

Geweld in paren: werken met de 'veiligheidslandkaart'

Mieke Faes

Het werken met 'veiligheidslandkaarten' is ontwikkeld binnen de therapeutische praktijk met paren die af en toe 'overvallen' worden door situaties die uit de hand lopen of paren die bang zijn dat dit hun kan overkomen. De methodiek kan ook preventief worden ingezet bij paren met veel ruzie en escalerende negatieve spiralen van communicatie, op zoek naar meer verbondenheid en samenhang.

De methodiek situeert zich binnen de narratieve partnerrelatietherapie, waarbij de therapeut samen met het paar op zoek gaat naar een ritme van spreken en luisteren, waardoor ruimte ontstaat om visies naast elkaar te plaatsen (Faes, 2014; Freedman & Combs, 2002; 2008; Ziegler & Hiller, 2001). De therapeut focust hierbij op het creëren van een dialoog met het paar, waarbij de partners zich inspannen om met elkaar te spreken in plaats van tegen elkaar (Anderson, 1997; 2012). Hierdoor ontstaan alternatieve verhaallijnen en kansen om moeilijkheden anders aan te pakken.

Achtergrond

Onderzoek naar geweld in partnerrelaties toont verschillende uitkomsten, afhankelijk van de onderzoeksmethode en de gegevensbronnen. In het algemeen blijkt partnergeweld een ernstig en vaak voorkomend maatschappelijk probleem te zijn dat door de hulpverleners wordt onderschat (Groenen, Jaspaert, & Vervaeke, 2011). Men mag zich hierbij niet blindstaren op fysiek geweld; er is ook psychologisch, emotioneel en seksueel geweld dat door cliënten wordt ervaren maar niet altijd in directe termen wordt verwoord. Vaak is er bij paren met veel ruzies en escalaties steeds een dreiging dat het 'een keer uit de hand loopt'. Hierbij is het van belang steeds de ernst van de dreiging in te schatten, tijdens de eerste gesprekken hierover directe vragen te stellen aan de partners, voeling te houden met hun subjectieve ervaring en een brede kijk te hebben op wat geweld allemaal kan inhouden.

De theorieën en verklaringen voor partnergeweld zijn talrijk; ze focussen onder meer op macht en controle, een laag zelfbeeld, loyaliteiten, genderontwikkeling en man-vrouw-denken. Ook zijn er veel werkmethoden en behandelplannen ontwikkeld om deze problemen aan te pakken, waarbij vaak wordt gekeken door een 'slachtoffer-daderbril', waardoor polarisatie en verwijdering tussen de partners kunnen toenemen. Een apart circuit van hulpverlening voor de partners kan in die situaties de vervreemding en de afstand alleen maar ver-

groten. De partners voelen dan dat ze als paar niet deugen en de paaridentiteit wordt kleiner. Ideeën over goed partnerschap en de afkeuring van geweld bemoeilijken ook het hulpverleningsproces en blokkeren het zoeken naar uitwegen. Uitgaande van de dominante ideeën in de samenleving, oefent de hulpverlener druk uit om het geweld te stoppen, liefst onmiddellijk. Op deze wijze wordt de verbinding met de cliënten verloren. De hulpverlener komt in een maatschappelijk-pedagogische positie terecht, waardoor de kans op samenwerking afneemt. Paren voelen druk en beschuldiging en haken af (Jenkins, 2003).

