners bereid zijn om elkaars gevoelens te begrijpen zonder boze ondertoon. 'Sorry' zeggen is niet voldoende, ook de basis van datgene dat kwetste moet besproken worden.
5) Mildheid en erkenning: Erkenning van elkaars gevoelens en het tonen van mildheid is cruciaal voor het herstellen van vertrouwen en het laat zien dat je elkaar respecteert.
6) Open communicatie en kwetsbaarheid delen: Het uiten van gevoelens en kwetsbaarheid is belangrijk om de dieperliggende redenen achter conflicten te begrijpen.
7) Gelaagdheid: Hoe iemand reageert in conflict komt voort uit diepere belevingslagen in onszelf. Verlatingsangst, nood aan autonomie of nog dieper, de existentiële beleving van angst, eenzaamheid of wens tot vrijheid is vaak de reden waarom iemand afstand houdt of net moeite heeft om de ander de tijd te gunnen.
8) Verbaal/non-verbaal en rituelen: Vergeving hoeft niet altijd verbaal te zijn, soms speelt lichamelijk contact zoals een knuffel een belangrijke rol in het proces van verzoening.

Deze stappen komen niet noodzakelijk voor in deze volgorde. Elke stap is een vorm, of voorbereiding van het uitspreken. Vergeving kan voor opluchting en een bevrijdend gevoel zorgen en het geeft ons energie om verder te gaan met het leven. Al vraagt vergeving in sommige situaties enige voorzichtigheid. Teveel vergeven kent een keerzijde, omdat je elke keer opnieuw gekwetst zal raken als een bepaald gedrag niet verandert. In sommige situaties kunnen wonden ook te diep zijn om nog te kunnen vergeven (Dewispelaere, 2022). Als we schaamte bespreekbaar willen maken, is vergeving een belangrijk onderdeel. Dit inzicht kan bijdragen aan het creëren van een veilige ruimte waar gevoelens van schaamte besproken kunnen worden.

4.4.5 Terugblik naar de praktijk

In de situatie van Linda en Kris speelt schaamte een belangrijke rol in hoe ze beiden omgaan met de gewelddadige incidenten en hun communicatie over deze gebeurtenissen. De zeven pijlers van een goede relatie, zoals beschreven door John Gottman, kunnen helpen om deze schaamte

bespreekbaar te maken en te verminderen. Hierdoor kan de communicatie tussen Kris en Linda verbeteren en mogelijk kan het de kans op herstel vergroten. We kunnen vast stellen dat er een grote emotionele afstand is tussen Kris en Linda en dat beiden behoefte hebben aan erkenning en wederzijdse waardering. Opvallend zijn de destructieve communicatiestijlen van kritiek, minachting, defensiviteit en stonewalling in deze casus. Er is sprake van fysieke en verbale agressie, maar ook van defensief gedrag, waarbij beide partners elkaar de schuld geven van de situatie. Dit maakt het moeilijk om constructief te communiceren, wat het gevoel van schaamte en isolatie kan versterken. Effectief conflictmanagement zou hier wellicht kunnen helpen door de focus op het gedrag te leggen in plaats van op de persoon.

De casus toont aan hoe communicatieproblemen, onderlinge afhankelijkheid en persoonlijke conflicten bijdragen aan escalatie en geweld in hun relatie. Volgens de theorie van Swers kunnen conflicten door miscommunicatie en emotionele blokkades escaleren. Linda voelt zich schuldig, terwijl Kris zijn eigen gedrag bagatelliseert. Dit maakt het moeilijk om het conflict als een kans voor groei te zien.

Inzetten op communicatie bij dit koppel zou een eerste stap in de goede richting kunnen zijn om hopelijk nadien ook tot vergeving te kunnen komen. In dit verhaal kan ik vast stellen dat er veel emotionele schade is. De schaamte van Linda kan een barrière vormen voor het vergevingsproces. Ook Kris lijkt geen volledige verantwoordelijkheid te nemen voor zijn gedrag, waardoor het moeilijk zal zijn om te starten aan het proces van vergeving. De benaderingen in dit hoofdstuk bieden nuttige handvaten voor herstel, maar het zal tijd en professionele hulp vergen om de gemaakte schade te kunnen helen.

4.5 Besluit

In dit hoofdstuk is opnieuw duidelijk geworden dat schaamte een diepgewortelde, sociaal geladen emotie is die zowel interne als externe invloeden kent. De communicatieve invalshoek biedt waardevolle inzichten in hoe schaamte bespreekbaar kan worden gemaakt en hoe communicatie kan bijdragen aan het doorbreken van de vicieuze cirkel van schaamte. Zoals besproken, is schaamte niet alleen een persoonlijke ervaring, maar wordt deze vaak versterkt door maatschappelijke normen, sociale verwachtingen en de angst voor afwijzing. Deze sociale geladenheid maakt het moeilijk om openlijk over schaamte te praten, wat kan leiden tot isolatie en het verbergen van gevoelens. Communicatie speelt dus duidelijk een belangrijke rol om de bespreekbaarheid van schaamte te vergroten. Het creëren van een veilige, empathische omgeving waarin mensen zich ondersteund voelen, is dan ook essentieel. Door actieve luistertechnieken, het normaliseren van schaamte en het stellen van open vragen, kunnen we de drempels voor gesprekken over schaamte verlagen en ruimte bieden voor authenticiteit. Het kan ons in staat stellen om de druk van sociale normen en angst voor afkeuring te verminderen. Dit kan op zijn beurt bijdragen aan de emotionele verwerking van schaamtevolle ervaringen.

Om te weten te komen hoe we schaamte bespreekbaar kunnen maken, zijn basistheorieën over communicatie onontbeerlijk. Communicatie is niet enkel het uitwisselen van woorden, maar een dynamisch proces dat gevoelens, gedachten en ervaringen overbrengt, zowel verbaal als non-verbaal. Een effectieve communicatie kan schaamte verlichten, mits het gebeurt vanuit een oprechte en empathische houding waarbij de grondhoudingen, zoals onvoorwaardelijke

acceptatie, echtheid en empathie essentieel zijn. Daarnaast blijkt uit de theorie van Watzlawick dat misverstanden en conflicten vaak ontstaan door een gebrek aan congruentie tussen inhouds- en betrekkingsniveau van communicatie. Het is daarom belangrijk dat de boodschap die iemand overbrengt zowel inhoudelijk als relationeel in lijn is met de bedoelingen van de zender. Door bewust te zijn van het non-verbale aspect van communicatie, kunnen misverstanden rondom schaamte voorkomen worden, waardoor een eerlijke en effectieve interactie mogelijk wordt.

In situaties van intrafamiliaal geweld kan de communicatieve invalshoek een belangrijke ondersteuning bieden. Als deze complexe en vaak verborgen emotie van schaamte niet effectief wordt aangepakt, kan dit leiden tot isolatie, misverstanden en vaak ook het verergeren van conflicten. Schaamte kan communicatie blokkeren, vooral in situaties van geweld, waar slachtoffers en daders zich vaak geïsoleerd of verkeerd begrepen voelen. Dit leidt vaak tot het in stand houden van destructieve patronen.

Het normaliseren van schaamte via communicatie, het doorbreken van taboes en stigma's en het ontwikkelen van zelfcompassie kunnen bijdragen aan het doorbreken van deze vicieuze cirkels van schaamte, geweld en isolement. Hierdoor kunnen slachtoffers én daders beter in staat zijn om nodige hulp te zoeken en te ontvangen.

Communicatie speelt een belangrijke rol in het behoud en de versterking van partnerrelaties. Het hanteren van conflicten en het ontwikkelen van een positieve visie op relatieproblemen zijn essentieel voor het succes en het welzijn van een relatie. Wanneer communicatie niet goed verloopt, kunnen destructieve patronen, zoals 'de vier ruiters' van de Apocalyps de basis voor vertrouwen en wederzijds respect ernstig ondermijnen. Ze dragen eveneens bij aan escalatie van conflicten en kunnen leiden tot langdurige emotionele schade, wat de kans op relatieherstel aanzienlijk verkleint. Het toepassen van de zeven pijlers van een goede relatie, kan helpen om deze destructieve patronen te doorbreken. Ook het proces van vergeving kan een meerwaarde zijn voor het versterken van de emotionele band tussen partners. Het gaat niet alleen om het oplossen van conflicten, maar om het actief investeren in de relatie om de verbinding te verdiepen. Het versterken van de communicatie, het tonen van empathie en het implementeren van de vergevingsstappen kunnen echter de eerste stappen zijn op weg naar een gezondere en meer ondersteunende relatie. Door deze communicatieve benaderingen te integreren, kunnen zowel individuen als relaties sterker worden en kan schaamte omgezet worden in een kans voor groei, begrip en verbondenheid.

Hoofdstuk 5 De invalshoek van de hulpverlener

5.1 Inleiding

Schaamte is een complexe en vaak moeilijk bespreekbare emotie die diep geworteld is in het menselijk bestaan. Voorgaande hoofdstukken toonden aan hoe schaamte een grote impact kan hebben op het functioneren en het welzijn van een individu. Wanneer schaamte ervaren wordt in contexten van crisis, zoals de casus van Linda en Kris, is goede hulpverlening erg belangrijk. Het bespreken van schaamte wordt vaak als een uitdaging ervaren, zowel door cliënten als door hulpverleners. De persoon die schaamte ervaart voelt zich vaak onzichtbaar of onbegrepen, maar voor hulpverleners is schaamte ook niet altijd zichtbaar en bovenal, niet de gemakkelijkste emotie om bespreekbaar te maken. Het is daarom cruciaal dat hulpverleners in staat zijn om deze emotie te erkennen, te begrijpen en met zorg te benaderen, dit voor de cliënt én voor zichzelf. Ik wil in dit hoofdstuk stilstaan bij het begrip 'schaamte' in de politionele context, vanuit de rol als slachtofferbejegenaar.

Als je als hulpverlener kan helpen om schaamte bespreekbaar te maken, kan je misschien de erkenning geven waar veel mensen nood aan hebben. Je kan misschien een moment van opluchting creëren, of zelfs in de extreme gevallen, een lichtpuntje brengen aan het einde van de donkere tunnel. Ik wil mezelf dan ook graag verdiepen in crisisgespreksvoering en verbindende communicatie. Ik wil graag onderzoeken hoe deze vormen van communicatie sterke tools kunnen zijn om schaamte niet alleen te erkennen, maar ook schaamte te normaliseren en bespreekbaar te maken. Goede communicatietechnieken kunnen hulpverlener is staat stellen om bij te dragen aan de vermindering van de psychische belasting van de cliënt en het bevorderen van herstel. Het kan bijdragen aan het doorbreken van de vicieuze cirkel van schaamte en isolement. Tegelijkertijd kan een goede communicatietechniek bijdragen aan de ondersteuning van de cliënt bij het vinden van meer draagkracht om met zijn of haar situatie om te gaan.

Hoewel crisisgespreksvoering en verbindende communicatie absoluut ook bij een communicatieve invalshoek horen, plaats ik deze graag bij de invalshoek van de hulpverlener. Het zijn belangrijke technieken voor de hulpverlener, omdat ze de basis vormen voor het creëren van een veilige en empathische omgeving waarin cliënten zich begrepen en gehoord kunnen voelen. Het idee dat de hulpverlener, door gebruik te maken van deze technieken, de juiste voorwaarden kan scheppen voor een open en eerlijke dialoog over schaamte, bleek ook vanuit de casus erg belangrijk voor de hulpverlener. Wanneer hulpverleners die veilige ruimte kunnen creëren waarin schaamte niet langer een onbespreekbaar taboe is, kan de bespreekbaarheid van schaamte een ingang vormen naar genezing en herstel.

5.2 Schaamte en de bespreekbaarheid in de politionele context

Schaamte is een krachtige emotie die nauw verbonden is met ons zelfbeeld en met onze sociale interacties. Tijdens mijn stage als slachtofferbejegenaar en burgerambtenaar bij Jeugd en gezin, werd al snel duidelijk dat de emotie schaamte een veelvoorkomend gevoel is bij vrijwel de meeste cases. De bespreekbaarheid van schaamte in deze context is een belangrijk aspect van het werk van de slachtofferbejegenaar, politieagenten en andere betrokken hulpverleners. Schaamte kan

namelijk het gedrag van betrokkenen beïnvloeden en het kan voor belemmering zorgen om zich open te stellen of om goed samen te werken. In dit verband is het belangrijk om te begrijpen hoe schaamte werkt. Hoe 'schaamte' bespreekbaar kan worden gemaakt, is belangrijk voor een constructieve dialoog en voor het zoeken naar oplossingen.

In de politionele context kan schaamte vaak voorkomen bij mensen die geconfronteerd worden met strafrechtelijke handhaving. Deze mensen kunnen verdachten, slachtoffers of getuigen zijn, maar eveneens kan schaamte voorkomen bij de hulpverleners (Cauwelier, 2020). Het bespreekbaar maken van schaamte binnen de politionele context kan uitdagend zijn, aangezien het vaak gepaard gaat met angst, defensief gedrag en/of zelfs agressie. Het is essentieel voor hulpverleners om een aantal communicatieve technieken en benaderingen te gebruiken die helpen deze schaamte bespreekbaar te maken. Actief luisteren, streven naar verbinding, schaamte normaliseren en het creëren van een veilige ruimte kwamen in de voorgaande hoofdstukken al uitgebreid aan bod. Het zijn goede handvaten in het proces van de bespreekbaarheid van schaamte en het bevorderen van een open communicatie. Ook verbindende communicatie kan ontzettend waardevol zijn om schaamte bij de ander beter te begrijpen, maar dit komt later uitgebreid aan bod.

Schaamte in de politionele context kan heel ruim bekeken worden. Schaamte bij burgers als slachtoffer, als dader, als getuige, maar ook schaamte bij de hulpverlener zelf. Schaamte kent ook verschillende gradaties in de politionele context, die afhankelijk zijn van de feiten die zich voordoen. Dit gaat van seksueel misbruik, tot partnergeweld, tot het uiten van bedreigingen of bedreigd worden, tot oplichting en nog zoveel meer. Ik beperk me in dit hoofdstuk vanuit het perspectief van de slachtofferbejegenaar waarbij ik voornamelijk de focus leg op schaamte binnen de partnerrelatie wanneer er sprake is van partnergeweld.

5.2.1 Definitie partnergeweld

a) Definitie partnergeweld volgens de FOD Volksgezondheid.

"Het herhaald handelen of nalaten van handelen van hen die in een persoonlijke relatie staan met het slachtoffer dat lichamelijk, emotioneel, moreel of materieel schade lijdt of vermoedelijk zal lijden en waartoe deze persoon zich niet kan verweren; dit omvat ook verbale agressie, seksuele handelingen of contacten tegen de wil van de betrokkene in, evenals cultureel bepaalde gedragingen en rituelen die schade kunnen berokkenen" (Instituut Gelijkheid van Vrouwen en Mannen, n.d.).

b) Definitie partnergeweld volgens Movisie, een kennisinstituut voor een samenhangende aanpak van sociale vraagstukken (www.movisie.nl)

(Ex-)partnergeweld: Lichamelijk, psychisch en/of seksueel getint geweld of fysieke dwang, waardoor iemand tegen zijn of haar wil emotionele en/of fysieke pijn of letsel ervaart. Geweld tussen partners onderscheidt zich van geweld tegen kinderen in het gezin, doordat partners beide volwassen zijn. Kinderen zijn per definitie kwetsbaarder dan ouders. Partners hebben een wederzijdse zorgverplichting en zijn vaak financieel, economisch en sociaal afhankelijk van elkaar. Bij partnergeweld is vaak sprake van machtsongelijkheid: de pleger heeft overwicht op het

slachtoffer. Er kan een patroon ontstaan waardoor het slachtoffer en het hele gezin in een isolement kunnen raken" (Oosten et al., 2015).

c) Definitie partnergeweld volgens het College van procureurs-generaal.

"Iedere vorm van fysiek, seksueel, psychisch of economisch geweld tussen echtgenoten of personen die samenleven of samengeleefd hebben en tussen wie een duurzame affectieve en seksuele band bestaat of bestaan heeft" (Minister van Justitie & College van Procureurs-Generaal, 2006).

De verschillende definities benadrukken allemaal de verwoestende impact van partnergeweld op het slachtoffer, zowel fysiek als emotioneel. Een belangrijk gemeenschappelijk kenmerk is het feit dat partnergeweld vaak plaatsvindt in een context van afhankelijkheid, waarbij er sprake is van een verstoorde machtsbalans tussen betrokkenen. Dit maakt het voor het slachtoffer moeilijk om zich te verweren en dit kan leiden tot een vicieuze cirkel van geweld. De definities geven gelijk ook de complexiteit van de situatie weer waarin slachtoffers zich bevinden. Dit heeft direct invloed op de bespreekbaarheid van schaamte, omdat schaamte vaak een grote barrière vormt om openlijk ervaringen te delen, hulp te zoeken of het geweld te melden.

5.2.2 Schaamte in het kader van partnergeweld

De definities van partnergeweld bieden een inzicht in de dynamiek die vaak ten grondslag ligt aan het geweld en ze verduidelijken waarom slachtoffers van partnergeweld vaak schaamte ervaren. Schaamte kan namelijk versterkt worden door afhankelijkheidsrelaties, machtsongelijkheid en het stigma dat gekoppeld is aan partnergeweld (Oosten et al., 2015). De bespreekbaarheid van schaamte is duidelijk van essentieel belang om slachtoffers, en ook plegers, te ondersteunen bij het doorbreken van de vicieuze cirkel van geweld. Openlijk praten over schaamte kan het herstel bevorderen en het draagt bij aan de zoektocht naar hulp en gerechtigheid ("De politieaanpak van partnergeweld," 2006 - Instituut Gelijkheid van Vrouwen en Mannen, n.d.).

5.2.2.1 Afhankelijkheid en machtsongelijkheid heeft invloed op het gevoel van schaamte

In de definities wordt vaak verwezen naar de machtsongelijkheid tussen de betrokken partners, waarbij de pleger meestal een bepaalde controle heeft over het slachtoffer. Deze machtsdynamiek kan schaamtegevoelens versterken omdat slachtoffers zich vaak minderwaardig of afhankelijk voelen van de pleger. Het gevoel dat ze zich niet kunnen verweren of afhankelijk zijn van de pleger voor economische of emotionele behoeften, werkt schaamte in de hand. Eveneens kan dit slachtoffers weerhouden om hun ervaring met anderen te delen, uit angst voor veroordeling of negatieve reacties. Dergelijke geweldsdaden, waaronder we ook verbale agressie of psychisch geweld mogen begrijpen, kunnen de slachtofferperceptie van zichzelf ernstig aantasten. Maar al te vaak voelen slachtoffers zich verantwoordelijk voor het partnergeweld (Groenen, 2021 - Oosten et al., 2015).

5.2.2.2 Het stigma van slachtoffer zijn heeft invloed op het gevoel van schaamte

Partnergeweld wordt vaak als privéaangelegenheid gezien en dit kan het gevoel van schaamte versterken. Vooral slachtoffers van seksueel of psychisch geweld kunnen zich schamen vanwege de maatschappelijke stigmatisering. Slachtoffers kunnen het gevoel hebben dat ze zich in een 'schandelijke' situatie bevinden, wat hen kan isoleren en hen weerhouden van hulp te zoeken of

juridische stappen te ondernemen. Dit stigma is des te sterker in gevallen waar geweld niet zichtbaar is, zoals bijvoorbeeld psychisch of seksueel geweld. De definitie van partnergeweld volgens het College van procureurs-generaal wijst op een affectieve en seksuele band tussen de betrokkenen. Dit suggereert dat het geweld vaak plaatsvindt in een context van intimiteit en dit kan het gevoel van schaamte versterken.

5.2.2.3 Verlies van autonomie en controle heeft invloed op het gevoel van schaamte

Wanneer er sprake is van partnergeweld, hebben slachtoffers vaak het gevoel dat ze de controle over hun eigen leven verliezen. Geweld in een relatie heeft vaak een langdurig en herhalend karakter, waardoor het slachtoffer zich steeds verder verwijderd voelt van hun eigen vermogen om de situatie te veranderen. Ze kunnen zich schamen omdat ze het gevoel hebben dat ze niet (meer) in staat zijn om iets aan de situatie te veranderen of om de vicieuze cirkel van geweld te doorbreken. Volgens Movisie heeft het terugkerend patroon van partnergeweld een sterke invloed op het gevoel van schaamte. Het herhaaldelijk ervaren van geweld kan slachtoffers bijvoorbeeld een gevoel van falen geven (Oosten et al., 2015).

5.2.2.4 Taboe op het bespreken van geweld in relaties heeft invloed op het gevoel van schaamte

Partnergeweld wordt vaak in stilte gedragen en het is een onderwerp dat nog steeds een taboe vormt in verschillende culturen en samenlevingen. Dit taboe wordt versterkt door het idee dat geweld in een relatie een privéaangelegenheid is en dat partners de verantwoordelijkheid hebben om conflicten binnen de relatie zelf op te lossen. De culturele normen binnen een samenleving, waarin gewelddadige handelingen soms als normaal worden gezien binnen een relatie, kunnen ervoor zorgen dat slachtoffers zich nog meer schamen. Het geweld wordt dan niet erkend als iets ernstig, waardoor slachtoffers het gevoel kunnen krijgen dat ze overdrijven (Oosten et al., 2015).

5.2.3 Mandaat en wettelijk kader

Het mandaat en het takenpakket van de slachtofferbejegenaar kan heel breed bekeken worden. Als slachtofferbejegenaar heb je een gespecialiseerde functie waarbij je directe ondersteuning biedt aan slachtoffers van misdrijven en/of schokkende gebeurtenissen. Hij of zij biedt emotionele en praktische ondersteuning na bijvoorbeeld, het brengen van ‘slecht nieuws’, in het proces van aangifte doen in geval van een misdrijf, de juridische procedures en de nazorg (Onthaal en slachtofferbejegening, n.d.). De lokale politie wordt vaak geconfronteerd met slachtoffers van misdrijven, met sociale of familiale problemen en met moeilijkheden met minderjarigen waarbij nood is aan opvolging. De slachtofferbejegening maakt integraal deel uit van politionele opdrachten. Goede slachtofferbejegening impliceert het zich eigen maken van een welbepaald gedrag, bekwaamheid en kennis. Naast deze wettelijke verplichting in hoofde van iedere politieambtenaar, moet elk lokaal politiekorps beschikken over één of meerdere gespecialiseerde medewerkers, met als doel de politieambtenaren raad te geven en bij te staan bij het vervullen van hun opdrachten (College van Procureurs-Generaal, Omzendbrief 16/2012 - Nationaal Forum voor Slachtofferbeleid, 1994). De voornaamste taken van een slachtofferbejegenaar zijn:

1) **Het verstrekken van informatie en voorlichting**: Ervoor zorgen dat slachtoffers op de hoogte worden gesteld van ‘slecht nieuws’, van hun rechten als slachtoffer en de

beschikbare diensten die voorhanden zijn. Er moet bijvoorbeeld informatie gegeven worden over juridische procedures, de mogelijkheden op bescherming, de rechten van het slachtoffer in het strafproces, etc.

2) **Emotionele, psychosociale en praktische ondersteuning**: De slachtofferbejegenaar biedt emotionele steun en helpt het slachtoffer met praktische zaken. Zo biedt deze ondersteuning bij bijvoorbeeld aangifte doen en/of het doorverwijzen naar, of opstarten van gespecialiseerde hulpverlening. De slachtofferbejegenaar is vaak een belangrijke schakel in het netwerk van hulpverleners
3) **Begeleiding tijdens het juridisch proces:** Indien er een gerechtelijke procedure wordt opgestart, is begeleiding gedurende dit proces een belangrijk aspect. De slachtofferbejegenaar brengt het slachtoffer op de hoogte van de voortgang van het dossier, van de zittingen en van de resultaten van de onderzoeken en verhoren. Dit kan ook betekenen dat de slachtofferbejegenaar helpt met de voorbereiding van een getuigenis, uitleg geeft over de rechten tijdens een proces en ondersteuning biedt bij het afleggen van een verklaring. De slachtofferbejegenaar fungeert vaak als tussenpersoon tussen het slachtoffer en de overige autoriteiten of hulpinstanties.
4) **Het bieden van een goede nazorg:** Dit kan doorverwijzing op maat betekenen, maar ook het onderhouden van contact na een ingrijpende gebeurtenis om alsnog te zorgen voor verdere ondersteuning of externe hulpverlening.

5.2.4 Het belang van de bespreekbaarheid van schaamte in het kader van partnergeweld

De bespreekbaarheid van schaamte in de politionele context vereist een zorgvuldige benadering waarbij het gevoel van zelfwaardering en sociale acceptatie van de betrokkenen centraal staat. Door het gebruik van communicatieve technieken die empathie en verbinding bevorderen, kunnen hulpverleners binnen de politionele context bijdragen aan het verminderen van het gevoel van schaamte. Eveneens is de bespreekbaarheid van schaamte belangrijk voor het vertrouwen te versterken tussen slachtoffers en politie. Het kan ook de aangifte van partnergeweld bevorderen en het zal een invloed hebben op een effectiever herstel voor slachtoffers (“De politieaanpak van partnergeweld,” 2006 - Instituut Gelijkheid van Vrouwen en Mannen, n.d.).

5.2.5 Valkuilen bij partnergeweld/intrafamiliaal geweld

Wanneer er sprake is van partnergeweld is het geboden om aandacht te besteden aan de mogelijkheid van enkele valkuilen. De aanwezigheid van schaamte, en in welke context schaamte voorkomt, is alvast een belangrijk aspect om te onderzoeken als er sprake is van intrafamiliaal of partnergeweld. Schaamte speelt een centrale rol in de manier waarop slachtoffers hun ervaringen verwerken en zich verhouden tot anderen. Het kan het vermogen om hulp te zoeken of de situatie te veranderen ernstig belemmeren en dit is een belangrijk gegeven waar we als hulpverlener bewust van moeten zijn (Andrus, 2020). Als volgt enkele belangrijke aandachtspunten vanuit de praktijk.

1) De simplificatie van dader-slachtoffer dynamiek en stereotypering

Een belangrijke valkuil is de neiging om partnergeweld te reduceren tot een eenvoudige dader-slachtoffer dynamiek. Deze dynamiek is vaak te beperkt omdat het voorkomen van intrafamiliaal geweld in veel gevallen erg complex is. Slachtoffers kunnen bijvoorbeeld ook gedragingen vertonen die als gewelddadig worden beschouwd. Ook de relatie tussen dader en slachtoffer kan langdurig giftig zijn, waarbij er zich verschillende machtsverhoudingen voordoen. Het gevaar bestaat dat een simplistische voorstelling van de situatie niet genoeg ruimte laat voor de complexiteit die niet meteen zichtbaar is (Andrus, 2020). Ook stereotypering kan een struikelblok vormen voor hulpverleners. Wanneer hulpverleners aannames maken over de situatie op basis van bijvoorbeeld geslacht, etniciteit of sociale status, kan dit leiden tot een verkeerde inschatting van de ernst van de situatie of het soort ondersteuning dat nodig is. Als een slachtoffer bijvoorbeeld niet meteen ingaat op de hulp die wordt aangeboden, bestaat het gevaar dat men de verkeerde conclusie maakt dat het slachtoffer niet 'echt' hulp nodig heeft. De kans bestaat dat kleine of moeilijk zichtbare details, zoals de aanwezigheid van schaamte, angst of afhankelijkheid, niet gezien worden (Cauwelier, 2020).

