



De behoefte aan en onderbouwing van herstelcirkels Literatuurscan, interviews en empirische analyse

1 februari 2022

Malini Laxminarayan
Sonja Graansma
Miriam van Oostwaard
Gert Jan Slump

m.m.v.

Sanne Verijdt (Perspectief Herstelbemiddeling)
Jiska Dijk (Slachtofferhulp Nederland)

Voorwoord

Voor u ligt het onderzoeksrapport 'De behoefte aan en onderbouwing van herstelcirkels Literatuurscan, interviews en empirische analyse'. Het rapport is onderdeel van het project Herstelcirkels.

Het project Herstelcirkels is ontstaan vanuit een initiatief van ervaringsdeskundigen en Restorative Justice Nederland en wordt verder ontwikkeld vanuit een samenwerking met Slachtofferhulp Nederland, Perspectief Herstelbemiddeling, Centrum Seksueel Geweld, Politie en Openbaar Ministerie. Het wordt gefinancierd door Stichting Achmea Slachtoffers en Samenleving en Slachtofferhulp Nederland.

Het project omvat het opzetten van een online supportomgeving en het realiseren van een systeem van steuncirkels voor slachtoffers van seksueel geweld en hun naasten. Het gaat om het betrekken van personen in de directe omgeving van slachtoffers van seksueel geweld. Door hen te steunen kunnen zij hen terzijde staan bij hun verwerking (in de breedste zin van het woord). Hoe deze steuncirkel er precies uit zou kunnen zien, is de focus van de komende activiteiten. Om daar te komen kent het project verschillende fasen. Het eerste deel omvat een literatuurscan, interviews en empirische analyse van vier bestaande steunmodellen die steun bieden aan kwetsbare groepen. De resultaten daarvan zijn te vinden in deze rapportage.

Op basis van deze rapportage en een aantal voorbereidende sessies met Slachtofferhulp Nederland en Perspectief Herstelbemiddeling worden drie focusgroepen georganiseerd waarin de resultaten uit deze rapportage zullen worden voorgelegd aan slachtoffers van seksueel geweld, hun naasten en aan professionals. In de derde fase wordt een model en een handleiding ontwikkeld die gebruikt kan worden door begeleiders van de herstelcirkels in de toekomst. Beide, model en handleiding zullen worden doorontwikkeld op basis van de ervaringen in een testcirkel waarin het materiaal 'getest' wordt. In de fase erna zal de online supportomgeving worden ontwikkeld en het definitieve model en handleiding gereed komen.

Inhoudsopgave

A.	Inleiding	5
i.	Samenvatting.....	5
ii.	Probleemstelling.....	5
iii.	Doelstelling	6
B.	Methodologie	7
i.	Onderzoeksvraag van het literatuuronderzoek.....	7
ii.	Analyse	7
C.	De potentiële impact van steun voor slachtoffers van seksueel geweld.....	9
i.	Omvang van het probleem.....	9
ii.	Behoeftte aan ondersteuning van formele instanties	9
iii.	Behoeftte aan ondersteuning van naasten en lotgenoten	10
iv.	De impact van ondersteuning	13
D.	Bestaande herstel- en steuncirkels.....	15
i.	COSA	15
ii.	SolutionS.....	18
iii.	Eigen Kracht Centrale	21
iv.	Slachtofferhulp Nederland - lotgenotengroepen	23
E.	De interviews: werkwijze en uitkomsten empirische deel	27
F.	Bevindingen deskundigen en slachtoffers	29
i.	Wat kunnen we leren van lotgenotengroepen?	29
ii.	Waarom herstelcirkels?	30
iii.	Belangrijke aspecten van een herstelcirkel	32
iv.	Thema's tijdens een herstelcirkel.....	34
v.	Online mogelijkheden.....	36
vi.	Professionals die slachtoffers willen bij de sessies.....	36
vii.	Kenmerken van de cirkel: hoe vaak, hoe veel mensen en waar?	36
viii.	Potentiële uitdagingen.....	37
ix.	Rol van de familie/naasten	40
x.	Waarden tijdens een cirkel.....	42
xi.	Goede strategieën / advies.....	43
Van de deskundigen.....	43	

Van de slachtoffers	46
G. Conclusie en volgende stappen	50
Literatuurlijst en -verwijzingen.....	53

A. Inleiding

Soms wordt het zoveel in mijn hoofd dat het niet meer helder is. Delen [via een herstelcirkel] kan ervoor zorgen dat je het weer helder kan krijgen. Het is als het legen van een emmer, wat lading kwijt kunnen. SO12

i. Samenvatting

Dit rapport is een weerslag van een beknopt literatuuronderzoek naar verschillende cirkelmodellen voor ondersteuning en inzet van informele en formele netwerken bij het verwerken en herstellen van ingrijpende gebeurtenissen. We onderzoeken welke herstel- en steuncirkels er al zijn voor andere doelgroepen en toepasbaar zijn voor ondersteuning van slachtoffers van seksueel geweld en werken één model uit. We bouwen daarbij voort op het literatuuronderzoek dat we voor het schrijven van de projectopzet en de financieringsaanvraag al hebben verricht. Dit eerdere literatuuronderzoek uit het projectplan is samengevat in deel C. Verder is in dit rapport een weergave te vinden van een klein empirisch onderzoek - onder 8 deskundigen en 16 slachtoffers - om inzicht te krijgen in hun behoeften rondom herstelcirkels (slachtoffers) en hun mening over hoe herstelcirkels zouden kunnen worden uitgevoerd (slachtoffers en experts). Naast de bevindingen beschrijven we ook de implicaties daarvan voor verdere stappen in het project richting de ontwikkeling en implementatie van een cirkelmodel voor ondersteuning van slachtoffers van seksueel geweld.

ii. Probleemstelling

Seksueel geweld raakt en beïnvloedt niet alleen het slachtoffer zelf, maar ook zijn of haar netwerk (bijvoorbeeld familie en gemeenschap). Ook speelt de ondersteuning vanuit het netwerk een grote rol bij het verloop van het herstel van het slachtoffer. Ervaringsdeskundigen beschrijven een gemis in ondersteuning door hun omgeving. Om deze redenen zou een holistische respons (waarbij naast professionele ondersteuning ook de naasten van het slachtoffer een actieve rol spelen, ook van toepassing moeten zijn op het informele netwerk van het slachtoffer. Helaas is er nog te weinig bekend vanuit de praktijk over de inzet en vormgeving van holistische steun voor slachtoffers van seksueel geweld. Over het algemeen is momenteel het informele ondersteuningsnetwerk van het slachtoffer niet betrokken en krijgt het geen begeleiding bij de vraag en de opgave hoe het slachtoffer ondersteund kan worden.

iii. Doelstelling

Om een 'best werkbaar model' van een herstelcirkel te kunnen ontwikkelen is het noodzakelijk om een aantal bestaande cirkelmodellen te inventariseren om te begrijpen wat al werkt. Daarnaast zullen we analyseren hoe deze kunnen worden toegepast in de ondersteuning van slachtoffers van seksueel geweld. Tenslotte zullen we op basis van deze good practices en interviews met professionals die al met dit soort kringen of meer in het algemeen slachtoffers ondersteunen, de belangrijkste componenten presenteren voor het opbouwen van een sterk ondersteuningsnetwerk met impact voor slachtoffers van seksueel geweld.

Het verdere project omvat het opzetten van een online support omgeving en het ontwerpen van een systeem van herstelcirkels dat ondersteuning biedt aan slachtoffers van seksueel geweld bij hun verwerking (in de breedste zin van het woord). Beide zijn ook bedoeld om personen in de directe omgeving van slachtoffers in staat te stellen om steun te bieden aan slachtoffers en hen terzijde te staan bij de verwerking (en mogelijk daardoor ook zelf de indirecte gevolgen van het seksueel geweld het hoofd te bieden). Het uiteindelijke doel is het ontwikkelen van een werkwijze voor persoonlijke ondersteuning van alle slachtoffers en hun naaste omgeving, om hun veerkracht te vergroten en herstel te bevorderen.

B. Methodologie

Voor dit onderzoek definiëren we herstelcirkels als het netwerk rond een slachtoffer dat het slachtoffer wil en kan ondersteunen bij haar/zijn herstel na seksueel geweld. Het slachtoffer zelf vormt daarvan de kern. Dit netwerk kan bijvoorbeeld bestaan uit familie, vrienden en professionals zoals slachtofferhulp, hulpverleners of maatschappelijk werkers en eventueel lotgenoten. Een cirkel kan ook bestaan uit verschillende lagen (binnenste en buitenste kring). Het doel van de cirkel is om te zorgen voor passende ondersteuning bij het herstel van het slachtoffer van seksueel geweld op basis van inzicht in de behoeften van het slachtoffer op korte en langere termijn.

i. Onderzoeksvraag van het literatuuronderzoek

Wat zijn relevante factoren en aspecten bij het ontwikkelen van een herstelcirkel voor slachtoffers van seksueel geweld om te zorgen voor een positieve verwerking voor slachtoffers van seksueel geweld waarbij het informele en formele netwerk optimaal wordt ingezet?

ii. Analyse

Zoals opgemerkt zullen we verschillende bestaande herstelgerichte cirkelmodellen onderzoeken om te begrijpen welke bruikbaar kunnen zijn voor slachtoffers van seksueel geweld. Omdat voor zover ons bekend cirkels zoals we ze hier definiëren momenteel voor deze groep ontbreken, zullen we vier bestaande modellen nader onderzoeken, die voor andere doelgroepen worden gebruikt. De focus zal liggen op modellen voor doelgroepen die net als bij seksueel geweld, te maken hebben met een onderwerp dat een hoge mate van taboe kent en waar de naaste omgeving een grote rol kan spelen in het herstel.

Ten eerste zullen we het COSA-model (Circles of Support and Accountability) voor zedendelinquenten beschrijven. Dit model wordt toegepast bij daders van seksueel geweld. We analyseren welke elementen van COSA toegepast kunnen worden op herstelcirkels en uiteindelijk ook het testmodel, uitgaande van de behoeften van slachtoffers. Ten tweede zullen we het Solutions-model beschrijven dat zich richt op mensen die worstelen met verslaving. Binnen dit model wordt al langer gewerkt met gezinnen en anderen in het informele netwerk rond verslaafden om hen te ondersteunen.

Ten derde beschrijven we Eigen Kracht Conferentie bij Eigen Kracht Centrale en ten vierde de werkwijze met lotgenotengroepen zoals ingezet binnen Slachtofferhulp Nederland.

Het literatuuronderzoek zal worden aangevuld met opbrengsten uit de interviews, omdat beide gericht zijn op het vergroten van ons begrip van goede strategieën om later in dit project een passend model van herstelcirkels te ontwikkelen. Omgekeerd vullen bevindingen uit het literatuuronderzoek (deel D) de informatie verkregen via interviews met professionals en slachtoffers ook weer aan. Dat is van belang om te kunnen identificeren welke extra vragen voor slachtoffers van seksueel geweld in een te ontwikkelen cirkelmodel het meest relevant zijn en interviewresultaten te kunnen afzetten tegen wat we weten over bestaande modellen.

C. De potentiële impact van steun voor slachtoffers van seksueel geweld

i. Omvang van het probleem

De exacte prevalentie van seksueel geweld is niet bekend, omdat er voor slachtoffers vele belemmeringen zijn om erover te vertellen. Volgens het CSG (Centrum Seksueel Geweld) kent seksueel geweld jaarlijks 100.000 slachtoffers in Nederland.

In de maatschappij is ongeveer 1 op elke 8 vrouwen en 1 op elke 25 mannen ooit verkracht.¹ Bij het CSG zijn in het jaar 2020 1738 nieuwe meldingen geweest.² Dat is nog geen 2% van de incidentie. Hoewel het aantal meldingen sinds oprichting toeneemt over de jaren en hulp ook elders gezocht en gevonden kan worden, lijkt een overgroot deel van de slachtoffers niet bereikt te worden door hulpverlening.

Seksueel geweld kent grote gevolgen voor het individu. Niet iedereen ontwikkelt een Posttraumatische Stress Stoornis (PTSS) maar PTSS komt wel vaker voor na verkrachting (49%) en ander seksueel geweld zoals aanranding (23,7%), dan na andere soorten traumatische gebeurtenissen (Bicanic, Engelhard, & Sijbrandij, 2014). Kort na seksueel geweld voldoet 94% van de slachtoffers aan de criteria voor PTSS, waarna dit percentage geleidelijk afneemt tot 47% na 3 maanden (Rothbaum, Foa, Riggs, 1992). Overigens kunnen slachtoffers van seksueel geweld ook zonder te voldoen aan de criteria voor PTSS serieuze klachten hebben. Bij deze cijfers moet rekening gehouden worden met een onderrapportage.

De hulpverlening kan beter, en dat impliceert ook dat slachtoffers en hun omgeving beter bereikt kunnen worden om verwerking, herstel en ondersteuning en de rol daarbij van de omgeving en professionals te verbeteren.

ii. Behoeftte aan ondersteuning van formele instanties

Zorg na seksueel geweld bestaat uit begeleiding vanuit het CSG (Centrum Seksueel Geweld), slachtofferhulp. Ook kan de huisarts verwijzen naar psychologische behandeling vanuit de geestelijke gezondheidszorg, GGZ.

¹ Factsheet CSG: <https://centrumseksueelgeweld.nl/wp-content/uploads/2020/01/FIER005-Flyers-factsheet-NL.jpg>

² Jaarverslag CSG 2020: [210424 Jaarverslag 2020.indd](https://centrumseksueelgeweld.nl/wp-content/uploads/2020/01/210424_Jaarverslag_2020.indd) (centrumseksueelgeweld.nl).

Het belang van netwerkgerichte samenwerking tussen deze verschillende organisaties is al vaak benadrukt door het CSG (Schiffelers, Terpstra & Ardon, 2021: 19):

Om deze complexe problemen aan te pakken moet 'over de grenzen van organisaties en werkvelden heen' een netwerk gevormd worden dat per casus maatwerk kan leveren. De aanpak van seksueel geweld is zoals gezegd te kenmerken als een interdisciplinair beleidsprobleem: verschillende organisaties moeten samenwerken om het probleem goed aan te kunnen pakken

De psychologische behandeling van PTSS bestaat in de regel uit een stepped care model. Naast psycho-educatie wordt op individueel niveau gekeken naar het activeren en verminderen van vermijding. Daarna of daarnaast kan zo nodig psychotherapie (cognitieve gedragstherapie en/of EMDR) worden gestart en eventueel in combinatie met farmacotherapie (SSRI, andere antidepressiva, anticonvulsiva en/of antipsychotica).³ Er bestaan een aantal nieuwe therapievormen (schrijftherapie, beknopte eclecticische psychotherapie voor PTSS en narratieve exposure therapie), die allen een vorm van imaginaire exposure bevatten en niet opgenomen zijn in de Federatie Medisch Specialisten richtlijn⁴ over PTSS. Verder bestaat er nog de psychomotorische therapie (PMT).