De methodiek

De essentie van het werken met de veiligheidslandkaart bestaat erin dat we samen met het paar op een groot bord of flappen alle thema's en ideeën waarover wordt gesproken, overzichtelijk, uitgebreid en geordend noteren en dat in de loop van het hulpverleningsproces geleidelijk aanvullen, op zoek naar 'veiligheid, rust en een relatie zonder geweld'. Het lijkt slechts een kleine aanvulling van de gesprekken zoals we die meestal voeren, maar in de praktijk merken we dat het iets toevoegt en structureert waardoor paren in de gespreksruimte minder terugvallen op hun habituele negatieve communicatiepatronen. We gaan samen met het paar aan de slag en stimuleren hun onderlinge samenwerking en zelfwerkzaamheid. Het is een aanpak die polarisatie tussen de partners vermijdt en een dialoog over veiligheid en verbondenheid op gang tracht te brengen. Uitgangspunten zijn het aansluiten bij de leef- en betekeniswereld van het paar, het zoeken naar eigen krachtbronnen, het respecteren van het tempo van de partners, het zichtbaar maken van wat al bereikt is en het door cliënten in eigen handen nemen van zowel het verloop van het hulpverleningsproces als het eigen leven (Decraemer, 2005; Faes, 2014; White, 2004).

De starre hulpverleningshouding (tegenover elkaar zittend, elkaar al dan niet aankijkend) wordt doorbroken en we komen samen in beweging, naast elkaar: rondlopen, noteren, kijken en reflecteren. Zo ontstaat er ook afstand ten opzichte van de eigen situatie, waardoor emoties minder hoog oplopen en er samen kan worden gedacht, gezocht en gewerkt. Oplossingswegen die aan bod komen, worden gecontand, bewaard, uitgeprobeerd en later geëvalueerd. Werken met de veiligheidslandkaart nodigt cliënten uit om eigen ideeën te blijven inbrengen en te verkennen. De vraag die we ons stellen, is hoe het geweld te stoppen – wat de partners willen – en tegelijkertijd voeling te houden met de leefwereld, de taal, het tempo en de beleving van de partners (Stith, Mc Collum, & Rosen, 2011). Tegelijkertijd krijgt de hulpverlener de ruimte om nieuwe thema's te suggereren en aan te sluiten bij het tempo en de handelingsmogelijkheden van de cliënten op dat moment.

Natuurlijk vereist die manier van werken in de ambulante hulpverlening een goede inschatting van de ruimte om samen te spreken, de mogelijkheden van de partners om verantwoordelijkheid te nemen, de inlevingsvaardigheden van beide partners en de graad van acuut gevaar. Die aspecten moeten dan ook in de intakefase uitgebreid aan bod komen. Samen spreken en werken mag geen extra gevaar opleveren voor de partners, en de therapeut moet voortdurend inschatten en bewaken wat in de gesprekken aan bod kan komen en wat een te grote kwetsbaarheid veroorzaakt.

Stimuleren tot dialoog

Een open dialoog met het paar is zowel de voorwaarde als het gevolg van het gebruik van de veiligheidslandkaart. Door samen te spreken en te zoeken, wordt gaandeweg het proces gestimuleerd. Het creëert een therapeutische ruimte om te reflecteren over verschillende relevante domeinen. In de gesprekken vertrekken we van een veilige hulpverleningscontext, waarbij beide partners voortdurend worden uitgenodigd tot het inbrengen en uitwisselen van ideeën, in een experimenteeruimte zonder veroordeling. We verkennen hoe zij de situatie zien en beschrijven, en proberen de verschillende ideeën en visies naast elkaar te zetten en een plek te geven op de 'landkaart'. Aandachtspunten hierbij zijn het zoeken naar niet-beschuldigende taal en het aansluiten bij het woordgebruik van de partners; tegelijkertijd mag het geweld niet als minimaal of als niet zo ernstig worden afgedaan of vergoelikt. De hulpverlener neemt een standpunt in ten opzichte van geweld, en houdt rekening met de beleving van de cliënten. De partners worden voorzichtig uitgenodigd stil te staan bij de beleving van de ander en verantwoordelijkheid te nemen voor hun eigen handelingen. Dat alles vergt een evenwichtsoefening van de hulpverlener en de cliënten, maar tegelijkertijd is het een inspirerende zoektocht naar nieuwe betekenissen en naar onverwachte, creatieve veranderingsmogelijkheden.