2) Het idealiseren van het slachtoffer

Naast het vereenvoudigen van 'een slechte dader versus een onschuldig slachtoffer', waar de interactie tot 'goed versus kwaad' wordt gereduceerd, is er ook het risico dat hulpverleners het slachtoffer gaan idealiseren. Bij simplificatie wordt de onderliggende relationele dynamiek onzichtbaar, terwijl bij idealisering van het slachtoffer de interne strijd en gelaagdheid van het slachtoffer genegeerd wordt. Het 'ideale slachtoffer' wordt vaak voorgesteld als iemand die volledig passief is, die geen gewelddadig gedrag vertoont en die geen verantwoordelijkheid draagt voor de gewelddadige situatie. Slachtoffers beschuldigen zichzelf vaak van de dynamiek van het geweld. Ze kunnen hierdoor conflicterende emoties ervaren en zich schuldig voelen over hun gedrag, zelfs als ze niet verantwoordelijk zijn voor het geweld. Wanneer slachtoffers reageren op hun dader met verbale of zelfs fysieke agressie als een manier om zichzelf te beschermen of te overleven, kunnen ze het gevoel hebben dat ze 'meedoen' aan het geweld. Dit brengt het gevoel van het slachtoffers in conflict met het idee van het 'ideale slachtoffer', wat kan leiden tot isolatie en een gevoel van schaamte. Slachtoffers kunnen zich niet herkennen in dit 'ideale' beeld van het slachtoffer en ze voelen zich hierdoor niet begrepen. Slachtoffers kunnen zich zelfs schuldig voelen over hun emoties en gedragingen en dit kan hen weerhouden om hun ervaring te delen. Het idee dat een slachtoffer puur en onschuldig is, biedt geen ruimte aan de feitelijke manier waarop slachtoffers zichzelf beschermen en/of proberen te overleven. De druk om te voldoen aan het ideaal van het 'perfecte slachtoffer' creëert een belemmering voor slachtoffers om open en eerlijk hun ervaring te delen. Het kan hen doen twijfelen aan hun eigen emoties en gedrag, waardoor ze zich niet erkend en begrepen voelen. Het is dus belangrijk te erkennen dat slachtoffers van intrafamiliaal geweld veel complexe ervaringen hebben (Andrus, 2020).

3) Verwaarlozing van de culturele en maatschappelijke context

Al meer dan eens kwam in deze scriptie ter sprake dat partnergeweld/intrafamiliaal geweld als een privékwestie wordt beschouwd. Door intrafamiliaal geweld enkel te zien als een interpersoonlijk probleem (conflict tussen twee individuen), wordt de maatschappelijke en

culturele invloed vaak vergeten. De valkuil is hier dat intrafamiliaal geweld dan niet als onderdeel van grotere, systemische problemen wordt gezien. Vaak spelen er heel wat andere factoren mee. Denk maar aan bijvoorbeeld genderdiversiteit, armoede of sociale isolatie. De mogelijkheid van een bredere problematiek wordt op die manier uitgesloten, waardoor de kans bestaat dat onderliggende oorzaken onopgelost blijven. In sommige gemeenschappen wordt het melden van geweld als een teken van zwakte of mislukking gezien. Vooral als de samenleving sterke normen heeft over wat een 'perfecte' familie of relatie zou moeten zijn. Dit kan het gevoel van schaamte versterken waardoor hulp zoeken vaak een struikelblok vormt (Andrus, 2020).

4) Het negeren of minimaliseren van de verhalen van daders

Het kan een valkuil zijn om voorbij te gaan aan het verhaal van de dader als er sprake is van partner- of intrafamiliaal geweld. Het is essentieel om te begrijpen waarom daders zich op een welbepaalde manier gedragen, hoe ze controle uitoefenen en waarom het gewelddadig gedrag in stand gehouden wordt. Dit betekent echter niet dat het geweld gerechtvaardigd wordt, maar het biedt wel belangrijke inzichten in hoe geweld kan worden voorkomen of verholpen. Misschien zijn daders ooit zelf slachtoffer geweest van geweld of zijn er andere factoren die een invloed hebben, zoals bijvoorbeeld stress, psychische problemen of armoede (Andrus, 2020).

5) Het minimaliseren van emotioneel misbruik

Emotioneel misbruik wordt vaak niet herkend omdat het geen fysieke sporen achterlaat. Emotioneel misbruik kan even verwoestend (of soms zelfs schadelijker) zijn voor de geestelijke gezondheid van een slachtoffer als fysiek geweld. Het psychologische trauma van constante vernedering, controle en intimidatie kan langdurige en nadelige effecten hebben op het zelfbeeld van slachtoffers. Eveneens kan het invloed hebben op het vermogen om gezonde relaties aan te gaan. Het gebrek aan erkenning van emotioneel misbruik leidt vaak tot een gevoel van verminderde steun voor slachtoffers die dit soort misbruik ervaren (Andrus, 2020).

6) Gevaar voor routine

Routine kan leiden tot een gebrek aan aandacht voor de complexiteit en het unieke karakter van elke situatie. Het kan de effectiviteit van de hulpverlening verminderen, maar ook het vertrouwen van het slachtoffer in het hulpverleningssysteem ondermijnen (Instituut voor de gelijkheid van vrouwen en mannen & Hellemans, 2017). Als routine binnensluipt, bestaat de kans op verlies van empathie en is er minder aandacht voor de emoties van het slachtoffer. Het slachtoffer kan zich hierdoor niet gehoord voelen en dit kan de bereidheid om samen te werken met de autoriteiten verminderen. (Groenen, 2021 - Westra & Stad Leuven - Afdeling Samenleven en Diversiteit, 2012).

5.2.6 Terugblik naar de praktijk

In de bovengenoemde casus (cf. 2.1 Casus Linda en Kris) merken we dat de aanwezigheid van het gevoel van schaamte de situatie sterk beïnvloed. Schaamte speelt een centrale rol in de bereidheid om hulp te zoeken voor zowel Kris als Linda. Zoals de theorie aangeeft, komt schaamte vaak voor in situaties van partnergeweld, vooral door de machtsongelijkheid en afhankelijkheidsrelaties die aanwezig zijn in deze dynamieken. Linda geeft te kennen dat ze zich schaamt voor de situatie en ervaart ook schuldgevoelens waardoor ze zich verantwoordelijk voelt voor het gedrag van Kris. Daarnaast ervaart Linda ook een vorm van schaamte over haar

afhankelijkheid van Kris, net als veel andere slachtoffers van partnergeweld. Of het nu gaat over financiële, emotionele of sociale afhankelijkheid, het gevoel van afhankelijkheid kan schaamtegevoelens intensiveren. Ook Kris spreekt van een vorm van psychisch of emotioneel geweld. Hij voelt zich niet erkend in zijn rol als vader en hij voelt zich regelmatig vernederd. Deze vorm van emotioneel geweld is moeilijk te erkennen waardoor het ook moeilijk is om erover te praten. Bij beide partners kan het gevoel van gebrek aan controle in de relatie schaamtegevoelens versterken en tegelijkertijd het vermogen om hulp te zoeken belemmeren.

In deze casus is het essentieel dat hulpverleners, zoals mezelf (als slachtofferbejegenaar), andere politieagenten en betrokken hulpverleners en toekomstige hulpverleners, gebruik maken van effectieve communicatietechnieken om schaamte bespreekbaar te maken. De theorie benadrukt het belang van actief luisteren, verbinding zoeken en schaamte normaliseren. Door een veilige ruimte te creëren, kan de schaamte doorbroken worden die Kris en Linda ervaren en kan er openlijk gesproken worden over hun gevoelens. Dit sluit goed aan bij de theorie waarin gesteld wordt dat een goede communicatietechniek schaamte kan normaliseren en het herstel kan bevorderen. Door slachtoffers te helpen om de situatie beter te begrijpen, kunnen ze zich gesteund en begrepen voelen in hun ervaringen, wat de deur opent naar verzoening.

In het geval van Linda kan er sprake zijn van een diepgeworteld taboe op het bespreken van haar ervaring met geweld. Linda geeft tijdens het verhoor aan dat ze bang is om wat anderen van haar gaan denken. Dit sluit aan bij de theorie die stelt dat partnergeweld vaak wordt beschouwd als een privéaangelegenheid. De schaamte die Linda voelt voor wat er in haar relatie gebeurt, heeft haar er een lange tijd van weerhouden om stappen te ondernemen of hulp te zoeken. We herkennen hier een typische valkuil bij partnergeweld.

Partnergeweld is niet altijd een eenvoudige dader-slachtoffer dynamiek. Voor de situatie van Kris en Linda is dit relevant omdat geweld in relaties vaak veel complexer is dan het lijkt. Linda voelt zich bijvoorbeeld geen ‘ideaal slachtoffer’ zoals de theorie beschrijft. Ze heeft moeite met het aanvaarden van hulp omdat ze zich schuldig voelt over haar eigen reacties tijdens conflicten. Het is als hulpverlener belangrijk om deze complexiteit te erkennen. Het is eveneens belangrijk om Linda en Kris te ondersteunen in het begrijpen van deze verschillende dynamieken die spelen, zodat ze zich erkend voelen en niet verder in de schaduw van schaamte blijven zitten.

De slachtofferbejegenaar speelt een cruciale rol in het proces van het doorbreken van schaamte en het bieden van emotionele en praktische steun aan Kris en Linda. Het is belangrijk om de situatie zorgvuldig te evalueren, rekening houdend met de aanwezigheid van het gevoel van schaamte. Het is eveneens belangrijk om beide partners te ondersteunen in de juridische en praktische stappen die vervolgens nodig zijn. Zo is er een beschermingsmaatregel opgestart door middel van een contactverbod op te leggen. Op die manier kan er tijd genomen worden om de gemoederen te laten bedaren en wordt er veiligheid gecreëerd voor Linda en de kinderen.

5.3 Crisisgespreksvoering

5.3.1 Definitie

“Crisisinterventie is de eerste opvang van mensen die in een acute (geestelijke) noodsituatie zijn geraakt. Ze kunnen een gevaar zijn voor zichzelf of voor hun omgeving.” (*Crisisinterventie*, 2025).

Crisisinterventie is een begeleidingsvorm die zich specifiek richt op acute situaties waarin het gewone functioneren van een persoon tijdelijk verstoord is door een overweldigende gebeurtenis. Het is een kortdurende, intensieve vorm van ondersteuning die de onmiddelijke emotionele escalatie tracht te de-escaleren en ruimte creëert om opnieuw regie te ervaren over de situatie. We kunnen het vergelijken met een 'noodrem' waarbij de crisisinterventie voorkomt dat acute spanningen verder ontaarden in gevaarlijke situaties voor zichzelf of voor anderen. Binnen deze vorm van begeleiding is crisisgespreksvoering een essentieel intrument (Roberts, 2000).

Het doel van deze communicatietechniek is dus om de persoon in crisis te helpen kalmeren, de situatie onder controle te krijgen en ondersteuning te bieden om tot een oplossing te komen zonder verdere escalatie. Daartoe behoort dat je als hulpverlener het slachtoffer herhaaldelijk laat ventileren over de eerste emoties en nadien deze emoties expliciet benoemt en valideert. De hulpverlener schakelt de directe omgeving in indien dit mogelijk is, doet een inschatting van de veiligheid en bevordert de zelfcontrole van het slachtoffer bevorderen.

Vaak is er sprake van direct gevaar, zoals bijvoorbeeld bij partnergeweld, waar de hulpverlener krachtig dient in te grijpen. Hulpverleners dienen op momenten van acute crisis regelmatig de leiding te nemen, beslissingen te nemen of knopen door te hakken (*Crisisinterventie*, 2025). In polititionele context gebeurt het regelmatig dat een crisissituatie tot een verwijzing leidt en regelmatig ook tot een collocatie of een gedwonge opname in de psychiatrie. De samenwerking met de Geestelijke Gezondheidszorg (GGZ) speelt dus een belangrijke rol in de politionele context, maar dit wordt in deze bachelorproef niet verder uitgediept.

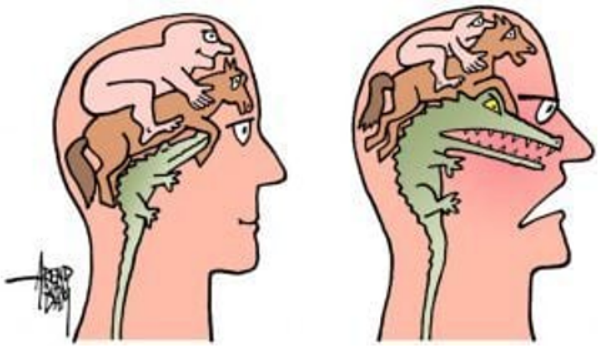
De communicatietechniek van crisisgespreksvoering richt zich vooral op actief luisteren, de-escalatie, het bevorderen van veiligheid, beheersing van emoties en het welzijn van de betrokkenen (Crisisgespreksvoering suïcide. Voor de babbel van je leven, 2022). Het omvat het expliciet benoemen van emoties waarbij het essentieel is om de focus te behouden op het hier-en-nu (Roberts, 2000).

Wat crisisinterventie differentieert van andere methodieken is dus de combinatie van directheid, tijdelijkheid en doelgerichtheid op stabilisatie. Waar klassieke hulpverlening vaak gericht is op langere termijn met ruimte voor uitgebreide exploratie van patronen en relaties, werkt crisisinterventie in het moment, met als primair doel het verminderen van acute psychische of fysieke risico's.

In de politionele context zijn er heel wat verschillende vormen van crisissituaties die zich kunnen voordoen. Dit gaat over gewelddadige conflicten en psychische crisissen tot rampen en terroristische dreigingen. Elke situatie vereist een andere aanpak van communicatie en de-escalatie tot het samenwerken met andere hulpdiensten. Bij een crisisinterventie is het belangrijk om als hulpverlener om te gaan met het dubbel appél van de cliënt. Enerzijds zal de persoon in crisis vragen om onmiddellijk te helpen (de veranderingswens) en anderzijds om hem of haar gelijktijdig met rust te laten (de weerstand tegen verandering). Dit is voor de hulpverlener geen gemakkelijke opdracht omdat dit gevoelens van machteloosheid, frustratie of incompetentie met zich kan meebrengen. Bewust zijn van deze dynamiek en de juiste afstand-nabijheid hanteren naar de cliënt toe is bij crisisinterventie erg belangrijk (De Ganseman et al., 2023).

5.3.2 Wat gebeurt er precies lichamelijk op een moment van crisis?

5.3.2.1 Oerkrachten aan het werk



Noot. Overgenomen uit Relatieondersteuning en bemiddeling, door F. Van Brabandt, 2023.

In de context van partnergeweld kan een crisis vaak ontstaan wanneer de stress niet langer beheersbaar is of wanneer de controle verloren gaat. De druk van lichamelijk, emotioneel en/of psychologisch geweld, kan mensen tot een breekpunt brengen waardoor er sprake is van een crisissituatie. Om te begrijpen wat er op dat moment precies gebeurt, is het belangrijk om even stil te staan bij hoe ons brein in elkaar zit en hoe het reageert (Centra voor Algemeen Welzijnswerk, n.d.).

a) Reptielenbrein

Onze hersenen bestaan uit 3 breinen, namelijk het reptielenbrein, het zoogdierenbrein en het mensenbrein. Ons reptielenbrein is ons oudste brein en dit deel van de hersenen is verantwoordelijk voor fundamentele overlevingsfuncties zoals onze ademhaling, onze hartslag en onze basale motorische functies. Het is het meest primitieve deel van ons brein dat automatisch reageert, zonder dat we erbij nadenken. Wanneer we ons in een moment van crisis bevinden, kan dit brein onze vecht-, vlucht of bevriesreactie activeren (Centra voor Algemeen Welzijnswerk, n.d. - Van Brabandt, 2023).

b) Zoogdierenbrein

Ons zoogdierenbrein wordt samen met ons reptielenbrein het emotionele brein genoemd. Het omvat onze basisemoties, zoals bijvoorbeeld angst, blijdschap, verdriet, maar ook honger, vermoeidheid en libido. Onze emoties zijn hier onze drijvende kracht voor ons gedrag. In dit deel van ons brein zit ook ons alarmsysteem dat gevaar detecteert en dat ons alarmeert indien dit nodig is. Ook hier zien we een automatisch gebeuren zoals bijvoorbeeld, als iemand naar ons lacht, lachen we automatisch terug of als we in de wagen plots moeten remmen, steken we onze arm uit voor de passagier (Centra voor Algemeen Welzijnswerk, n.d. - Van Brabandt, 2023).

c) Mensenbrein

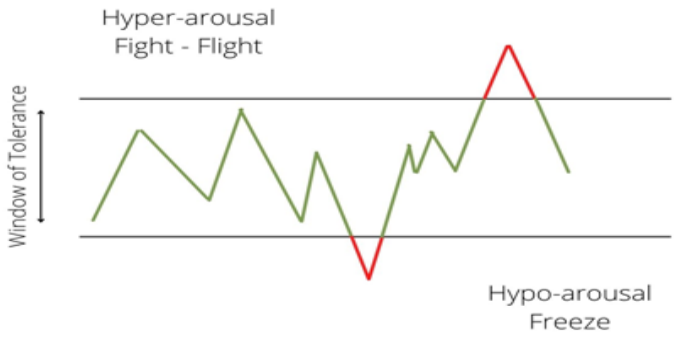
In evolutionaire zin is ons mensenbrein het meeste recente deel van ons brein. Het wordt ook wel het rationele brein genoemd en het is verantwoordelijk voor ons redeneren, ons logisch

denken, organiseren en probleem oplossend nadenken (Centra voor Algemeen Welzijnswerk, n.d. - Van Brabandt, 2023).

Bij rustige omstandigheden werken deze breinen goed samen. Wanneer er sprake is van een crisis die acute stress veroorzaakt, dan sluiten de deuren zich tussen de verschillende delen van het brein waardoor deze niet meer kunnen samenwerken. Het rationele brein wordt op dat moment onderdrukt en je schakelt automatisch over naar je emotionele brein waarbij instinctieve reacties (vlucht, vecht of bevries) het overnemen. Deze reacties kies je niet zelf en je reactie hangt af van verschillende situationele en persoonsgebonden factoren. De grootte van de dreiging en je persoonlijke geschiedenis zullen je instinctieve reactie met andere woorden mee bepalen (Centra voor Algemeen Welzijnswerk, n.d. - Van Brabandt, 2023).

Volgens Van Brabandt (2023) is er een link tussen deze oerkrachten en de hechtingstheorie. Als de deuren tussen de breinen op slot gaan, verlies je de controle over jezelf. Dit kan verklaren waarom sommige discussies escaleren naar een vlammende ruzie. Op het moment van escalatie ben je met twee zoogdierenbreinen of reptielenbreinen aan het discussiëren en is er geen plek voor rationaliteit. Een voorbeeld kan dit verduidelijken: Als de veilig gehechte partner bijvoorbeeld meer vrijheid nodig heeft, dan kan de angstig-vermijdende partner aanklampender worden waardoor de beide partners in hun reptielenbrein schieten. De escalatie zal ervoor zorgen dat je in een bepaalde dynamiek (of duivelse dans) terecht komt (Van Brabandt, 2023).

5.3.2.2 Window of tolerance



Noot. Overgenomen uit Relatieondersteuning en bemiddeling, door F. Van Brabandt, 2023.

'Window of tolerance' is de ideale toestand waarin een persoon zich in balans voelt en wanneer deze persoon zich in staat voelt om stress en emoties te reguleren. Het is het raam waarbinnen emoties en frustraties draaglijk aanvoelen en hanteerbaar zijn. Het verwijst naar een emotionele en fysiologische toestand waarin een persoon flexibel kan reageren op de noden van een specifiek moment, zonder in extreme reacties te vervallen. Van Brabandt (2023) legt opnieuw de link naar hechting waarbij onveilige hechting, trauma en crisissituaties het raam kan verkleinen. Dit raam staat met andere woorden onder invloed van spanningen en stress (Van Brabandt, 2023).

Wanneer we de bovengrens bereiken van dit raam, komen we in hyper-arousal of boven de tolerantiegrens. Wanneer een persoon te veel stress of opwinding ervaart (overgevoeligheid), kan dit leiden tot vluchten of vechten. Anderzijds kan ook de ondergrens bereikt worden waardoor we in hypo-arousal of onder de tolerantiegrens komen. Wanneer de stress te laag is of

wanneer de persoon zich verdoofd voelt, kan dit leiden tot apathie, dissociatie of anders verwoord 'bevriezen'. Het lijkt dat mensen onbetrokken zijn, maar eigenlijk zijn ze helemaal overspoeld (Van Brabandt, 2023).

5.3.3 Crisisgespreksvoering om schaamte bespreekbaar te maken

Crisisgespreksvoering is een essentiële techniek in het omgaan met personen in crisissituaties. De effectiviteit van deze aanpak is sterk afhankelijk van de dynamieken van de menselijke hersenen en meespelende emoties, zoals bijvoorbeeld schaamte, tijdens stressvolle momenten. In crisissituaties worden vaak de instinctieve reacties van het reptielenbrein geactiveerd, wat kan leiden tot vecht-, vlucht- of bevriesreacties. Dit onderstreept het belang van crisisinterventie die zich richt op het herstellen van de balans tussen de verschillende hersenfuncties, vooral wanneer het 'window of tolerance' van de persoon (of personen) wordt bereikt of overschreden.

Wanneer de persoon in crisis buiten zijn of haar 'window of tolerance' treedt, kan hij of zij in staat van hyper- of hypo-arousal terechtkomen, waardoor rationeel denken en kalmte moeilijker te bereiken zijn. Dit maakt het cruciaal voor hulpverleners om goed in te spelen op de emotionele en fysiologische reacties van de betrokkene(n), door passende afstand-nabijheid te hanteren en actief te luisteren. Een effectieve crisisgespreksvoering vereist dus niet alleen kennis van de theorieën achter het menselijk gedrag in stress, maar ook het vermogen om empathisch en professioneel in te grijpen. Dit met als doel de persoon terug naar een staat van kalmte en controle te brengen. Het besef van deze dynamieken kan het verschil maken tussen escalatie en de-escalatie en biedt belangrijke inzichten voor hulpverleners in diverse crisissituaties.

Crisisgespreksvoering kan een sterke methodiek zijn om schaamte bespreekbaar te maken. Het helpt om het gevoel van schaamte te ontmantelen, het kan een gevoel van veiligheid bieden en het ondersteunt het herstel van het zelfvertrouwen. Onderliggende gevoelens onderzoeken en deze proberen onder woorden te brengen kan van groot belang zijn voor mensen die zich in een kwetsbare situatie bevinden. Crisisgespreksvoering biedt de mogelijkheid om schaamte op een constructieve manier aan te pakken, maar het kan ook helpen om langdurige patronen van zelfkritiek te doorbreken.

5.3.4 Terugblik naar de praktijk

In de bovengenoemde casus (cf. 2.1 Casus Linda en Kris) komen verschillende psychologische en emotionele elementen naar voren die goed aansluiten bij het concept van crisisgespreksvoering. De situatie waarin Linda zich bevindt, evenals de reacties van Kris, laten zien hoe moeilijk het is om in dergelijke crisissituaties kalm en rationeel te blijven. We zien ook hoe de interacties tussen Linda en Kris mogelijk worden beïnvloed door de dynamiek van hun hersenstructuren, zoals het reptielenbrein en het zoogdierenbrein.

Linda bevindt zich in een situatie die duidelijk buiten haar 'window of tolerance' valt. Haar emoties en stressniveau zijn zo hoog dat ze paniekaanvallen ervaart en zich wanhopig voelt. Deze emoties die ze ervaart, dragen integraal bij aan haar gevoel van machteloosheid. Dit wordt duidelijk in haar reactie wanneer het contactverbod wordt opgelegd, waardoor ze zich onmiddellijk terugtrekt van haar beslissing om klacht neer te leggen. Linda schakelt tussen weerstand en de wens om hulp te krijgen (zoals haar verzoek om therapie op te starten voor Kris),

terwijl ze tegelijkertijd moeite heeft om de situatie en haar relatie met Kris los te laten. Dit komt overeen met het 'dubbel appél' in crisisinterventie, waarbij iemand enerzijds hulp wil en anderzijds probeert te ontsnappen aan verandering of de gevolgen ervan.

Kris lijkt in een soortgelijke toestand van stress te verkeren. Bij hem zien we hoe zijn 'window of tolerance' beperkt is door zijn gevoelens van frustratie en zijn verleden. Zijn hoge stressniveaus (zoals zijn problemen op het werk en zijn psychologische strijd) kunnen hem doen reageren vanuit zijn reptielenbrein. Dit blijkt uit de fysieke escalatie naar agressie en de controle die hij probeert te behouden in de opvoeding van de kinderen. Het conflict met Sam en de daarop volgende gewelddadige reactie kunnen als uitlokkende factoren worden gezien die Kris over zijn tolerantiegrens brengen, wat resulteert in een gevecht- of vluchtreactie.

In deze casus is de rol van de hulpverlener van cruciaal belang. De politie en de dienst slachtofferbejegening spelen een belangrijke rol in het hanteren van de crisis en de de-escalatie. De wens van Linda om haar klacht in te trekken en het contactverbod te laten opheffen, illustreert hoe haar emotionele toestand haar beoordelingsvermogen beïnvloed. De focus leggen op actief luisteren, empathie en de emoties van Linda proberen te kalmeren kan helpen om Linda weer in haar 'window of tolerance' te brengen waardoor ze een heldere visie kan creëren over haar situatie. Kris, die zich ook in een crisistoestand bevindt, heeft wellicht te maken met gevoelens van zelfverlies, frustratie en stress, wat het voor hem moeilijk maakt om rationeel te reageren en zelfreflectie toe te passen. Voor een effectieve de-escalatie zou het belangrijk zijn om hem in een situatie van kalmte en reflectie te brengen, waar zijn emoties en reacties beter kunnen worden begrepen. Crisisgespreksvoering zou hier kunnen helpen om Kris de ruimte te geven om zijn eigen gedrag te begrijpen en de onderliggende oorzaken van zijn gewelddadige reacties te onderzoeken.

5.4 Verbindende communicatie

Luisteren

Als ik je vraag naar mij te luisteren en jij begint me adviezen te geven, dan heb ik de indruk dat jij me niet hoort

Als ik je vraag naar mij te luisteren en jij begint me te vertellen, waarom ik iets niet zo moet voelen als ik voel, dan heb ik de indruk dat je me niet au serieux neemt

Als ik je vraag naar mij te luisteren, en jij denkt dat jij iets moet doen om mijn probleem op te lossen, dan lijkt het alsof je me in de steek laat, hoe vreemd dat ook mag lijken

Dus, alsjeblieft, luister alleen naar me en probeer me te begrijpen en als je wilt praten, wacht dan even en ik beloof je dat ik op mijn beurt naar jou zal luisteren.