Complexe PTSS vraagt een nog meer gefaseerde begeleiding. Daarbij wordt eerst aandacht besteed aan emotieregulatie, stressmanagement, zelfbeeld en sociale competenties. Daarna wordt overgegaan op de verwerking van de ingrijpende gebeurtenis. De therapievormen uit de FMS richtlijn over PTSS zouden hiermee aangevuld kunnen worden, al dan niet in groepstherapie (Thomaes, Dorrepaal, Van Balkom, Veltman, Smit, Hoogendoorn, Draijer, 2015). Er is overigens (maar dat valt buiten het bestek van dit project) meer onderzoek nodig naar complexe PTSS en de begeleiding daarvan.

iii. Behoeftte aan ondersteuning van naasten en lotgenoten

³ Zie: Movisie dossier 'Wat werkt bij hulp aan vrouwen die seksueel misbruik hebben meegemaakt': <https://www.movisie.nl/sites/movisie.nl/files/publication-attachment/Wat-werkt-bij-hulp-na-seksueel-misbruik%20%5BMOV-13040365-1.1%5D.pdf>, en FMS richtlijn PTSS, onderdeel van de richtlijn angststoornissen: https://richtlijndatabase.nl/richtlijn/angststoornissen/inleiding_ptss.html

⁴ Federatie Medisch Specialisten richtlijn PTSS, onderdeel van de richtlijn angststoornissen: https://richtlijndatabase.nl/richtlijn/angststoornissen/inleiding_ptss.html

Het is algemeen aanvaard dat slachtoffers hulp nodig hebben na seksueel geweld (Ahrens & Campbell, 2000; Ullman & Relyea, 2016). Deze steun kan afkomstig zijn van familie, van andere slachtoffers of van formele instanties zoals boven beschreven. Helaas is het beschadigende effect van negatieve aandacht uit de directe omgeving groter dan de herstellende kracht van positieve support. En dat terwijl het vermogen tot sociale interactie juist aangedaan kan zijn. Literatuur over de invloed van de omgeving op het herstel van seksueel geweld is schaars. Er bestaan wel enkele onderzoeken die gekeken hebben naar de relatie tussen negatieve reacties (kwetsend) of niet-ondersteunende sociale omgeving en de kans op PTSS. PTSS komt vaker voor na negatieve reactie op onthulling van seksueel misbruik in het verleden (McTavish, Sverdlichenko, MacMillan, & Wekerle, 2019). In een review naar risicofactoren voor het ontwikkelen van PTSS na trauma kwam afwezigheid van sociale steun ook naar voren als een van de belangrijkste factoren (Brewin, Andrews, & Valentine, 2000).

Een studie onder 1012 vrouwen na seksueel geweld (Ullman & Peter-Hagene, 2016) liet zien dat bij negatieve sociale reacties met name in het begin vaker PTSS symptomen voorkomen. In de loop van de tijd werd dit verschil minder gezien. Daarbij kan worden aangetekend dat PTSS symptomen in zijn algemeenheid afnemen over de tijd. Sociale interactie speelt dus een belangrijke rol in het herstel.

Maar naast weten misschien niet altijd hoe ze moeten reageren en kunnen zelf ook verschillende emoties ervaren, waaronder woede, hulpeloosheid, frustratie, frustratie over onvermogen om zich te beschermen tegen de dader, schuldgevoelens en shock. Deze emoties kunnen ook leiden tot wat Ahrens en Campbell interpersoonlijke reacties noemen, bijvoorbeeld de schuld aan het slachtoffer geven, overbezorgd zijn, discussie vermijden, seksuele problemen hebben, geheimhouding aanmoedigen, zich terugtrekken uit de omgeving van het slachtoffer, wraak, ontkenning, paniekstoornissen, ongeduldig zijn in het herstelproces en het betuttelen van het slachtoffer.

Zelfs als naasten ondersteunend willen zijn, zijn ze daar niet altijd toe in staat; sommigen zijn beter in het bieden van deze ondersteuning dan anderen. Volgens de 'victimization perspective theory' kunnen mensen, zelfs als ze denken dat ze zouden moeten helpen, zich uiteindelijk hulpeloos en gefrustreerd voelen als ze zien dat hun inspanningen niet effectief zijn (Herbert & Dunkel-Schetter, 1992). Onderzoek heeft aangetoond dat de manier waarop slachtoffers omgaan met en overkomen op anderen, van invloed kan zijn op gevoelens van kwetsbaarheid en hulpeloosheid bij anderen (Silver et al, 1990). Om deze reden, en voor elk ondersteuningstraject met naasten, is het van cruciaal belang om de perceptie van hulpeloosheid bij naasten te begrijpen om na te gaan wat ervoor nodig is dat de naasten zichzelf gaan zien als iemand die

effectieve ondersteuning kan bieden. Op verschillende plekken (o.a. CSG, PsyQ, slachtofferwijzer, www.slachtofferhulp.nl/voordehulpers) zijn wel tips te vinden voor naasten. Maar behalve het eventueel betrekken bij de psychologische verwerking en therapie van het slachtoffer, lijkt er weinig tot geen structurele begeleiding of persoonlijke educatie geboden te worden aan naasten: noch met het oogmerk de indirecte gevolgen te verwerken noch om als steunende omgeving voor het slachtoffer van betekenis te zijn.

Verder is het verband tussen sociale steun en het daaropvolgende trauma en de verwerking van het misdrijf goed onderzocht (Kimmerling & Calhoun, 1994; Ruch & Leon, 1983): sociale steun leidt naar alle waarschijnlijkheid tot een beter functioneren na verkrachting. Een relevant onderzoek werd uitgevoerd door Van de Ven, Leferink & Pemberton (2021), die de impact van peer support op verschillende groepen onderzocht, waaronder slachtoffers van misdrijven, verkeersongevallen, calamiteiten, (pogingen tot) zelfdoding en (oorlogs)veteranen.

Hoewel deze onderzoeken beperkt zijn, bieden ze wel inzicht in de rol van peer support bij het herstel van het slachtoffer. Van de Ven et al (2021) onderzochten de impact van lotgenotengroepen, met een focus op de effecten op de identiteit van het slachtoffer. Hoewel de behoeften en ondersteuning die lotgenoten kunnen bieden kunnen verschillen van wat naasten kunnen aanbieden, presenteren we dit onderzoek omdat er ook vergelijkingen kunnen worden gemaakt wat ook belangrijke inzichten kunnen opleveren. Ook omdat er een gebrek is aan informatie over de impact van naasten op het psychisch welzijn van slachtoffers, is een beter begrip van de impact van lotgenotengroepen een beginpunt.

Wanneer iemand een traumatische gebeurtenis ondergaat, zoals seksueel geweld, is de passieve en actieve input van anderen voor betekenisgeving relevant: “ze reconstrueren hun ervaring in continue interactie met anderen, wiens passieve en actieve input vaak noodzakelijke onderdelen vormen om de ervaring te begrijpen en betekenis te geven” (vertaald vanuit het engels, Van de Ven et al, 2021:1).

Ondersteuning door lotgenoten kan dus een referentie zijn voor zingeving, waarbij degenen die soortgelijke ervaringen hebben gehad in staat zullen zijn om anderen te ondersteunen en hoop en bemoediging te bieden (Mead, Hilton & Curtis, 2001; Van de Ven et al, 2021). Het werk van Van de Ven & Pemberton (2020:5) illustreert ook hoe het hebben van een publiek (via een peer group, maar dat ook kan worden toegepast op een gezinssituatie), kan leiden tot een gevoel van hernieuwde verbinding en continuïteit met de sociale omgeving.

Qua herstel kan een dergelijke collectieve aanpak de tijd en veilige ruimte bieden waarin slachtoffers kunnen samenkomen om elkaar te helpen nieuwe copingvaardigheden te leren, sociale steun te verwerven en een verbeterde kwaliteit van leven te ervaren. Peer support is ook cruciaal bij het bieden van een niet-oordelende omgeving die de nadruk legt op verbinding en het minimaliseren van gevoelens van isolement. Volgens Hyden (2015) is de term 'response network' ook relevant, wat suggereert dat familie en vrienden een rol kunnen spelen in het leven van slachtoffers van huiselijk geweld in termen van genezing en begrip van hun 'personal healing'.

iv. De impact van ondersteuning

Het verband tussen seksueel geweld en PTSS is goed gedocumenteerd (Bicanic, Engelhard & Sijbrandij, 2014; Burgess & Holmstrom, 1974) zoals boven ook vernoemd werd. De verschillende variabelen die deze relatie kunnen mediëren hebben ook aandacht gekregen, waaronder sociale steun. In deze studies is een consequent bevinding dat sociale reacties en steun PTSS (negatief) voorspellen (Catabay, Stockman, Campbell, & Tsuyuki, 2019; Ullman & Peter-Hagene, 2016; Ullman, Townsend & Filipas, 2007) voor slachtoffers van seksueel geweld. Een verklaring hiervoor kan zijn dat zelfbeschuldiging optreedt bij negatieve reacties door de informele omgeving (Ullman & Najdowski, 2011) en secundaire victimisatie door professionals (Campbell & Raja, 1999; Campbell, Sefl, Barnes, Ahrens, Wasco & Zaragoza-Diesfeld, 1999). Sociale steun heeft ook waarschijnlijk een positieve impact op het vergroten van veerkracht. Veerkracht kan overigens op verschillende manieren worden geconceptualiseerd. Machisa, Christofides, & Jewkes (2018) hebben een positieve relatie gevonden tussen sociale steun en veerkracht bij slachtoffers van huiselijk geweld, hoewel veerkracht werd gedefinieerd in termen van het te boven komen van depressie en trauma.

Het grote jaarlijkse onderzoek 'Victims in modern society' van Fonds Slachtofferhulp bevestigt de waarde van sociale steun voor slachtoffers. Begrip voor de gevoelens, gedachten en het gedrag van een ander zorgt er vaak voor dat er minder psychische problemen ontstaan. De aanwezigheid van een sterk sociaal netwerk voordat iemand slachtoffer werd, blijkt zelfs van groot belang om later problemen te voorkomen. Zo is uit het VICTIMS-onderzoek⁵ gebleken dat slachtoffers die in de eerste maanden veel erkenning en begrip krijgen vanuit hun omgeving een half jaar later minder last hebben van een posttraumatische stress stoornis (PTSS).

⁵ <https://fondsslachtofferhulp.nl/projecten/victims-in-modern-society-victims/>

Het belangrijkste voordeel van sociale steun van lotgenoten is dat zij elkaars ervaringen precies begrijpen. Daarnaast kan de waarde van die steun ook inzicht geven in het potentieel van herstelcirkels. In dit opzicht kan de steun van hun naaste ook bijdragen aan het verhaal van het slachtoffer (inclusief zijn of haar identiteit) en kan de perceptie van steun en acceptatie worden versterkt.

Bovendien kan inzicht in de reacties van naaste helpen om te weten wat het beste kan worden aangepakt in herstelcirkels. In de volgende sectie worden vier van deze modellen onderzocht om de rol van ondersteuning in de praktijk verder te begrijpen.

Concluderend laat bovenstaande, waarschijnlijk nog onvolledige, onderbouwing zien dat seksueel geweld grote impact heeft op het slachtoffer en op de omgeving en niet zelden leidt tot PTSS. Er lijkt een belangrijke rol voor sociale steun in het voorkomen van PTSS en dus in het herstel na seksueel geweld. Tegelijkertijd wordt sociale steun als lastig ervaren, er ontbreekt kennis over en is zeker niet vanzelfsprekend. De behoefte aan ondersteuning van de naasten, bijvoorbeeld door de inzet van herstelcirkels, lijkt dan ook evident.

D. Bestaande herstel- en steuncirkels

Zowel internationaal als in Nederland zijn verschillende modellen van ondersteuning voor naasten van verschillende groepen geïmplementeerd. Deze groepen kunnen bijvoorbeeld zedendelinquenten, verslaafden of jeugdige delinquenten zijn.

Door de benaderingen en geleerde lessen van bestaande ondersteuningsnetwerken nauwkeurig te onderzoeken, kunnen we begrijpen welke vragen moeten worden beantwoord en welke opties er zijn voor een model dat wordt toegepast op slachtoffers van seksueel geweld.

Hieronder beschrijven we achtereenvolgens de vier eerder genoemde modellen: Circles of Support and Accountability (Cirkels voor Ondersteuning Samenwerking en Aanspreekbaarheid), het familieprogramma van Solutions voor verslaafden, Family Group Conferencing bij Eigen Kracht en de netwerken die bestaan binnen Slachtofferhulp Nederland.

i. COSA

Doel/doelgroep

Circles of Support and Accountability (COSA) is een initiatief dat in 1994 in Canada is ontstaan ter ondersteuning van de re-integratie van een zedendader, met als belangrijkste doel ervoor te zorgen dat de dader niet zal recidiveren. Het idee erachter is door sociaal isolement te voorkomen en emotionele eenzaamheid te verkleinen de kans op recidive te verminderen. De missie van COSA is als volgt geformuleerd:

To substantially reduce the risk of future sexual victimization of community members by assisting and supporting released men in their task of integrating with the community and leading responsible, productive, and accountable lives.

In Nederland wordt COSA (Cirkels voor Ondersteuning Samenwerking en Aanspreekbaarheid) ingezet onder het motto 'Geen nieuwe slachtoffers' en gaat het om zedendaders met de volgende karakteristieken⁶:

- een gemiddeld tot hoog recidiverisico

⁶ Deze lijst komt uit de reclassering website: <https://www.reclassering.nl/over-de-reclassering/wat-wij-doen/cosa>

- IQ >70
- een steunend netwerk van familie, vrienden en kennissen missen
- sociaal geïsoleerd zijn
- vrijwillig willen deelnemen
- (deels) bekennen en gemotiveerd zijn om delictvrij te leven.
- bereid zijn om samen te werken met vrijwilligers en relevante informatie over zichzelf te delen.
- deelnemen of deel hebben genomen aan een behandelprogramma voor seksueel delictplegers
- geen diagnose van psychopathie, agressief zijn of ernstige verslavingsproblemen hebben of vanuit persoonlijkheidsproblematiek niet kunnen profiteren van de methode
- er moet sprake zijn van een justitieel kader

Relevante belanghebbenden

Professionals (Reclassering Nederland, wijkagenten, medische hulpverleners, psychologen, etc.) en vrijwilligers.

Werkwijze

Een cirkel bestaat uit een binnencirkel en een buitencirkel. In de binnencirkel ondersteunen drie tot vijf getrainde vrijwilligers de zedendader, die bekend staat als het kernlid. Het kernlid en de vrijwilligers (die ook getraind zijn in het signaleren van risicogedrag) ontmoeten elkaar zowel 1-op-1 als in groepsverband. Activiteiten omvatten discussies en sociale activiteiten. In de buitencirkel komen professionals van verschillende organisaties met een toezichthouder van de Reclassering samen om te adviseren en te ondersteunen over de beste weg vooruit. Tot slot is er een cirkelcoördinator van Reclassering Nederland die het aanspreekpunt is voor en de verbinding vormt tussen de vrijwilligers en de professionals en ervoor zorgt dat het traject succesvol wordt uitgevoerd.