We verkennen hoe de partners in een destructieve spiraal terecht zijn gekomen en waar ze zelf naartoe willen. Wat wensen ze zelf voor de relatie, voor het gezin, voor zichzelf en voor de partner? Wat hebben ze al geprobeerd, met wie hebben ze al gesproken, waar hebben ze al hulp of raad gezocht en welke stappen willen ze verder onderzoeken en uitproberen? Een belangrijk punt in de beginfase is het bespreken van de maatschappelijke opvattingen over geweld in relaties, en hoe de partners hierdoor naar zichzelf en de relatie kijken. Vaak zijn schaamte en schuldgevoel, naast een negatieve kijk op de relatie en zichzelf, een belangrijke blokkade in het hulpverleningsproces. Het uitspreken van deze gedachten maakt de complexiteit van verandering zichtbaar en kan tegelijkertijd opluchtend werken. Partners worden zo meer dan alleen slachtoffer en dader, en het verkleint de eenzaamheid die deze paren vaak ervaren.

De veiligheidslandkaart samen tekenen

Bij het werken met de veiligheidslandkaart zetten we alle ideeën op een grote flap (of bord). In de loop van de gesprekken volgen aanvullingen. We starten met het formuleren van een gemeenschappelijk doel voor de gesprekken, namelijk veiligheid, rust, kalmte in de relatie, hernieuwde samenhang... We zoeken de woorden die het beste aansluiten bij de omschrijvingen en het aanvoelen van de cliënten. Dat doel krijgt een centrale plaats op de kaart.

Jan en Els komen voor een eerste partnerrelatiegesprek. De relatie loopt erg moeilijk en er zijn voortdurend hevige ruzies. Mijn vraag of die ruzies soms 'meer escaleren dan ze zelf willen', beamen ze. Soms wordt er geduwd en een paar keer zijn er klappen gevallen. Dat maakt hen bezorgd en het is iets wat ze zelf niet willen. Ik teken de centrale kaart op het bord en vraag hun wat hun bezorgdheid op dat vlak kan verminderen. Samen verkennend, komen we tot de termen rust, kalm kunnen blijven en gewoon met elkaar kunnen praten.

In de eerste plaats bespreken we wat de partners zelf al hebben geprobeerd en of ze zelf ideeën hebben om dat te bereiken. Zelf zet ik ook een aantal wegen uit (vanuit ervaring met andere paren) die eventueel kunnen helpen om dat doel te bereiken, en nodig ik de partners uit een keuze te maken waarover ze (eerst) willen nadenken en spreken. We onderzoeken steeds of ze nog andere wegen kennen en willen onderzoeken. Al sprekend vullen we de landkaart aan. Alles wat bij een bepaalde route hoort, wordt erbij geschreven, terwijl sommige ideeën worden geschrapt. Geleidelijk groeit de kaart en worden meer aangrijpingspunten en wegen zichtbaar. Belangrijk hierbij is dat de hulpverlener wel voorstellen doet, maar verder zo veel mogelijk volgt wat de cliënten al kunnen en willen aanpakken. Tijdens het hele proces moet de hulpverlener niet zozeer de inhoud, maar vooral het proces sturen en bewaken. Essentieel hierbij is het voortdurend vertragen, stilstaan en samen kijken, terugspoelen en verschillende mogelijkheden onderzoeken. De landkaart biedt overzicht en ankerpunten voor het verloop van de gesprekken. Tegelijkertijd verhindert de methodiek (deels) dat anekdotes en 'ik dan jij'-verhalen te veel plaats innemen. Steeds in beeld houden wat al bereikt is, geeft structuur en hoop op verandering.