Noot. Overgenomen uit Communiceren als hulpverlener - Verbindend communiceren, door L. Timmermans, 2023

5.4.1 Definitie

"How I choose to look at any situation will greatly affect whether I have the power to change it or make it worse" - Marshall Rosenberg

Communicatie is een belangrijk onderdeel van verbinding en hoe je communiceert met anderen, heb je zelf in de hand. Verbindende communicatie is niet gewoon een techniek, maar eerder vertrekken vanuit een bepaalde houding (De Ganseman et al., 2023). Verbindende communicatie, dat voortkomt uit het gedachtegoed van geweldloze communicatie (NVC – Non Violent Communication), richt zich op het uitdrukken van gevoelens en behoeften zonder oordeel of beschuldiging. Actief luisteren naar, en erkennen van de gevoelens en behoeften van anderen zijn eveneens belangrijke deelaspecten van verbindende communicatie. Het doel is om wederzijds begrip en verbinding te bevorderen, zelfs in conflictvolle situaties (Rosenberg, 2006).

Verbindende communicatie biedt een waardevolle manier om schaamte bespreekbaar te maken, vooral in moeilijke of kwetsbare situaties zoals in de politionele context.

5.4.2 Een toelichting van de giraf en de jakhals

In geweldloze communicatie (NVC) gebruikt Marshal Rosenberg de symbolen van de giraf en de jakhals om verschillende communicatiestijlen te verduidelijken. Deze symbolen helpen om te begrijpen hoe we precies communiceren en hoe we onze communicatie kunnen veranderen om meer verbinding en empathie te creëren.

5.4.2.1 De giraf

De giraf staat symbool voor **empathie, openheid** en **verbinding**. Rosenberg koos de giraf omdat dit landdier het grootste hart heeft, wat symbool staat voor het vermogen om met een open hart te luisteren en te spreken. Eveneens heeft de giraf volgens Timmermans (2023) een lange nek waardoor deze goed het overzicht kan bewaren over de behoeften die meespelen in conflictueuze gesprekken. Het gaat over een manier van communiceren die gericht is op het begrijpen van de gevoelens en behoeften van anderen, zonder oordeel en met het doel om wederzijds begrip en respect te creëren (Centrum Nadania, 2015 – Timmermans, 2023).

5.4.2.2 De jakhals

De jakhals staat symbool voor **beschuldiging, oordeel** en **afwijzing**. Een jakhals gaat snel in de tegenaanval als hij nog maar denkt dat hij aangevallen wordt. Zo vallen jakhalzen vaak andere dieren aan om hun prooi te kunnen bemachtigen volgens Timmermans (2023) en dit gedrag kunnen we associëren met de manier waarop mensen elkaar soms aanvallen in conflicten. Deze communicatiestijl leidt vaak tot misverstanden, conflicten en een gebrek aan verbinding. Het is de manier van communiceren waarin we oordelen vellen over anderen, vaak in de vorm van beschuldigingen, veroordelingen of interpretaties. We denken in juist of fout, goed of slecht, normaal of abnormaal waardoor we de realiteit niet kunnen zien (Centrum Nadania, 2015 – Timmermans 2023).

5.4.3 Vier elementen en de drie processen van verbindende communicatie

5.4.3.1 De vier elementen

a) Waarneming of oordeel

Een waarneming (giraf) is een feitelijke, objectieve beschrijving van een gebeurtenis of gedrag dat door iedereen waarneembaar is. Waarnemingen zijn gebaseerd op zintuigelijke gegevens en deze kunnen geverifieerd worden door anderen. Dit betekent dat je de feiten benoemt zoals ze

zijn, zonder je eigen meningen, aannames of beoordelingen toe te voegen aan wat je zegt. Bijvoorbeeld: “Je kwam thuis om 22:30 in plaats van 22:00.” (Timmermans, 2023 - Rosenberg, 2006).

Een oordeel (jakhals) is een interpretatie, evaluatie of waardeoordeel dat we hechten aan iets dat we waarnemen. Oordelen bevatten vaak labels of aannames over een persoon, een situatie of een gedrag en dit kan een emotionele lading bevatten. Een oordeel is met andere woorden een subjectief gebeuren wat bij de ander gevoelens van onrechtvaardigheid of frustratie kan opwekken. Bijvoorbeeld: “Je komt altijd te laat thuis dus je hebt geen respect voor mijn tijd.” (Timmermans, 2023 - Rosenberg, 2006).

In verbindende communicatie wordt de focus gelegd op het onderscheid tussen feitelijke observaties of waarnemingen en de gedachten, interpretaties of oordelen over deze observaties. Wanneer we ons bewust zijn van onze oordelen en deze proberen te vertalen naar waarnemingen, kunnen misverstanden vermeden worden. Eveneens kunnen we empathie bevorderen en kunnen we effectiever communiceren met anderen. Als we hierin slagen draagt dit bij aan het creëren van een sfeer van wederzijds begrip en respect (Timmermans, 2023 - Rosenberg, 2006).

b) Gevoel – gedachte

Een gevoel (giraf) verwijst naar een emotionele reactie die we aanvoelen als een reactie op een specifieke situatie, gebeurtenis of waarneming. Gevoelens zijn individueel en komen vanuit ons binnenste. Ze worden veroorzaakt door onze behoeften die al dan niet vervuld worden. Als we spreken vanuit de giraf-houding is het belangrijk dat we duidelijk maken dat onze gevoelens voortkomen uit een eigen ervaring, zonder te impliceren dat de ander de oorzaak is van deze gevoelens. Bijvoorbeeld: “Ik voel me gefrustreerd.” Of “Ik voel me blij omdat mijn verlangen naar verbinding is vervuld.” (Timmermans, 2023 - Rosenberg, 2006).

Een gedachte (jakhals) verwijst naar een interpretatie, overtuiging of evaluatie van een situatie. In een gedachte legt de jakhals de verantwoordelijkheid voor gevoelens vaak buiten zichzelf en wijst hij de ander aan als de oorzaak van zijn gevoelens. Hierdoor ontstaat vaak een defensieve reactie bij de ander. In ons taalgebruik verwarren we vaak gedachten met gevoelens. Bijvoorbeeld: “Ik voel me afgewezen.” Afgewezen is wat je vindt dat de ander doet (gedachte), maar hoe voel je je als iemand je afwijst? Dit kan boos, verdrietig, of bijvoorbeeld eenzaam zijn, wat gevoelens zijn (Timmermans, 2023 - Rosenberg, 2006).

c) Behoeften – strategie

Een behoefte (giraf) is een fundamenteel menselijk verlangen of een universele menselijke drijfveer. Het zijn de dieperliggende aspecten van het menselijk bestaan die ons motiveren en vormen hoe we ons voelen en gedragen. De giraf spreekt vanuit een plaats van persoonlijke verantwoordelijkheid voor zijn of haar behoeften. Bijvoorbeeld: “Ik voel me teleurgesteld omdat ik behoefte heb aan respect voor tijd en betrouwbaarheid.” (Timmermans, 2023 - Rosenberg, 2006).

Het begrijpen en erkennen van onze behoeften is erg belangrijk. Door ons bewust te zijn van onze eigen behoeften én die van de ander, kunnen we beter begrijpen waarom we bepaalde emoties

ervaren of waarom we bepaalde handelingen stellen. Het stelt ons in staat om effectiever te communiceren en conflicten op te lossen op een manier met respect voor ieders behoeften. De wijze waarop wij onze behoeften proberen te vervullen zijn strategieën. Elke behoefte kan door verschillende strategieën vervuld worden en we kiezen de strategie die op dat moment het beste bij de omstandigheden past. Door onze behoeften te scheiden van onze strategieën kunnen we de verantwoordelijkheid nemen voor onze eigen behoeften. Het is belangrijk om vasthoudend te zijn aan je behoeften, maar het is eens zo belangrijk om flexibel te zijn in je strategieën. Beperk je niet tot een enkele strategie, want dan verval je gemakkelijk in het patroon van de jakhals (Timmermans, 2023 - Rosenberg, 2006).

d) Verzoek – eis

Verzoeken (giraf) zijn suggesties voor de wijze waarop behoeften vervuld kunnen worden. Het is een manier om onze behoeften te uiten en anderen de vrijheid te geven om al dan niet op het verzoek in te gaan. Verzoeken zijn niet-dwingend, open en flexibel waarbij de ontvanger een keuze heeft. Enkele belangrijke handvaten om een verzoek te formuleren zijn

1. Wees concreet en niet vaag
2. Motiveer je verzoek door je behoefte te vermelden, het werkt verhelderend
3. Vermeld je verzoek in vraagvorm
4. Innerlijk openstaan voor een ‘ja’ en een ‘nee’ en ook openstaan voor de behoefte van de ander
5. Positieve formulering, zeg wat je wil in plaats van wat je niet wil
6. Afchecken! Dit creëert een verbindend verzoek en dit kan heel waardevol zijn in conflicten

Een eis (jakhals) is dwingender en laat geen ruimte aan de ander om op een vrije manier te reageren. Het wordt vaak gezien als een bevel of een opgelegde verplichting en wanneer de ander hier “nee” op antwoordt, leidt dit vaak tot spanning, frustratie of conflict (Timmermans, 2023 - Rosenberg, 2006).

5.4.3.2 Wie is verantwoordelijk voor ons gevoel?

Rosenberg benadrukt het belang van het nemen van verantwoordelijkheid voor onze eigen gevoelens. Het is cruciaal om te begrijpen dat onze gevoelens niet door anderen veroorzaakt worden, maar voortkomen uit onvervulde behoeften die we zelf ervaren. Wanneer we anderen de schuld geven van onze gevoelens, leggen we de verantwoordelijkheid buiten onszelf en dit kan afstand, schuldgevoelens of defensieve reacties creëren. Rosenberg moedigt mensen aan om onderliggende behoeften te verkennen, positieve en negatieve gevoelens, om te begrijpen waarom we ons op een bepaalde manier voelen. Dit leidt tot meer verantwoordelijkheid, empathie en effectievere communicatie. Dit zal als volgt zorgen voor meer verbinding en een betere samenwerking in relaties (Rosenberg, 2006).

5.4.3.3 De drie processen

Gevoelens zijn individueel en zijn altijd een gevolg van onvervulde behoeften. Er zijn heel wat universele behoeften, ongeacht onze culturele achtergrond, overtuigingen of persoonlijke

omstandigheden. Volgens Rosenberg (2006) zijn alle mensen gedreven door een aantal gemeenschappelijke behoeften, zoals bijvoorbeeld de behoefte aan verbinding, autonomie, begrip en waardering. Verbindende communicatie benadrukt dan ook het belang aan empathie en begrip, zodat we beter kunnen communiceren en verbinding maken met anderen. Verbindende communicatie moedigt aan om verder te kijken dan het oppervlakkig gedrag en op zoek te gaan naar de onderliggende behoeften. De kern van verbindende communicatie vertaalt zich in drie processen die helpen om zowel met jezelf, als met anderen op een liefdevolle en respectvolle manier in contact te komen met elkaar. (Timmermans, 2023 - Rosenberg, 2006).

1) De bewuste interne dialoog – zelfempathie

Het is belangrijk om stil te staan bij wat er in jezelf gebeurt. Hoe gaat het met mezelf? Wat voel ik? Ben ik aan het oordelen? Heb ik hier een verwijt? Wat zegt dat over wat ik nodig heb? Zelfempathie stelt je in staat om jezelf te begrijpen, zonder jezelf te veroordelen. Het maakt je bewust van je emoties, zodat je ze op een gezonde manier kan uiten en dat je niet vervalt in destructieve reacties.

2) Eerlijk spreken

Eerlijk spreken betekent dat je je gevoelens en behoeften duidelijk en authentiek uitspreekt, zonder de ander de schuld te geven. Eerlijk spreken maakt communicatie transparanter en het vermindert de kans op misverstanden of conflicten.

3) Empathisch luisteren

Empathisch luisteren betekent dat je de gevoelens en behoeften van de ander begrijpt en accepteert, zonder meteen te reageren of oplossingen aan te bieden. Het doel is de ander het gevoel geven dat hij of zij begrepen en gehoord wordt. Het helpt de ander om zichzelf te uiten, wat de kans vergroot dat er wederzijds begrip ontstaat. Empathisch luisteren is cruciaal omdat het de basis legt voor een diepere verbinding en een gevoel van veiligheid. Het helpt om conflicten te de-escaleren omdat beide partijen zich gehoord voelen (Timmermans, 2023 - Rosenberg, 2006).

5.4.3.4 De link met ons reptielenbrein

a) Macht

Wanneer we in onze ‘macht’ staan, handelen we vanuit vertrouwen. Het is ons vermogen om verantwoordelijkheid te nemen voor onze eigen gevoelens en behoeften, zonder anderen te beschuldigen. Wanneer je in je ‘macht’ staat, zijn er veel mogelijkheden en strategieën om vanuit je eigen behoeften rekening te houden met de behoeften van de ander. Manieren om (terug) in je macht te staan kunnen bijvoorbeeld de volgende zijn; vertragen en tijd nemen voor zelfempathie, stilte opzoeken, praten met een vertrouwd iemand, mindfulness, dankbaarheid uitspreken, wandelen in de natuur, etc.

b) Overmacht of vechten

Als we in ‘overmacht’ zijn, nemen we geen verantwoordelijkheid op voor onze gevoelens en behoeften en we leggen de verantwoordelijkheid of ‘de schuld’ buiten ons zelf. Overmacht gaat over het uitvoeren van controle over anderen door middel van manipulatie, dreigementen of

schuldgevoelens. Het ondermijnt het wederzijds respect en het kan leiden tot conflicten en vijandigheid. Gevoelens die vaak gepaard gaan met onmacht zijn bijvoorbeeld boosheid, woede, frustratie, verdriet, onrust etc.

c) Onmacht of vluchten

Wanneer we in 'onmacht' staan, gaan we de situatie ontkennen en nemen we geen verantwoordelijkheid voor onze gevoelens en behoeften. We maken onszelf verantwoordelijk voor iets wat buiten ons gebeurt en we leggen met andere woorden de schuld bij onszelf. Het gaat over een gevoel van onvermogen om onze behoeften op een gezonde manier te vervullen en de overtuiging van geen controle te hebben over wat er gebeurt in ons leven. Gevoelens die vaak gepaard gaan met onmacht zijn bijvoorbeeld schuld, schaamte, angst, overweldiging, onmacht, verdriet, etc.

d) Onmacht in het kwadraat of bevriezen

We gaan nog meer in 'onmacht' of we bevriezen als we onzichtbaar willen zijn of als we het vooral moeilijk hebben met onszelf. Ook hier nemen we geen verantwoordelijkheid op voor onze gevoelens en behoeften. Gevoelens die gepaard gaan met deze vorm van onmacht kunnen bijvoorbeeld onmacht, wanhoop, hulpeloos, moedeloos, paniek, leegte, etc.

5.4.3.5 Het belang van reflectie

De concepten van macht, overmacht en onmacht zijn voortdurend met elkaar in interactie. Soms kan je in je 'macht' staan en kan een gekwetste behoefte ervoor zorgen dan je in 'onmacht' of 'overmacht' schiet. Je schommelt als het ware voortdurend tussen deze dynamieken en ook de relatie met de ander (cf. 4.3.3.2. Het betrekkingsniveau) heeft hier een invloed op. Ook als je in je 'macht' staat of heb je een giraf-houding, dan kunnen er zich alsnog conflicten voordoen, maar hier is wel meer ruimte voor dialoog (Timmermans, 2023). Reflectie is hier alvast een belangrijk gegeven. Marshal Rosenberg gelooft dat iedereen geboren wordt met een open hart. Een open hart om te leren, te delen en te begrijpen. Door alles wat er op ons pad komt in ons leven, bouwen we een beschermende muur op rond ons hart en moeten we de taal van verbindende communicatie opnieuw leren en dit vraagt moed. Reflecteren is essentieel voor onze zelfempathie en het helpt om onze behoeften beter te begrijpen, waardoor we verantwoordelijkheid kunnen nemen voor onze emoties (Rosenberg, 2006).

5.4.4 Verbindende communicatie en de bespreekbaarheid van schaamte

Verbindende communicatie biedt handige tools om schaamte in het algemeen bespreekbaar te maken, maar ook in politionele context. Dit door empathisch te luisteren, zelfempathie en eerlijk spreken te bevorderen. Het helpt om gevoelens van schaamte te erkennen en te begrijpen en het biedt ook een kans voor constructieve communicatie en de-escalatie bij conflicthantering. Verbindende communicatie en de bespreekbaarheid van schaamte zijn nauw met elkaar verbonden omdat beiden gericht zijn op het creëren van een veilige ruimte. Een veilige ruimte waarin plaats is voor authentieke, open en respectvolle interacties.

Brown (2013) beschrijft hoe schaamte de grootste vijand van verbinding is omdat het een gevoel van minderwaardigheid creëert. Mensen die zich schamen voor hun gevoelens of die zichzelf niet

waardig genoeg vinden om liefde en acceptatie te ontvangen, kunnen vaak ook moeilijk verbinding maken met anderen (Brown, 2013). Kwetsbaarheid is dan ook de sleutel tot verbinding volgens Brown (2016) en hier kan verbindende communicatie een absolute meerwaarde zijn.

5.4.5 Terugblik naar de praktijk

De casus van Kris en Linda laat op een pijnlijke wijze zien hoe intrafamiliaal geweld en gebrekkige communicatie leiden tot escalatie, onveiligheid en diepe emotionele verwarring binnen een gezin. In deze situatie is het gebrek aan de verschillende elementen van verbindende communicatie duidelijk zichtbaar. De constante spanningen, beschuldigingen en het fysieke geweld wijzen op een dynamiek die sterk gestuurd wordt door de “jakhalshouding”. Zowel Kris als Linda lijken gevangen te zijn in patronen van onmacht en overmacht. Bij Linda merken we bijvoorbeeld dat ze haar gevoelens van schaamte, schuld en minderwaardigheid amper durft te uiten. Ze internaliseert de conflicten en vraagt zich af of ze wel “een goede vrouw” is. Haar terugtrekkende houding, paniekreacties en haar tegenstrijdige boodschappen wijzen op een vlucht- of bevriesreactie, waarbij ze de verantwoordelijkheid voor haar eigen gevoelens en behoeften niet kan nemen.

Kris uit zich eerder vanuit overmacht waarbij controle, verwijten en agressie strategieën zijn om zijn eigen ongenoegen en onverwerkte pijn te uiten. Ook hij neemt geen verantwoordelijkheid op voor het effect van zijn gedrag op anderen. Zijn verzet tegen therapie, de projectie van schuld op Sam of Sven en het minimaliseren van zijn eigen agressie, zijn duidelijke signalen van het niet erkennen van zijn eigen gevoelens en behoeften.

Het is opvallend hoe gevoelens en gedachten met elkaar verward worden. Linda laat weten dat ze zich “afgewezen” of “minderwaardig” voelt, maar dit is een gedachte waarbij Linda de verantwoordelijkheid (of schuld) voor haar gevoel bij het gedrag van Kris plaatst. Kris beschrijft frustratie en machteloosheid zonder zijn eigen behoefte aan erkenning of rust te benoemen. Het benoemen van onderliggende behoeften ontbreekt in de communicatie tussen Kris en Linda. Hierdoor is er geen aanwezigheid van empathie, begrip en dus ook geen verbinding.

Als er voordien ruimte zou geweest zijn voor de verschillende stappen van verbindende communicatie (waarneming zonder oordeel, benoemen van het eigen gevoel, erkennen van de eigen behoefte en het uitspreken van een verbindend verzoek), dan had escalatie misschien vermeden kunnen worden. Als Kris bijvoorbeeld had aangegeven dat hij zich “overprikkeld” voelde en dat hij behoefte had aan rust, in plaats van te dreigen of agressief te worden, had dit de de-escalatie kunnen bevorderen. Eveneens had Linda kunnen aangeven dat ze zich bang en uitgeput voelde en kon ze proberen haar behoefte aan veiligheid te benoemen waardoor er mogelijk een veiligere interactie had kunnen plaatsvinden.

Het belang van zelfempathie komt ook in deze casus scherp naar voren. Geen van beiden lijkt de innerlijke rust en zelfreflectie te vinden die nodig is om hun eigen patronen te herkennen. Zowel Kris als Linda blijven steken in verwijt en schuld. In een situatie waar jonge kinderen, zoals Jan en Jef, getuige zijn van partnergeweld, wordt het des te belangrijker dat ouders leren stilstaan bij hun eigen gevoelens en behoeften. Het is dan ook erg belangrijk dat ouders hun verantwoordelijkheid hier voor opnemen. Tijdens mijn stage was het in het kader van Jeugd en gezin mijn taak om ouders op deze verantwoordelijkheid te wijzen.

Verbindende communicatie is geen wondermiddel, maar het kan in gezinnen zoals dat van Linda en Kris wel een krachtig kader bieden om uit destructieve communicatiepatronen te stappen. Het vraagt moed om opnieuw met een open hart te leren spreken en luisteren. In deze kwetsbaarheid schuilt de sleutel tot heling, veiligheid en hernieuwde verbinding. Dit met jezelf, met je partner en met je kinderen.

5.5 Besluit

Verbindende communicatie is meer dan alleen maar een techniek. Het is een fundamentele levenshouding die gericht is op het versterken van verbinding, empathie en wederzijds begrip. Door stil te staan bij hoe we luisteren, spreken en omgaan met onze eigen gevoelens en behoeften, kunnen we op een bewuste en constructieve manier communiceren. De theorie van verbindende communicatie helpt ons niet alleen om beter contact te maken met anderen, maar ook om dieper inzicht te krijgen in onszelf. Het biedt een waardevol kader voor het bespreekbaar maken van gevoelens, zoals bijvoorbeeld schaamte, en het creëert een ruimte voor menselijkheid, veiligheid, groei en authentieke interactie.

De casus van Kris en Linda laat duidelijk zien hoe schaamte een centrale rol speelt bij het (niet) bespreekbaar maken van intrafamiliaal geweld. Voor de hulpverlener betekent dit een delicate evenwichtsoefening. Enerzijds is er de noodzaak om bescherming en veiligheid te garanderen voor Linda en haar kinderen en anderzijds is er de realiteit van de hulpvrager die zich gedeeltelijk verantwoordelijk voelt voor het geweld en zich schaamt voor haar situatie. De twijfel van Linda (“Misschien verdiende ik de klappen”) laat duidelijk zien hoe schaamte de erkenning van het ‘slachtoffer zijn’ belemmert, maar ook de toegang tot hulpverlening.

In deze situatie komt het belang van een empathische, niet-oordelende en verbindende houding van de hulpverlener sterk naar voren. Het is cruciaal dat de hulpverlener voldoende ruimte biedt voor de complexe gevoelens van schaamte, twijfel, schuld en loyaliteit, zonder deze te minimaliseren of onmiddellijk te willen oplossen. Tegelijk moet de hulpverlener handelen in functie van veiligheid, waarbij het psychosociaal welzijn van de kinderen mee in rekening wordt genomen, zoals in dit geval gebeurde door het opstarten van een sociaal onderzoek.

Het is duidelijk dat schaamte niet alleen speelt bij slachtoffers, maar ook bij plegers van geweld. Ook hier is het voor de hulpverlener van belang om ruimte te bieden voor dialoog, zonder de verantwoordelijkheid voor de feiten te verschuiven. Het bieden van hulp aan beide partners vereist inzicht in hoe schaamte bij beide partijen kan leiden tot vermijding, minimalisering of ontkenning. Door schaamte bespreekbaar te maken op een veilige en gedragen manier, kan er ruimte ontstaan voor herstel, verantwoordelijkheid én verandering.

Verbindende communicatie benadrukt dat we steeds kunnen kiezen hoe we reageren. Door verantwoordelijkheid te nemen voor onze gevoelens en behoeften, blijven we in onze eigen kracht staan en vermijden we de valkuilen van onmacht of overmacht. Reflectie is hier erg belangrijk omdat het ons helpt om vanuit een open hart in verbinding te blijven met onszelf én met anderen. Verbindende communicatie kan alvast een krachtige meerwaarde zijn om het onbespreekbare bespreekbaar te maken voor zowel partners in een crisissituatie, als voor hulpverleners.

Hoofdstuk 6 Veranderingsstrategieën

6.1 Inleiding

In mijn praktijkverdieping werd me meermaals duidelijk hoe moeilijk het is om over schaamte te spreken. Het viel me op hoe verlammend en complex dit gevoel kan zijn. Het is een emotie die mensen vaak doet zwijgen en zich afzonderen, wat de toegang tot hulpverlening bemoeilijkt. Toch bleek dat zodra het onderwerp voorzichtig werd aangeraakt, dit bij velen leidde tot erkenning en opluchting. Vanuit deze vaststelling groeide het idee om een infobrochure op te maken die mensen aanzet tot (h)erkenning van hun gevoelens van schaamte. Een **infobrochure** die laagdrempelig is, visueel aantrekkelijk en gericht op de eerste confrontatie met het begrip schaamte. Ze bevat herkenbare uitspraken en voorbeelden, verduidelijkingen over wat schaamte met een mens kan doen en de boodschap dat men niet alleen is in dit gevoel. Het doel van deze brochure is niet om mensen te confronteren, maar om te normaliseren. Door mensen via woorden en beeldtaal erkenning te geven, kan er mogelijk ruimte ontstaan om in gesprek te gaan met zichzelf, met een partner of met een hulpverlener. De hoop is dat deze eerste stap richting bespreekbaarheid, bijvoorbeeld in situaties van intrafamiliaal geweld, leidt tot een eerste doorbraak in de muur van schaamte die vaak leidt tot isolatie.

Tijdens mijn stage en werkervaring, in onder meer de politionele context, werd ik eveneens geconfronteerd met de impact van deze zware thema's die ook hun invloed laten gelden op de hulpverleners. Het herhaaldelijk geconfronteerd worden met partnergeweld, kindermishandeling, verkrachting of gelijk welke situaties van diepe schaamte, doet iets met een mens, ook met de professionele mens. In een tweede veranderingsstrategie wil ik graag inzetten op **het versterken van de draagkracht en veerkracht van de hulpverlener**. Dit betekent enerzijds ruimte creëren voor reflectie over hoe situaties 'binnenkomen' en anderzijds het ondersteunen van professionele zelfzorg. In het kader van de politionele context denk ik hierbij aan korte intervisiemomenten, psycho-educatie over emoties bij hulpverleners en het bespreekbaar maken van eigen grenzen en gevoelens binnen het team. In het werkveld leeft soms de veronderstelling dat hulpverleners 'sterk moeten zijn', maar net het erkennen van kwetsbaarheid is een kracht. Hulpverleners die zich bewust zijn van hun eigen triggers en valkuilen, kunnen professioneler handelen. Dit voorkomt dat ze meegesleurd worden in destructieve patronen of vermijdingsstrategieën en alerter zijn voor de gevaren van bepaalde valkuilen, zoals bijvoorbeeld automatische reacties bij herhaaldelijke situaties. De draagkracht van de hulpverleners is dus niet alleen van belang voor diens eigen welzijn, maar ook voor de kwaliteit van de hulpverlening zelf.

In dit hoofdstuk zal ik deze strategieën verder toelichten. Enerzijds gaat het over het ontwikkelen van een **infobrochure die gericht is op het normaliseren van schaamtegevoelens bij cliënten**. Anderzijds wordt een strategie voorgesteld die zich richt op **het ondersteunen van de veerkracht van de hulpverlener zelf**, met specifieke aandacht voor de politionele context waarin ik stage liep. Beide strategieën vertrekken vanuit mijn praktijkervaring en observaties tijdens de stage- en werkmomenten. Ze beogen een concrete bijdrage te leveren aan het werkveld en aan de kwaliteit van de hulpverlening, waarbij erkenning en communicatie centraal staan. Het zijn pogingen om (hoe klein ook) beweging te brengen in wat vaak muurvast zit: het onbespreekbare, bespreekbaar maken.