De cirkel heeft twee hoofddoelen: voor 70% is de cirkel gericht op het doorbreken van het sociaal isolement en zorgen voor een goede terugkeer en voor 30% is de cirkel gericht op monitoring, namelijk signaleren en risico's bespreken. De vrijwilligers nemen deel als medemens en medeburger. De wisselwerking tussen de binnencirkel en de buitencirkel is een belangrijke taak van de cirkelcoördinator. Eén tot 2 keer per jaar is er een overleg tussen de binnen- en de buitencirkel. Het kernlid is daar wel altijd bij of schuift later aan. De cirkelcoördinator is 24 uur bereikbaar. Er is sprake van een screening vooraf zowel van vrijwilligers als kernleden.

Daarbij gaat het om intrinsieke motivatie. Cirkels kunnen tussen de 2,5 en 3 jaar duren, afhankelijk van wanneer de gestelde doelen zijn bereikt. Pas als professionals hebben besloten dat de kans op recidive afneemt, wordt de cirkel gesloten.

Binnen de kring speelt het gezin geen prominente rol. Het kan zijn dat vrijwilligers met vrienden en familie praten en deze inclusie heeft een positief effect op hun vermogen om de dader te ondersteunen. In de zeldzame gevallen waarbij de ouders betrokken zijn, zitten ze bijna nooit in de kring zelf. Het komt dan wel voor dat ouders geïnteresseerd zijn in wie de vrijwilligers zijn.

COSA wordt soms verbonden met het 'good-life' model dat veel wordt gebruikt bij re-integratie programma's in gevangenissen.

Dit model probeert daders te voorzien van de goederen en de tools die ze nodig hebben om een goed leven te leiden, bijvoorbeeld door het vinden van werk, vriendschappen of huisvesting. De kringen hebben verder als doel het verbeteren van probleemoplossende en sociale vaardigheden, copingvaardigheden, sociale integratie en participatie in de samenleving (Höing, Bogaerts & Vogelvang, 2013). Principes van de cirkel zijn onder meer niet oordelen, openheid, vertrouwen opbouwen, menselijkheid en zorgzaamheid en de dader centraal stellen.

Relevantie voor slachtoffers en naasten

Het COSA-model biedt interessante inzichten in hoe een ondersteunend netwerk eruit zou kunnen zien. Qua structuur kan het daarom een interessant model zijn voor slachtoffers van seksueel geweld. De doelen en activiteiten zullen natuurlijk verschillen, aangezien de COSA cirkel gericht is op het voorkomen van recidive en op het verminderen van sociaal isolement van het kernlid.

Hieronder zijn de vragen opgenomen die relevant zijn om meer inzicht te krijgen in hoe een soortgelijk model (qua structuur) op slachtoffers kan worden toegepast.

- Wat is voor jou het doel van een cirkel?
- Wat zou een geschikt tijdsbestek zijn voor een cirkel?
- Wie moet er betrokken zijn?
- Hoe vaak zou jij met een binnen/buitencirkel willen afspreken?
- Wat zijn de benodigde principes voor een cirkel (e.g., open, vertrouwen).

ii. SolutionS

Doel/Doelgroep

SolutionS Verslavingszorg is de oudste verslavingszorginstelling in Nederland. Het doel van elke afzonderlijke behandeling bij SolutionS is het doorbreken van verslaving of normalisering van gedrag. Verslaving is een ernstige hersenziekte die sociale, financiële en gezondheidsproblemen veroorzaakt en vanzelfsprekend niet alleen de verslaafde maar ook personen in de naaste omgeving raakt. Voor de behandeling van de verslaving zelf is het 12 stappen Minnesota Model⁷ een belangrijke leidraad. SolutionS biedt daarnaast een uitgebreid familie-, partner- en nazorgprogramma aan om familie en naasten te helpen bij het omgaan met verslaving.

Werkwijze

De behandeling van verslaving bij SolutionS bestaat uit meerdere onderdelen.

1. Intake
2. Eventuele detox
3. Klinische, ambulante of deeltijdbehandeling
4. Nazorg

Leidraad tijdens de behandeling is het 12 stappen Minnesota Model. SolutionS heeft in de onderdelen die hierboven genoemd zijn, het familieprogramma verweven. Een handleiding die hierbij een rol speelt, is CRAFT (community reinforcement and family training)⁸. SolutionS gaat ervan uit dat wanneer er binnen een gezin of familie één of meer personen zijn met verslavingsproblemen, dit altijd zijn weerslag heeft op de andere leden.

De nadruk van het familieprogramma ligt op de volgende punten:

1. Het creëren van maximaal begrip voor verslaving als ziekte en de specifieke verslaving van de hoofdpersoon in het bijzonder. Met als gevolg dat de familie een helder inzicht krijgt in de consequenties op zowel het lichamelijke als het geestelijke vlak.
2. De familieleden worden gestimuleerd om te praten over de ingrijpende gevolgen van de verslaving op hun eigen leven. Ondersteuning geldt voor elk individueel familielid, maar ook voor het gezin als geheel.

⁷ <https://solutions-center.nl/behandeling/twaalf-stappen-minnesota-model/>

⁸ <https://www.communityreinforcement.nl/wp-content/uploads/2020/04/Hoofdstuk-CRAFT-in-boek-verslaving-in-context.pdf>

3. Soms kan het doorbreken van bepaalde gewoonten en patronen binnen de gezinsdynamiek noodzakelijk blijken om de verslaafde de beste kans op herstel te geven. De counselors van de organisatie zijn erop getraind deze patronen te herkennen en te behandelen om zo de gezinsverhoudingen weer in balans te brengen.

Het familieprogramma bestaat uit een educatiemiddag (vooraf), systeemgesprekken, een familiedag en familieavonden. Deze onderdelen lichten we hieronder toe.

Voorafgaand aan de behandeling: Educatiemiddag

Tijdens het intakegesprek is er meteen aandacht voor de naaste omgeving van degene die start met de behandeling. Zij kunnen voorafgaand aan de behandeling deelnemen aan de educatiemiddag die iedere maandagmiddag en woensdagmiddag wordt georganiseerd. Tijdens deze informatiemiddag krijgen zij uitleg over de ziekte verslaving en het behandelprogramma. Ook is er de mogelijkheid om vragen te stellen.

Tijdens de behandeling: systeemgesprekken.

Systeemgesprekken zijn gesprekken tussen hoofdpersoon, familie/partner/naasten en counselor/behandelaar. De gesprekken richten zich op het verbeteren van het contact tussen de hoofdpersoon en de naasten en het doorbreken van vastgelopen patronen die tussen hen zijn ontstaan.

Tijdens de behandeling: familieavonden

Tijdens een familieavond komen 'naasten van' samen. SolutionS ziet dat het van groot belang is om als naasten te kunnen praten met lotgenoten. Het helpt bij het versterken van grenzen en ondersteunt bij het hebben van de juiste mindset. Een gesprek met lotgenoten is niet belastend, maar zorgt voor heling in het proces dat ook de naasten hard nodig hebben. Naasten van de cliënt kunnen voor de duur van het behandeltraject van de cliënt deelnemen aan de groepsmeetings (familieavonden) van SolutionS. Deze vinden live plaats op verschillende locaties en duren ongeveer 90 minuten.

Tijdens de behandeling: familiedag

Tijdens de opname in de kliniek vindt er een familiedag plaats. Bij de ambulante behandeling zijn er twee familiedagen: één dag richt zich op terugkijken naar wat er gebeurd is en één dag staat in het teken van de toekomst.

Een onderdeel van deze familiedagen is het delen van een schadebrief door de naaste (familie/partner). De brief gaat over de ervaring van de naaste en bevat antwoorden op onder andere deze vragen:

1. Hoe was het leven vóór de verslaving?
2. Op welke punten is het meest schade aangericht: wat is er gebeurd, met wie, wat waren de gevolgen en hoe voelde je je toen?
3. Hoe voel je je nu?
4. Wat ga je doen als er niks verandert?

De brief wordt voorgelezen met alle aanwezige familie van alle cliënten erbij. Dit is belangrijk omdat 'naasten van' zich met elkaar kunnen identificeren als ze horen hoe andere naasten bovenstaande vragen beantwoorden en hun ervaring delen.

Naast dit aanbod is voor de hoofdpersoon en de naaste omgeving toegang tot veel educatie. Zo zijn er veel films die ze kunnen zien. Ook is er een magazine, LEF, gericht op verslaving.

Aandacht voor het vieren van je herstel

Een aantal jaren lang werd er een 4-je-herstel weekend georganiseerd voor cliënten die de behandeling hebben afgerond en hun naaste omgeving. Tijdens dit weekend werden er workshops georganiseerd, lezingen gegeven en was er ruimte voor ontspanning. Nadruk tijdens deze weekenden was het vieren van herstel en stilstaan bij de doorgemaakte groei. Wat er nog wél georganiseerd wordt, is de Dag van Herstel.

Relevantie voor slachtoffers en naasten

Het familieprogramma biedt interessante inzichten in hoe een slachtoffer ondersteund zou kunnen worden in het hersteltraject door de naaste omgeving. Ook biedt het inzicht in hoe de naaste omgeving voorgelicht en ondersteund kan worden in het eigen proces. Vragen die relevant zijn om meer inzicht te krijgen in hoe een soortgelijk model (qua structuur) op slachtoffers kan worden toegepast zijn de volgende.

- Zou je willen dat jouw naaste omgeving (live) voorlichting krijgt over seksueel geweld en de gevolgen ervan?
- Heeft jouw naaste omgeving behoefte aan sociale steun en contact met andere 'naasten van', bijvoorbeeld middels zo'n familieavond?
- Zou een schadebrief, waarin jij vertelt wat je meegemaakt hebt aan je naaste omgeving, behulpzaam kunnen zijn in het contact met je naaste omgeving?

- Zou je deelnemen, alleen of samen met iemand uit je naaste omgeving, aan een 4-je-herstel dag of weekend?

iii. Eigen Kracht Centrale

Doel/Doelgroep

De doelgroepen van het werk van Eigen Kracht Centrale zijn:

- degene die met familie en vrienden aan de slag wil om een eigen plan te ontwikkelen⁹;
- degenen die betrokken zijn geweest bij een misdrijf of een wandaad en samen met de andere betrokkenen willen komen tot een herstelplan;
- professionals die geloven dat hun kennis en vaardigheden anderen kunnen helpen;
- gemeenten die binnen het eigen werkdomein willen samenwerken met informele netwerken
- onderwijs waar de professionals van de toekomst worden opgeleid.

Werkwijze

De missie van het Family Group Conferencing model (FGC) dat door de Eigen Kracht Centrale in Nederland is geïntroduceerd sluit goed aan bij de doelstellingen van de herstelcirkel binnen dit project. FGC's erkennen dat degenen die erbij betrokken zijn de leiding hebben over hun eigen leven. Ze werken vanuit de veronderstelling dat iedereen steun krijgt van zijn sociale netwerk, inclusief familie, vrienden, gemeenschap en anderen. Oplossingen in de vorm van conferenties en daaruit voortvloeiende plannen zijn gebaseerd op het idee dat niemand alleen is: de beste manier om problemen aan te pakken is met ondersteuning van het eigen netwerk.

De Eigen Kracht conferentie stelt het begrip 'samenredzaamheid' centraal. Dit concept erkent dat wanneer er kwesties spelen, het helpt om deze te delen met degenen die het dichtst bij je staan, en samen een plan te maken over hoe verder te gaan en welke hulpverleners daarbij kunnen helpen. Een dergelijke aanpak zorgt er ook voor dat het eigenaarschap bij de betrokken partijen blijft, maar vereist dat iedereen open is over hun behoeften en emoties.

⁹ "ouderen, jongeren, gezinnen, scholieren, ernstig en chronisch zieken, daklozen, schooluitvallers, mensen met psychische problemen, huurders met schuldproblemen, gedetineerden, buurtbewoners, mensen met een verstandelijke of lichamelijke beperking, en daders en slachtoffers van een misdrijf. Zowel voor individuen als voor groepen." Zie <https://www.eigen-kracht.nl/voor-wie-samenleving-eigen-regie-oplossingen/>

Indien de persoon in kwestie interesse heeft in een conferentie, zoekt de regiomanager een geschikte coördinator.¹⁰ De coördinator en individu maken dan samen een plan over wie er tijdens een conferentie met hen kan meedenken. Het doel van de coördinator is om het netwerk zo groot mogelijk te maken. Deze voorbereidende fase omvat ook het informeren van betrokkenen over wat er gaat gebeuren.

Tijdens de conferentie legt de coördinator nogmaals uit wat er gaat gebeuren en vertellen de aanwezige professionals over hun eigen mogelijkheden voor ondersteuning. Nadat alle informatie is verstrekt, vertrekken de coördinator en de professionals naar een andere kamer, terwijl het netwerk (bijvoorbeeld familie en vrienden) een plan ontwikkelt om te beslissen wat de beste aanpak is om het probleem op te lossen. Naast het 'wat' staat in het plan 'wie' waarvoor verantwoordelijk is, welke externe ondersteuning nodig is en wanneer ze weer bij elkaar komen om het plan te bespreken en te evalueren. Nadat het plan is vastgesteld en opgeschreven, bespreekt de coördinator het met de aanwezigen en horen ook de professionals over het plan. Betrokkenen kunnen nu al aan de slag met de uitvoering van het plan. De coördinator checkt vier weken na de conferentie hoe de uitvoering van het plan gaat. Vanaf dat moment is de coördinator niet meer betrokken, maar spelen de professionals nog wel een sleutelrol. Waar er behoefte is om weer bij elkaar te komen, kan dit zo nodig samen met de coördinator worden geregeld, of alleen met het netwerk zelf.

Voor de eigen kracht conferentie zijn verschillende onderzoeken gedaan (Beek, 2009; Milder & Gramberg, 2014; Schuurman, 2010). In die onderzoeken komt onder meer aan de orde hoe wat mensen van de kring verwachten gerealiseerd is in de uitkomsten (het plan) en hoe die verwachtingen uitgekomen zijn. Andere uitkomsten zijn dat kringen tegemoetkomen aan de behoeften van mensen, mensen steun geeft, en mensen zich door deelname aan een conferentie gehoord voelen. Daarnaast blijkt uit een aantal onderzoeken dat de agency toeneemt door niet over te nemen en dat eigenaarschap vergroot wordt. Heel belangrijk gaat worden alle elementen goed te kennen en daarmee te spelen. Het uitspreken van gedachten én van gevoelens is nodig om een goed plan te kunnen maken.