Bij de vraag aan Jan en Els wat ze al hebben geprobeerd of welke wegen ze zien om dit (wat ze centraal op de kaart hebben genoteerd) te bereiken, geven ze aan dat ze al een paar keer een goede vriend hebben gebeld. Die kwam dan snel en kon de gemoederen bedaren. We tekenen een weg naar steunfiguren en zetten daar de naam van de vriend. We verkennen uitgebreid hoe dit dan verloopt, wat er dan verandert, wat die persoon op die momenten voor hen kan doen. Ik vraag of er nog andere personen zijn bij wie ze steun ervaren. Els noemt haar moeder. Haar partner is het hiermee eens en we noteren dat. Zo verkennen we een tijdje welke mensen hen kunnen helpen op de momenten dat hun ruzies uit de hand dreigen te lopen. Al pratend ontstaat een beeld van hoe ze in het begin van de relatie met elkaar 'in zee wilden gaan'. Ik stel voor dat ook te noteren. We maken een nieuwe weg, vertrekkend bij het gebied waarden, dromen en idealen. Bij het noteren toets ik steeds zorgvuldig of de gekozen woorden aansluiten bij hoe zij het ervaren. Er wordt niets genoteerd zonder hun goedkeuring.

Op een bepaald moment (in een volgend gesprek) zegt Els dat ze soms plots kan 'ontploffend'. We bespreken hoe we in ons lichaam kunnen voelen dat de spanning toeneemt, en we plaatsen weer een gebied op de landkaart. Daarnaast zoeken we nog naar de opbouw van spanning in verschillende situaties in hun leven. Naar die gebieden gaan we steeds terug als er concrete situaties worden besproken. Na een aantal gesprekken maken we nog een gebied aan, namelijk wat al gelukt is, wat nu beter gaat en hoe ze dat voor elkaar hebben gekregen.

Een aantal mogelijke 'routes'

Hieronder volgen enkele routes die de kaart vorm kunnen geven. Ze dienen enkel als inspiratie en worden aangevuld met ideeën van de partners. Er kan bijvoorbeeld worden onderzocht welke waarden belangrijk zijn voor dit paar in hun leven en in hun relatie. Wie willen ze zijn als partner, ouder, vriend, mens? Welke dromen en verlangens hadden ze voor hun relatie? Welke plannen hebben ze gemaakt of willen ze in de toekomst nog maken (Decraemer, Van den Berghe, & Vermeire, 2008; Jenkins, 2003)? Er kan worden gekeken op welke manier die

waarden contrasteren met wat ze op dit moment ervaren in hun relatie, en welke mogelijkheden ze eventueel zien om meer vanuit hun waarden de relatie vorm te geven.

Een andere route is die van de hulpmiddelen die kunnen worden ingezet bij oplopende spanningen. Is er een voorwerp dat hun steun kan geven, of is er een plaats in huis of een woord dat hun rust kan brengen? Steunfiguren kunnen in kaart worden gebracht: met wie kunnen ze contact opnemen als ze het moeilijk hebben? Kunnen ze iemand bellen, of kan iemand langskomen?

Ook het lichaam speelt een rol. Bepaalde somatische signalen kunnen een teken zijn van opbouw van spanning. Dat kan in extra verkenningsoefeningen worden geëxploreerd. Daarnaast zijn er mogelijk signalen in de interactie merkbaar. Het is belangrijk die signalen in kaart te brengen, hoe ze die kunnen herkennen en erop reageren, en hoe en wanneer situaties uit de hand lopen. Door het verkennen van concrete situaties kunnen spanningsvolle episodes worden genoteerd en kunnen de partners nadenken over hoe ze er anders mee kunnen omgaan om escalaties in het vervolg te vermijden.

Het kan nodig zijn een pauze in te bouwen in het geval van een (dreigende) escalatie. Op de veiligheidslandkaart kan worden genoteerd wat ze nodig hebben als de spanning te hoog oploopt, waar ze naartoe kunnen of wat ze kunnen doen. Weggaan kan een belangrijk thema zijn: is dat een optie, of verhoogt dat enkel de spanning en het gevoel van verlatenheid? Wat betekent het weggaan voor beide partners, wie gaat er dan weg, hoe kunnen ze contact houden en terug bij elkaar komen? Het is belangrijk dat die pauzemomenten voortdurend worden besproken, dat ze genoteerd worden en dat geëvalueerd wordt hoe de pauze is verlopen, hoe ze dat hebben ervaren (gevoelens van [on]veiligheid), en hoe het eventueel beter zou kunnen.