6.2 Eerste veranderingsstrategie op microniveau: Het onbespreekbare bespreekbaar maken, de infobrochure als sleutel tot erkenning

(Zie brochure in bijlage)

Schaamte is een diepgewortelde emotie die mensen vaak gevangen houdt in stilte. In hoofdstuk 1 werd al uitgebreid aangetoond hoe schaamte als een sluier over gesprekken kan hangen, waardoor het moeilijk wordt om tot de kern van het verhaal te komen. Als hulpverlener voel je dat er iets onderhuids speelt, maar woorden vinden voor deze gecompliceerde emotie(s), is niet zo vanzelfsprekend. Tijdens mijn stage, maar ook in mijn andere werkervaringen, werd dit regelmatig op een pijnlijke manier duidelijk. Het was vaak na meerdere gesprekken, of soms ook helemaal niet, dat mensen het aandurven om te spreken over wat er 'echt' in hen leeft.

Vanuit die vaststelling ontstond het idee om een laagdrempelig hulpmiddel te creëren, een infobrochure over schaamte, bedoeld als eerste stap naar (h)erkenning en verbinding. Deze infobrochure vormt een uitgangspunt van mijn eerste veranderingsstrategie. Ze is niet bedoeld als een therapeutisch instrument, maar als een warme uitnodiging aan cliënten om in stilte te reflecteren en (als ze daar klaar voor zijn) het gesprek aan te gaan. Ik hoop dat mensen aan de hand van deze brochure hun angst overwinnen om datgene wat zo moeilijk onder woorden te brengen is, durven te bespreken. Ik hoop dat 'schaamte' kan genormaliseerd worden waardoor de muur van deze pijnlijke emotie kan doorbroken worden en dat de drempel om erover te praten verlaagd kan worden.

6.2.1 Wat is er voorhanden?

Er bestaan verschillende infobrochures waar het thema 'schaamte' voor een stuk aan bod komt. Hoe het begrip schaamte aan bod komt, hangt af van de context waarvoor de brochures dienen. Echter verdiepende materie op het begrip 'schaamte' in een brochure, heb ik niet gevonden. Gezien er dus weinig uitgebreide informatie over schaamte voorhanden is, is dit veranderingsdoel een unieke kans om een brochure te ontwikkelen die aansluit bij de behoeften van de doelgroep die ik tracht te bereiken. De doelgroep waar ik me op richt is breed. Deze brochure is gericht op mensen die het gevoel van schaamte ervaren en hier last van hebben. Uiteraard vertrek ik vanuit mijn stageplaats, waar slachtoffers van intrafamiliaal geweld mijn richtpunt zijn. De doelgroep is echter veel breder dan dat. Iedereen die schaamte ervaart als een struikelblok om erover te praten, kan hopelijk (h)erkenning vinden aan de hand van deze brochure waardoor de drempel naar hulpverlening lager wordt.

6.2.2 Een infobrochure als brug naar het gesprek

De infobrochure draagt de titel "*Je bent niet alleen"* en is opgebouwd rond drie centrale elementen: erkenning, informatie en een uitnodiging tot communicatie. Ze start met een eenvoudige uitleg over wat schaamte is en geeft herkenbare uitspraken weer, zoals bijvoorbeeld "Wat gaan anderen mensen hiervan denken?" of "Ik voel me niet goed genoeg." Voorbeelden uit het leven gegrepen, kunnen cliënten het gevoel geven dat ze niet de enige zijn. Het kan hen laten inzien dat bepaalde gedachten normaal zijn en dat deze vaak gedeeld worden met anderen. Dit

sluit aan bij het psychologisch mechanisme van erkenning, wat volgens Neff (2011) een belangrijke stap is in zelfcompassie en emotionele verwerking.

De brochure gaat vervolgens in op wat schaamte doet met ons gedrag en hoe het ons kan afsluiten en isoleren. In eenvoudige taal legt ze uit waarom mensen zo vreemd reageren, zichzelf niet meer herkennen of waarom mensen zich afsluiten in relaties. Deze normalisering is een eerste beweging richting herstel. De brochure is niet alleen een bron van informatie, maar ook een voorzichtige, vrijblijvende taalgever aan dat wat vaak onbesproken blijft. Ze kan aangereikt worden door hulpverleners die in contact komen met cliënten in moeilijke situaties. Het is een zachte uitnodiging, zonder verplichting, in de hoop dat gesprekken over moeilijke emoties of situaties gefaciliteerd kunnen worden.

6.2.3 Theoretische onderbouwing vanuit de drie invalshoeken

De kracht van deze veranderingsstrategie ligt in het feit dat ze theoretisch gedragen wordt door de drie invalshoeken die eerder in deze scriptie zijn besproken: de psychologische, de communicatieve en de invalshoek van de hulpverlener.

1. De psychologische invalshoek: ruimte creëren voor erkenning en zelfinzicht

Vanuit de psychologische invalshoek werd al aangetoond hoe persoonlijkheidskenmerken, gehechtheid en de aanwezigheid van een innerlijke criticus een rol spelen bij het ervaren en verbergen van schaamte (cf. Hoofdstuk 3.2). Schaamte raakt ons diepste zelfbeeld, knaagt aan onze identiteit en het gaat vaak gepaard met terugtrekking, zwijgen en zelfveroordeling. Het is een emotie die zich nestelt in ons innerlijk kompas en ons vertelt dat we “niet goed genoeg” zijn (Tangney & Dearing, 2003). De infobrochure wil een tegengewicht geven tegen dit hardnekkig gevoel. Door schaamte te verduidelijken en te normaliseren, wordt het interne zelfbeeld opnieuw in evenwicht gebracht. Bovendien kan de brochure fungeren (op een symbolisch niveau) als een ‘veilige basis’ op papier (cf. gehechtheidstheorie van Bowlby & Ainsworth) waarin mensen zich geborgen kunnen voelen.

“Je bent niet alleen” kan herkenning bieden waardoor de internalisering van schaamte kan doorbroken worden. In een veilige, niet-confronterende vorm, zoals een papieren brochure die men rustig kan lezen, kan de mogelijkheid ontstaan om in reflectie te gaan met ons eigen gevoel. Dit verlaagt de activatie van het zogenaamde reptielenbrein (cf. 5.3.3), wat vaak zorgt voor de fight-flight-freeze-reacties. De uitnodiging tot reflectie kan een eerste stap zijn in het doorbreken van negatieve copingstrategieën zoals vermijding of terugtrekking, die vaak voortkomen uit een onveilige gehechtheid (cf. Hoofdstuk 3.3). In die zin kan het lezen van de brochure gezien worden als een emotieregulerend moment dat rust brengt voor het gesprek.

2. De communicatieve invalshoek: communicatie als sleutel tot verbinding

De communicatieve invalshoek beschrijft hoe communicatie een essentiële schakel is in het bespreekbaar maken van schaamte. Schaamte is een sociale emotie (cf. 4.2.2), ze ontstaat en leeft in relatie tot anderen. Juist daarom is het zo moeilijk om erover te praten omdat we maar al te vaak vrezen voor het oordeel van de ander. Toch is communicatie het juiste pad naar verbinding en herstel. De infobrochure kan hier een eerste non-verbale communicatieve brug zijn. Het kan woorden bieden aan gevoelens die vaak nog geen taal hebben. Door uitspraken op

te nemen zoals "*Ik weet niet goed hoe ik dit moet zeggen, maar…"* worden mensen uitgenodigd om alsnog hun verhaal te delen. Er wordt bewust gekozen voor voorbeelden in eenvoudige taal, zodat mensen zich gerepresenteerd voelen of dat ze dit kunnen ervaren als het verlengde van hun eigen stem.

Volgens de grondhoudingen van Carl Rogers (cf. 4.3.2) is echtheid, empathie en onvoorwaardelijke aanvaarding van cruciaal belang dat mensen zich gezien en gehoord voelen. De brochure draagt deze grondhoudingen impliciet uit en opent zo de weg naar verdere communicatie met de hulpverlener. Ook hier fungeert ze als een uitnodiging tot dialoog, zonder druk of oordeel. De brochure kan helpen om de vicieuze cirkel van zwijgen, misverstaan en vervreemding te doorbreken, wat essentieel is bij gezinnen waar de communicatie onder druk staat.

3. De invalshoek van de hulpverlener: een instrument om het gesprek te openen

Vanuit het perspectief van de hulpverlener (cf. Hoofdstuk 5) is het bespreekbaar maken van schaamte een grote uitdaging. Zeker in acute situaties zoals bij partnergeweld, is het moeilijk om meteen ruimte te maken voor onderliggende gevoelens. Toch blijkt uit de praktijk (zoals bij Linda en Kris) dat achter geweld en conflict een diep gevoel van schaamte schuilt. De infobrochure kan een concreet hulpmiddel voor de hulpverlener zijn om deze kwetsbare laag aan te raken. In plaats van er rechtstreeks naar te vragen (wat vaak als bedreigend kan ervaren worden), kan de brochure aangeboden worden als iets vrijblijvend. Zo wordt de druk van het gesprek verlaagd, terwijl het toch aanzet tot reflectie en mogelijk zelfs tot een gesprek.

De brochure kan een professionele opening bieden zonder dat het opdringerig aanvoelt. Het is een praktisch, laagdrempelig hulpmiddel dat kan ingezet worden bij eerste gesprekken, tijdens huisbezoeken of in crisismomenten. De brochure draagt op die manier bij aan een meer empathische en verbindende hulpverlening, wat aansluit bij het kader van verbindende communicatie (cf. 5.4.4) en crisisgespreksvoering (cf. 5.3.3).

Deze eerste veranderingsstrategie is geen oplossing, maar een uitnodiging tot ontmoeting. Een eerste stap richting verbinding met zichzelf, met de ander en met de hulpverlener. In een wereld waar het steeds moeilijker lijkt om te spreken over wat we 'echt' voelen, biedt een eenvoudig boekje misschien de opening die nodig is om stiltes te doorbreken.

6.2.4 Randvoorwaarden voor implementatie

Hoewel de brochure een laagdrempelig en warm hulpmiddel is, vraagt de implementatie ervan in de praktijk toch aandacht voor enkele belangrijke randvoorwaarden.

1. Een veilige context is essentieel

Schaamte is een uiterst gevoelige emotie die mensen vaak verbergen in hun diepste binnenste. Het aanbieden van een infobrochure die dit thema expliciet benoemt, vereist een klimaat van veiligheid, vertrouwen en relationele afstemming (Meurs & Bonner, 2022). Wanneer de cliënt zich niet veilig voelt, of wanneer er geen verbinding is met de hulpverlener, kan het overhandigen van zo een brochure als confronterend of zelfs beschuldigend ervaren worden. Zeker bij mensen

met een vermijdende of angstige gehechtheidsstijl kan dit onbedoeld leiden tot terugtrekking of afweer (Dewispelaere, 2022).

2. Begeleiding door de hulpverlener blijft noodzakelijk

De brochure is een hulpmiddel en dus geen vervanging van een gesprek. Dit veronderstelt dat de cliënt, na of tijdens het lezen, in gesprek kan gaan met een hulpverlener. Indien deze opvolging ontbreekt, bestaat het risico dat de cliënt blijft zitten met een gevoel van herkenning zonder houvast, wat net nog meer onrust kan veroorzaken (Tangney & Dearing, 2003). Het aanbieden van de brochure vraagt dus ook om beschikbaarheid en aandacht in de opvolging.

3. Niet iedereen is taalvaardig of reflectief ingesteld

Hoewel de brochure in eenvoudige taal wordt opgesteld, blijft het een schriftelijk medium. Voor mensen met een beperkte taalvaardigheid, een lage digitale of cognitieve geletterdheid en/of een andere moedertaal kan de inhoud minder toegankelijk zijn. Ook personen in acute crisis, die vaak in overlevingsmodus functioneren, hebben mogelijk weinig ruimte voor introspectie (Team Methodiekbegeleiders, 2022). Hier is aanpassing op maat of verbale ondersteuning aangewezen.

4. Draagvlak binnen het team of organisatie

Om de brochure effectief in te zetten, is het belangrijk dat het geen soloproject wordt, maar gedragen wordt door het hele team of organisatie. Dit betekent dat collega's moeten weten waarvoor het dient, wanneer het gepast is en hoe ermee om te gaan. Zonder afstemming bestaat het risico dat de brochure een technisch of papieren hulpmiddel wordt, in plaats van een warme, verbindende tool (Neff, 2011).

6.2.5 Een kritische blik op de mogelijke effecten op betrokkenen

Hoewel deze veranderingsstrategie theoretisch onderbouwd en praktijkgericht is, blijft het belangrijk om kritisch te kijken naar de manier waarop deze wordt ingezet. De kracht van dit voorstel ligt niet alleen in de inhoud van de brochure, maar in de context waarin ze wordt aangereikt, de professionaliteit van de hulpverlener en de veiligheid van de relatie. Om effectiviteit te kunnen genereren, moet dit veranderingsvoorstel gedragen worden door relationele afstemming, teamvisie en de bereidheid om écht te luisteren naar wat de ander (soms in stilte) probeert te zeggen.

6.2.5.1 Cliënten

Positieve effecten

a) Verhoogde erkenning en herkenning: mensen voelen zich minder vreemd, ongemakkelijk of alleen.
b) Lagere drempel om moeilijke thema's aan te kaarten.
c) Positieve invloed op het zelfbeeld en op de communicatie in relaties.
d) Mogelijke doorbraak bij eerder vastgelopen hulpverlening.

Mogelijke risico's

a) Overweldiging of verergering van schuldgevoelens als men zichzelf herkent, maar geen stap durft te zetten.

b) Verkeerde interpretatie van de inhoud zonder begeleiding.
c) Schaamte of verlegenheid dat men zo een brochure 'nodig' heeft, zeker bij cliënten die sterk gericht zijn op controle of autonomie.

6.2.5.2 Hulpverleners

Positieve effecten

a) Meer handvaten om gesprekken op een zachtere manier te openen.
b) Erkenning van de gevoeligheid van het thema schaamte in hun begeleidingswerk.
c) Kan tot verdieping in het hulpverleningsproces leiden.

Mogelijke risico's

a) Onzekerheid over het gebruik: wanneer geef ik dit, aan wie, hoe bespreek ik nadien?
b) Overbelasting indien men door het aanreiken van de brochure een zwaardere emotionele respons uitlokt dan dat men op dat moment kan dragen (zeker in tijdsdruk of crisissituaties).
c) Mogelijk onbegrip of weerstand binnen het team als het gebruik niet voldoende gedragen of gekaderd wordt.

Het veranderingsvoorstel van de infobrochure kan een handige tool zijn voor het bespreekbaar maken van schaamte en het doorbreken van stiltes in de hulpverlening. Tegelijk vereist de implementatie bewuste keuzes, empathische timing en structurele inbedding binnen het hulpverleningskader. Als deze voorwaarden niet vervuld worden, bestaat het risico dat het voorstel eerder een papieren intentie blijft dan een werkelijke hefboom tot verandering.

6.3 Tweede veranderingsstrategie op mesoniveau: Vorming en intervisie over het begrip 'schaamte' en de draagkracht van de hulpverlener

(Zie bijlage voor een overzicht)

Zoals ik al aangaf in de inleiding van dit hoofdstuk, werd het mij in mijn praktijkervaring duidelijk dat deze materie in het werkveld niet te onderschatten is. De emotionele belasting kan zwaar zijn wanneer men langdurig of regelmatig wordt blootgesteld aan situaties van intrafamiliaal geweld, schaamte en trauma. Hulpverleners bevinden zich vaak op het snijvlak tussen het ondersteunen van cliënten en het bewaken van hun eigen grenzen. Het begeleiden van mensen die worstelen met gevoelens van schaamte, schuldgevoelens en relationele onveiligheid, vraagt niet alleen om empathie en deskundigheid, maar ook om voldoende veerkracht en mentale ruimte.

In deze veranderingsstrategie stel ik voor om een combinatie van vorming en intervisie te implementeren binnen hulpverlenende organisaties, met name mijn eigen stageplaats, Politiezone Keerbergen-Haacht-Boortmeerbeek. Deze strategie is ook geschikt voor hulpverleners in het algemeen (CAW, politie, jeugdhulp, slachtofferbejegenaars,…). Het doel van dit veranderingsdoel is enerzijds een vorming te geven over het gevoel 'schaamte', verbindende communicatie, de trechter van empathie en het belang van zelfzorg. Anderzijds wil ik graag ruimte creëren voor intervisie aan de hand van het OASE-model zodat de combinatie van deze

twee onderdelen de draagkracht van de hulpverlener trachten te vergroten. Door ruimte te creëren voor zelfreflectie, verbinding en het delen van ervaringen, beogen we niet alleen het welzijn van de hulpverlener te versterken, maar ook de kwaliteit van de hulpverlener zelf.

6.3.1 Het OASE-model

Het OASE-model is een gestructureerde intervisiemethodiek die hulpverleners kan ondersteunen bij het gezamenlijk reflecteren op complexe of vastgelopen situaties uit de praktijk. Het model is ontworpen om op een waarderende en oplossingsgerichte manier samen te zoeken naar nieuwe perspectieven en handelingsmogelijkheden. Er wordt expliciet aandacht gegeven aan 'appreciatie' of waardering van wat er goed gaat.

1. **Oriëntatiefase:** Er wordt een concrete casus geschetst en er wordt een probleem beschreven, inclusief de reeds ondernomen acties. In deze fase is het de bedoeling dat de deelnemers bijkomende vragen stellen om de situatie te verhelderen.
2. **Appreciatiefase:** De deelnemers geven positieve feedback over het handelen en de situatie van de persoon die de casus bracht.
3. **Suggestiefase:** Dit is de brainstormfase. Elke deelnemer kan een suggestie voorleggen of verder bouwen op wat andere deelnemers zeggen
4. **Effect of Evaluatie:** De casusinbrenger verteld wat hij of zij geleerd heeft en welke input hij of zij zal meenemen in de toekomst.

Door de gestructureerde aanpak en de focus op waardering en suggesties draagt het model bij aan een positieve en oplossingsgerichte teamdynamiek.

6.3.2 De trechter van de mentale ruimte

De metafoor van de trechter van de mentale ruimte binnen verbindende communicatie biedt een krachtig kader om te begrijpen hoe innerlijke rust en zelfverbinding de basis vormen voor echte dialoog. De trechter symboliseert de mate van beschikbare ruimte bij de hulpverlener. Hoe voller het hoofd, hoe smaller de trechter en hoe minder ruimte er is om empathisch en open te reageren. Marshall Rosenberg (2006), grondlegger van verbindende communicatie, stelt dat we pas werkelijk in verbinding kunnen treden met de ander wanneer we zelf in verbinding zijn met onze gevoelens en behoeften. De mentale ruimte wordt bepaald door de mate waarin we stress, oordeel of interne druk ervaren. Als deze mentale ruimte klein is, bijvoorbeeld na een zware werkdag of een heftige dialoog, worden we sneller reactief in plaats van responsief (Rosenberg, 2006).

Door bewust stil te staan bij deze innerlijke ruimte, bijvoorbeeld via ademhaling, zelfreflectie of lichaamsgerichte oefeningen, kunnen hulpverleners leren hun trechter opnieuw te openen. Het is volgens Timmermans (2023) ook belangrijk om empathie bij te tanken. Wanneer we zelf empathie ontvangen, gaat dit onze zelfempathie vergroten. Als volgt zal onze trechter verbreden om nadien opnieuw empathisch te reageren op anderen. We kunnen empathie bijvoorbeeld bijtanken door een verbindend gesprek met vrienden, collega's of eventueel een therapeut, waardoor we onze innerlijke rust kunnen herstellen en opnieuw met een open hart kunnen luisteren. Dit zorgt niet alleen voor meer rust en helderheid, maar ook voor meer authenticiteit

in het contact met cliënten en collega's. In de vorming kan deze metafoor gebruikt worden als reflectietool (Rosenberg, 2006 – Timmermans, 2023).

- Hoe groot is mijn trechter vandaag?
- Waar ben ik mee gevuld?
- Wat heb ik nodig om terug ruimte te creëren?

Het werken met de trechter van de mentale ruimte maakt de abstracte begrippen van zelfzorg en aanwezigheid tastbaar. Het helpt hulpverleners om op een milde en verbindende manier stil te staan bij hun eigen grenzen en noden. Dit draagt op haar beurt bij aan een duurzame professionele betrokkenheid en weerbaarheid.

6.3.3 Wat is er voorhanden?

Bij de lokale politie is vorming en intervisie een belangrijk onderdeel van het personeelsbeleid. Het team van de slachtofferbejegenaars houdt tweemaandelijks een bijeenkomst waar er ruimte voorzien wordt voor ventilatie, bespreking van zware casussen, bespreking van maatschappelijke veranderingen in functie van deze dienst en een overdracht aan collega's van gevolgde vormingen. Er worden regelmatig externe vormingen georganiseerd om de deskundigheid van het personeel te bevorderen. Deze veranderingsstrategie sluit mooi aan bij de bestaande concepten en ze kan een meerwaarde bieden omdat deze werkomgeving regelmatig onder hoge druk staat én tegelijk met zeer kwetsbare situaties geconfronteerd wordt.

6.3.4 Theoretische onderbouwing vanuit de drie invalshoeken

De theoretische onderbouwing vertrekt opnieuw vanuit de drie invalshoeken die doorheen deze bachelorproef centraal staan.

1. De psychologische invalshoek

De hulpverlener staat vaak in het oog van de storm, omgeven door verhalen die doordrenkt zijn van schaamte, geweld en onmacht. Als ik terugkijk naar mijn stageverloop, merkte ik op dat alle mogelijke situaties aan bod kunnen komen. Dit betekent dat je als hulpverlener zelf ook vaak op kwetsbare plekken geraakt kan worden. Vanuit de psychologische invalshoek is het duidelijk dat het voortdurend geconfronteerd worden met zulke intense emoties het risico bestaat op emotionele uitputting (compassiemoeheid) of secundaire traumatisering (Figley, 2013). Figley (2013) spreekt over '*compassion fatigue*', een vorm van uitputting die ontstaat wanneer men langdurig wordt blootgesteld aan het lijden van anderen. Een gezonde afstand-nabijheid bewaken en bewaren is in het kader van zelfzorg en veerkracht dus heel belangrijk. Ook al werk je als hulpverlener met passie en wil je steeds het beste van je zelf geven, je bent niet alleen een hulpverlener, maar ook gewoon een mens. Zorgen voor anderen begint bij zorgen voor jezelf (De Ganseman et al., 2023).

Ook hulpverleners, net zoals cliënten, hebben nood aan een veilige basis. Meurs & Bonner (2022) beschrijven deze veilige basis als de ruimte waar mensen met hun eigen gevoelens en kwetsbaarheid kunnen omgaan. Deze veilige basis kan gecreëerd worden via intervisie en vorming waarin herkenning, erkenning en reflectie centraal staan. Een veilige context binnen het team of binnen de organisatie, waarin kwetsbaarheid gedeeld mag worden zonder oordeel.

2. De communicatieve invalshoek

Vanuit de communicatieve invalshoek komt het belang van open, eerlijke en oordeelloze communicatie centraal te staan. Intervisie biedt een setting waarin casussen niet enkel inhoudelijk besproken worden, maar waarin 'voelen' en het 'zijn' van de hulpverlener mee in beeld mogen komen. Watzlawick et al. (2001) benadrukken dat communicatie niet niet kan plaatsvinden en dat ook non-verbale signalen zoals vermoeidheid, frustratie of terughoudend gedrag betekenis hebben. Door deze signalen bespreekbaar te maken, creëren we een cultuur van vertrouwen waarin dialoog en onderlinge ondersteuning vanzelfsprekender worden. Daarnaast is er binnen de vorming ruimte om stil te staan bij verbindende communicatie als instrument om niet alleen met cliënten, maar ook met collega's in verbinding te blijven. Het draagt bij aan een grotere openheid en aan een collectieve draagkracht. De metafoor van de trechter van de mentale ruimte, zoals besproken werd in een eerdere paragraaf, sluit hier mooi bij aan.

3. De invalshoek van de hulpverlener

Binnen de invalshoek van de hulpverlener wordt steeds duidelijker dat professionele zorg enkel duurzaam kan zijn wanneer er ook zorg is voor de zorgverlener zelf. Hulpverleners werken met mensen in crisis, met onveilige thuissituaties, met existentiële vragen. Ze moeten empathisch zijn, grenzen kunnen stellen, de-escaleren en continu ethische afwegingen maken. Deze constante blootstelling vraagt een zekere mentale en emotionele robuustheid, maar mag nooit vanzelfsprekend worden. Ruimte om stil te staan bij deze complexe realiteit kan de draagkracht van de hulpverlener versterken. Dit sluit aan bij het pleidooi van Dewispelaere (2022) waarin hij stelt dat het bespreekbaar maken van eigen kwetsbaarheid geen zwakte is, maar net een krachtig hulpmiddel om de ander beter te begeleiden. De combinatie van een vorming en intervisie biedt dus een dubbele laag van ondersteuning. Enerzijds is er een inhoudelijke verdieping rond thema's zoals schaamte, zelfzorg en communicatie. Anderzijds is er een veilige ruimte waarin de hulpverlener zichzelf mag zijn, inclusief twijfels, emoties en grenzen.

6.3.5 Randvoorwaarden voor implementatie

Om deze veranderingsstrategie op een kwaliteitsvolle en duurzame manier te implementeren, zijn er enkele belangrijke randvoorwaarden waaraan voldaan moet worden. Deze randvoorwaarden situeren zich op organisatorisch, inhoudelijk en relationeel vlak. Zonder deze fundamenten is het risico reëel dat een vorming en intervisie gezien worden als een vrijblijvende aanvulling, eerder dan een structureel verankerde praktijk.

a) Organisatorische randvoorwaarden

Het is essentieel dat een vorming en intervisie niet als extra belasting worden ervaren, maar geïntegreerd worden in de reguliere werking van een organisatie. Dit betekent concreet dat er tijd wordt vrij gemaakt binnen het werkrooster van de hulpverleners. Het is belangrijk dat de organisatie verantwoordelijkheid draagt om een duidelijke planning op te maken met terugkerende sessies (bijvoorbeeld, maandelijks of om de twee maanden) en deze als prioritair te erkennen in het beleid. Daarnaast is het belangrijk dat leidinggevenden en teamcoördinatoren deze strategie actief ondersteunen en zelf het goede voorbeeld geven. Hun erkenning van het

belang van zelfzorg en intervisie zorgt voor een cultuur waarin het delen van ervaringen en het uitspreken van twijfels of kwetsbaarheden als professioneel gedrag wordt beschouwd. Idealiter wordt dit mee opgenomen in het jaarlijkse evaluatiegesprek of teamontwikkelingsplan.

b) Inhoudelijke randvoorwaarden

De inhoud van de vorming moet afgestemd zijn op de concrete noden van het team. Hiervoor kan er voorafgaand een bevraging plaatsvinden waarin hulpverleners aangeven waar zij in de praktijk op botsen. Thema's zoals omgaan met emotionele belasting, schaamte bij de hulpverlener, grenzen stellen, zelfzorg, communicatie met cliënten in crisissituaties en herkennen van secundaire traumatisering kunnen aan bod komen.