¹⁰ Op de Eigen Kracht-website staat meer informatie over de conferentieprocedure: <https://www.eigen-kracht.nl/aanbod-regie-eigen-leven/wat-is-eigen-kracht-conferentie/>

Relevantie voor slachtoffers en naasten

De werkwijze van de Eigen Kracht conferenties biedt slachtoffers en hun naasten de mogelijkheid te werken aan een samen te ontwikkelen plan voor de toekomst. Door daarvan gebruik te maken zouden herstelcirkels de mogelijkheid kunnen omvatten om samen een plan te ontwikkelen dat inspeelt op de behoeften van het slachtoffer, wie haar of hem zal ondersteunen en op welke manier. Hoe een soortgelijk plan als bij de Eigen Kracht conferenties kan worden gemaakt, wordt door het slachtoffer, eventueel samen met de naasten, beslist.

Vragen die relevant zijn om meer inzicht te krijgen in hoe een soortgelijk model (qua structuur) op slachtoffers kan worden toegepast staan hieronder.

- Hoe betrokken moet de coördinator zijn?
- Welke professionals zijn belangrijk?
- Welk type plan zou je voorkeur hebben, of is een plan niet nodig en gaat het uiteindelijk toch meer om het proces tijdens de sessies?
- Wanneer zou een plan wel nodig of nuttig zijn?
- Hoe wil je dat degenen in je kring zich buiten de sessies gedragen?

iv. Slachtofferhulp Nederland - lotgenotengroepen

Doel/Doelgroep

Slachtofferhulp Nederland (SHN) helpt na misdrijven, verkeersongevallen, rampen en calamiteiten. Slachtoffers kunnen hier terecht voor emotionele steun, ondersteuning in het strafproces en hulp bij het verkrijgen van een schadevergoeding. Uitgangspunt: hulp op het moment dat het slachtoffer dit wilt, op een manier die bij het slachtoffer past. Zo kort als kan, zo lang als nodig is.

Werkwijze

Slachtoffers kunnen op verschillende manieren het eerste contact leggen met SHN: per mail, telefoon, chat of social media¹¹. Als er na het eerste contact meer nodig is of het slachtoffer zelf behoefte heeft aan persoonlijk contact, dan kan er een afspraak gemaakt worden op één van de

¹¹<https://www.slachtofferhulp.nl/over-ons/onze-werkwijze/>

kantoren of gesprekslocaties¹² van Slachtofferhulp Nederland. Slachtoffers worden ook actief door andere instanties, waaronder politie en Centrum Seksueel Geweld, doorverwezen naar SHN. Wanneer het slachtoffer bij de aangifte bij de politie doorgeeft dat het behoefte heeft aan slachtofferhulp, dan neemt SHN binnen twee werkdagen zelf contact op met het slachtoffer.

De organisatie werkt in het één op één contact met slachtoffers grotendeels met getrainde vrijwilligers en heeft daarnaast 36 casemanagers in dienst. Casemanagement is een onderdeel van de dienstverlening die SHN biedt¹³. Een casemanager ondersteunt nabestaanden van levensdelicten, slachtoffers van ernstige geweldsmisdrijven en slachtoffers van seksuele misdrijven langere tijd. Eén contactpersoon is daarbij het uitgangspunt.

De ondersteuning begint direct na het misdrijf. SHN neemt zelf contact op met het slachtoffer als de inschatting is gemaakt dat hij of zij in aanmerking komt voor casemanagement. Een persoonlijke casemanager is altijd snel bereikbaar per telefoon of per e-mail en ondersteunt het slachtoffer op de volgende gebieden:

- Emotionele steun: verhaal delen en bespreken wat het slachtoffer kan doen op moeilijke momenten. Ook kan de casemanager samen met het slachtoffer zoeken naar passende verwijzingsmogelijkheden voor bijvoorbeeld een (trauma)psycholoog.
- Begeleiding tijdens het strafproces. Een casemanager kan op verzoek van het slachtoffer aanwezig zijn bij het gesprek met de officier van justitie van het Openbaar Ministerie, die het woord voert tijdens de rechtszaak en informatie geven over de mogelijkheid om een (gratis) advocaat in te schakelen. Ook kan de casemanager het slachtoffer informeren over rechten wanneer er een strafproces komt en contact leggen met deskundigen van SHN die helpen bij het spreekrecht en/of de schriftelijke slachtofferverklaring.
- Hulp bij het krijgen van een schadevergoeding
- Praktische ondersteuning: bijvoorbeeld het leggen van contact met instanties over studievertraging, (tijdelijke) arbeidsongeschiktheid, verandering van woonsituatie of het inzichtelijk maken van de financiële gevolgen.

Lotgenotencontact

SHN speelt op twee manieren in op de behoefte aan sociale steun van lotgenoten: de Slachtofferhulp Community en face-to-face lotgenotengroepen¹⁴.

¹² <https://www.slachtofferhulp.nl/locaties/>

¹³ <https://www.slachtofferhulp.nl/casemanagement/>

¹⁴ <https://www.slachtofferhulp.nl/emotionele-hulp/contact-met-lotgenoten/>

In de Slachtofferhulp Community (online) kunnen slachtoffers online ervaringen van anderen lezen, reageren en hun eigen verhaal delen. Ook getuigen en betrokkenen zijn welkom in de Community. Er zijn online lotgenotengroepen voor slachtoffers van fraude, geweld, seksueel misbruik, verkeersongevallen en stalking en voor nabestaanden van zelfdoding en moord.

Face-to-face contact met lotgenoten wordt georganiseerd op 15 locaties in Nederland. De minimale leeftijd om deel te kunnen nemen is 18 jaar en de groep start als er ten minste 6 deelnemers zijn. De maximale groepsgrootte is 8 tot 10 deelnemers.

De bijeenkomsten duren 2 uur en zijn om de twee weken. Een lotgenotengroep vindt altijd plaats op een werkdag, meestal in de middaguren. De groep komt 6 keer bij elkaar en wordt begeleidt door twee medewerkers van SHN. Deelnemers bepalen samen wat er besproken wordt.

Voor de Helpers. Uit experimenten en onderzoeken van SHN blijkt dat veel mensen niet weten hoe zij moeten reageren als een dierbare slachtoffer wordt van bijvoorbeeld geweld of een ongeval. Naasten van slachtoffers, of helpers zoals SHN ze noemt, vragen zich vaak af of hun hulp wel helpt en of zij wel de goede adviezen geven. Deze onzekerheid kan ertoe leiden dat zij het contact met slachtoffers mijden. Zoals eerder genoemd, uit onderzoek blijkt juist dat steun uit de sociale omgeving ontzettend belangrijk is voor het verwerken van een ingrijpende gebeurtenis. Slachtoffers die géén sociale steun krijgen, lopen meer risico om ernstige psychische klachten te ontwikkelen dan slachtoffers die wél steun uit hun directe omgeving krijgen.

Om slachtoffers en de naaste omgeving beter te kunnen ondersteunen, heeft SHN begin 2021 een online platform voor helpers gelanceerd¹⁵. Op dit platform staan praktische tips, ondersteuning en handige checklists om slachtoffers te kunnen helpen¹⁶. Zo staan er adviezen om passend te reageren als iemand in je omgeving slachtoffer is geworden, hoe je stressreacties bij een slachtoffer herkent en hoe je een gesprek kan beginnen. Ook kun je hier een online training volgen en kunnen helpers met elkaar in contact komen om ervaringen uit te wisselen.

Relevantie voor slachtoffers en naasten

Vanzelfsprekend is de dienstverlening en hulp die SHN relevant voor slachtoffers van seksueel geweld. In het licht van de herstelcirkels willen we de relevantie van de Slachtoffer Community, face-to-face lotgenotengroepen en het online platform Voor de Helpers op deze plek beschrijven. Alle drie spelen ze in op de behoefte en waarde van sociale steun van het slachtoffer.

¹⁵ <https://www.huiselijkgeweld.nl/actueel/nieuws/2021/02/22/slachtofferhulp-nederland-lanceert-platform-voor-de-helpers>

¹⁶ <https://www.slachtofferhulp.nl/voordehelpers/>

Toch is steun niet altijd vanzelfsprekend, bijvoorbeeld omdat een sociaal vangnet ontbreekt, omdat slachtoffers niet om steun durven vragen of omdat naasten niet weten hoe ze dan precies kunnen steunen. Hier speelt het huidige aanbod van SHN op in. Er is op dit moment veel kennis aanwezig bij SHN over het ondersteunen van slachtoffers en hun naaste omgeving.

Medewerkers die kennis hebben opgedaan met wat werkt voor de helpers, vaardigheden hebben om lotgenotengroepen te begeleiden en psycho-educatief materiaal hebben ontwikkeld, kunnen mogelijk goed ondersteunen bij de ontwikkeling van herstelcirkels.

Vragen die relevant zijn om meer inzicht te krijgen in de toepassing van deze werkwijze in herstelcirkels staan hieronder.

- Kan het geraamte van een lotgenotengroep (aantal sessies, locaties, voorwaarden om deel te nemen en te kunnen starten, onderwerpen, begeleiding, communicatie) toepasbaar zijn voor de ontwikkeling van de herstelcirkels? Welke elementen zijn relevant voor jou in een herstelcirkel?
- Wat zou je willen terugzien in voorlichting van je naaste omgeving? Welke informatie moeten zij hebben om je goed te kunnen ondersteunen?

E. De interviews: werkwijze en uitkomsten empirische deel

Volgens het projectplan wilden we de volgende vragen beantwoorden met behulp van empirische methoden, namelijk kwalitatieve interviews:

- *Welke behoefte leeft er bij slachtoffers en de naaste omgeving? Wat is de behoefte aan en de potentie van een herstelcirkel?*
- *Welk cirkelmodel voor ondersteuning past het beste bij de doelstelling van herstelcirkels (deskundigen)?*
- *Hoe zou de organisatie en samenstelling van herstelcirkels eruit kunnen zien? Wat komt er bij de organisatie kijken?*

Er zijn zowel interviews gehouden met deskundigen als met slachtoffers van seksueel misbruik. De interviews met deskundigen zijn afgenomen op Zoom/Teams of in sommige gevallen in persoon. Slachtoffers kregen de keuze om het interview persoonlijk af te nemen op een locatie naar keuze, online of via WhatsApp/e-mail. Hiervoor is ook een aparte vragenlijst ontwikkeld.

In totaal zijn 8 experts geïnterviewd. Zij werden ofwel benaderd vanwege hun werk met slachtoffers van seksueel geweld, ofwel vanwege hun ervaring met cirkels en/of naasten (bijvoorbeeld met verslaafden, zedendelinquenten). Daarnaast zijn 16 slachtoffers geïnterviewd naar aanleiding van een oproep op de lotgenoten community van Slachtofferhulp Nederland. Alle slachtoffers waren vrouwen en seksueel geweld vond plaats als kind (waar ze nu volwassen zijn) en in het recentere verleden.

Aan de hand van de bevindingen van het literatuuronderzoek en de onderzoeksvragen is een semigestructureerde vragenlijst opgesteld. Voor de deskundigen zijn vragen gesteld rond de volgende thema's

- hun eigen werk in relatie tot cirkels en/of slachtoffers;
- uitdagingen;
- veelbelovende strategieën;
- de potentiële rol van naasten;
- eventueel wetenschappelijk aanwijzingen (ter aanvulling op het literatuuronderzoek);
- het gebruik van handleidingen of protocollen;
- gehanteerde en geldende waarden tijdens een cirkel.

Voor de slachtoffers werden vragen gesteld rond de volgende thema's:

- persoonlijk belang van herstelcirkels;
- steun die ze kregen en steun die ze hadden willen ontvangen van hun informele netwerk;
- ideeën over hoe een hersteltraject eruit zou kunnen zien (o.a. praktische zaken, online mogelijkheden, aanwezig, waarden, procedure).

In de volgende paragraaf worden de bevindingen op basis van deze thema's gepresenteerd.

F. Bevindingen deskundigen en slachtoffers

i. Wat kunnen we leren van lotgenotengroepen?

Uit het bestaande onderzoek die boven genoemd werden komt duidelijk naar voren welke positieve impact dergelijke ondersteuningsnetwerken voor slachtoffers van seksueel geweld kunnen hebben. Een van de geïnterviewde deskundigen geeft aan dat deelnemers aan deze steungroepen positieve ervaringen hebben zoals "een last is van mijn schouders gevallen, ik voel me vrijer om te gaan praten."

Meer specifiek verwijst deze deskundige ook naar de invloed op het dagelijks managen van de eigen slachtofferidentiteit: lotgenotengroepen geven mensen het gevoel dat ze iets terug kunnen vinden in hunzelf.

Voor het eerst kunnen ze woorden geven aan hun ervaringen zonder oordeel te voelen. Slachtoffers melden vaak dat anderen tegen hen zullen zeggen, 'hé is het niet tijd om weer aan het werk te gaan,' van de bank af te komen. Een lotgenotengroep zou dat nooit zeggen. En om te begrijpen dat verdriet heel zwaar is, soms overvalt het je, en op die momenten zijn empathie en verdriet van anderen heel belangrijk.

Een andere vraag die bij het werken met groepen opkomt is of slachtoffers samen daardoor beter in staat zijn te bespreken wat de maatschappelijke reacties zijn op slachtofferschap. Het kan zijn dat slachtoffers bijvoorbeeld naar andere plaatsen gaan en dus plekken vermijden om te voorkomen dat ze moeten praten over wat er is gebeurd (bijvoorbeeld hun supermarkt). Of als mensen vragen: hoeveel kinderen heb je (bij een overlijden van een kind)? De meest dagelijkse dingen worden ineens moeilijk. Spreken met elkaar geeft slachtoffers de mogelijkheid om hun slachtofferidentiteit vorm te geven.

Tijdens een lotgenotengroep gebruiken deelnemers vaak onderling humor of metaforen. Een van de genoemde voorbeelden is "het is erg mistig in mijn hoofd". Door via die metafoor in gesprek te komen zouden anderen dan volledig kunnen begrijpen hoe moeilijk het is om uit deze mist te komen. Door de manier waarop slachtoffers samenkomen en betekenis geven aan wat er met hen is gebeurd, kunnen ze een deel van die slachtofferidentiteit in de groep achterlaten en vooruitkomen in hun eigen omgeving.

ii. Waarom herstelcirkels?

Familie kies je niet maar heb je. Het is belangrijk dat ze betrokken worden. Zelf en alleen klinkt hetzelfde maar is het niet. Je doet het zelf maar je hoeft het niet alleen te doen. Familie en vrienden kunnen een stukje zorg en hectiek van je afnemen door het erover te hebben. Je bent dan een stuk lichter. S04

Van de 16 interviews met slachtoffers die zijn geanalyseerd, gaven 10 aan dat ze zouden hebben meegedaan aan een herstelcirkel als ze de kans hadden gehad, 2 waren er minder zeker van en 3 reageerden niet. Eén persoon geeft echter aan dat zij destijds waarschijnlijk niet mee zou hebben gedaan, maar nu wel: Ja, maar toen het net allemaal gebeurd was denk ik niet, toen was het te zwaar en stond ik nergens voor open. Maar nu zie ik steeds meer het belang ervan in en zou ik het wel doen (SO 16).