De veiligheidslandkaart bevat ook alles wat ze al hebben gedaan en wat is gelukt om een escalatie te voorkomen (Gilbert & Shmukler, 1996). Geconcretiseerd wordt wat meer rust en kalmte heeft gebracht, hoe ze het op een andere manier hebben aangepakt wanneer er ruzie en onenigheid was. Vervolgens kan worden gekeken hoe ze dat in de toekomst willen uitbreiden of wat ze willen uitproberen. Daarbij is het van belang uitleg te geven over geweld. Hierdoor kan er bij de partners meer begrip ontstaan over het ontstaan en voorkomen van geweld. Partners moeten horen en kunnen spreken over het feit dat zij niet de enigen zijn, dat veel paren hiermee worstelen. In de therapie kunnen de partners leren hoe hun lichaam en hersenen reageren op spanning, welke rol alcohol en drugs of druk van de familie of ruimere omgeving kunnen spelen bij een ontsporing.

Ten slotte moet er ruimte zijn voor verhalen van trots op andere terreinen van het leven van de partners (ouderschap, werk, zorg voor anderen ...), wat de cliënten hiervan willen koesteren en bewaren, wat dat zegt over hun 'kunnen', over wie ze zijn, en wat dat betekent voor de partnerrelatie.

Conclusie

Het werken met de veiligheidslandkaart biedt een heldere en gestructureerde ingang om met een paar te spreken over geweld of dreigend geweld. Hun ideeën, mogelijkheden en oplos-

singen worden zichtbaar en bruikbaar in en tussen de gesprekken. De 'kaart' is een bron van inspiratie, en een ondersteunend instrument voor paren die op weg zijn naar een veilige context waarin verdere relatietherapie kan plaatsvinden.

Literatuur

- Anderson, H. (1997). *Conversation, language and possibilities: A postmodern approach to therapy*. New York, NY: Basic Books.
- Anderson, H. (2012). Collaborative relationships and dialogical conversations: Ideas for a relationally response practice. *Family Process*, 51, 8-25.
- Decraemer, K. (2005). Werken met dader-slachtoffer verbinding: creëren van een creatieve therapeutische ruimte. *Systeemtheoretisch Bulletin*, 23, 165-184.
- Decraemer, K., Van den Berge, L., & Vermeire, S. (2008). Ethisch luisteren naar dadergedrag. *Systeemtheoretisch Bulletin*, 26, 233-249.
- Faes, M. (2014). Narratieve partnerrelatietherapie. In A. Savenije, J. Van Lawick, & E. Reijmers (Red.), *Handboek systeemtherapie* (pp. 455-468). Utrecht: De Tijdstroom.
- Freedman, J., & Combs, G. (2002). *Narrative therapy with couples... and a whole lot more!* Adelaide, Australia: Dulwich Centre.
- Freedman, J., & Combs, G. (2008). Narrative couples therapy. In A.S. Gurman (Ed.), *Clinical handbook of couple therapy* (pp. 229-258). New York, NY: Guilford Press.
- Gilbert, M., & Shmukler, D. (1996). *Brief therapy with couples*. Chichester, UK: Wiley.
- Groenen, A., Jaspert, E., & Vervaeke, G. (2011). *Partnergeweld. Als liefde een gevecht wordt*. Leuven: Acco.
- Jenkins, A. (2003). *Responding to violence*. Adelaide, Australia: Dulwich Centre.
- Stith, S., Mc Collum, E., & Rosen, K. (2011). *Couples therapy for domestic violence*. Washington, DC: American Psychological Association.
- White, M. (2004). *Narrative practice and exotic lives: Resurrecting diversity in everyday life*. Adelaide, Australia: Dulwich Centre.
- Ziegler, P., & Hiller, T. (2001). *Recreating partnership. A solution-oriented, collaborative approach to couples therapy*. New York, NY: W.W.Norton.

Personalia

Mieke Faes is psycholoog-systeemtherapeut, opleider systeemtherapie en staflid Interactie-Academie vzw te Antwerpen.

E-mail: Mieke.faes@iaac.eu