De intervisiemomenten moeten eveneens goed begeleid worden. het is wenselijk dat een externe, neutrale professional (bijvoorbeeld een erkend intervisor, psychotherapeut of expert in verbindende communicatie) deze bijeenkomsten modereert. Dit vergroot het gevoel van veiligheid, voorkomt dat er onderlinge machtsdynamieken ontstaan en zorgt voor een gestructureerde aanpak waarbij casussen niet vergaan in verhalen, maar leiden tot reflectie en inzicht. Methodieken zoals het OASE-model, Interpersonal Process Recall methode (IPR) van Norman Kagan, positieve intervisie en supervisie of thema's uit de praktijk kunnen hierbij gebruikt worden.

c) Relationele randvoorwaarden

Een veilige groepsdynamiek is van groot belang. Hulpverleners moeten het vertrouwen voelen dat wat gedeeld wordt binnen de intervisie niet verder besproken wordt zonder toestemming. Dit vraagt om het expliciet afspreken van vertrouwelijkheid, maar ook om cultuur van empathie, niet-oordelen en het toelaten van emoties centraal staan. Binnen teams waar veel verloop is, of waar de werkdruk hoog ligt, is het niet vanzelfsprekend om stil te staan bij de eigen binnenwereld. Het vraagt dan ook moed en mildheid om deze ruimte toch te nemen. De rol van de begeleider is hier essentieel om het tempo en de sfeer van de groep te bewaken.

Daarnaast is het belangrijk dat hulpverleners zich voldoende bekwaam voelen om deel te nemen aan reflectieve praktijken. Niet iedereen voelt zich comfortabel met zelfonthulling of het bespreken van gevoelens in groep. Het aanbieden van individuele opvolging of vrijwillige instapmomenten kan helpen om ook deze collega's betrokken te houden.

d) Logistieke randvoorwaarden

Tot slot moeten er ook praktische zaken voorzien worden. Zo moet er een rustige, afgesloten ruimte waarin de gesprekken ongestoord kunnen plaatsvinden beschikbaar zijn. Eveneens kan er ondersteunend materiaal zoals werkfiches, reflectievragen of werkboeken rond verbindende communicatie en de nodige administratieve ondersteuning nodig zijn zoals bijvoorbeeld, aanwezigheidsregistratie of opvolging van leerdoelen.

6.3.6 Een kritische blik op de mogelijke effecten op de betrokkenen

Hoewel vorming en intervisie onmiskenbaar een grote meerwaarde kunnen betekenen voor de draagkracht van de hulpverleners, is het belangrijk om stil te staan bij de mogelijke effecten,

zowel positief als kritisch. Een evenwichtige benadering helpt om realistische verwachtingen te formuleren en risico's of valkuilen tijdig te herkennen.

a) Positieve effecten

Een eerste belangrijk effect is de verhoogde mentale veerkracht van hulpverleners. Door stil te staan bij eigen emoties, grenzen en reacties met cliënten, ontstaat er ruimte voor zelfbewustzijn en herstel. Deze bewustwording werkt bovendien beschermend tegen secundaire traumatisering, burn-out of emotionele uitputting (Figley, 2013). Hulpverleners voelen zich minder alleen met hun ervaringen en leren dat ook twijfel, onmacht of frustratie bespreekbaar zijn binnen een professioneel kader.

Daarnaast versterkt intervisie het gevoel van teamverbondenheid. Door casussen en persoonlijke ervaringen te delen in een sfeer van vertrouwen en respect, groeit er een onderlinge erkenning die de samenwerking bevorderd. Teams waarin kwetsbaarheid gedeeld mag worden, bouwen sneller een cultuur van psychologische veiligheid op, wat ook de kwaliteit van zorgverlening ten goede komt.

Vorming draagt tenslotte bij aan de professionele ontwikkeling. Het verdiepen in thema's zoals verbindende communicatie, zelfzorg, schaamteherkenning of ethisch handelen scherpt niet alleen de inhoudelijke kennis aan, maar verhoogt ook de handelingsbekwaamheid. Hulpverleners voelen zich gesterkt om moeilijke gesprekken aan te gaan, grenzen aan te geven en beter af te stemmen op de noden van de cliënten én zichzelf.

b) Kritische kanttekeningen

Tegelijk zijn er ook aandachtspunten die niet genegeerd mogen worden. Niet elke hulpverlener voelt zich comfortabel bij het delen van persoonlijke ervaringen in groep. Zeker in teams met een hiërarchische structuur of een cultuur waarin kwetsbaarheid niet vanzelfsprekend is, kan het delen van emoties als bedreigend of ongepast ervaren worden. Er is een risico dat sommige deelnemers zich terugtrekken of verbergen wat er werkelijk in hen leeft. In dat geval verliest intervisie haar kracht als veilige reflectieruimte.

Ook bestaat het gevaar dat vormingsmomenten als verplichting worden ervaren en daardoor hun intrinsieke waarde verliezen. Wanneer er te veel nadruk ligt op aanwezigheidsplicht of wanneer de inhoud niet afgestemd is op de praktijk, kunnen hulpverleners afhaken of weerstand voelen. Het is dus essentieel dat de inhoud en vorm afgestemd worden op het leerklimaat van het team en dat er ruimte blijft voor vrijwilligheid.

Een ander risico is dat intervisie onbedoeld een therapeutisch karakter krijgt, waarbij emotionele ontlading belangrijker wordt dan professionele reflectie. Hoewel het delen van gevoelens belangrijk is, blijft het doel van intervisie het ondersteunen van professioneel functioneren. Hier ligt een belangrijke taak voor de begeleider om de balans te bewaken tussen persoonlijke betrokkenheid en professionele afstand.

Tot slot is het belangrijk te erkennen dat vorming en intervisie geen wondermiddel zijn. Ze kunnen bijdragen tot versterking van de draagkracht, maar kunnen structurele problemen zoals werkdruk, personeelstekort of chronische onderfinanciering niet oplossen. Wanneer basisvoorwaarden binnen de organisatie niet vervuld zijn, bestaat het risico dat deze strategie

symboolbeleid wordt, wat frustratie in de hand kan werken. Als we vorming en intervisie niet benaderen als een 'oplossing', maar wel als een waardevolle bouwsteen binnen een breder zorgend kader, dan kunnen ze juist heel krachtig zijn. Vorming en intervisie zijn geen eindpunt, maar een uitnodiging tot voortdurende dialoog met de ander, maar ook met jezelf. Wanneer deze veranderingsstrategie op een gedragen en structurele manier wordt gebracht, kan het de veerkracht en de verbondenheid binnen het team versterken. Het kan bijdragen tot een context waarin hulpverleners ook hun eigen schaamte en grenzen durven benoemen, wat uiteindelijk ook een positief effect heeft op de kwaliteit van de hulpverlening.

6.4 Aftoetsing veranderingsstrategieën aan het werkveld

Beide veranderingsstrategieën werden voorgelegd aan het werkveld. Smout Jelke, maatschappelijk assistente en mijn stagebegeleidster stuurde me de volgende feedback. In bijlage van deze bachelorproef werd het originele document toegevoegd.

"Het thema schaamte is zeer actueel binnen politie, zeker bij fenomenen zoals intra familiaal geweld. In dit eindwerk wordt er duidelijk uitgelegd wat schaamte is, en waaruit dit voortvloeit.

Burgers wachten vaak heel lang met aangifte te doen, voornamelijk door gevoelens van schaamte. Vaak hebben ze de gedachten dat de oorzaken van het probleem hun eigen schuld zijn.

In het eindwerk en de brochure wordt er verwezen naar een aantal hulpverleningsorganisaties, dit is zeker een meerwaarde gezien burgers vaak niet weten waar ze terecht kunnen.

De uitgewerkte vormingsvisie kan zeker een meerwaarde betekenen aan hulpverleners.

Wij, als hulpverleners, krijgen bijna dagdagelijks te maken met het voeren van moeilijke en zware gesprekken. Hierbij is het belangrijk om goed voor ons zelf te zorgen en ervoor te zorgen dat ons emmertje niet overloopt.

Daarnaast is het ook belangrijk om bewust te worden wat schaamte teweeg kan brengen in het al dan niet aangeven van strafbare feiten.

Dit eindwerk is een waardevolle bijdrage binnen het werkveld van politie en hulpverlening. Het slaagt erin om een gevoelig en complex thema als schaamte bespreekbaar te maken en biedt relevante inzichten voor de praktijk."

6.5 Besluit

Binnen dit hoofdstuk werd dieper ingegaan op twee veranderingsstrategieën die inspelen op de complexiteit van schaamte in de context van intrafamiliaal geweld. Beide strategieën vertrekken vanuit het besef dat schaamte een diepgewortelde, vaak verlammende emotie is. Een emotie die zowel cliënten als hulpverleners kan raken en belemmeren in het zoeken naar verbinding en hulp.

De eerste strategie, een infobrochure, richt zich op het creëren van een toegankelijke ingang tot gesprek. Door schaamte bespreekbaar te maken via herkenbare taal, visuele elementen en

duidelijke informatie, wordt er geprobeerd om erkenning te bieden aan wie zich vaak onzichtbaar voelt. De brochure fungeert als een brug tussen het innerlijke verhaal van de cliënt en het begin van het hulpverleningstraject. De theoretische onderbouw vanuit de drie invalshoeken maakt de brochure stevig, terwijl de concrete toepassing uitnodigt tot dialoog. Een belangrijk voordeel is de laagdrempeligheid waardoor de cliënten de brochure zelfstandig kunnen ontdekken, op eigen tempo. Toch is er ook nood aan nuance. Niet elke cliënt voelt zich aangesproken door geschreven informatie of durft na het lezen de stap te zetten naar een gesprek. Bovendien vereist de brochure een begeleidende context, waarin hulpverleners ruimte laten voor het tempo en de kwetsbaarheid van de cliënt.

De tweede strategie richt zich op de hulpverleners zelf en benadrukt het belang van vorming en intervisie. Door stil te staan bij het eigen professioneel functioneren en het concept ‘schaamte’ ook in zichzelf herkennen, kan er meer draagkracht en mildheid ontstaan in de begeleiding van cliënten. Het OASE-model en de trechter van de mentale ruimte bieden hierbij waardevolle kaders om zowel individueel als in teamverband stil te staan bij wat geraakt wordt in de hulpverlener. De kracht van deze strategie zit in de combinatie van kennisverwerving en veilige uitwisseling. Toch is het implementeren ervan niet vanzelfsprekend. Het vraagt structurele tijdsinvestering, bereidheid van organisaties en voldoende vertrouwen binnen het team. Waar dit aanwezig is, wordt een klimaat gecreëerd waarin kwetsbaarheid geen bedreiging vormt, maar een uitnodiging tot verdieping.

De terugkoppeling vanuit het werkveld bevestigt de meerwaarde van beide strategieën. Hulpverleners geven aan dat er nood is aan bruikbare, concrete materialen om het gesprek over schaamte aan te gaan. Tegelijkertijd leeft de overtuiging dat blijvende ondersteuning van de hulpverlener essentieel is om burn-out, afstand of handelingsverlegenheid te vermijden. De combinatie van cliëntgerichte én hulpverlenergerichte strategieën maakt dit hoofdstuk dan ook sterk in zijn integrale benadering. Het is pas wanneer beide perspectieven erkend worden, dat er echt ruimte ontstaat voor verandering – zowel in het verhaal van de cliënt, als in de houding van de professional die naast hem of haar staat.

Hoofdstuk 7 Algemeen besluit

Wat als het moeilijkste om te zeggen, precies datgene is wat het meest gehoord moet worden? Deze bachelorproef is ontstaan uit een persoonlijke én professionele betrokkenheid bij de emotie schaamte. Een emotie die vaak onderhuids aanwezig is, maar zeer weinig met woorden wordt benoemd. De aanleiding was geen louter academische interesse, maar vertrok uit een diepgewortelde vraag die tijdens verschillende ervaringen gedurende mijn carrière als zorgkundige naar voren kwam. Waarom is schaamte zo moeilijk bespreekbaar, zowel bij cliënten als bij hulpverleners? Wat maakt dat mensen deze emotie zo verstoppen of trachten weg te duwen? Tijdens deze opleiding werd mijn nieuwsgierigheid naar deze emotie en diens impact op ons algemeen welzijn, steeds meer en meer geprikkeld. Vanuit mijn professionele ervaring in de thuiszorg en het ziekenhuis, mijn stage bij de Zelfmoordlijn en mijn stage bij de politie, groeide de overtuiging dat het tijd is om deze stilte te doorbreken. Door middel van deze scriptie wil ik het belang aankaarten van het onbespreekbare, bespreekbaar maken waaruit de volgende onderzoeksvragen voortvloeiden.

Op microniveau

- **Hoe kunnen we als gezinswetenschapper in eerste- en/of tweede lijnszorg moeilijk bespreekbare onderwerpen bespreekbaarder maken bij cliënten die partnergeweld hebben ervaren?**

Op mesoniveau

- **Hoe kan de draagkracht van hulpverleners versterkt worden in het werken met cliënten die geconfronteerd worden met schaamte in de context van partnergeweld?**

Om deze vragen te beantwoorden, vertrok ik vanuit een praktijkgerichte casus, het hart van de verkenning, die de spanning en complexiteit van intrafamiliaal geweld tastbaar maakt. De verhalen van Linda, Kris en hun kinderen lieten zien hoe diepgewortelde schaamte verweven zit in geweldspatronen, in verstoorde communicatie én in de keuze om wel of geen hulp te zoeken. Deze casus werd geen illustratie, maar een spiegel van de realiteit waarin veel gezinnen zich bevinden. Maar net zo goed maakte de casus duidelijk hoezeer hulpverleners geraakt kunnen worden: in hun vertrouwen, hun professionaliteit en in hun eigen kwetsuren. Schaamte is niet enkel een gevoel dat leeft bij ‘de ander’. Het is een gedeelde realiteit die pas hanteerbaar wordt wanneer ze (h)erkend mag worden.

In het theoretische luik werd deze praktijkervaring verdiept vanuit drie invalshoeken – de psychologische invalshoek, de communicatieve invalshoek en de invalshoek van de hulpverlener. Deze invalshoeken werpen samen een genuanceerd licht op hoe schaamte ontstaat, hoe ze zich uit in relaties en hoe ze zowel de cliënt als de hulpverlener beïnvloed. De psychologische invalshoek liet zien hoe persoonlijkheidskenmerken en gehechtheidspatronen de gevoeligheid voor schaamte versterken en hoe deze patronen kunnen bijdragen aan destructieve relatiepatronen. De communicatieve invalshoek toonde aan hoe schaamte vaak pas zichtbaar

wordt in taal (of in het gebrek daaraan). Woorden kunnen verbinden, maar ook beschermen of emoties verbergen. Vanuit deze inzichten werd duidelijk dat communicatie, en meer bepaald verbindende communicatie, een onmisbare sleutel vormt om het gesprek over schaamte überhaupt te kunnen voeren. De invalshoek van de hulpverlener bracht ten slotte een vaak vergeten dimensie aan het licht. Ook de professional draagt, luistert, voelt en twijfelt, en ook daar kan schaamte sluimerend onder de oppervlakte aanwezig zijn. Het is vaak moeilijk voor een professional om een goede afstand-nabijheidsrelatie te creëren in situaties vol machteloosheid, conflict en emotionele lading.

Deze inzichten vormden de voedingsbodem voor twee veranderingsstrategieën die een uitnodiging zijn tot anders kijken en handelen. De eerste strategie op microniveau, richt zich op het ondersteunen van gezinnen door via taal en context de drempel tot spreken over schaamte te verlagen. De brochure die hiervoor werd ontwikkeld is geen oplossing, maar een opening. De tweede strategie op mesoniveau, belicht de draagkracht van hulpverleners. Vorming en intervisie, gedragen door kaders zoals het OASE-model, de trechter van mentale ruimte en verbindende communicatie, bieden hier ruimte om stil te staan, te reflecteren en mentaal beschikbaar blijven in moeilijke situaties.

Doorheen deze bachelorproef werd duidelijk dat schaamte zelden op zichzelf staat. Ze is verweven met onze geschiedenis, onze relaties, onze kwetsuren en onze overlevingsstrategieën. In situaties van intrafamiliaal geweld werkt schaamte vaak verlammend, houdt ze mensen gevangen in destructieve patronen en maakt ‘hulp zoeken’ vaak moeilijk. Maar deze emotie kan, mits herkend en erkend, ook een toegangspoort zijn naar herstel. Want waar schaamte op tafel mag komen, ontstaat ruimte voor erkenning, verbinding en verandering.

Vanuit vogelperspectief toont deze bachelorproef aan dat het bespreekbaar maken van schaamte geen kwestie is van ‘meer praten’, maar van de juiste bedding creëren. Een bedding waarin mensen zich veilig genoeg voelen om te zeggen wat ze nooit eerder durfden uitspreken. Als gezinswetenschapper kunnen we hierin een sleutelrol spelen, door aandacht te hebben voor de kracht van taal, de onderstroom van emoties en het erkennen van onze eigen grenzen. Want alleen wie zelf gezien en gedragen wordt, kan ook echt aanwezig zijn voor de ander.

Wanneer ik vanuit dit geheel terugkijk naar de twee centrale onderzoeksvragen, dan zie ik dat het antwoord niet ligt in pasklare methodes, maar in een verschuiving van houding. Moeilijk bespreekbare onderwerpen zoals schaamte worden pas écht bespreekbaar wanneer we durven vertragen, erkennen en taal geven aan wat onderhuids leeft. Als gezinswetenschapper kunnen we dit proces faciliteren door mensen op een laagdrempelige manier toegang te geven tot informatie, erkenning en verbinding. Tegelijk is het essentieel om hulpverleners daarin niet te vergeten. Hun draagkracht versterken betekent voldoende ruimte maken voor reflectie, emoties durven benoemen en collegiale ondersteuning verankeren in de werking.

Mijn persoonlijke motivatie voor dit thema ligt dan ook in het geloof dat echte hulpverlening niet begint bij het oplossen van problemen, maar bij het erkennen van wat moeilijk is. Bij het durven stilstaan bij datgene waar woorden vaak tekortschieten. Het is mijn hoop dat deze bachelorproef niet alleen inzichten aanreikt, maar ook bijdraagt aan een hulpverleningscultuur. Een

hulpverleningscultuur waarin schaamte niet langer een last is die men alleen draagt, maar een gedeelde ervaring die draaglijker wordt door ze te delen.

Heling begint waar we durven kijken naar wat pijn doet. Niet om het weg te nemen, maar om het samen te dragen. Daar, in die kwetsbare ontmoeting, kan het onbespreekbare een begin van iets nieuws worden. Schaamte is geen vijand die overwonnen moet worden. Ze is een signaal, een spiegel, een uitnodiging. Als we haar niet langer wegduwen, maar verwelkomen, ontstaat er ruimte voor iets dat even krachtig is als kwetsbaar: echte verbinding.

Literatuurlijst

Als liefde alleen niet volst. (2006). Lannoo Uitgeverij.

Andrus, J. (2020). *Narratives of Domestic Violence: Policing, Identity, and Indexicality*. Cambridge University Press.

Barelds, D. P. H., & Dijkstra, P. (2016). *Inleiding in de persoonlijkheidspsychologie*.

Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, *61*(2), 226–244. https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226

Brown, B. (2013). *De moed van imperfectie: laat gaan wie je denkt te moeten zijn*. Lev.

Brown, B. (2016). *De kracht van kwetsbaarheid: heb de moed om niet perfect te willen zijn*. Lev.

Brown, B. (2019). *Durf te leiden: De kracht van kwetsbaarheid voor moedige leiders*. Lev.

Bus, L. (n.d.). *De weg naar (zelf)compassie in psychodrama: voorbij zelfkritiek en schaamte*. https://www.groepspsychotherapie.nl/nvgp/_sitefiles/file/tijdschriftartikelen/2020/2020_2Zelfcompassie.pdf

Cauwelier, F. (2020). *De slechtnieuwsbrenger: Een slachtofferbejegenaar vertelt*. Lannoo Meulenhoff - Belgium.

Centra voor Algemeen Welzijnswerk. (n.d.). Als je slachtoffer wordt van een schokkende gebeurtenis: Een weg- en verwerkwijzer. In *Centra voor Algemeen Welzijnswerk*. https://www.slachtofferzorg.be/sites/default/files/media/sl_schokkende_gebeurtenis_202202.pdf

Centrum ter Preventie van Zelfdoding. (2022). Crisisgespreksvoering suïcide, Voor de babbel van je leven.

Centrum Nadania. (2015, October 27). *NVC Marshall Rosenberg - San Francisco Workshop - FULL ENGLISH SUBTITLES TRANSCRIPTION* [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=l7TONauJGfc

College van Procureurs-Generaal van de hoven van beroep (2012). Omzendbrief nr 16/2012 betreffende het slachtofferonthaal. Openbaar Ministerie

Crisisinterventie. (2025, January 23). Wij Zijn MIND. https://wijzijnmind.nl/psychische-klachten/psychipedia/crisisinterventie

De 7 kenmerken van een goede relatie. (2025, February 17). *EO*. https://www.eo.nl/artikel/de-7-kenmerken-van-een-goede-relatie?srsltid=AfmBOooZ8t_5jxyGw645Rvq5Qpfb_YUBq6w9wXwKmZ4q7Z_Pxzcw5QsW

De big 5 persoonlijkheidsfactoren. (2006). Uitgeverij Nieuwezijds.

De Ganseman, N., Dewispelaere, J. L. G., Goossens, A., Lecoyer, K., Sannen, L., Van Der Straeten, L., & Vanarwegen, H. (2023). *In gesprek geraakt*. Owl Press

De politieaanpak van partnergeweld. (2006). In Stefaan Janssens, *Cahiers Vast Comité P*. https://comitep.be/document/cahiers/Cahier%209%20-%20De%20politieaanpak%20van%20partnergeweld.pdf

DeGraeve, K. (2021, April 2). Hoe schaamte je uit je comfortzone weerhoudt en wat je eraan kan doen. *Kim De Graeve*. https://kimdegraeve.be/comfortzone-en-schaamte/

Demasure, K. (2006). Schuld en schaamte bij slachtoffers van seksueel misbruik. In *RONDOM GEZIN*. https://www.kuleuven.be/thomas/cms2/uploads/idgp/file/prvftp/770-

Rondom_Gezin_lentenummer_2006_Schuld_en_schaamte_bij_slachtoffers_van_seksueel_misbruik.pdf

Dewispelaere, J. (2008b). *Morenen van liefde.* In J. Dewispelaere, M'Hamed El Ouali, Ria Grommen e.a.: *Zin in Gezin* (pp.85-106). Tielt: Lannoo.

Dewispelaere, J. (2008a). Jaargetijden van liefde. In J. Dewispelaere, M'Hamed El Ouali, Ria Grommen e.a.: Zin in Gezin(pp.17-40). Tielt: Lannoo

Dewispelaere, J. (2017). Jaargetijden van liefde. In J. Dewispelaere, M'Hamed El Ouali, Ria Grommen e.a.: Zin in Gezin (pp.17-40). Tielt: Lannoo

Dewispelaere, J. (2017). *Liefde en tijd in partnerrelaties: inspiratie voor een toekomstgericht (gezins-)beleid.* In Luyten, D., Van Crombrugge, H., Emmery.K. (Red). *Het gezin in Vlaanderen 2.0.* (p.137-152). Antwerpen: Garant.

Dewispelaere, J. (2019). Inleiding in de psychologie. Bachelor in de gezinswetenschappen. Odisee [cursus].

Dewispelaere, J. (2021). Psychodynamiek van de partnerrelatie. Bachelor in de gezinswetenschappen. Odisee [cursus].

Dewispelaere, J. (2022). Vergeving in partnerrelaties. Brussel: Kenniscentrum Gezinswetenschappen (Odisee)

Diensten voor slachtofferzorg. (n.d.). Vlaanderen.be. https://www.vlaanderen.be/diensten-voor-slachtofferzorg

Dijkstra, P. (2006). Omgaan met hechtingsproblemen. Psychopraxis 8 (5), 199-203. https://doi.org/10.1007/BF03072301

Dijkstra, P. (2012). Omgaan met hechtingsproblemen. In *Bohn Stafleu van Loghum eBooks*. https://doi.org/10.1007/978-90-313-9187-5

Dit is wat je moet weten (over het nut van) schaamte. (2022, December 5). Psychologie Magazine. https://www.psychologie.nl/artikel/dit-is-wat-je-moet-weten-over-schaamte-het-nut-ervan/

Elliott, R. (2004). *Learning emotion-focused therapy: The Process-experiential Approach to Change*. Amer Psychological Assn.

Figley, C. R. (2013). *Compassion fatigue: Coping With Secondary Traumatic Stress Disorder In Those Who Treat The Traumatized*. Routledge.

Goldberg, L. R. (1990). An alternative "description of personality": The Big-Five factor structure. *Journal of Personality and Social Psychology*, *59*(6), 1216–1229. https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.6.1216

Gottman, J., & Gottman, J. S. (2023). *Liefde: Versterk de liefde in zeven dagen*. Lev.

Gottman, J. M., Silver, N., & Nelissen, J. (2005). *De zeven pijlers van een goede relatie: tips uit de praktijk om er samen een succes van te maken*.

Govaerts, J. M. (2007). *Hechtingsproblemen in gezinnen: Integratie van de hechtingstheorie binnen het systeemtherapeutische model*. Bohn Stafleu van Loghum.

Greenberg, L. S., & Goldman, R. N. (2008). *Emotion-focused couples therapy: The Dynamics of Emotion, Love, and Power*. American Psychological Association (APA).

Groenen, A. (2021, December 1). *Intieme terreur in relaties: 'Ik mocht nooit alleen naar de supermarkt.'* Sociaal.Net. https://sociaal.net/achtergrond/intieme-terreur-in-relaties/

Hoe verwerk je een ingrijpende gebeurtenis? | Slachtofferzorg. (n.d.). https://www.slachtofferzorg.be/node/17

Huisman, A., Hulshof, E., Boertien, D., Heijnen, I., & Diana van Bergen. (2021). Bouwstenen voor lessen over het thema suïcidaliteit en suïcidepreventie aan ervaringsdeskundigen in opleiding. In *COLOFON* (p. 2). https://www.rug.nl/gmw/research/pedagogical-and-educational-sciences/ervaringsuicide/basismodule-suicidaliteit-eindversie-definitief-iii.pdf

Inc, W. N. &. C., & Inc, R. T. L. A. (1974). *De pragmatische aspecten van de menselijke communicatie*. Bohn Stafleu van Loghum.

Info voor hulpverleners. (n.d.). Zelfmoord 1813. https://www.zelfmoord1813.be/info-voor-hulpverleners

Instituut Gelijkheid van Vrouwen en Mannen. (n.d.). *PARTNERGEWELD*. https://www.health.belgium.be/sites/default/files/uploads/fields/fpshealth_theme_file/partnergeweld_fiche.pdf

Instituut voor de gelijkheid van vrouwen en mannen, & Hellemans, S. (2017). *HANDLEIDING BIJ DE MELDCODE PARTNERGEWELD*. https://igvm-iefh.belgium.be/sites/default/files/138_-_handleiding_meldcode_partnergeweld.pdf

Johnson, S. (2013). *Houd me vast: zeven emotionele gesprekken voor een hechte(re) en veilige relatie*. Kosmos Uitgevers.

Johnson, S. M. (2019). *The practice of emotionally focused couple therapy: Creating Connection*. Routledge.

Krumwiede, A. (2014). *Attachment theory according to John Bowlby and Mary Ainsworth*.