Velen antwoordden ook dat ze misschien niet hadden deelgenomen of terughoudend zouden zijn geweest met betrekking tot deelname vanwege schaamte- en schuldgevoelens. Angst kan ook een rol hebben gespeeld bij redenen om niet mee te willen doen: dat leek dan weer afhankelijk van de mate waarin het slachtoffer al begonnen was met te verwerken wat er was gebeurd. Ook is het belangrijk op te merken dat een warm welkom vanaf het begin goed kan helpen. Bij het eerste gesprek of de eerste ontmoeting met de begeleiders zou het bijvoorbeeld belangrijk zijn, zo geeft een van de geïnterviewde slachtoffers aan, om iets zeggen in de trant van "wat goed dat je je aanmeldt" en daarmee de drempel te (h)erkennen die slachtoffers moeten overwinnen om deel te nemen.

Cruciaal voor het begrijpen van het belang en de noodzaak van herstelcirkels is het perspectief van het slachtoffer. Er waren verschillende overkoepelende thema's in de reacties van de slachtoffers met betrekking tot het belang van ondersteuning van hun naaste: veel slachtoffers voelden alsof ze het seksueel geweld te lang geheim moesten houden zonder steun; er was bij de naasten geen begrip voor wat het slachtoffer doormaakte en doormaakt (wat zit erachter); en slachtoffers zoeken actief naar manieren om zich minder alleen te voelen.

Bovendien geven geïnterviewde slachtoffers aan dat het beheersen van emoties als bijzonder moeilijke werd ervaren: steun van anderen zou wellicht kunnen bijdragen om die emoties minder te hoeven beheersen.

Je kunt je eigen emoties niet overzien. Je ervaart te veel emoties om te kunnen zien dat je in een moeilijk proces zit en je omgeving kan je daarin erkenning geven. Ze kunnen uitleggen dat het een heftig proces is waar je in zit en daarin steunen. S07

Het omgaan met schaamte dat een grote uitdaging is voor slachtoffers van seksueel misbruik werd ook vaak als element genoemd in de slachtoffer interviews. Ontegengesteld speelt de omgeving van de slachtoffers een grote rol bij het bestendigen of beëindigen van deze schaamte, een idee dat ook door professionals werd bevestigd.

Wat voor mij belangrijk is, is dat ik me veilig kan voelen ergens en daar kan een steunnetwerk in helpen. Ze kunnen me laten weten dat het niet mijn schuld is en ik me nergens voor hoeft te schamen. Ik heb zelf weinig ondersteuning gehad en pas later hulp gezocht. Nu zie ik dat je een ander ook de kans ontnemt om te helpen en dat het heel fijn zou zijn als de mensen die kunnen helpen, ook geholpen worden om dit te doen. SO11

Gevraagd naar het nut herstelcirkels refereren respondenten aan wat ze in hun verwerking hebben gemist en wat deze vorm van ondersteuning destijds hadden kunnen bieden. Over het algemeen hoopten de slachtoffers op begrip, steun en het niet bagatelliseren van wat hen was overkomen. Ze gaven aan dat het hebben van rolmodellen en ervaringsverhalen ook voor hen nuttig zou zijn.

Het is belangrijk om je verhaal te kunnen delen en er niet alleen mee te zitten. Vroeger heb ik mijn misbruik jaren alleen gedragen en geheim gehouden, dit was zo zwaar dat mijn lichaam er letterlijk mee ophield en ik elke dag flauwviel. Toen ben ik meer gaan delen en nu ervaar ik hoe fijn het is om mijn verhaal te mogen delen en om er openlijk over te kunnen praten met vrienden en familie. SO16

De reacties van de experts onderstrepen ook het belang van ondersteuning van naasten. De kern van de werk van Eigen Kracht Centrale (EKC) is het betrekken van de naaste omgeving. In feite is de naaste omgeving al van nature betrokken. Bij het werken met de Eigen Kracht conferenties gaat het dan ook vaak om het opnieuw leggen of herstellen van die verhoudingen en verbindingen. Een andere deskundige benadrukt in andere woorden het belang van herstelcirkels in termen van positieve bekrachtiging.

Het gaat erom iemand het gevoel te geven dat die onderdeel uitmaakt van een samenleving en een gemeenschap en dat er mensen zijn die ondersteunend kunnen zijn en geen oordeel hebben én onvoorwaardelijk aanwezig kunnen zijn. Het gaat om positief bekrachtigen. En als je dat kunt realiseren hebben herstelcirkels absoluut meerwaarde.

Vanuit het CSG (Deskundige 5) wordt de behoefte aan herstelcirkels voor slachtoffers van seksueel geweld nog anders onderbouwd. In het interview wordt gerefereerd aan begrippen als: geloofd en erkend worden in verhaal door de omgeving als basis. Daarmee kan een negatieve invloed van de reactie door de naasten worden gekeerd. De afwijzing van naasten kan voor herstel een enorme belemmering zijn en er kan juist heel veel waarde worden toegevoegd als dat niet gebeurt en de naaste omgeving steunend en bevestigend is. Zeker driekwart ervaart negatieve reacties vanuit de naaste omgeving. Er is dus nog heel veel op te voeden, niet alleen richting professionals met informatie maar ook actief de meerwaarde benoemen en daaraan werken vanuit het netwerk, er onvoorwaardelijk zijn voor het slachtoffer en daar de informatievoorziening op afstemmen, inclusief tips en handreikingen.

Vanuit het casemanagement bij Slachtofferhulp Nederland wordt ook benadrukt hoe sociale steun meer in het algemeen slachtoffers van seksueel geweld grotendeels ten goede kan komen omdat ze daarmee de kans kunnen krijgen om bij anderen te zijn die volledig begrijpen wat ze doormaken.

iii. Belangrijke aspecten van een herstelcirkel

De eerste stap bij het ontwikkelen van een programma voor kwetsbare groepen is het zorgen voor een *veilige, effectieve voorbereidingsfase*. Het werk van Eigen Kracht Centrale (EKC) is het voorbereiden van die kring die niet automatisch betrokken is, wat betekent mensen vragen om mee te denken en mee te doen. Iedereen die mogelijk betrokken is wordt gevraagd in de kring. Ook houden ze zich bezig met de procesbegeleiding van die kring, maar ze richten zich puur op het proces dus ze hebben geen inhoudelijke expertise. Het is van groot belang dat vanaf het begin *de cirkel zelf goed vertegenwoordigd is,*

Als mensen zeggen wij betrekken het netwerk al zit onze expertise In het nog iets groter maken. Wij zoeken eigenlijk naar bruggenbouwers en dat is meer dan als vertrouwenspersoon optreden. Je zou kunnen zeggen dat de onvermoede derde belangrijk is als meedenker en bruggenbouwer. Ons werk is expertise op een heel klein deeltje, namelijk kringen maken en mensen op een veilige manier laten praten over wat belangrijk voor hun is.

Door de aard van hun werk heeft EKC veel ervaring met de voorbereidingsfase van cirkels. Belangrijk is dat het doorbreken van de schaamte wat heel lastig kan zijn, want het maken van een grotere kring staat bijna haaks op het taboe op het onderwerp.

Als het goed voorbereid wordt vanuit de vraag wie zijn er belangrijk voor het slachtoffer kan een grotere kring dan veel meer *veiligheid bieden*.

Voor COSA, is samenwerking heel erg belangrijk.

Een van de werkzame elementen is de samenwerking in de hele cirkel. Het gaat vaak om 3 tot [5] vrijwilligers. We streven ook naar diversiteit van de cirkel en daar wordt bij werving en selectie rekening mee gehouden. Als je me vraagt wat werkt dan is aanspreekbaarheid en zorgzaamheid vanuit diverse kwaliteiten heel belangrijk en dat goed organiseren. Elkaar durven aanspreken is ook essentieel.

Bij het bieden van ondersteuning is het belangrijk ervoor te zorgen dat de persoon *niet in een sociaal isolement terechtkomt* en een luisterend oor kan vinden in de cirkel. Voor de COSA is het kernlid in het begin vaak nerveus, maar later is hij waarschijnlijk opgelucht en gelukkig, wat voor hem of haar "als een warm bad kan voelen". Het is ook cruciaal dat er *volledige gelijkwaardigheid* is tussen vrijwilligers en het kernlid. Het kernlid maakt echt onderdeel van die cirkel en de vrijwilligers het in die cirkel ook persoonlijk kunnen maken. Vrijwilligers worden *gemotiveerd om zich uit te spreken* ook over seksueel geweld en wat zij daarvan vinden. Daarbij is het belangrijk dat de daad wordt gescheiden van de persoon. Bij COSA worden mensen hier ook echt op gefilterd.

Uit de slachtoffer interviews kwamen ook andere aspecten naar voren die voor hen van belang zijn. Eén persoon gaf aan hoe het tijdens de bijeenkomsten belangrijk is om verbonden te zijn met je lichaam, gedachten en gevoelens en om tijd te investeren in het *sociaal emotionele aspect en voor reflectie*. Vooral kijken naar wat iemand juist niet zegt en niet verteld, vanuit gevoel. Zoals een van de respondenten aangaf,

Mijn steunnetwerk zijn mensen die ik niet persoonlijk ken, we delen dezelfde ervaringen, oordelen niet, luisteren naar elkaar en reageren niet op elkaar. We vertellen ons verhaal volgens een format en door niet te reageren krijg ik inzichten en handvatten. Voel ik mij veilig vanuit herkenning en geen oordeel, er is begrip en gelijkwaardigheid. SO3

De meerderheid van de respondenten wijst ook op het belang van de voorbereidingsfase. Vragen die al moeten worden besproken voordat de eigenlijke cirkel plaatsvindt, zijn onder meer: Wat heeft een slachtoffer nodig? Wat kan de naaste omgeving bieden? Wat kan de naaste omgeving niet bieden en moet je overlaten aan beschikbare professionals?

Heeft een slachtoffer aangifte gedaan of wil het aangifte doen en wat is daarbij dan nodig? Welke informatie heeft het slachtoffer al en welke informatie nog niet?

Bovendien zou een *geleide herstelcirkel* ook helpen voorkomen dat naasten verkeerde opmerkingen maken. Voor slachtoffers is het belangrijk om te weten hoe om te gaan met een situatie waarin deze opmerkingen toch worden gemaakt. Zoals een persoon uitlegde,

Helpers hebben recht om geholpen te worden om te snappen wat er gebeurd is. Ze zouden een uitleg moeten krijgen om te snappen wat er gebeurt in de wereld van een slachtoffer en waar ze rekening mee kunnen houden. Wat ik gemist heb, is begrip en iemand die snapt hoe het is. Opmerkingen als 'het is nu toch wel klaar' bijvoorbeeld. Alle levens gaan door en mensen snappen niet wat de impact is. SO07

iv. Thema's tijdens een herstelcirkel

Een van de professionals (coach, auteur en trainer) legt uit hoe het normaliseren van de gevolgen cruciaal is na victimisatie ook aandacht zou moeten krijgen bij het opzetten van herstelcirkels. Het is belangrijk om te begrijpen wat het misbruik iemand ook op de lange termijn kan doen. Volgens deze respondent kennen slachtoffers vaak zelf niet alle gevolgen. Ze denken misschien dat ze alleen nachtmerries hebben en realiseren zich niet dat ze ook sociaal, financieel en op andere manieren tekortschieten. Aan de buitenkant lijkt het alsof ze goed functioneren, maar bij nader inzien is er meer aan de hand. Het is daarom nodig om ook in een herstelcirkel te vragen naar het hele verhaal, hoe zit het financieel, sociaal, met hun familie etc.

Het kan verhelderend werken voor slachtoffers om te begrijpen dat ze worden getriggerd als gevolg van wat er met hen is gebeurd. Het concept van dissociatie kan ook relevant zijn. Deze informatie is cruciaal om het individu te helpen begrijpen dat hij 'niet gek of schuldig is', maar dat de dader de schuldige is. Het is cruciaal om te vertellen dat het logisch is dat ze zich zo voelen en dat een en ander een gevolg is van wat er met hen is gebeurd. Wel dient te worden nagedacht over de vraag welke thema's door slachtoffers en hun naasten kunnen worden besproken en waar ook de inzet van professionals cruciaal is.

In dat verband bieden de interviews met slachtoffers ook inzicht in welke taal moet worden gebruikt en wat moet worden vermeden. Tabel 1 geeft een kort overzicht van punten die door slachtoffers zijn gemaakt.

Andere thema's werden door respondenten - zowel slachtoffers als experts - genoemd rond wat tijdens de cirkel aan de orde zou moeten komen. Elk type cirkel moet thema's behandelen rond: schuld, over hun (perceived) eigen aandeel, schaamte ('hoe had ik zo stom kunnen zijn?'), hun zicht op intimiteit, hoe kijk ik naar mijn lief, moeite om te douchen, veiligheid van buiten en binnen, om een paar te noemen. Er zou ook bijvoorbeeld aandacht moeten zijn voor de vraag hoe slachtoffers en partners om moeten gaan met seksueel geweld en lichamelijke gevolgen. Zoals een slachtoffer aangaf,

“Seks leverde problemen op. Aandacht hiervoor of voorlichting zou kunnen helpen.”

Ook belangrijk is het benoemen dat er veiligheid moet zijn om zelf grenzen aan te kunnen geven en een partner (of een andere naaste) die actief vraagt naar grenzen. Soms gaan slachtoffers over eigen grenzen heen om iemand niet teleur te stellen.

Tabel 1. Opmerkingen van slachtoffers over wat helpt en wat meer schade veroorzaakt

Do's	Don'ts
Wacht even met reageren als je niet gelijk weet hoe dat moet.	Victim-blaming.
Vragen stellen die jou helpt om de impact te begrijpen. Verifieer wat je zelf denkt bij de ander.	(Jonge) slachtoffers onder druk zetten om hun verhaal te vertellen zodat het "anderen niet overkomt."
Alles kan, alles mag.	“Het valt toch wel mee.”
Als je iets niet wilt zeggen, dan hoeft dat niet. Als je ruimte wilt, weg wilt, dan mag dat.	Doen alsof er niks aan de hand is / afleiding zoeken.
Maak verbinding en maak tijd voor het proces.	Persoon als slachtoffer behandelen.
Vragen: hoe kunnen we aan jou merken dat je wel hulp nodig hebt maar dit niet aan kan geven?	Zoek naar ongepaste steun voor het slachtoffer.

v. Online mogelijkheden

Van de 8 slachtoffer-respondenten die de vraag over een online optie beantwoordden, waren er 4 het ermee eens dat dit mogelijk zou zijn. De andere vier aarzelden, of geloofden niet dat het zou werken, onder meer omdat het te onpersoonlijk zou zijn. Een van deze vier gaf echter wel aan dat een groepsapp effectief kan zijn in het geval dat live vergaderen niet mogelijk is.

vi. Professionals die slachtoffers willen bij de sessies

Hieronder is een overzicht van de professionals die volgens slachtoffers belangrijk waren om aanwezig te zijn tijdens hun hersteltraject:

- Psycholoog
- Psychiater
- Huisarts
- Ervaringsdeskundige
- Traumatherapeut
- Advocaat
- Collega's
- Professionals van Slachtofferhulp Nederland

Hoe deze professionals daarbij moeten worden betrokken, is echter niet nader onderzocht. Hun betrokkenheid zal waarschijnlijk in een vroege fase moeten worden besproken, aangezien een respondent zelfs aangaf dat de professionals niet in de herstelcirkel aanwezig mogen zijn, wat suggereert nogmaals dat maatwerk nodig is.

vii. Kenmerken van de cirkel: hoe vaak, hoe veel mensen en waar?

De geïnterviewde professionals waren het erover eens dat er na elke sessie veel emoties worden en kunnen worden gevoeld en dat er tijd nodig is voor de volgende sessie om alles te laten bezinken. Voor de slachtoffers is geen algemeen geldende en ideale frequentie om samen te komen en is er eerder maatwerk nodig. Als slachtoffers zich er toch over uitlieten gaven zij aan dat ongeveer één keer per maand passend zou zijn. Terwijl één respondent aangaf dat er een richtlijn kan zijn, benadrukten de meesten dat de regie bij het slachtoffer moet blijven.

Een andere respondent gaf aan dat ze zou willen dat het hele traject ongeveer een jaar zou duren, met op het einde een soort versnelling van het traject. Uit de reacties van slachtoffers blijkt behoorlijke variatie in voorkeuren, hetgeen de behoefte aan maatwerk illustreert.

Slechts één van de respondenten gaf de voorkeur aan om thuis af te spreken. Voor de rest gaven ze de voorkeur aan een neutrale locatie. Tegelijkertijd geven echter meerdere respondenten aan dat deze keuze wel aan elk slachtoffer moet worden overgelaten. Terwijl buitenshuis door bijna de respondenten werd genoemd, werd vermeld dat als de cirkel op een neutrale locatie zou plaatsvinden, deze goed bereikbaar zou moeten zijn met het openbaar vervoer. Ook is een kantooromgeving/patiënt omgeving niet erg wenselijk.

Volgens een van de professionals die werkt met lotgenotengroepen zou de ideale samenstelling tussen de 6 en 10 mensen moeten zijn, waar 10 is al misschien te veel. Bij de lotgenotengroepen worden in de regel 6 bijeenkomsten gepland en een zevende terugkeersessie. Als groepen zelf komen met initiatief om in contact te blijven, bijv met whatsapp, stimuleren zij dat niet maar het gebeurt wel. Ook hier geeft de professional aan dat vanwege de grote impact van de sessies, er wel 2 a 3 weken tussen de sessies moet zitten.

Veel van de slachtoffer interviews gaven aan dat de tijd en frequentie zeer individueel zijn, afhankelijk van wat het slachtoffer nodig heeft. Een optie die zou moeten bestaan, is om later het traject weer op te pakken, “bijvoorbeeld een paar jaar later als er dingen spelen waar je weer hulp bij kan gebruiken omdat je dan in een andere fase zit.”

viii. Potentiële uitdagingen

Bij slachtoffers van seksueel geweld is er vaak sprake van een complexe mix aan kenmerken van psychosociale, persoonlijke, praktische en gedragsproblemen , waarbij een kleinigheid een trigger kan zijn. Het eerste gesprek is erg spannend, dus het is belangrijk om veel verwachttingsmanagement te doen. Deelnemers moeten discussiëren over de mogelijk aanwezige spanning en vertrouwen opbouwen. Begeleiders moeten ingaan op wat de lotgenotengroep zelf kan betekenen voor het slachtoffer en is er voldoende begeleiding nodig zowel tijdens als na het traject.

Het is niet vanzelfsprekend dat het hele gezin steun zal bieden, in elk geval niet als het over zaken rond incest gaat. Iedereen gaat er op een andere manier mee om. De gebeurtenis kan vaak leiden

tot een splitsing van het gezin, dus het is ook belangrijk om daarover te praten. Dat is een heel eigen dynamiek die ook een heel eigen benadering vraagt.

Een andere vraag is welk niveau van betrokkenheid bij de cirkel de persoon moet hebben? Het zal enige tijd duren voordat sommige mensen gaan begrijpen wat er is gebeurd en wat de impact is voor het slachtoffer, en zelfs nog langer voordat sommigen trots zijn op het slachtoffer. Daders lopen misschien nog rond (bij incest ook nog juist binnen die kringen die het slachtoffer ook kunnen bedreigen), waardoor zij of hij minder snel zal praten over wat er is gebeurd.

Een van de professionals, coach voor mensen die te maken hebben gehad met trauma en seksueel misbruik, geeft als uitdaging aan dat het bij het creëren van steunnetwerken soms erg moeilijk is om naaste te betrekken. Veel partners zullen specifiek zeggen dat het probleem ligt bij degene die misbruikt is. Er kan ook behoefte aan het actief weerspreken van (mis-)overtuigingen die overigens binnen onze hele maatschappij aanwezig zijn, hoewel het vaak niet eenvoudig is hoe dit te doen.

De respondenten werd ook gevraagd om hun ideeën en ervaringen te delen over hoe om te gaan met familieleden wanneer hun eigen emoties hoog oplopen. Een van de respondenten gaf aan dat het heel belangrijk om meerzijdig partijdig te zijn, dat betekent in feite dat je er onvoorwaardelijk voor iedereen bent. Het is belangrijk om te begrijpen wat er achter bepaalde emoties zit want het risico is aanwezig dat daar (bewust of onbewust) onveiligheid ontstaat en reden is voor een meer professionele benadering. Zoals ze benadrukte,

Het gaat niet om, ze willen aandacht, maar, wat willen ze aandacht. Er is altijd een verhaal van vroeger als er grote emoties. Dit moet ook worden uitgepakt. Geef ze altijd de mogelijkheid om hulp te vragen, en zelfs als dat een verwijzing is, zorg er dan voor dat ze die verwijzing krijgen.

Ook bij de emoties van de familie is de voorbereidingsfase van belang. Tijdens het voorbereiden kan de vraag worden gesteld: stel dat jij of iemand anders in de emotie schiet wat heb jij dan nodig? Wat de kring nodig heeft wordt wederom door de kring bepaald. De kring reguleert dat en hoeven de professionals dat niet te regelen.

Denkbaar is tenslotte dat deelnemers plotseling worden geconfronteerd met eigen emoties rond het gebeuren. Dat vraagt om een zorgvuldige voorbereiding en als emoties te veel worden, zou er de mogelijkheid moeten zijn om ze bespreekbaar te maken en in het uiterste geval uit te stappen.

Maar dat gebeurt zelden. Omdat de voorbereiding zorgvuldig gebeurt. Er kan altijd een moment komen dat iemand niet meer naar de persoon kan kijken door het verhaal over het delict. En daar scherp op blijven is essentieel voor de cirkel coördinator in samenwerking met de binnencirkel.

Een andere professional schat in dat de grootste uitdagingen bij professionals zitten die vanuit enorme betrokkenheid en een goed hart mensen willen beschermen en dingen willen overnemen zonder dat dat nodig is. In andere woorden, teveel voor die ander denken te weten wie er wel of niet bij moeten zijn en dat beslissen voor die ander. Anderzijds is er de zorg voor de vrijwillige deelnemers. Ook die is voor een begeleider van een herstelcirkel van belang aldus een van de respondenten.

Als je werkt met een model met een binnencirkel en een buitencirkel, dan ontstaat er een andere uitdaging namelijk hoe je het houdt bij de leefwereld en dat je het niet te therapeutisch maakt. Dat betekent dus dat je scherpe en duidelijke taken en verantwoordelijkheden moet aangeven tussen de binnen- en de buitencirkel. De buitencirkel (de professionals) kan steun bieden aan alle leden van de binnencirkel.

Een van de professionals heeft veel ervaring met het ontwikkelen van de cirkel zelf. Zij geeft aan dat het niet helemaal eenvoudig is om antwoord te geven op de vraag hoe vastomlijnd een proces of script van een cirkel moet zijn als je gaat werken met slachtoffers van seksueel geweld te werken.

Het lijkt niet passend om een vaststaand script te ontwerpen, maar meer een richtlijn-model met keuzeopties. De keuzeopties kunnen worden bepaald door specifieke omstandigheden, eigenschappen en wensen van betrokkenen. Hier zou ook een groot deel vanuit eigen regie bepaald kunnen worden. En wanneer dat niet mogelijk of gewenst is, kan een 'standaard' pakket geboden kunnen worden: *Wat de cirkel doet dat bepaalt de cirkel zelf en dat kun je dus weer in een plan opschrijven en daarmee weer vertrouwen op het proces. Het start altijd met de visie van mensen en de regie laten bij de kring.*

ix. Rol van de familie/naasten

Een mooie vraag die gesteld werd vanuit mijn schoonouders was “wat verwacht je van ons?” (SO9)

Ten eerste is het nodig om de eigen behoeften en eigen trauma van de naaste bespreekbaar te maken, en het creëren van een vanzelfsprekendheid dat er een rol is voor de naasten.

Ook moet besproken worden wie en hoeveel naaste er mogen komen, en de rest moeten ook meegenomen worden in de opgedane kennis en ervaring, aldus een van de professionals). Het is daarbij belangrijk dat de familie nooit gaat twijfelen aan het verhaal van het slachtoffer. De familie en de sociale omgeving moet leren wat open en niet-oordelend zijn voor het slachtoffer kan betekenen. Gewoon proberen te helpen kan al veel betekenen.

Voor de naasten moet er goede begeleiding komen om in de cirkel te stappen en op de achtergrond moet er dan goede informatie zijn zegt een andere professional. De kern van de cirkel is het slachtoffer en er moet dus zeker genoeg aandacht zijn om victim blaming te voorkomen: dat is een kritische bottom line. De wijze van opzetten van de cirkel met naaste heeft ook met veiligheid te maken en gespreks-etiquette of -richtlijnen meegeven om lastige vragen te voorkomen en juist de goede vragen te stellen: hoe ga je dat gesprek aan met elkaar?

Een belangrijk onderscheid wordt door weer een andere professional gemaakt als het gaat om de beleving van de omgeving versus de familie of het slachtoffer zelf,

[De] omgeving voelt zich vaak machteloos. Vaak vindt men het moeilijk om het tempo van herstel van het slachtoffer aan te houden. Zij willen dingen doen, dingen regelen, hulp inschakelen, snel naar de politie, snel naar een advocaat, snel naar een psycholoog. Terwijl het slachtoffer daar nog helemaal mentaal niet aan toe is. Als omgeving verdragen dat je er alleen maar hoeft te zijn, hetzelfde verhaal (met zijn manco's) voor de zoveelste keer met evenveel compassie aan hoeft te horen, dat dit al genoeg kan zijn op dat moment. Het is écht heel iets anders of je zelf slachtoffer bent of dat je een familielid bent. Bij ouders van een misbruikt kind zie je die 'regeldrift' nog meer in combinatie met [het] proberen om je kind op te laten groeien zonder trauma. Hoe je kind én weerbaar én toegankelijk op te voeden is dan opeens heel lastig. Dan zie je vaak ongecontroleerde boosheid naar de dader toe.

Het perspectief van een naaste.

Nele* is een vriendin van Jessica*. Jessica werd als kind seksueel misbruikt en kon het jaren later aan haar vriendin vertellen. Nele stond heel steunend tegenover haar vriendin, maar merkte toch dat meer informatie haar daarbij zou hebben geholpen, waaronder het gebruik van een herstelcirkel. Dit is het verhaal van Nele:

Wat was uw eerste reactie toen u te horen kreeg wat uw naaste was overkomen?

Ik vond het heftig om te horen en te voelen wat dit met haar gedaan heeft en hoe dit allemaal gelopen is, zij vertelde het mij op vakantie nadat er een heftige trigger was geweest. Ik voelde onmacht, heel veel liefde voor haar, verdriet, pijn en onrecht. Ik wilde ik heel graag ruimte geven aan haar verhaal en wat haar is overkomen en voelde zo de pijn uit haar kindstuk en het onrecht dat een volwassene haar misbruikt heeft. Het liefste wilde ik dat Jessica zou voelen dat het niet haar schuld was en dat dit haar was overkomen en dat ze zich nergens voor hoeft te schamen.

Had u het gevoel dat u kon praten met naaste over wat er is gebeurd? Hoe pakte u dit aan?

Ik heb vaak het onderwerp voorzichtig geopend om de schaamte / het ongemak eraf te halen, ernaar te informeren en te laten blijken dat alles welkom is en hulp aangeboden (in praktische zin met dingen van praatgroepen uitzoeken als het wellicht ook ooit met andere mensen delen). Omdat het zo gevoelig lag ben ik heel voorzichtig geweest in mijn taalgebruik en wanneer ik het besprak maar wel duidelijk en vanuit liefde blijvend geïnformeerd naar dit geweld zodat het 'levend' bleef en niet weer in een doofpot werd gestopt

Aan welke vorm van ondersteuning zou op dat behoefte hebben gehad?

Het is wel aardig gelukt hier blijvend over te praten en vanuit mijn gevoel en intuïtie in te blijven checken bij Jessica en dit onderwerp in verbinding te brengen maar het had mij wellicht geholpen om vanuit ervaringsdeskundige(n) te weten wat je als naaste het beste kan doen / wat in de ervaring goed werkt. Omgaan met schuld en schaamte zou ik nog wel meer over willen weten. Ik denk dat meer interactie over dit onderwerp mega waardevol is om het alleen al uit de taboesfeer te halen, te erkennen en uit te wisselen wat dit nou eigenlijk betekent voor een ieder.

Spreekt het idee van een herstelcirkel u aan?

Ja enorm. Ik denk dat dit zo ontzettend goed kan zijn om dit in een cirkel meer heling te bieden door er tijd, ruimte, aandacht, taal en energie aan te besteden. En zodat ook voor de omgeving meer helder wordt hoe fijne ondersteuning eruit ziet en waar de behoefte ligt

Stel u voor dat u deelneemt aan een Steuncirkel. Hoe zou dit werken?

Ik denk dat het werken met 'voorbeeldsituaties' wanneer er iets getriggerd wordt goed kan werken, zodat alle 'naasten' kunnen zien wat er kan gebeuren en wat zo'n situatie dan behoeft en hier over gesproken kan worden en dit zichtbaar wordt gemaakt

Wat zou uw vriendin hier volgens u uit kunnen halen?