Leon, R. L. (1974). Shame and guilt in neurosis. *Journal of the American Academy of Child Psychiatry*, *13*(1), 181–182. https://doi.org/10.1016/s0002-7138(09)61341-8

Lewis, H. B. (1971). *Shame and guilt in neurosis*.

McCrae, R. R., & Costa, P. T. (2003). *Personality in adulthood: A Five-factor Theory Perspective*. Guilford Press.

Meurs, P. & Bonner, L (2022). *Ontwikkelingspsychologie.* Bachelor in de gezinswetenschappen. Odisee [cursus].

Minister van Justitie & College van Procureurs-Generaal. (2006). OMZENDBRIEF COL 4/2006 (HERZIEN OP 12.10.2015) – GEMEENSCHAPPELIJKE OMZENDBRIEF VAN DE MINISTER VAN JUSTITIE EN HET COLLEGE VAN PROCUREURS-GENERAAL BETREFFENDE HET STRAFRECHTELIJK BELEID INZAKE PARTNERGEWELD. In *OMZENDBRIEF COL 4/2006* [Report]. https://igvm-iefh.belgium.be/sites/default/files/downloads/col42006_nl.doc.pdf

Moeller, J. (2007). *Schaamte, angst en sociaal fobische symptomen* (By H. F. Kraan, Streekziekenhuis Koningin Beatrix, Winterswijk, Faculteit Gedragswetenschappen, Universiteit Twente, J. J. Baneke, Mediant, Enschede, Faculteit Gedragswetenschappen, Universiteit Twente, L. C. H. Christenhusz, Mediant, Enschede, & Faculteit Gedragswetenschappen, Universiteit Twente).

https://essay.utwente.nl/58836/1/scriptie_J_Moeller.pdf?utm_source=chatgpt.com

Nationaal Forum voor Slachtofferbeleid. (1994). *Uw rechten als slachtoffer van een misdrijf* (pp. 1–4) [Brochure]. https://justitie.belgium.be/sites/default/files/downloads/BROCHURE_DROITSVICTIMES_NL_new.pdf

Neff, K. (2011). *Zelfcompassie*. Cargo.

Onthaal en slachtofferbejegening. (n.d.). Onthaal en slachtofferbejegening van slachtoffers van intrafamiliaal geweld. In *Onthaal en slachtofferbejegening van slachtoffers van intrafamiliaal geweld*. https://comitep.be/document/onderzoeksrapporten/2015-03-19%20intrafamiliaal%20geweld.pdf

Oosten, N. V., Visser, A., Hazebroek, L., Daru, S., Nicole Doornink, & Marja van Middelaar. (2015). *Partnergeweld* (Afke Hielkema & Jeske van der Waerden, Eds.). https://www.movisie.nl/sites/movisie.nl/files/publication-attachment/Wat-werkt-bij-partnergeweld%20%5BMOV-8888731-1.1%5D.pdf

Ponnet, K. (2021). *Persoonlijkheidspsychologie.* Bachelor in de gezinswetenschappen. Odisee [cursus].

Ponnet, R. (2012). *Blijf bij mij*. Lannoo Meulenhoff - Belgium.

Reynders, A. (2019, 18 april). *80% meer suïcides in Vlaanderen dan in Nederland*. Sociaal.Net. https://sociaal.net/achtergrond/meer-suicides-in-vlaanderen-dan-in-nederland/

Roberts, A. R. (2000). *Crisis Intervention Handbook: Assessment, Treatment, and Research*. Oxford University Press, USA.

Rogers, C. (2022). *mens worden: Een visie op persoonlijke groei*. Bijleveld, Uitgeverij.

Roland, J. (2020b, December 2). *De Big Five van de persoonlijkheid*. EOS Wetenschap. https://www.eoswetenschap.eu/psyche-brein/de-big-five-van-de-persoonlijkheid

Rosenberg, M. B. (2006). *Rosenberg, Geweldloze communicatie*. Lemniscaat Publishers.

Schalkwijk, F. (2015, April 2). *Schaamte: de emotie bij negatieve zelfevaluatie*. Tijdschrift Voor Psychoanalyse. https://www.tijdschriftvoorpsychoanalyse.nl/inhoud/tijdschrift_artikel/PA-2003-4-2/Schaamte-de-emotie-bij-negatieve-zelfevaluatie

Slingeren tussen verbinding en autonomie. (2016). *Systeemtherapie*, *28 (1)*. https://www.researchgate.net/publication/298739088_Penne_I_2016_Slingeren_tussen_verbinding_en_autonomie_Systeemtherapie_28_1_24-35

Slootmaeckers, J., & Migerode, L. (2020). *Partnergeweld en Emotionally Focused Therapy: vechten voor de liefde*.

Swers, S. (2023). Relatieondersteuning en bemiddeling. Brussel: Odisee Hogeschool.

Tangney, J. P., & Dearing, R. L. (2003). *Shame and guilt*. Guilford Press.

Team Methodiekbegeleiders (2022-2023). Methodieken 2, helpende gesprekken. Brussel: Odisee Hogeschool.

TED. (2011, January 3). *The power of vulnerability | Brené Brown | TED* [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=iCvmsMzlF7o

TED. (2012, March 16). *Listening to shame | Brené Brown | TED* [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=psN1DORYYV0

Teekens, I. (2010). *De kunst van communiceren: handboek*. Maklu.

Thoomes-Vreugdenhil, A. (2022). Gehechtheid. In *Bohn Stafleu van Loghum eBooks* (pp. 41–75). https://doi.org/10.1007/978-90-368-2861-1_3

Timmermans, L. (2023). *Communiceren als hulpverlener, verbindend communiceren.* Bachelor in de gezinswetenschappen. Odisee [cursus].

Van Brabandt, F. (2023). Relatieondersteuning en bemiddeling. Brussel: Odisee Hogeschool.

VAN HELDEN, A. (2021). PRAKTIJK EN PROFESSIEPRAKTIJK EN PROFESSIE. *Tijdschrift Voor Begeleidingskunde*, *10*(2), 42–49. https://www.lvsc.eu/sites/default/files/lvsc_import/knowledge_base/files/tsvb1-21_met_zachte_ogen.pdf

Van Wandelen, M. (2024, October 30). *Blaming and shaming*. Tijdschrift Voor Psychoanalyse. https://www.tijdschriftvoorpsychoanalyse.nl/inhoud/tijdschrift_artikel/PA-19-4-12/Blaming-and-shaming

Wallin, D.J. (2018). Gehechtheid in psychotherapie. (4e druk). Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds

Watzlawick, P., Beavin, J.H. & Jackson, D.D. (2001). De pragmatische aspecten van de menselijke communicatie. Bohn Stafleu van Loghum

VRT MAX. (n.d.). https://www.vrt.be/vrtmax/a-z/taboe/3/taboe-s3a5/

Westra, V. & Stad Leuven - Afdeling Samenleven en Diversiteit. (2012). Een boekje vóór het bloeden: De Leuvense aanpak van intrafamiliaal geweld. In *Een Uitgave Van De Stad Leuven - Afdeling Samenleven En Diversiteit* (p. 7) [Book]. https://www.politie.be/5388/sites/5388/files/downloads/een%20boekje%20voor%20het%20bloeden.pdf

Hoofdstuk 8 Bijlagen

8.1 Bijlage 1: Volmacht

VOLMACHT BACHELORPROEF

Opleiding:	**BACHELOR IN DE GEZINSWETENSCHAPPEN**	
	Voornaam	Naam
Student:	Nancy	Rits
Interne begeleider bachelorproef:	Joris	Dewispelaere
Titel bachelorproef	Schaamte: Het onbespreekbare, bespreekbaar maken	

Op grond van artikel 96, §6 van het OER komt aan Odisee een gratis recht toe tot gedeeltelijk of volledig gebruik van de bachelorproef voor doeleinden van onderwijs en wetenschappelijk onderzoek voor de hele beschermingsduur van de bachelorproef.

☑ Ik bevestig hierbij dat de (gezins)situaties die beschreven staan in mijn bachelorproef expliciet en voldoende geanonimiseerd werden met respect voor de privacy van alle betrokkenen. Mijn digitale bachelorproef mag dus online ter beschikking worden gesteld (duid hieronder één mogelijkheid aan)

- ☑ voor Odisee studenten en personeelsleden via de bibliotheekcatalogus LIMO
- ☐ voor iedereen (internetbreed) via de bibliotheekcatalogus LIMO

☐ Mijn bachelorproef bevat informatie die vertrouwelijk moet behandeld worden. Mijn bachelorproef moet vertrouwelijk blijven voor

- ☐ 5 jaar
- ☐ 99 jaar (*)

(*) Let op! Indien de externe partner met wiens medewerking de bachelorproef tot stand is gekomen om de vertrouwelijkheid van het werkstuk heeft verzocht dien je dit strikt te respecteren en dit vakje aan te vinken. Doe je dit niet, dan ben je zelf aansprakelijk voor de eventuele schade.

Datum: 28 / 05 / 2025 Handtekening:

Odisee
DE CO-HOGESCHOOL

8.2 Bijlage 2: Eerste uitgewerkte veranderingsstrategie

Aftoetsing veranderingsstrategieën aan het werkveld

1. *Eerste veranderingsstrategie op microniveau: Het onbespreekbare bespreekbaar maken, de infobrochure als sleutel tot erkenning*

Infobrochure: "Je bent niet alleen – over schaamte en erkenning"

Een eerste stap richting verbinding

Voorpagina
- Titel: *"Je bent niet alleen"*
- Ondertitel: *"Over schaamte, stilte en de kracht van erkenning"*

Inleiding

Vele mensen ervaren schaamte, maar dit wordt zelden besproken. Het is belangrijk om te weten dat je niet alleen bent en er dus ook niet alleen voor staat. Schaamte leeft vaak in stilte. Door te begrijpen waar het vandaan komt en hoe het werkt, verliest het gevoel van schaamte zijn kracht. Hoe beter we 'schaamte' begrijpen, hoe sneller we het herkennen bij onszelf, maar misschien ook bij anderen.

Als schaamte de overhand neemt en je hebt het gevoel dat je niet goed meer kan functioneren, kan praten helpen! Zo kunnen psychische klachten zoals bijvoorbeeld, depressie, burn-out of sociale angst vermeden worden.
Deze brochure helpt je op weg en geeft erkenning aan het gevoel van schaamte

1. ***Wat is schaamte?***

Schaamte is het gevoel dat er iets mis is met wie je bent.
Schaamte kan je het gevoel geven dat je niet goed genoeg bent, dat je tekortschiet of dat anderen jou zouden afwijzen als ze je écht zouden kennen. Het is een zwaar en stil gevoel, dat je het liefst diep in jezelf wegstopt.

Schaamte ontstaat vaak omdat we denken dat we niet voldoen aan de verwachtingen van jezelf, van anderen of van de maatschappij. Iedereen heeft al wel eens te maken gehad met dit gevoel, maar we stoppen het juist weg omdat het te pijnlijk is. Schaamte maakt dat we zwijgen, ons verstoppen, of denken:

"Ik voel me niet goed genoeg."
"Wat als mensen het weten?"
"Ik ben bang dat ze me gaan veroordelen."

Schaamte is dus geen 'lichte' emotie. Ze raakt aan onze identiteit en kan ons isoleren en onzeker maken.

Maar schaamte is menselijk. We voelen het allemaal en dat is normaal. Maar als we het blijven wegstoppen, krijgt schaamte de kans om te groeien en wordt ze alleen maar groter en zwaarder.

2. ***Mogelijke bronnen van schaamte***

- Ziekte
- Ouder worden
- Traumatische ervaringen
- Pesten en uitsluiting
- Culturele of religieuze normen
- Geld en werk
- Sociale media
- Opvoeding
- Lichamelijk uiterlijk
- ….

Waarom voelt schaamte zo zwaar?

Schaamte geeft ons het gevoel dat we minderwaardig zijn. Het werkt isolerend, verstikkend en dat maakt het moeilijk om erover te praten. Mensen durven er vaak niet over spreken uit angst om zich nog meer te schamen. Het is dat kwetsbare stukje in onszelf dat we naar de oppervlakte moeten brengen en dit vraagt veel moed en dapperheid!

a) Onze persoonlijkheid speelt een rol

Onze persoonlijkheid speelt een belangrijke rol in hoe gevoelig we zijn voor schaamte, hoe we ermee omgaan en hoe sterk het ons kan beïnvloeden.

- Hoe is onze emotionele stabiliteit? Ervaren we vaak negatieve gevoelens zoals angst of verdriet? Piekeren we veel? Hebben we voldoende zelfvertrouwen of eerder faalangst? Hoe meer we negatieve gevoelens ervaren, hoe gevoeliger we zijn aan het ervaren van schaamte.

- Hoe perfectionistisch zijn we ingesteld? Als we onszelf hoge normen opleggen en hier niet aan voldoen, kan dat leiden tot een gevoel van "*Ik ben niet goed genoeg"* wat de kern is van schaamte

- Hoe zit het met ons zelfbeeld? Hoe lager ons zelfbeeld, hoe gevoeliger we zijn aan kritiek en dit zal ons gevoel van schaamte laten groeien.

- Zijn we pleasers? Hoe meer waarde we hechten aan wat anderen denken, hoe sneller we ons afgewezen zullen voelen waardoor we sneller schaamte kunnen ervaren.

- Wat zegt onze innerlijke criticus? Als we veel zelfkritiek hebben, gaan we onszelf gemakkelijker veroordelen en dit kan schaamte versterken.

- Hebben we voldoende zelfcompassie? Als we liefdevol en begripvol naar onszelf kunnen kijken, kunnen we gevoelens van schaamte beter verwerken.

- Hoe is onze veerkracht? Hoe meer veerkracht, hoe beter we schaamtegevoelens kunnen verwerken.

b) Onze hechting met anderen heeft een invloed

Als we jong zijn, leren we wie we zijn door relaties die we aangaan en hoe anderen op ons reageren. Denk maar aan je ouders, vrienden, romantische partners…
Als we vroeger weinig warmte, veiligheid of aanmoediging kregen, kunnen we later sneller denken dat we 'niet oké' zijn of ons onzeker voelen.

Dat komt door onze **gehechtheid**. Als je vroeger niet het gevoel had dat je goed genoeg was zoals je bent, dan neem je dat vaak mee in je volwassen leven. Je probeert je aan te passen, te pleasen of je gevoelens weg te stoppen. Het gaat over onze relationele verbondenheid of hoe we ons verbinden met anderen en onze autonome eigenheid of onze zelfstandigheid en ons vertrouwen in onszelf.

Vormen van hechting volgens Ainsworth & Bowlby

- Veilig gehecht: we hebben vertrouwen in anderen en we hebben vertrouwen in onszelf

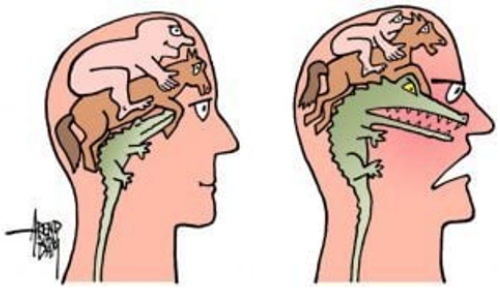
- Vermijdend gehecht: we hebben weinig vertrouwen in anderen en we vertrouwen vooral op onszelf

- Angstig gehecht: we zijn heel afhankelijk van anderen en we hebben weinig vertrouwen in ons zelf

- Angstig-vermijdend gehecht: hier schommelen we tussen angst en vermijding, soms gaat het goed, maar dit kan vaak van het ene op het andere moment omslagen.

  Hoe we gehecht zijn gaat mee bepalen hoe we met schaamte omgaan.

c) Hoe ons brein werkt



Onze hersenen bestaan uit drie delen: het reptielenbrein, het zoogdierenbrein en het menselijk brein.

- **Reptielenbrein**: Wanneer er iets gebeurt wat jou raakt, denkt je lichaam: "Gevaar!" Je **reptielenbrein**, het oudste deel van je hersenen, schiet in actie. Dat deel van de hersenen zorgt voor bescherming. Het zet je in

  - **Vechtstand,**
  - **Vluchtstand of**
  - **Bevriezing**.

  Je zegt dan bijvoorbeeld niks meer. Je sluit je af. Of je wordt heel boos. Dat zijn geen bewuste keuzes, maar automatische reacties.

- **Zoogdierenbrein:** Of ons emotionele brein waarbij onze gevoelens zoals angst, verdriet, blijdschap… de drijvende kracht zijn voor ons gedrag. Ook hier gebeuren onze reacties automatisch, zoals bijvoorbeeld onze arm uitsteken voor de passagier als we plots moeten remmen.

- **Mensenbrein:** dit deel van de hersenen zorgt voor ons logisch denken, ons redeneren en ons probleemoplossend denken.

Bij rustige omstandigheden werken deze breinen goed samen, maar in gevallen van acute stress sluit de verbinding tussen deze delen van het brein en neemt ons instinct het over en verlies je de controle over jezelf.

Goed om weten: het duurt ongeveer 30 minuten na een moment van acute stress, alvorens onze breinen opnieuw kunnen samenwerken. Geef jezelf de tijd om op adem te komen.

3. Wat doet schaamte met ons?

- Schaamte is een sociale en zelfgerichte emotie. Ze kan ons gedrag sterk beïnvloeden`
    - We trekken ons terug en soms vermijden we zelfs contact met anderen
    - We zeggen niet wat we écht voelen, zelfs niet als we hulp nodig hebben
    - We worden sneller boos of verdrietig en we nemen gemakkelijker afstand om onszelf te beschermen
    - We twijfelen aan onszelf, we voelen ons minderwaardig, onzeker of 'niet ok'
- Gevolgen van schaamte
    - Een negatief zelfbeeld
    - Angst om afgewezen te worden
    - Sociale isolatie
    - Depressieve gevoelens
    - Onzekerheid
    - Moeilijk hulp durven vragen
    - Lichamelijke klachten

Schaamte probeert ons te beschermen tegen afwijzing, maar sluit ons tegelijk af van verbinding.

- Quote (opvallend vormgegeven):

  "Schaamte fluistert: 'Als ze dit van mij weten, zullen ze me niet meer graag zien.'"

4. Je bent niet alleen

"Ik dacht dat ik de enige was die zich zo voelde. Tot ik durfde praten. Ik voelde me ineens niet meer zo alleen."

Schaamte is universeel en hoort bij het mens-zijn. Het is normaal dat we dit donker plekje diep in onszelf proberen verbergen. Het is een sociale emotie die te maken heeft met hoe we denken dat anderen ons zien en het komt dus meestal voort uit de angst om afgewezen te worden.

Laat deze brochure een warme uitnodiging zijn om in gesprek te gaan. Als je jouw gevoel deelt, zelfs al is het moeilijk, kan dat ruimte creëren. Ruimte voor erkenning, voor steun, voor verbinding…

5. <u>wat kan je doen?</u>

Praten over je gevoelens is een belangrijke eerste stap! Spreek met mensen waar je je veilig bij voelt: familie, een goede vriend, je huisdokter of een andere professionele hulpverlener…

Wees ook lief en mild voor jezelf! Al wat je voelt, mag er zijn en kan hopelijk verlicht worden door een goed gesprek waarbij je gehoord en begrepen wordt.

Je hoeft niet alles in één keer te vertellen. Begin met een klein stukje.

- "Ik weet niet goed hoe ik dit moet zeggen…"
- "Ik schaam me hiervoor, maar ik wil het toch delen."
- "Ik ben bang voor hoe je zal reageren, maar dit is belangrijk."

Is het moeilijk om erover te praten met iemand dat je kent, schakel gerust professionele hulp in. Een goede hulpverlener oordeelt niet. Die luistert, met aandacht. Die helpt je woorden geven aan wat moeilijk is om te voelen. Het is geheel vrijblijvend en het kan ook anoniem.

Laat een knagend gevoel niet aanslepen en praat erover!

6. <u>Wat kan je hulpverlener voor jou betekenen?</u>

Schaamte verdwijnt niet zomaar. Maar ze wordt lichter als ze **gedeeld wordt in een veilige relatie**. Hulpverleners begrijpen dat iedereen worstelt – en dat praten moeilijk kan zijn, maar ze zijn er voor jou.

Zij kunnen je helpen om jezelf anders te zien: niet als iemand die 'faalt', maar als iemand die leert, groeit en mens is.

- Enkele mogelijkheden tot hulp
    - Huisarts
    - <u>https://www.caw.be/</u>
    - <u>https://www.politie.be/5395/</u>

- Liever anoniem? telefoonnummers
    - Professionele hulplijn voor vragen over geweld, misbruik en kindermishandeling: bereikbaar op werkdagen van 9 tot 18 uur
      1712

    - Tele-Onthaal: nood aan steun of een babbel? Tele-Onthaal is 24/24 bereikbaar
      106

    - Zelfmoordlijn: Als het echt niet meer gaat? 1813 is 24/24 bereikbaar
      1813

    - Awel, kinder- en jongeren telefoon: van maandag tot zaterdag van 16 tot 22 uur bereikbaar
      102

Tot slot

Schaamte wil je doen zwijgen. Maar jij mag spreken.
Je hoeft niet perfect te zijn om hulp te mogen vragen.
Je bent niet alleen.

Achterzijde en quotes doorheen de brochure

- “Schaamte verliest haar kracht wanneer ze wordt uitgesproken.” Brene Brown
- “Shame is a soul-eating emotion.”
- Eigen gedicht:

Ken je dat gevoel? Het zaagt en het knaagt
Dat afschuwelijk plekje in de diepte, dat je altijd maar plaagt
Dat gevoel van diepe schaamte, een gevoel van minderwaardigheid
Of is dat gevoel misschien wel onrechtvaardigheid?
Misschien is het wel buitensporigheid?
Hoe ik me voel, is alleszins een eigenaardigheid

Ik durf mezelf niet meer te tonen
Het verwoest zelfs al mijn dromen
Ik durf geen keuzes meer maken
De chaos in mijn hoofd moet ik echt leren bewaken
Ik voel me onzeker, de twijfel slaagt toe
Over alles en nog wat, ik weet zelfs niet hoe

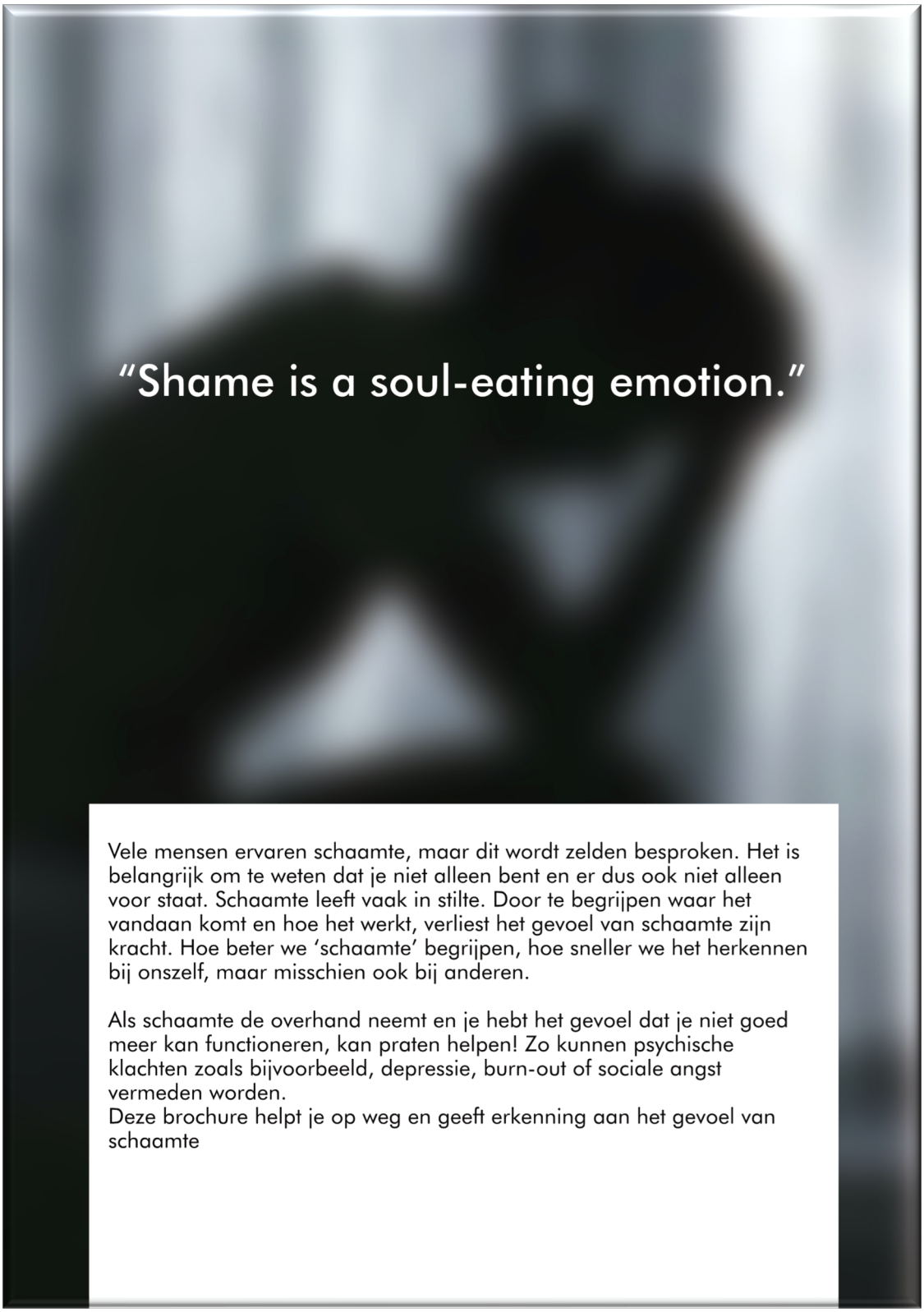
Ken je dat gevoel? Ik voel me zo alleen
Niemand mag het weten, want de reactie is misschien gemeen
Toch wil ik het graag delen
Maar wie kan het wat schelen
Ik heb ook mijn trots en ik wil ook niet falen
Maar als ik zwijg, verlies ik de pedalen

Waarom is dit gevoel zo moeilijk om met iemand te delen?
Weten dat ik niet alleen ben, zou me waarschijnlijk kunnen helen
Ik geef het niet graag toe
Maar schaamte dragen maakt me moe
Hoe je het nu draait of keert
Je ziel, je lichaam, het wordt helemaal verteerd

Maar wat als ik het toch zachtjes vertel?
Misschien breekt er dan iets open, een klein stukje hel
Wat als iemand echt luistert, zonder oordeel of zonder schijn?
Zou ik dan even minder alleen kunnen zijn?
Een mens is niet gemaakt om alles alleen te dragen
En soms begint kracht net met durven vragen
Pas als ik spreek, kan ik mezelf hervinden
In echte woorden en in menselijke zielen die verbinden

8.3 Bijlage 3: Brochure





Vele mensen ervaren schaamte, maar dit wordt zelden besproken. Het is belangrijk om te weten dat je niet alleen bent en er dus ook niet alleen voor staat. Schaamte leeft vaak in stilte. Door te begrijpen waar het vandaan komt en hoe het werkt, verliest het gevoel van schaamte zijn kracht. Hoe beter we ‘schaamte’ begrijpen, hoe sneller we het herkennen bij onszelf, maar misschien ook bij anderen.

Als schaamte de overhand neemt en je hebt het gevoel dat je niet goed meer kan functioneren, kan praten helpen! Zo kunnen psychische klachten zoals bijvoorbeeld, depressie, burn-out of sociale angst vermeden worden.
Deze brochure helpt je op weg en geeft erkenning aan het gevoel van schaamte

Wat is schaamte?

Schaamte is het gevoel dat er iets mis is met wie je bent.
Schaamte kan je het gevoel geven dat je niet goed genoeg bent, dat je tekortschiet of dat anderen jou zouden afwijzen als ze je écht zouden kennen. Het is een zwaar en stil gevoel, dat je het liefst diep in jezelf wegstopt.
Schaamte ontstaat vaak omdat we denken dat we niet voldoen aan de verwachtingen van jezelf, van anderen of van de maatschappij. Iedereen heeft al wel eens te maken gehad met dit gevoel, maar we stoppen het juist weg omdat het te pijnlijk is. Schaamte maakt dat we zwijgen, ons verstoppen, of denken:
"Ik voel me niet goed genoeg."
"Wat als mensen het weten?"
"Ik ben bang dat ze me gaan veroordelen."
Schaamte is dus geen 'lichte' emotie. Ze raakt aan onze identiteit en kan ons isoleren en onzeker maken.
Maar schaamte is menselijk. We voelen het allemaal en dat is normaal. Maar als we het blijven wegstoppen, krijgt schaamte de kans om te groeien en wordt ze alleen maar groter en zwaarder.



Mogelijke bronnen van schaamte

Ziekte
Ouder worden
Traumatische ervaringen
Pesten en uitsluiting
Culturele of religieuze normen
Geld en werk
Sociale media
Opvoeding
Lichamelijk uiterlijk
....



Waarom voelt schaamte zo zwaar?

Schaamte geeft ons het gevoel dat we minderwaardig zijn. Het werkt isolerend, verstikkend en dat maakt het moeilijk om erover te praten. Mensen durven er vaak niet over spreken uit angst om zich nog meer te schamen. Het is dat kwetsbare stukje in onszelf dat we naar de oppervlakte moeten brengen en dit vraagt veel moed en dapperheid!



Onze persoonlijkheid speelt een rol

Onze persoonlijkheid speelt een belangrijke rol in hoe gevoelig we zijn voor schaamte, hoe we ermee omgaan en hoe sterk het ons kan beïnvloeden.

Hoe is onze emotionele stabiliteit? Ervaren we vaak negatieve gevoelens zoals angst of verdriet? Piekeren we veel? Hebben we voldoende zelfvertrouwen of eerder faalangst? Hoe meer we negatieve gevoelens ervaren, hoe gevoeliger we zijn aan het ervaren van schaamte.

Hoe perfectionistisch zijn we ingesteld? Als we onszelf hoge normen opleggen en hier niet aan voldoen, kan dat leiden tot een gevoel van "Ik ben niet goed genoeg" wat de kern is van schaamte

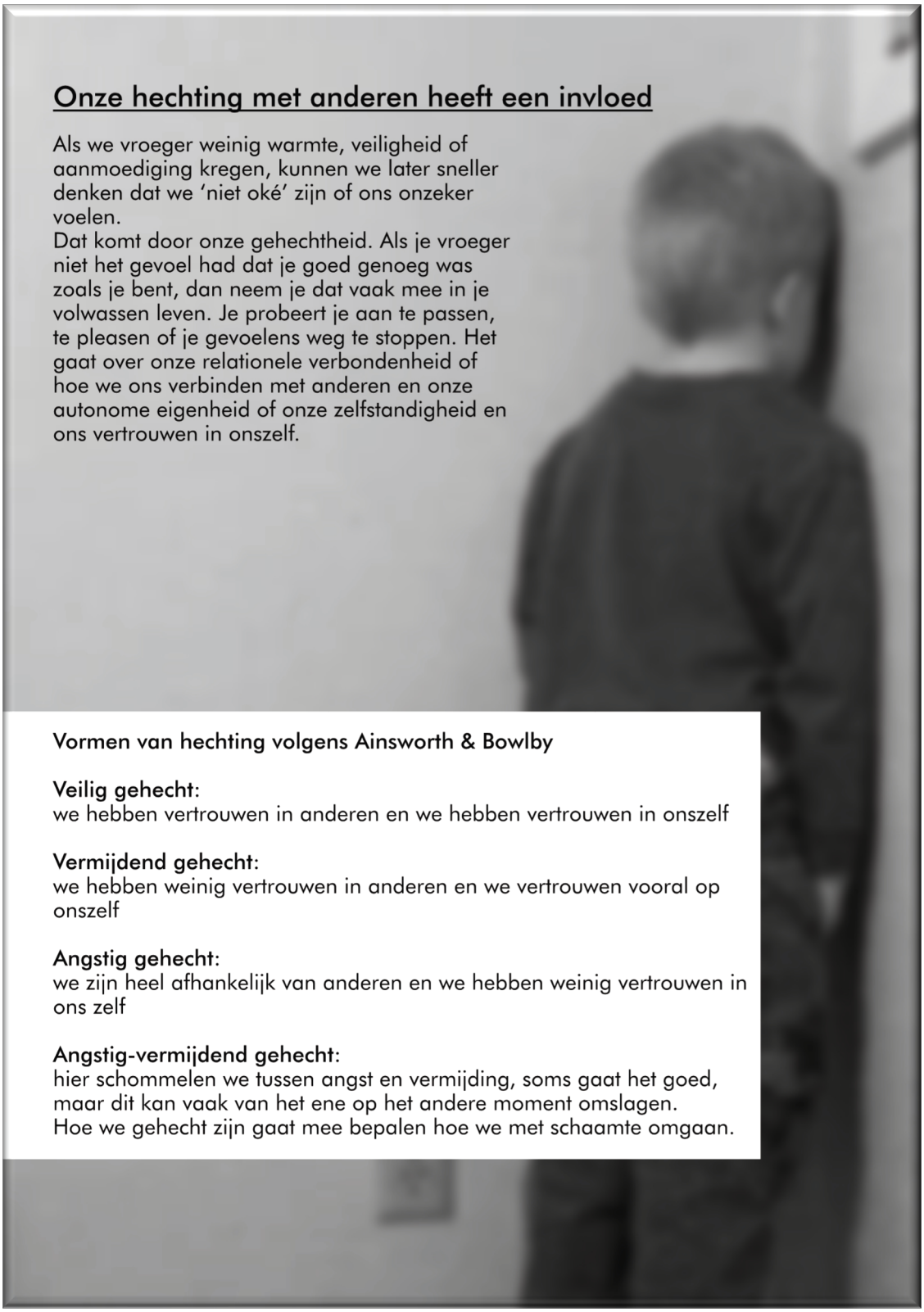
Hoe zit het met ons zelfbeeld? Hoe lager ons zelfbeeld, hoe gevoeliger we zijn aan kritiek en dit zal ons gevoel van schaamte laten groeien.

Zijn we pleasers? Hoe meer waarde we hechten aan wat anderen denken, hoe sneller we ons afgewezen zullen voelen waardoor we sneller schaamte kunnen ervaren.

Wat zegt onze innerlijke criticus? Als we veel zelfkritiek hebben, gaan we onszelf gemakkelijker veroordelen en dit kan schaamte versterken.

Hebben we voldoende zelfcompassie? Als we liefdevol en begripvol naar onszelf kunnen kijken, kunnen we gevoelens van schaamte beter verwerken.

Hoe is onze veerkracht? Hoe meer veerkracht, hoe beter we schaamtegevoelens kunnen verwerken.
Als we jong zijn, leren we wie we zijn door relaties die we aangaan en hoe anderen op ons reageren. Denk maar aan je ouders, vrienden, romantische partners…



Onze hechting met anderen heeft een invloed

Als we vroeger weinig warmte, veiligheid of aanmoediging kregen, kunnen we later sneller denken dat we 'niet oké' zijn of ons onzeker voelen.
Dat komt door onze gehechtheid. Als je vroeger niet het gevoel had dat je goed genoeg was zoals je bent, dan neem je dat vaak mee in je volwassen leven. Je probeert je aan te passen, te pleasen of je gevoelens weg te stoppen. Het gaat over onze relationele verbondenheid of hoe we ons verbinden met anderen en onze autonome eigenheid of onze zelfstandigheid en ons vertrouwen in onszelf.

Vormen van hechting volgens Ainsworth & Bowlby

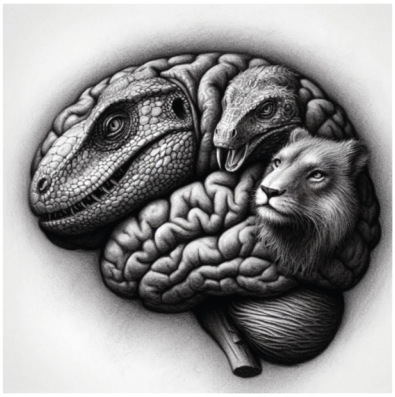
Veilig gehecht:
we hebben vertrouwen in anderen en we hebben vertrouwen in onszelf

Vermijdend gehecht:
we hebben weinig vertrouwen in anderen en we vertrouwen vooral op onszelf

Angstig gehecht:
we zijn heel afhankelijk van anderen en we hebben weinig vertrouwen in ons zelf

Angstig-vermijdend gehecht:
hier schommelen we tussen angst en vermijding, soms gaat het goed, maar dit kan vaak van het ene op het andere moment omslagen.
Hoe we gehecht zijn gaat mee bepalen hoe we met schaamte omgaan.

Hoe ons brein werkt



Onze hersenen bestaan uit drie delen: het reptielenbrein, het zoogdierenbrein en het menselijk brein.

Reptielenbrein:
Wanneer er iets gebeurt wat jou raakt, denkt je lichaam: "Gevaar!"
Je reptielenbrein, het oudste deel van je hersenen, schiet in actie. Dat deel van de hersenen zorgt voor bescherming. Het zet je in vechtstand, vluchtstand of bevriezing. Je zegt dan bijvoorbeeld niks meer. Je sluit je af. Of je wordt heel boos. Dat zijn geen bewuste keuzes, maar automatische reacties.

Zoogdierenbrein:
Of ons emotionele brein waarbij onze gevoelens zoals angst, verdriet, blijdschap… de drijvende kracht zijn voor ons gedrag. Ook hier gebeuren onze reacties automatisch, zoals bijvoorbeeld onze arm uitsteken voor de passagier als we plots moeten remmen.

Mensenbrein:
Dit deel van de hersenen zorgt voor ons logisch denken, ons redeneren en ons probleemoplossend denken.

Bij rustige omstandigheden werken deze breinen goed samen, maar in gevallen van acute stress sluit de verbinding tussen deze delen van het brein en neemt ons instinct het over en verlies je de controle over jezelf.

Goed om weten: het duurt ongeveer 30 minuten na een moment van acute stress, alvorens onze breinen opnieuw kunnen samenwerken. Geef jezelf de tijd om op adem te komen.

Wat doet schaamte met ons?

Schaamte beïnvloedt ons gedrag

We trekken ons terug en soms vermijden we zelfs contact met anderen

We zeggen niet wat we écht voelen,
zelfs niet als we hulp nodig hebben

We worden sneller boos of verdrietig en we nemen gemakkelijker afstand om onszelf te beschermen

We twijfelen aan onszelf, we voelen ons minderwaardig, onzeker of 'niet ok'

Gevolgen van schaamte

Een negatief zelfbeeld
Angst om afgewezen te worden
Sociale isolatie
Depressieve gevoelens
Onzekerheid
Moeilijk hulp durven vragen
Lichamelijke klachten

Schaamte probeert ons te beschermen tegen afwijzing, maar sluit ons tegelijk af van verbinding.




Schaamte fluistert:
'Als ze dit van mij weten,
zullen ze me niet meer graag zien.'



Je bent niet alleen

"Ik dacht dat ik de enige was die zich zo voelde. Tot ik durfde praten. Ik voelde me ineens niet meer zo alleen."
Schaamte is universeel en hoort bij het mens-zijn. Het is normaal dat we dit donker plekje diep in onszelf proberen verbergen. Het is een sociale emotie die te maken heeft met hoe we denken dat anderen ons zien en het komt dus meestal voort uit de angst om afgewezen te worden.
Laat deze brochure een warme uitnodiging zijn om in gesprek te gaan. Als je jouw gevoel deelt, zelfs al is het moeilijk, kan dat ruimte creëren. Ruimte voor erkenning, voor steun, voor verbinding…



Wat kan je doen?

Praten over je gevoelens is een belangrijke eerste stap! Spreek met mensen waar je je veilig bij voelt: familie, een goede vriend, je huisdokter of een andere professionele hulpverlener…
Wees ook lief en mild voor jezelf! Al wat je voelt, mag er zijn en kan hopelijk verlicht worden door een goed gesprek waarbij je gehoord en begrepen wordt.
Je hoeft niet alles in één keer te vertellen. Begin met een klein stukje.

"Ik weet niet goed hoe ik dit moet zeggen…"
"Ik schaam me hiervoor, maar ik wil het toch delen."
"Ik ben bang voor hoe je zal reageren, maar dit is belangrijk."

Is het moeilijk om erover te praten met iemand dat je kent, schakel gerust professionele hulp in. Een goede hulpverlener oordeelt niet. Die luistert, met aandacht. Die helpt je woorden geven aan wat moeilijk is om te voelen. Het is geheel vrijblijvend en het kan ook anoniem.

Laat een knagend gevoel niet aanslepen en praat erover!


Wat kan je hulpverlener voor jou betekenen?
Schaamte wil je doen zwijgen.
Maar jij mag spreken.
Je hoeft niet perfect te zijn om hulp te mogen vragen.
Je bent niet alleen.



Schaamte verdwijnt niet zomaar. Maar ze wordt lichter als ze gedeeld wordt in een veilige relatie.
Hulpverleners begrijpen dat iedereen worstelt en dat praten moeilijk kan zijn, maar ze zijn er voor jou.

Zij kunnen je helpen om jezelf anders te zien: niet als iemand die 'faalt', maar als iemand die leert, groeit en mens is.

Enkele mogelijkheden tot hulp

Huisarts
www.caw.be
www.politie.be

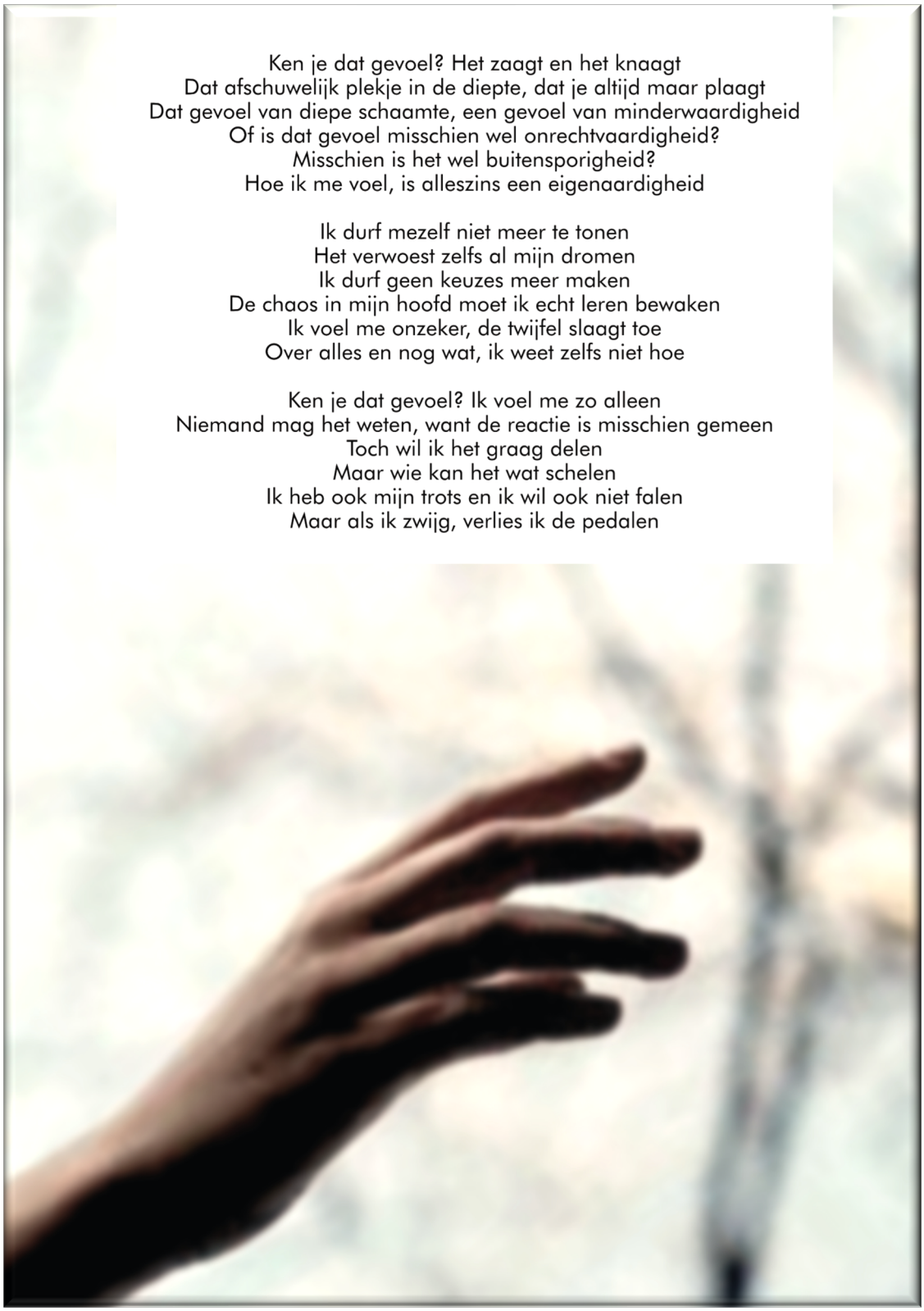
Liever anoniem? telefoonnummers

1712
Professionele hulplijn voor vragen over geweld, misbruik en kindermishandeling: bereikbaar op werkdagen van 9 tot 18 uur

106
Tele-Onthaal: nood aan steun of een babbel?
Tele-Onthaal is 24/24 bereikbaar

1813
Zelfmoordlijn: Als het echt niet meer gaat?
1813 is 24/24 bereikbaar

102
Awel, kinder- en jongeren telefoon
van maandag tot zaterdag van 16 tot 22 uur bereikbaar

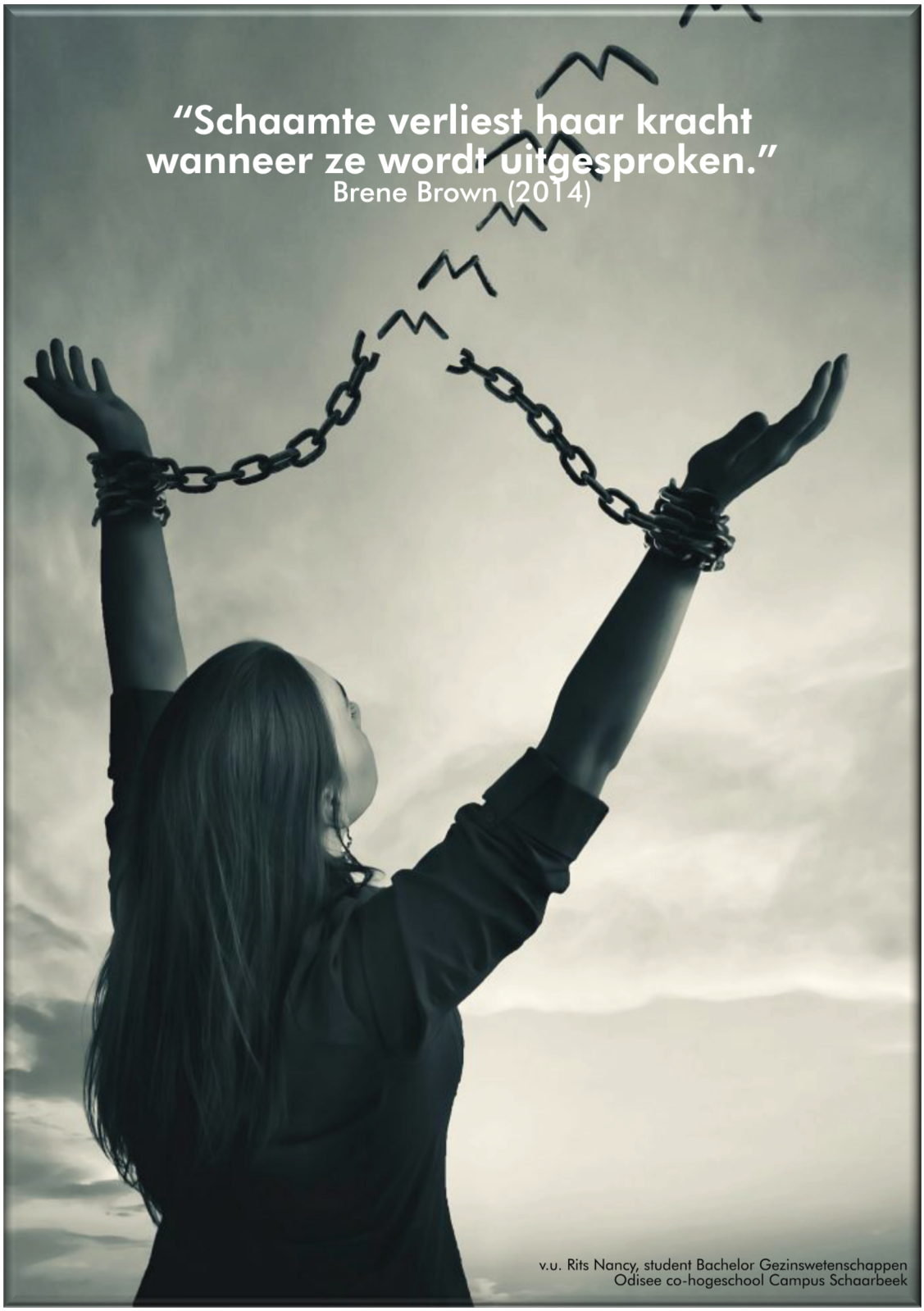

Ken je dat gevoel? Het zaagt en het knaagt
Dat afschuwelijk plekje in de diepte, dat je altijd maar plaagt
Dat gevoel van diepe schaamte, een gevoel van minderwaardigheid
Of is dat gevoel misschien wel onrechtvaardigheid?
Misschien is het wel buitensporigheid?
Hoe ik me voel, is alleszins een eigenaardigheid
Ik durf mezelf niet meer te tonen
Het verwoest zelfs al mijn dromen
Ik durf geen keuzes meer maken
De chaos in mijn hoofd moet ik echt leren bewaken
Ik voel me onzeker, de twijfel slaagt toe
Over alles en nog wat, ik weet zelfs niet hoe
Ken je dat gevoel? Ik voel me zo alleen
Niemand mag het weten, want de reactie is misschien gemeen
Toch wil ik het graag delen
Maar wie kan het wat schelen
Ik heb ook mijn trots en ik wil ook niet falen
Maar als ik zwijg, verlies ik de pedalen



Waarom is dit gevoel zo moeilijk om met iemand te delen?
Weten dat ik niet alleen ben, zou me waarschijnlijk kunnen helen
Ik geef het niet graag toe
Maar schaamte dragen maakt me moe
Hoe je het nu draait of keert
Je ziel, je lichaam, het wordt helemaal verteerd

Maar wat als ik het toch zachtjes vertel?
Misschien breekt er dan iets open, een klein stukje hel
Wat als iemand echt luistert, zonder oordeel of zonder schijn?
Zou ik dan even minder alleen kunnen zijn?
Een mens is niet gemaakt om alles alleen te dragen
En soms begint kracht net met durven vragen
Pas als ik spreek, kan ik mezelf hervinden
In echte woorden en in menselijke zielen die verbinden

Nancy (2025)


“Schaamte verliest haar kracht
wanneer ze wordt uitgesproken.”
Brene Brown (2014)
v.u. Rits Nancy, student Bachelor Gezinswetenschappen
Odisee co-hogeschool Campus Schaarbeek

8.4 Bijlage 4: Tweede uitgewerkte veranderingsstrategie

Aftoetsing veranderingsstrategieën aan het werkveld

Tweede veranderingsstrategie op mesoniveau: Vorming en intervisie over het begrip 'schaamte' en de draagkracht van de hulpverlener

Een **combinatie van vorming en intervisie** creëert een krachtig en veilig kader waarin kennisdeling én persoonlijke reflectie hand in hand gaan.

Vormingssessie met intervisie (OASE-model): "Ruimte voor menselijkheid in moeilijke gesprekken"

Een praktijkgerichte vorming + intervisiemoment rond veerkracht, draagkracht en omgaan met moeilijke verhalen.

Doelstelling

Hulpverleners (zowel professioneel als vrijwillig) handvaten aanreiken om:

- inzicht te krijgen in hun eigen veerkracht en grenzen
- de impact van moeilijke casussen (zoals partnergeweld, misbruik, schaamte) te verwerken
- bewustwording te creëren rond signalen van overbelasting of secundaire traumatisering
- concrete communicatietechnieken aan te leren om met deze thema's om te gaan
- dit te doen in een veilige setting waarin ruimte is voor zelfreflectie en collegiale steun

---

Totale tijdsinvestering: ± 6 uur

Kan in één dagdeel of opgesplitst in 2 sessies (bijv. vorming op maandag, intervisie op vrijdag)

---

1. Doelgroep

Hulpverleners die werken binnen de context van intrafamiliaal geweld of met mensen in kwetsbare situaties (bv. politie, CAW, jeugdhulp, slachtofferbejegening).

2. Doelstellingen

- Inzicht verwerven in de dynamiek van schaamte bij zowel cliënten als hulpverleners.
- Kennismaken met de principes van Verbindende Communicatie.
- Begrijpen hoe de trechter van empathie invloed heeft op onze beschikbaarheid als hulpverlener.
- Bewust worden van het belang van zelfzorg als professionele verantwoordelijkheid.
- Reflecteren op eigen handelen aan de hand van een intervisie volgens het OASE-model.

3. Opbouw van de sessie

3.1 Welkom en kennismaking (15 min)

Via een korte openingsronde (bv. "Wat wil je vandaag meenemen?") wordt een veilige en open sfeer gecreëerd. De moderator kadert de doelstellingen van de sessie en benadrukt dat alles wat gedeeld wordt, vertrouwelijk blijft.

3.2 Theoretisch luik 1: Schaamte in hulpverlening – slachtofferbejegening bij intrafamiliaal geweld (45 min)

1) Wat is schaamte?

Als we spreken over schaamte, spreken we over een diepgewortelde en complexe emotie. Binnen de hulpverlening is het belangrijk om te begrijpen waarom schaamte zo een krachtige invloed heeft op ons gedrag, op ons zelfbeeld en op ons welzijn. Schaamte raakt vaak direct ons gevoel van wie we zijn waarbij onze verbinding met onze identiteit wordt aangesproken. Het kan ons gevoel van eigenwaarde ondermijnen en het kan invloed hebben op hoe we onszelf zien in relatie tot anderen. Anderzijds kan schaamte leiden tot zelfbescherming, waarbij we ons sociaal gedrag gaan aanpassen, maar het kan ons ook belemmeren in ons functioneren als schaamte intens of onterecht ervaren wordt. Ook onze gehechtheid is een belangrijk onderdeel dat invloed heeft op hoe we omgaan met schaamte. Schaamte heeft onder andere een sterke invloed op hoe we ons verhouden tot anderen. Het kan ons terugtrekken, ons kwetsbaar maken of ons zelfs doen vermijden om intieme of kwetsbare gesprekken te voeren. Schaamte heeft een invloed op onze relatie tot anderen zoals schaamte ook invloed heeft binnen de partnerrelatie. Als schaamte in relatie tot anderen moeilijk bespreekbaar is, zeker binnen de partnerrelatie, is het moeilijk om uit die negatieve vicieuze cirkel of duivelse dans te komen.