Ik denk veel erkenning en steun en inzicht op dit onderwerp, meer gezien worden, minder in de 'taboehoek' en voelen dat ze er niet alleen voor staat

*Namen gewijzigd om anonimiteit te garanderen

x. Waarden tijdens een cirkel

Als waarden voor de herstelcirkel werden genoemd:

- Vertrouwelijkheid
- Veiligheid;
- Geheimhouding;
- Niet twijfelen aan verhaal van de ander (geloofd en erkend worden);
- Gelijkwaardigheid;
- Regelmaat;
- Bereidheid tot ondersteuning;
- Deelnemen doe je voor jezelf (en de ander??),
- Aandacht voor metacommunicatie (communiceren over communicatie);
- "Alles mag er zijn";
- Professionele hulp aanwezig of voorhanden en dichtbij;
- Kracht van het slachtoffer stimuleren;
- Psycho-educatie;
- Regie vanuit de cirkel zelf;
- In vrijheid kunnen praten.

Het komt op neer mensen de kans geven met elkaar te herstellen: de kring is een waarde op zich (professional).

xi. Goede strategieën / advies

Van de deskundigen

Voorbereiding

- Wat echt werkt is een goede voorbereiding: kijken naar wat mensen nodig hebben (het netwerk en de naasten) . In de voorbereiding én de uitvoering moet je voorkomen dat er geen dingen toegezegd worden die niet kunnen worden waargemaakt.
- In kaart brengen hoe het met slachtoffers gaat (e.g., met zwangerschap, SOAs, mentaal, psychische, op werk). Laat weten dat ze natuurlijk ook verdriet voelen, angst, boosheid etc. Als mensen behoefte aan hebben, overlevingsmechanismen aanbieden. Ook vragen: wie weet hiervan, wie heb je vertrouwen, wie zit in jouw netwerk?
- Er zijn thema's die eerst individueel moeten besproken worden. Wie weten ervan, hoe is de band met je ouders, wat maakt dat het ingewikkeld is, misschien vinden ze dat pijnlijk? Wat denk je dat je moeder zou willen? Wat heb je nodig om hierover te praten, hoe kunnen we samen kijken om die gesprek te hebben? Zullen we een ander woord gebruiken?
- Informatie voor de kring zou via een e-module of een andere vorm van psychoeducatie beschikbaar gemaakt moeten worden wat heel erg kan verhelderen. Relevante informatie: o.a. lichaamsprocessen tijdens en na verkrachting, beschuldigingen, herbeleving, PTSS.
- De professional moet ook goed worden voorbereid: praten over hoe dat voor hen is dat ze gaan vertrouwen op de informele kring zelf en hoe de professional zijn of haar rol daarin ziet. Wat betekent het voor wat je gaat doen als je op de kring gaat vertrouwen. En wat betekent het voor jouw rol? Kortom reflectie op de rol van de professional in relatie tot het proces en de rol van de facilitator/begeleider.
- Het werkt misschien beter als het misbruik langer geleden is gebeurd (dus wanneer iemand iets verder in het verwerkingsproces is en de verwerking op gang is gekomen) omdat je moet kunnen delen, maar je moet ook kunnen ontvangen, als je weet niet hoe je het kan plaatsen, die verhaal van anderen, belast het je. Dus de coördinator kan ook al in de voorbereiding vragen: denk je dat je dat aankunt, hoe zou je daarmee om gaan?
- Heb een eerste ontmoeting met het slachtoffer, maar ook met de verschillende familieleden. Ook de gezinsleden met andere gezinsleden van een ander persoon Als je een herstelcirkel ontwerpt, breng dan eerst alle ouders bij elkaar, dan partners, dan broers/zus, om tot een gezinssamenkomst te komen, waar alle kennis aanwezig is.

- Bepaalde informatie voorafgaande aan een bijeenkomst die gedeeld moet worden: benoemen van verwachtingen/vooroordelen; het is geen klaaguurtje; het gaat om herkenning en erkenning; uitleg dat het ook iets kan losmaken en wat je dan kan doen.
- Identificeer je met het slachtoffer of dit het juiste moment is om in een cirkel te gaan.

Tijdens het proces

Coördinatie (waar, hoe lang, wie zijn erbij, welke frequentie):

- Planning en aanwezigheid: alle deelnemers wonen alle sessies bij: dit om de groepsbinding te helpen versterken, en bespreek dit in ieder geval tijdens de eerste sessie of in de voorbereiding.
- Handleiding ontwikkelen over het functioneren van een cirkel.
- Een van de geïnterviewde professionals heeft twee websites, één voor slachtoffers en een voor het hulpverleners, en ze zou ons willen ondersteunen bij het verspreiden van informatie over de cirkels.

Vorm / voorwaarden:

- Goed begeleide groepen met relevante thema's. Ook veel afwisseling, bijvoorbeeld over de theorie van PTSS, een korte film, gesprekstools (een lied dat het thema illustreert, pictokaarten gebruiken die slachtoffers kunnen helpen hun verhaal te vertellen). Het is belangrijk om methoden te gebruiken die het vermogen en de wens om over iemands ervaring te spreken stimuleren.
- Hele duidelijke kaders hebben, wat willen we precies bereiken met de cirkels, wie en wat is voor nodig.
- Degenen die deze cirkels ontwikkelen, moeten in nauw contact staan met de persoonlijke begeleiders/hulpverleners.
- Naasten zijn er niet per se om te helpen, maar ze zijn er gewoon om er te zijn. Om te luisteren en niet over iemands emoties te oordelen. (Oordeelvrij, onvoorwaardelijk, gelijkwaardig)
- Gebruik van plaatjes om beter te kunnen communiceren: mensen praten in metaforen, ze kunnen hun verhalen en emoties op een andere manier onder woorden brengen. Deze plaatjes zijn ook nuttig om naaste te vertellen wat het voor hen betekent, wat het met hen doet - hoe ze de juiste reacties kunnen geven.
- Begeleiders/facilitatoren moeten leren hoe je iemand op een respectvolle manier kunt afsnijden als je in een groep werkt.
- Vooral luisteren, zowel naar de woorden als naar wat het lichaam te vertellen heeft.

- Er moet een duidelijk eindpunt zijn, hoeveel sessies, wat is het einddoel. Dit doel moet samen met slachtoffers worden beslist. De eerste sessie moet de deelnemers (slachtoffers zowel de naasten) vragen: waarom ben je hier en wat wil je bereiken? Halverwege moet ook worden gecontroleerd of de deelnemers tevreden zijn met de voortgang tot nu toe, of de thema's nog kloppen.
- Het moet duidelijk zijn in het kader van management van verwachtingen hoe lang de cirkel gaat duren en dat zal een individueel antwoord zijn. Maatwerk invoeren (bijvoorbeeld een herstelcirkel is in eerste instantie 5 bijeenkomsten). Een heel duidelijk kader bieden waarin ruimte is voor flexibiliteit én te allen tijde een escape mogelijkheid.
- Bij het opzetten van herstelcirkels zou het goed zijn om 3-4 weken tussen de sessies te hebben om alles te laten bezinken. Gesprekken tijdens steungroepen maakt veel meer los dan mensen verwachten.
- Eén contactpersoon voor het slachtoffer en de familie wie ze altijd direct kunnen bereiken. Dit maakt het meer laagdrempelig waar ze ook kunnen bellen/appen/mailen als ze die avond vragen hebben.
- Combinatie van lezing en interactief
- Vertrouwen op de kracht van de cliënt – zij/hij kan zichzelf dragen en kan zelf de regie houden (professional kan ondersteunen).
- Zorgen ervoor dat de eigen verantwoordelijkheid bij de deelnemers ligt in een veilige omgeving.
- Volgens een andere professional is het belangrijk om in kaart brengen wie er rond een slachtoffer staan, wie heeft waarde voor het slachtoffer en waar/wanneer kan dit ingezet worden. “Als herstelcirkels een ‘zusje’ van SHN zou worden, kunnen er bemiddelaars van bijvoorbeeld Perspectief Herstelbemiddeling ingezet worden om dit stuk feitelijk in te richten.
- Herstelcirkels zou prachtig kunnen sluiten bij centrale toegang voor slachtoffers van seksueel geweld. Of herstelcirkels onderdeel van CSG (of eerder van SHN) wordt is nog niet helemaal duidelijk. Wel kan CSG een hele belangrijke verwijzende rol vervullen en zo een wegwijs functie aanbieden binnen de cirkel. Een casemanager functie zou goed gekoppeld kunnen worden aan een stuk cirkel coördinatie.

Inhoud:

- Gebruik maken van thema's tijdens de steuncirkels. Deze thema's moeten aangegeven (en mogelijk ingevuld) worden door de deelnemers zelf.
- Gebruik maken van lichaamsoefeningen.
- Ervaringsverhalen van het slachtoffer zowel naaste.
- Theorie van PTSS

- Feiten, gevoelens, betekenis. Met deze benadering van vragen stellen kan je zien wat het gemakkelijkst is om over te praten voor het persoon. Iemand kan misschien over de feiten praten, maar niet echt over hun emoties en er zijn heel weinig mensen die meteen over de betekenis van het misbruik praten. Deze drie dingen moeten worden opgenomen. Het is goed om te weten waar ze van nature over kunnen en willen praten.
- Doorverwijsmogelijkheden noemen voor hulp voor de naasten.
- Partners kunnen al hun eigen problemen hebben dus soms moet je bedenken dat niets doen misschien het beste is. Heb aandacht voor mogelijke burnout: dan is het misschien beter om een einde aan de cirkel te maken. De relatie kan alleen worden versterkt als partners eerst zichzelf kunnen helpen.

Van de slachtoffers

Voorbereiding

- Intakegesprek alleen met het slachtoffer waarbij zij/hij informatie krijg over wat het inhoudt. Niet gelijk het trauma op tafel. Praten over opbouw in intakegesprek.
- Tijdens de intake: Grenzen aangeven en voorlichting over en vragen naar behoeften met betrekking tot veiligheid. Ook in voorlichting: aandacht voor vervolgschade zonder daar te diep op in te gaan. Een eetstoornis, plotselinge epilepsie of een angststoornis kan jaren later opkomen en nog steeds een link hebben met het misbruik.
- Intakegesprek met naasten zonder slachtoffer erbij.
- Voorlichting over veiligheid; voorlichting over wat het slachtoffer kan verwachten; voorlichting voor de naaste over de gevolgen en hoe je de andere kan steunen.

Tijdens het proces

Coördinatie (waar, hoe lang, wie zijn erbij, welke frequentie):

- Vertrouwenspersoon (professional of naaste) aanwezig.
- Een lang weekend of 5 dagen om samen te komen, te wandelen, delen en verbinden. Afsluiting van het traject met een viering.

Vorm / voorwaarden:

- Doelen stellen vanaf het begin.
- Tijdens het traject, regelmatig een enquête houden om suggesties van slachtoffers te vragen.
- Regie blijft altijd bij het slachtoffer.

- 1 cirkel met professionals en naaste, 1 cirkel met naaste van verschillende slachtoffers, 1 cirkel met iedereen (professional, naaste, slachtoffer), 1 lotgenotengroep.
- Denk aan andere vormen van professionele hulp die het herstelcirkel traject kunnen aanvullen: EMDR, fysiotherapie.
- Ieder gesprek positief afsluiten. Aandacht hebben voor positieve groei. Hoe ben jij als persoon gegroeid?

Inhoud:

- Niet alleen cognitief hulp maar ook lichamelijk hulp als thema voor psycho-educatie (omdat ervaringen ook opgeslagen worden in het lichaam).
- Hoewel het niet vaak als zodanig werd genoemd, kwamen de ideeën over behoefte aan en noodzaak tot psycho-educatie vaak voort uit zowel de slachtoffers als de experts. Meer specifiek gaven respondenten aan dat het belangrijk voor hen was om geïnformeerd te worden, of dat hun naasten op de hoogte waren van psychische klachten en hoe om te gaan met de uitdagingen en gevolgen die voortvloeien uit deze klachten.
- Thema's die besproken kunnen worden vanuit professionals maar wel de regie laten bij het slachtoffer die zelf kan kiezen uit onderwerpen. Begeleider kan benoemen dat het slachtoffer vast kan nadenken over een onderwerp voor een volgende keer of benoemen dat er een onderwerp vaak voorbij komt en zelf een suggestie geven voor een onderwerp om te bespreken. Soms heb je zelf niet altijd in de gaten welke onderwerpen belangrijk zijn voor je op dat moment en een begeleider kan met een signaalfunctie het wel teruggeven en bespreken.
- Voorbeeldbrieven om te delen met naaste omgeving over wat er is gebeurd om de stap te zetten naar ouders bij incest. Voorbereiden samen met intaker/bemiddelaar.
- Tools voor naasten: Dit zou een tijdschrift of naslag kunnen zijn met informatie voor naasten of voorlichting. De keuze ligt altijd bij de ander om iets met deze informatie te doen, maar het moet wel aangeboden worden aan mensen in de naaste omgeving. Voorbeeld: schoonfamilie die geen idee heeft wat paniekaanvallen inhielden. Als ze informatie zouden hebben gehad over de gevolgen van seksueel geweld, waaronder bijvoorbeeld paniekaanvallen, dan weten ze hoe het eruitziet en wat iemand nodig heeft.

In tabel 2 vatten wij op basis van onze informatie de kenmerken van de verschillende modellen van en behoeften m.b.t. herstelcirkels vanuit slachtoffers en deskundigen samen.