Schaamte is menselijk en we voelen het allemaal al wel eens. Maar als we het blijven wegstoppen, krijgt schaamte de kans om te groeien en wordt ze alleen maar groter en zwaarder.

Schaamte is een relationele emotie die ontstaat wanneer iemand het gevoel heeft tekort te schieten ten opzichte van verwachtingen – die van zichzelf of van anderen. Schaamte raakt aan onze kern, omdat het zich richt op het ‘zijn’ in plaats van het ‘doen’. Dit is het verschil tussen schaamte (ik ben slecht) en schuld (ik doe iets slecht).

Praten over schaamte lijkt niet eenvoudig door verschillende redenen. Als we openlijk spreken over wat we voelen, besluipt ons vaak de angst om veroordeeld of afgewezen te worden. Niet alleen de vrees voor afwijzing, maar ook onze sociale normen spelen een belangrijke rol. Hoeveel belang hecht je aan wat anderen van je denken en wat is sociaal wenselijk gedrag in de maatschappij? In veel culturen wordt schaamte nog steeds als een vorm van falen of een vorm van zwakte gezien. Dit maakt het dan weer moeilijk om open en eerlijk te zijn over onze gevoelens.

2) Hoe gaan we om met schaamte en welke invloeden spelen een rol?

a) Onze persoonlijkheid speelt een rol

Persoonlijkheidskenmerken beïnvloeden niet alleen hoe vaak iemand schaamte ervaart, maar ook de manier waarop ze er mee omgaan. De relatie tussen persoonlijkheidskenmerken en schaamte is complex, maar er zijn duidelijke verbanden die verklaren waarom sommige mensen gevoeliger zijn voor schaamte.

- Hoe is onze emotionele stabiliteit? Ervaren we vaak negatieve gevoelens zoals angst of verdriet? Piekeren we veel? Hebben we voldoende zelfvertrouwen of eerder faalangst? Hoe meer we negatieve gevoelens ervaren, hoe gevoeliger we zijn aan het ervaren van schaamte.
- Hoe perfectionistisch zijn we ingesteld? Als we onszelf hoge normen opleggen en hier niet aan voldoen, kan dat leiden tot een gevoel van "*Ik ben niet goed genoeg"* wat de kern is van schaamte
- Hoe zit het met ons zelfbeeld? Hoe lager ons zelfbeeld, hoe gevoeliger we zijn aan kritiek en dit zal ons gevoel van schaamte laten groeien.
- Zijn we pleasers? Hoe meer waarde we hechten aan wat anderen denken, hoe sneller we ons afgewezen zullen voelen waardoor we sneller schaamte kunnen ervaren.
- Wat zegt onze innerlijke criticus? Als we veel zelfkritiek hebben, gaan we onszelf gemakkelijker veroordelen en dit kan schaamte versterken.
- Hebben we voldoende zelfcompassie? Als we liefdevol en begripvol naar onszelf kunnen kijken, kunnen we gevoelens van schaamte beter verwerken.
- Hoe is onze veerkracht? Hoe meer veerkracht, hoe beter we schaamtegevoelens kunnen verwerken.

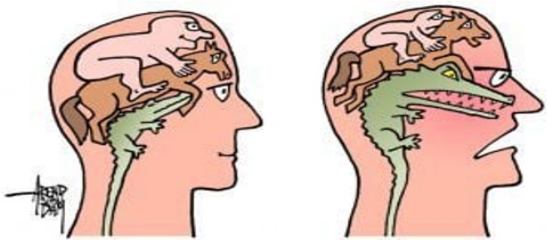
b) Onze hechting met anderen heeft een invloed

Gehechtheid bij volwassenen verwijst naar de emotionele en psychologische band die een volwassen persoon heeft met belangrijke anderen. Deze band kan met een romantische partner, met vrienden, met familieleden en/of kinderen zijn. Gehechtheid bij volwassenen is gebaseerd op de gehechtheidsstijl die zich ontwikkelt in de kindertijd. De basisgehechtheid van in de kindertijd heeft invloed op de manier waarop volwassenen zich in relaties gedragen en zich emotioneel verbonden voelen met anderen. We kunnen gehechtheid bij volwassenen begrijpen aan de hand van vier typen gehechtheidsstijlen die uit de theorie van John Bowlby voortvloeien. Later werden deze theorieën verder onderzocht door Amy Ainsworth.

- Veilig gehecht: we hebben vertrouwen in anderen en we hebben vertrouwen in onszelf
- Vermijdend gehecht: we hebben weinig vertrouwen in anderen en we vertrouwen vooral op onszelf
- Angstig gehecht: we zijn heel afhankelijk van anderen en we hebben weinig vertrouwen in ons zelf
- Angstig-vermijdend gehecht: hier schommelen we tussen angst en vermijding, soms gaat het goed, maar dit kan vaak van het ene op het andere moment omslagen.

Hoe we gehecht zijn gaat mee bepalen hoe we met schaamte omgaan.

c) Hoe ons brein werkt



Onze hersenen bestaan uit drie delen: het reptielenbrein, het zoogdierenbrein en het menselijk brein.

- **Reptielenbrein:** Wanneer er iets gebeurt wat jou raakt, denkt je lichaam: “Gevaar!” Je **reptielenbrein**, het oudste deel van je hersenen, schiet in actie. Dat deel van de hersenen zorgt voor bescherming. Het zet je in **vechtstand, vluchtstand of bevriezing**. Je zegt dan bijvoorbeeld niks meer. Je sluit je af. Of je wordt heel boos. Dat zijn geen bewuste keuzes, maar automatische reacties.

- **Zoogdierenbrein**: Ons emotionele brein waarbij onze gevoelens zoals angst, verdriet, blijdschap… de drijvende kracht zijn voor ons gedrag. Ook dit gebeurt automatisch, zoals bijvoorbeeld onze arm uitsteken voor de passagier als we plots moeten remmen.

- **Mensenbrein:** Dit deel van de hersenen zorgt voor ons logisch denken, ons redeneren en ons probleemoplossend denken.

Bij rustige omstandigheden werken deze breinen goed samen, maar in gevallen van acute stress sluiten de verbinding tussen deze delen van het brein en neemt ons instinct het over en verlies je de controle over jezelf.

d) Schaamte is sociaal geladen

Schaamte is niet alleen een interne emotie, maar ze wordt ook sterk beïnvloed door de externe sociale context. Schaamte kan ontstaan door externe oordelen, een gevoel van niet te voldoen aan bepaalde verwachtingen of angst voor afwijzing door de maatschappij. Dit wil zeggen dat schaamte vaak een sociale ervaring is, die zowel in onze persoonlijke beleving, als in onze interacties met anderen verankerd is. Schaamte is een sociaal geconditioneerde emotie die knaagt aan onze authenticiteit.
De rol van de sociale media mag hier niet vergeten worden. We leven in een cultuur waar sociale media een belangrijke rol speelt. Platforms zoals Instagram, Facebook, Snapchat en Twitter creëren vaak een onrealistisch beeld van succes, geluk en perfectie waarbij alleen de mooiste, de beste, de succesvolste beelden worden gepresenteerd. Maar al te vaak zien we op onze sociale media geïdealiseerde versies van het leven van anderen. Dit verhoogt de druk om aan onrealistische standaarden te voldoen en dit kan het gevoel van minderwaardigheid versterken. Mensen gaan zich voortdurend vergelijken met deze perfect gepresenteerde beelden van anderen en dit kan hun gevoelens van zelfwaarde en eigenwaarde sterk ondermijnen. Deze online sociale normen en verwachtingen van perfectie en succes versterken ons gevoel van minderwaardigheid en dus ook ons gevoel van schaamte.

e) Schaamte in het kader van partnergeweld

De bespreekbaarheid van schaamte is duidelijk van essentieel belang om slachtoffers, en ook plegers, te ondersteunen bij het doorbreken van de vicieuze cirkel van geweld. Openlijk praten over schaamte kan het herstel bevorderen en het draagt bij aan de zoektocht naar hulp en gerechtigheid.

Afhankelijkheid en machtsongelijkheid heeft invloed op het gevoel van schaamte

Een machtsdynamiek waarbij de geweldpleger meestal een bepaalde controle heeft over het slachtoffer, kan schaamtegevoelens versterken. Slachtoffers voelen zich vaak minderwaardig of afhankelijk van de pleger. Het gevoel dat ze zich niet kunnen verweren of afhankelijk zijn van de pleger voor economische of emotionele behoeften, werkt schaamte in de hand. Eveneens kan dit slachtoffers weerhouden om hun ervaring met anderen te delen, uit angst voor veroordeling of negatieve reacties. Dergelijke geweldsdaden, waaronder we ook verbale agressie of psychisch geweld mogen begrijpen, kunnen de slachtofferperceptie van zichzelf ernstig aantasten. Maar al te vaak voelen slachtoffers zich verantwoordelijk voor het partnergeweld.

Het stigma van slachtoffer zijn heeft invloed op het gevoel van schaamte

Partnergeweld wordt vaak als privéaangelegenheid gezien en dit kan het gevoel van schaamte versterken. Vooral slachtoffers van seksueel of psychisch geweld kunnen zich schamen vanwege de maatschappelijke stigmatisering. Slachtoffers kunnen het gevoel hebben dat ze zich in een ‘schandelijke’ situatie bevinden, wat hen kan isoleren en hen weerhouden van hulp te zoeken of juridische stappen te ondernemen. Dit stigma is des te sterker in gevallen van waar geweld niet zichtbaar is, zoals bijvoorbeeld psychisch of seksueel geweld. Partnergeweld vindt vaak plaats in een context van intimiteit en dit kan het gevoel van schaamte versterken.

Verlies van autonomie en controle heeft invloed op het gevoel van schaamte

Wanneer er sprake is van partnergeweld, hebben slachtoffers vaak het gevoel dat ze de controle over hun eigen leven verliezen. Geweld in een relatie heeft vaak een langdurig en herhalend karakter, waardoor het slachtoffer zich steeds verder verwijderd voelt van hun eigen vermogen om de situatie te veranderen. Ze kunnen zich schamen omdat ze het gevoel hebben dat ze niet (meer) in staat zijn om iets aan de situatie te veranderen of om de vicieuze cirkel van geweld te doorbreken. Het terugkerend patroon van partnergeweld heeft een sterke invloed op het gevoel van schaamte. Het herhaaldelijk ervaren van geweld kan slachtoffers bijvoorbeeld een gevoel van falen geven.

Taboe op het bespreken van geweld in relaties heeft invloed op het gevoel van schaamte

Partnergeweld wordt vaak in stilte gedragen en het is een onderwerp dat nog steeds een taboe vormt in verschillende culturen en samenlevingen. Dit taboe wordt versterkt door het idee dat geweld in een relatie een privéaangelegenheid is en dat partners de verantwoordelijkheid hebben om conflicten binnen de relatie zelf op te lossen. De culturele normen binnen een samenleving, waarin gewelddadige handelingen soms als normaal worden gezien binnen een relatie, kunnen ervoor zorgen dat slachtoffers zich nog meer schamen. Het geweld wordt dan niet erkend als iets ernstig, waardoor slachtoffers het gevoel kunnen krijgen dat ze overdrijven.

Het is duidelijk dat schaamte moeilijk bespreekbaar is en dit om wel verschillende redenen. Als we willen bijdragen aan de bespreekbaarheid van schaamte is communicatie onmogelijk weg te denken.

3.3 Theoretisch luik 2: Verbindende communicatie en de trechter van empathie (45 min)

Als je als hulpverlener kan helpen om schaamte bespreekbaar te maken, kan je misschien de erkenning geven waar veel mensen nood aan hebben. Je kan misschien een moment van opluchting creëren, of zelfs in de extreme gevallen, een lichtpuntje brengen aan het einde van de donkere tunnel.

Luisteren:

Als ik je vraag naar mij te luisteren en jij begint me adviezen te geven, dan heb ik de indruk dat jij me niet hoort
Als ik je vraag naar mij te luisteren en jij begint me te vertellen, waarom ik iets niet zo moet voelen als ik voel, dan heb ik de indruk dat je me niet au serieux neemt
Als ik je vraag naar mij te luisteren, en jij denkt dat jij iets moet doen om mijn probleem op te lossen, dan lijkt het alsof je me in de steek laat, hoe vreemd dat ook mag lijken
Dus, alsjeblieft, luister alleen naar me en probeer me te begrijpen en als je wilt praten, wacht dan even en ik beloof je dat ik op mijn beurt naar jou zal luisteren.

Marshall Rosenberg ontwikkelde het model van Verbindende Communicatie (Nonviolent Communication), dat uitgaat van vier bouwstenen: waarneming, gevoel, behoefte en verzoek. Deze manier van communiceren helpt om oordeelvrij te luisteren en om in contact te blijven – ook wanneer het moeilijk wordt.

1) De vier bouwstenen

a) Waarneming of oordeel

Een waarneming is een feitelijke, objectieve beschrijving van een gebeurtenis of gedrag dat door iedereen waarneembaar is. Waarnemingen zijn gebaseerd op zintuigelijke gegevens en deze kunnen geverifieerd worden door anderen. Dit betekent dat je de feiten benoemt zoals ze zijn, zonder je eigen meningen, aannames of beoordelingen toe te voegen aan wat je zegt. Bijvoorbeeld: “Je kwam thuis om 22:30 in plaats van 22:00.”.

Een oordeel is een interpretatie, evaluatie of waardeoordeel dat we hechten aan iets dat we waarnemen. Oordelen bevatten vaak labels of aannames over een persoon, een situatie of een gedrag en dit kan een emotionele lading bevatten. Een oordeel is met andere woorden een subjectief gebeuren wat bij de ander gevoelens van onrechtvaardigheid of frustratie kan opwekken. Bijvoorbeeld: “Je komt altijd te laat thuis dus je hebt geen respect voor mijn tijd.”.

In verbindende communicatie wordt de focus gelegd op het onderscheid tussen feitelijke observaties of waarnemingen en de gedachten, interpretaties of oordelen over deze observaties. Wanneer we ons bewust zijn van onze oordelen en deze proberen te vertalen naar waarnemingen, kunnen misverstanden vermeden worden. Eveneens kunnen we empathie bevorderen en kunnen we effectiever communiceren met anderen. Als we hierin slagen draagt dit bij aan het creëren van een sfeer van wederzijds begrip en respect.

b) Gevoel – gedachte

Een gevoel verwijst naar een emotionele reactie die we aanvoelen als een reactie op een specifieke situatie, gebeurtenis of waarneming. Gevoelens zijn individueel en komen vanuit ons binnenste. Ze worden veroorzaakt door onze behoeften die al dan niet vervuld worden. Het is belangrijk dat we duidelijk maken dat onze gevoelens voortkomen uit een eigen ervaring, zonder te impliceren dat de ander de oorzaak is van deze gevoelens. Bijvoorbeeld: “Ik voel me gefrustreerd.” Of “Ik voel me blij omdat mijn verlangen naar verbinding is vervuld.”.

Een gedachte verwijst naar een interpretatie, overtuiging of evaluatie van een situatie. In een gedachte legt de jakhals de verantwoordelijkheid voor gevoelens vaak buiten zichzelf en wijst hij de ander aan als de oorzaak van zijn gevoelens. Hierdoor ontstaat vaak een defensieve reactie bij de ander. In ons taalgebruik verwarren we vaak gedachten met gevoelens. Bijvoorbeeld: “Ik voel me afgewezen.” Afgewezen is wat je vindt dat de ander doet (gedachte), maar hoe voel je je als iemand je afwijst? Dit kan boos, verdrietig, of bijvoorbeeld eenzaam zijn, wat gevoelens zijn.

c) Behoeften – strategie

Een behoefte is een fundamenteel menselijk verlangen of een universele menselijke drijfveer. Het zijn de dieperliggende aspecten van het menselijk bestaan die ons motiveren en vormen hoe we ons voelen en gedragen. Het is belangrijk dat we spreken vanuit een plaats van persoonlijke verantwoordelijkheid voor onze behoeften. Bijvoorbeeld: “Ik voel me teleurgesteld omdat ik behoefte heb aan respect voor tijd en betrouwbaarheid.”.

Het begrijpen en erkennen van onze behoeften is erg belangrijk. Door ons bewust te zijn van onze eigen behoeften én die van de ander, kunnen we beter begrijpen waarom we bepaalde emoties ervaren of waarom we bepaalde handelingen stellen. Het stelt ons in staat om effectiever te communiceren en conflicten op te lossen op een manier met respect voor ieders behoeften. De wijze waarop wij onze behoeften proberen te vervullen zijn strategieën. Elke behoefte kan door verschillende strategieën vervuld worden en we kiezen de strategie die op dat moment het beste bij de omstandigheden past. Door onze behoeften te scheiden van onze strategieën kunnen we de verantwoordelijkheid nemen voor onze eigen behoeften. Het is belangrijk om vasthoudend te zijn aan je behoeften, maar het is eens zo belangrijk om flexibel te zijn in je strategieën.

d) Verzoek – eis

Verzoeken zijn suggesties voor de wijze waarop behoeften vervuld kunnen worden. Het is een manier om onze behoeften te uiten en anderen de vrijheid te geven om al dan niet op het verzoek in te gaan. Verzoeken zijn niet-dwingend, open en flexibel waarbij de ontvanger een keuze heeft. Enkele belangrijke handvaten om een verzoek te formuleren zijn

1. Wees concreet en niet vaag
2. Motiveer je verzoek door je behoefte te vermelden, het werkt verhelderend
3. Vermeld je verzoek in vraagvorm
4. Innerlijk openstaan voor een ‘ja’ en een ‘nee’ en ook openstaan voor de behoefte van de ander
5. Positieve formulering, zeg wat je wil in plaats van wat je niet wil
6. Afchecken! Dit creëert een verbindend verzoek en dit kan heel waardevol zijn in conflicten

Een eis is dwingender en laat geen ruimte aan de ander om op een vrije manier te reageren. Het wordt vaak gezien als een bevel of een opgelegde verplichting en wanneer de ander hier “nee” op antwoord, leidt dit vaak tot spanning, frustratie of conflict.

2) Wie is verantwoordelijk voor ons gevoel?

Rosenberg benadrukt het belang van het nemen van verantwoordelijkheid voor onze eigen gevoelens. Het is cruciaal om te begrijpen dat onze gevoelens niet door anderen veroorzaakt worden, maar voortkomen uit onvervulde behoeften die we zelf ervaren. Wanneer we anderen de schuld geven van onze gevoelens, leggen we de verantwoordelijkheid buiten onszelf en dit kan afstand, schuldgevoelens of defensieve reacties creëren. Rosenberg moedigt mensen aan om onderliggende behoeften te verkennen, positieve en negatieve gevoelens, om te begrijpen waarom we ons op een bepaalde manier voelen. Dit leidt tot meer verantwoordelijkheid, empathie en effectievere communicatie. Dit zal als volgt zorgen voor meer verbinding en een betere samenwerking in relaties.

3) De metafoor van de *trechter van empathie*

De metafoor van de *trechter van empathie* beschrijft hoe onze innerlijke ruimte bepaalt hoeveel empathie we beschikbaar hebben. Wanneer we mentaal of emotioneel 'vol' zitten (door stress, vermoeidheid, eigen zorgen), wordt de trechter nauwer. Dat maakt het moeilijker om open te blijven voor de ander. Regelmatig 'empathie bijtanken' – via zelfzorg, intervisie of een goed gesprek – houdt de trechter open (Rosenberg, 2005).

- Oefening: In duo's voeren deelnemers een kort luistergesprek waarbij één persoon enkel luistert vanuit empathie (zonder advies of oordeel), en nadien reflecteren ze op hoe dit voelde.

3.4 Pauze (15 min)

3.5 Theoretisch luik 3: Zelfzorg als professionele verantwoordelijkheid (90 min)

Hulpverleners lopen regelmatig het risico op emotionele uitputting of *compassion fatigue* – een vorm van secundaire traumatisering – wanneer ze herhaaldelijk geconfronteerd worden met het lijden van anderen zonder voldoende ruimte voor eigen herstel.

Zelfzorg gaat niet alleen over ontspanning, maar ook over het bewust inbouwen van herstelmomenten, het erkennen van grenzen, en het delen van moeilijke ervaringen met collega’s. Zelfzorg is een ethische verantwoordelijkheid: we kunnen pas duurzaam beschikbaar zijn voor de ander als we ook zorg dragen voor onszelf.

Oefening: reflectie op de vraag "Wat helpt mij om emotioneel beschikbaar te blijven in mijn werk?"

3.6 Lunch (30 min) tenzij splitsing in 2 dagdelen

3.7 Intervisie volgens het OASE-model (90 min) tenzij splitsing in 2 dagdelen, dan wordt de intervisie uitgebreider

De deelnemers worden opgedeeld in kleine groepen (4-6 personen) en gaan aan de slag met een praktijkcasus volgens de OASE-methodiek:

- **O – Oriëntatie**: één deelnemer brengt een casus in die raakt aan schaamte, zelfzorg, of moeilijke communicatie.
- **A – Appreciatie**: de groep stelt verhelderende vragen en benoemt wat ze appreciëren in de aanpak.
- **S – Suggesties**: brainstormfase waarin collega's mogelijke perspectieven of acties voorstellen.
- **E – Effect**: de inbrenger formuleert één of meerdere inzichten of acties die hij/zij meeneemt.

De facilitator bewaakt de structuur, tijd en veiligheid.

3.8 Afsluiting (30 min)

Terugblik op de sessie: "Wat neem ik mee naar mijn praktijk?" Eventueel invulkaartje: "Mijn intentie voor de komende week..."

Bronvermelding

Brown, B. (2016). *De kracht van kwetsbaarheid: heb de moed om niet perfect te willen zijn*. Lev.

De big 5 persoonlijkheidsfactoren. (2006). Uitgeverij Nieuwezijds.

De Ganseman, N., Dewispelaere, J. L. G., Goossens, A., Lecoyer, K., Sannen, L., Van Der Straeten, L., & Vanarwegen, H. (2023). *In gesprek geraakt*.

De politieaanpak van partnergeweld. (2006). In Stefaan Janssens, *Cahiers Vast Comité P*. https://comitep.be/document/cahiers/Cahier%209%20-%20De%20politieaanpak%20van%20partnergeweld.pdf

Dewispelaere, J. (2019). Inleiding in de psychologie. Bachelor in de gezinswetenschappen. Odisee [cursus].

Dewispelaere, J. (2021). Psychodynamiek van de partnerrelatie. Bachelor in de gezinswetenschappen. Odisee [cursus].

Info voor hulpverleners. (n.d.). Zelfmoord 1813. https://www.zelfmoord1813.be/info-voor-hulpverleners

Instituut Gelijkheid van Vrouwen en Mannen. (n.d.). *PARTNERGEWELD*. https://www.health.belgium.be/sites/default/files/uploads/fields/fpshealth_theme_file/partnergeweld_fiche.pdf

Lewis, H. B. (1971). *Shame and guilt in neurosis*.

Meurs, P. & Bonner, L (2022). *Ontwikkelingspsychologie.* Bachelor in de gezinswetenschappen. Odisee [cursus].

Timmermans, L. (2023). *Communiceren als hulpverlener, verbindend communiceren.* Bachelor in de gezinswetenschappen. Odisee [cursus].

Minister van Justitie & College van Procureurs-Generaal. (2006). OMZENDBRIEF COL 4/2006 (HERZIEN OP 12.10.2015) – GEMEENSCHAPPELIJKE OMZENDBRIEF VAN DE MINISTER VAN JUSTITIE EN HET COLLEGE VAN PROCUREURS-GENERAAL BETREFFENDE HET STRAFRECHTELIJK BELEID INZAKE PARTNERGEWELD. In *OMZENDBRIEF COL 4/2006* [Report]. https://igvm-iefh.belgium.be/sites/default/files/downloads/col42006_nl.doc.pdf

Neff, K. (2011). *Zelfcompassie*. Cargo.

Onthaal en slachtofferbejegening. (n.d.). Onthaal en slachtofferbejegening van slachtoffers van intrafamiliaal geweld. In *Onthaal en slachtofferbejegening van slachtoffers van intrafamiliaal geweld*. https://comitep.be/document/onderzoeksrapporten/2015-03-19%20intrafamiliaal%20geweld.pdf

Oosten, N. V., Visser, A., Hazebroek, L., Daru, S., Nicole Doornink, & Marja van Middelaar. (2015). *Partnergeweld* (Afke Hielkema & Jeske van der Waerden, Eds.). https://www.movisie.nl/sites/movisie.nl/files/publication-attachment/Wat-werkt-bij-partnergeweld%20%5BMOV-8888731-1.1%5D.pdf

Ponnet, K. (2021). *Persoonlijkheidspsychologie.* Bachelor in de gezinswetenschappen. Odisee [cursus].

Rosenberg, M. B. (2006). *Rosenberg, Geweldloze communicatie*. Lemniscaat Publishers.

Team Methodiekbegeleiders (2022-2023). Methodieken 2, helpende gesprekken. Brussel: Odisee Hogeschool.

TED. (2011, January 3). *The power of vulnerability | Brené Brown | TED* [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=iCvmsMzlF7o

TED. (2012, March 16). *Listening to shame | Brené Brown | TED* [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=psN1DORYYV0

8.5 Bijlage 5: Feedback vanuit het werkveld

Politiezone

Boortmeerbeek – Haacht - Keerbergen

Dienst jeugd en gezin

Remi van de Sandelaan 2

3150 Haacht

Tel. 016 55 16 65

Feedback 'aftoetsing veranderingsstrategieën aan het werkveld'

Het thema schaamte is zeer actueel binnen politie, zeker bij fenomenen zoals intra familiaal geweld. In dit eindwerk wordt er duidelijk uitgelegd wat schaamte is, en waaruit dit voortvloeit.

Burgers wachten vaak heel lang met aangifte te doen, voornamelijk door gevoelens van schaamte. Vaak hebben ze de gedachten dat de oorzaken van het probleem hun eigen schuld zijn.

In het eindwerk en de brochure wordt er verwezen naar een aantal hulpverleningsorganisaties, dit is zeker een meerwaarde gezien burgers vaak niet weten waar ze terecht kunnen.

De uitgewerkte vormingsvisie kan zeker een meerwaarde betekenen aan hulpverleners.

Wij, als hulpverleners, krijgen bijna dagdagelijks te maken met het voeren van moeilijke en zware gesprekken. Hierbij is het belangrijk om goed voor ons zelf te zorgen en ervoor te zorgen dat ons emmertje niet overloopt.

Daarnaast is het ook belangrijk om bewust te worden wat schaamte teweeg kan brengen in het al dan niet aangeven van strafbare feiten.

Dit eindwerk is een waardevolle bijdrage binnen het werkveld van politie en hulpverlening. Het slaagt erin om een gevoelig en complex thema als schaamte bespreekbaar te maken en biedt relevante inzichten voor de praktijk.