Tabel 2 Kenmerken van de verschillende modellen van en behoeften m.b.t. herstelcirkels vanuit slachtoffers en deskundigen

Model	Participanten	Vorm	Doel	Thema's
COSA	Kernlid Cirkelcoördinator 3-4 vrijwilligers Professionals (buitencirkel)	Vast schema (met mogelijkheid tot individualisatie) Bijeenkomsten binnencirkel Afstemming tussen binnen- en buitencirkel 1-2x/jaar	Doorbreken sociaal isolement Re-integratie Monitoren (= Signaleren en risico's bespreken)	
SolutionS (familie-programma)	Kernlid Familieleden Naasten Counselor (SolutionS) Lotgenoten (vanuit de naasten van andere kernleden)	Vast schema (met mogelijkheid tot individualisatie) Intake Educatiemiddag Systeemgesprekken Familiëdag/avonden (waarbij ook contact met naasten van andere kernleden)	Normaliseren van gedrag (doorbreken van verslaving)	Educatie Terugkijken Vooruitkijken
Eigen Kracht Centrale	Kernlid Coördinator Netwerk (familie / naasten) Professionals (worden geïnformeerd over het plan)	Conferentie aan hand van een probleem. Hierna evaluatie van het plan. Bij elk nieuw probleem kan een nieuwe conferentie worden georganiseerd.	Samen een plan te maken om een probleem op te lossen. Regie geheel bij kernlid/naasten (professional stuurt alleen aan)	Zelf te bepalen
Slachtofferhulp Nederland	Kernlid Casemanager Familie/naasten	Casemanagement Lotgenotencontact Online platform	Steun Informereren Begeleiding bij strafproces, schadevergoeding, praktische zaken	
Wensen Slachtoffers (16 Interviews)	10/16 behoefte aan cirkel Naasten Professionals (zie F.vi) Cirkel- begeleiding Lotgenoten	Vorbereiding Tijd / frequentie individueel Minimaal 2-3 weken tussen bijeenkomsten Op een neutrale locatie (verschilt) Mogelijkheid later weer op te pakken Evt online / groeps app	Erkenning, herkenning Inzichten, handvatten, Do's, Dont's Verbinding met het lichaam, sociaal emotionele reflectie	Schuld, Schaamte, Eenzaamheid Lichamelijke klachten Wisselwerking verwerking kernlid en terughoudendheid naasten Onvoorwaardelijkheid, gelijkwaardigheid Erkenning, empathie

Adviezen Deskundigen (8 Interviews)	Tussen 6-10 mensen Diversiteit in de cirkel Voldoende tijd tussen bijeenkomsten	Vorbereiding Veilig Gelijkwaardig Bruggenbouwers Waarden tijdens een cirkel (zie F.x) Informatief deel en interactief deel	Psychoeducatie Erkenning Herstellen van verbindingen Do's / don'ts Schaamte adresseren Uitspreken over seksueel geweld Zien wat iemand <i>niet</i> zegt Aandacht voor de rol van de cirkel en de rol van de professional (bv aangifte doen)	Normaliseren van gevolgen Victim-blaming Lange termijn effecten PTSS Triggers Dissociatie Tempo van het kernlid Schaamte en schuld, intimiteit, veiligheid, lichamelijke gevolgen, seksualiteit
--	--	---	---	---

G. Conclusie en volgende stappen

De hypothese dat sociale steun een positief bemiddelend effect kan hebben op herstel na seksueel geweld, wordt bevestigd in geraadpleegde literatuur en uit de interviews met slachtoffers en deskundigen. Waar slachtoffers van seksueel geweld kunnen praten, samen met hun naasten of informele netwerk, over wat hen is overkomen in een open, niet-oordelende ruimte, blijkt er minder PTSS voor te komen. Interactie met de sociale omgeving is nodig om de ervaring te begrijpen en te plaatsen. In Nederland is al veel ondersteuning en hulpverlening georganiseerd voor slachtoffers zelf, maar voor de naasten is op dit moment weinig kennis en slechts sporadisch ondersteuning beschikbaar. Er kan nog veel worden gedaan om ervoor te zorgen dat slachtoffers van seksueel geweld zich veilig voelen om over hun trauma's te praten met hun naasten, met name rond onderwerpen, waar nog veel maatschappelijk taboe over bestaat en weinig erkenning kent. Naast formele organisaties als politie, slachtofferhulp en psychologen, kan de directe omgeving van het slachtoffer een cruciale rol spelen bij hun herstel. In dit rapport is geprobeerd beter te begrijpen hoe één vorm van ondersteuning, namelijk ondersteuning door naasten, te ontwikkelen bij het verwerken van het trauma.

Meer specifiek had de eerste fase van dit project twee doelen: (1) inventariseren welke programma's er zijn die vergelijkbaar zijn met herstelcirkels of inzicht kunnen bieden in de ontwikkeling van herstelcirkels, en (2) empirisch onderzoek uitvoeren met slachtoffers en deskundigen om beter te begrijpen wat er nodig is om effectieve, ondersteunende cirkels van steun op te bouwen. Het tweede doel onderzocht thema's die relevant werden gevonden voor de uitvoering van het programma, namelijk: de link met lotgenotengroepen, het belang van herstelcirkels, kenmerken van en thema's tijdens herstelcirkels, online mogelijkheden, uitdagingen en goede strategieën.

Het belang van herstelcirkels is geformuleerd als: slachtoffers kunnen in een veilige ruimte vertellen wat er met hen is gebeurd, en hun naasten kunnen leren hoe ze het beste kunnen reageren en ondersteunen in hun weg naar herstel of healing journey. Veel slachtoffers gaven aan het misbruik voor zichzelf te houden, wat een enorme last veroorzaakte die ze alleen moesten verwerken. Familie en vrienden kunnen een bron van verlichting bieden en zoals een persoon schreef: "een stukje zorg en hectiek van je afnemen."

In termen van goede strategieën is het eerste punt dat het om maatwerk gaat. Zoals opgemerkt in de interviews kan dit in de voorbereidingsfase worden aangepakt, door belangrijke vragen te stellen met betrekking tot de behoeften en voorkeuren van de deelnemers.

Praktisch gezien zou maatwerk kunnen worden uitgevoerd met een hoofdschema met mogelijkheden tot flexibiliteit waar bepaalde onderdelen kunnen worden weglaten / toegevoegd waar mogelijk.

Ook goede communicatie tips waren genoemd bijvoorbeeld om met plaatjes te werken of de benadering van feiten, gevoelens, betekenis. Wat wel belangrijk is dat het project verder gaat met bestaande tools, in plaats van nieuwe te creëren (o.a. de kaarten ontwikkeld door een TU Delft student om mensen te helpen hun verhaal te vertellen). Andere ideeën zoals het gebruik van thema's, ademhalingsoefeningen, luisteroefeningen en een combinatie van lezing en interactief geven al inzicht in wat er in de handleiding zou moeten staan. Wat de timing betreft, was de meerderheid van de geïnterviewden, zowel slachtoffers als deskundigen, het erover eens dat er ongeveer 3-4 weken tussen de sessies moet zitten, zodat iedereen kan verwerken wat er is gebeurd.

Waar ook naar is verwezen is wat de informatie is die aan slachtoffers en naasten kan worden gegeven over de impact van wat er met hen is gebeurd, en wat een normale reactie kan zijn, zoals "het is logisch dat je je zo voelt." Dit soort informatie (psycho-educatie) zou aandacht kunnen krijgen in de informatieve sessies van een herstelcirkel en ook onderdeel zijn van de steun die de omgeving kan bieden: zij kunnen dit erkennen en herhalen op momenten dat het nodig is.

In de volgende fase ontwikkelen wij de cirkelmethode verder en bouwen wij aan een website of andere ondersteuningsomgeving samen met Slachtofferhulp Nederland en Perspectief Herstelbemiddeling(virtuele cirkel). Hiervoor zijn focusgroepgesprekken nodig met zowel slachtoffers als deskundigen. Bij de ontwikkeling van de ondersteuningsomgeving en de cirkelmethode zullen we nadrukkelijk aansluiten op bestaande online platforms voor informatieverstrekking aan naasten van slachtoffers zoals www.slachtofferhulp.nl/voordehulpers. De website of andere ondersteuningsomgeving wordt een plek waar in cirkelvorm (virtuele cirkel) alle relevante informatie beschikbaar is voor slachtoffers van seksueel geweld en hun omgeving. Het gaat om verschillende soorten informatie: webinars, tekst, podcasts, een mediatheek, een forum en links naar betrokken organisaties en relevante websites zoals het hiervoor genoemde platform.

Na de eerste fase van het onderzoek blijven er nog een aantal vragen over. Deze staan hieronder vermeld en kunnen een aandachtspunt zijn tijdens de focusgroepgesprekken:

- Hoe kan worden worden aangemeld voor een herstelcirkel?
- Zijn er indicaties te formuleren, voorwaarden, exclusiecriteria? (minimum leeftijd, behoefte, duur na gebeurtenis, IQ, ...)

- We leerden welke professionals erbij betrokken moeten worden, maar *hoe* moeten ze erbij betrokken worden (bijvoorbeeld in de cirkel? Of in een aparte cirkel? één sessie bijwonen om hun kennis te delen?)? (individualiseren?)
- Moeten we een functieomschrijving opstellen voor de begeleiders van de cirkel? Welke opleidingen / trainingen / capaciteiten moet deze hebben? Zijn deze mensen al in dienst?
- Hoeveel structuur willen we? Een gestructureerde manier van werken helpt bijvoorbeeld ook heel goed een 3 maandelijks evaluatie goed te kunnen doen. Denk daar dus bij het ontwikkelen goed over na van hoeveel structuur is er nodig (e.g., doelen stellen). Denk bijvoorbeeld aan een voortgangsrapportage op doelrealisatie. Is een keuzepakket een optie?
- Kunnen de herstelcirkels gebruik maken van individuele coaching? Zo ja, hoe zou dit eruit zien?
- Kunnen lotgenotengroepen gekoppeld worden aan de herstelcirkels of wellicht onderdeel uitmaken van de herstelcirkel bijeenkomsten? Of hoe kan dit er anders uit zien?
- Wat zou de rol kunnen zijn van professionals zoals een huisarts, advocaat en collega's, wie ook genoemd werden in de interviews?
- Hoe om te gaan met seksueel geweld binnen het gezin (binnen de cirkel)?
- Hoe moet de online omgeving er uit gaan zien? (digitale cirkel met webinars etc?)

Wat duidelijk is, is dat het individuele, slachtoffergerichte perspectief in alle stadia moet worden aangenomen. Voor alle aspecten van de logistiek, vorm en inhoud is maatwerk nodig. Een groot deel van de regie kan bij het kernlid en de cirkel zelf liggen.

Literatuurlijst en -verwijzingen

Ahrens, C.E., & Campbell, R. (2000). Assisting rape victims as they recover from rape: The impact on friends. *Journal of Interpersonal Violence*, 15(9): 959-986.

Beek, F. van. (2009). 'Ik heb nooit eerder een grens durven trekken, maar nu wel' Onderzoek naar Eigen Kracht-conferenties binnen het Steunpunt Huiselijk Geweld Kop van Noord-Holland. Voorhout: WESP.

Bicanic, I.A.E., Engelhard, I.M., Sijbrandij, M. (2014). Posttraumatische stressstoornis en seksuele problemen na seksueel geweld – prevalentie en behandeling. *Tijdschrift voor Gedragstherapie en cognitieve therapie*, 47(4): 256-274.

Brewin, C.R., Andrews, B., Valentine, J.D. (2000). Meta-Analysis of Risk Factors for Posttraumatic Stress Disorder in Trauma-Exposed Adults. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(5): 748-66.

Burgess, A.W., & Holmstrom, L.L. (1974). Rape - Victims of Crisis. Bowie, Md.: Robert J. Brady.

Campbell, R., & Raja, S. (1999). Secondary victimization of rape victims: Insights from mental health professionals who treat survivors of violence. *Violence & Victims*, 14(3): 261-275.

Campbell, R., Sefl, T., Barnes, H.E., Ahrens, C.E., Wasco S.M., & Zaragoza-Diesfeld, Y. (1999). Community service for rape survivors: Enhancing psychological well-being or increasing trauma? *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 67(6): 847-858.

Catabay, C.J., Stockman, J.K., Campbell, J.C., & Tsuyuki, K. (2019). Perceived stress and mental health: The mediating effects of social support and resilience among black women exposed to sexual violence. *Journal of Affective Disorders*, 259: 143-149.

Herbert, T. B., & Dunkel-Schetter, C. (1992). Negative social reactions to victims: An overview of responses and their determinants. In L. Montada, S. Philipp, & M. J. Lerner (Eds.), *Life crises and experiences of loss in adulthood* (pp. 497-518). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.

Höing, M., Bogaerts, S., & Vogelvang, B. (2013). Circles of Support and Accountability: How and why they work for sex offenders. *Journal of Forensic Psychology Practice*, 13(4): 267-295.

Hyden, M. (2015). What social networks do in the aftermath of domestic violence. *British Journal of Criminology*, 55, 1040-1057.

Kimmerling, R., & Calhoun, K.S. (1994). Somatic symptoms, social support, and treatment seeking among sexual assault victims. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 62: 333-340.

Machisa, M.T., Christofides, N., & Jewkes, R. (2018). Social support factors associated with psychological resilience among women survivors of intimate partner violence in Gauteng, South Africa. *Global Health Action*, 11.

McTavish, J.R., Sverdlichenko, I., MacMillan, H.L., & Wekerle, C. (2019). Child sexual abuse, disclosure and PTSD: A systematic and critical review. *Child Abuse and Neglect*, 92: 196-208.

Mead, S., Hilton, D., & Curtis, L. (2001). Peer support: A theoretical perspective. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 25(2), 134–141.

Mulder, C., & Gramberg, P. (2014) Goed gesprek gehad en elkaar de hand gegeven. Verkennend onderzoek naar de resultaten van 25 Eigen Kracht- conferenties als herstel nodig is. Ermelo: Antropol.

Rothbaum, B.O., Foa, E.B., Riggs, D.S. et al. (1992) A prospective examination of post-traumatic stress disorder in rape victims. *Journal of Trauma Stress*, 5: 455–475.

Ruch, L. O., & Leon, J. J. (1983). Sexual assault trauma and trauma change. *Women and Health*, 8: 5-21.

Schiffelers, M., Terpstra, N., & Ardon, D. (2021). Toekomstbestendig Centrum Seksueel Geweld: Een bestuurlijke en organisatorische evaluatie ten behoeve van de doorontwikkeling van het CSG. Wetenschappelijk Onderzoek- en Documentatiecentrum.

Schuurman, M. (2010). 'Ik heb zelf de regie weer een beetje teruggenomen'. Resultaten van een onderzoek naar de effecten van een eigen zorg- en ondersteuningsplan dat tot stand kwam door een door MEE Amstel & Zaan aangeboden Eigen Kracht-conferentie. Voorhout: WESP.

Silver, R. C., Wortman, C. B., & Crofton, C. (1990). The role of coping in support provision: The self-presentational dilemma of victims of life crises. In B. R. Sarason, I. G. Sarason, & G. R. Pierce (Eds.), *Social support: An interactional view* (pp. 397–426). John Wiley & Sons.

Thomaes, K., Dorrepaal, E., van Balkom, A.J., Veltman, D.J., Smit, J.H., Hoogendoorn, A.W., Draijer, N. (2015). Complexe PTSS na vroegkinderlijk trauma: emotieregulatietraining als aanvulling op de PTSS-richtlijn. *Tijdschrift Psychiatri*, 57(3):171-82.

Ullman S.E., & Najdowski, C.J. (2011). Prospective Changes in Attributions of Self-Blame and Social Reactions to Women's Disclosures of Adult Sexual Assault. *Journal of Interpersonal Violence*, 26(10): 1934-1962.

Ullman S.E. & Peter-Hagene L.C. (2016). Longitudinal Relationships of Social Reactions, PTSD Symptoms, and Revictimization in Sexual Assault Survivors. *J Interpers Violence*, 31(6): 1074–1094.

Ullman, S.E., Relyea, M. (2016). Social Support, Coping, and Posttraumatic Stress Symptoms in Women Sexual Assault Survivors: A Longitudinal Analysis. *Journal of Traumatic Stress*, 29(6): 500–506.

Ullman, S. E., Townsend, S. M., Filipas, H. H., & Starzynski, L. L. (2007). Structural models of the relations of assault severity, social support, avoidance coping, self-blame, and PTSD among sexual assault survivors. *Psychology of Women Quarterly*, 31(1), 23–37.

Van de Ven, P., Leferink S., & Pemberton, A. (2021). The key characteristics and role of peer support in the aftermath of victimization: A scoping review. *Trauma, Violence & Abuse*, 1-14.

Van de Ven, P., & Pemberton, A. (2020). Peer Support and the Management of Spoiled Identities: Re-narrating the Victimization Experience. *Victims and Offenders*, online first.