



H A M E E D A L A K H O
training • coaching • advies

KIRSTEN
REGTOP
.COM

Persoonlijke en professionele moed bij de aanpak van geweld

Geaccrediteerde cursus: ZOOMLINK 3 November, 25 November en
3 december 2020

Sietske Dijkstra, Kirsten Regtop en Hameeda Lakho

Welkom!

- We werken via zoom en zetten gevarieerde werkvormen in en vragen jullie actief deel te nemen
- Pauze ochtend: 20 minuten
- Lunchpauze: 1 uur (uiterlijk 12.45)
- Middagpauze: 20 minuten
- Gebruik de chat bij vragen of tips!
- Opdracht gevonden? Bij de hand? Voorwerp bij de hand?

Opbouw van deze ochtend

- Introductie op programma en thema (Sietske)
- Introductie van ons alledrie
- Kennismaking met jullie (voorwerp)
- Oefening Moed in tweetallen en terugkoppeling
- Pauze
- Hameeda over ervaringsdeskundigheid en herstel
- Groepsgesprek
- Lunchpauze

Uitspraken over moed

- Het vergt moed om je dromen bloot te stellen aan anderen
- Je moet uniek zijn en bijzonder en stralen op je eigen manier: Lady Gaga
- Moed kent verschillende vormen. Er is kracht – dat is een spier. Maar de liefde is het hart. Als je ze bij elkaar brengt, kun je alles doen: Nora Roberts
- Als ik kan bevallen, dan kan ik zeker ook promoveren: Sietske

Persoonlijke en professionele moed



- Door zelf moedig te zijn als professional draag je dit ook over op de gezinnen met wie je werkt. Om duurzaam geweld te stoppen heb je de moed nodig om zowel slachtoffer- als daderschap in de ogen te zien en beide niet te verdoezelen of te vergoelijken.
- Durf als professional imperfect te zijn. Stap uit de comfortzone, bedenk hoe je de cliënt kunt helpen en durf daarbij je eigen ervaringen in te zetten.
- Lukt het je om echt dienstbaar te zijn aan de gezinnen en niet alleen aan de eigen organisatorische processen en jezelf?



Veiligheid

- Belangrijk is dat we in veiligheid aan onze vragen en kwesties kunnen werken
- Vertrouwelijk wat in de groep gebeurt
- Respect en aandacht voor elkaar
- Elkaar als groep verder brengen in community of practice (samenwerken in de keten)

Moed kern programma

- Verbinden van verfijnde ervaringskennis (tacit knowledge), vakkennis en persoonlijke en professionele moed
- Empowerment bij het duurzaam stoppen van huiselijk geweld
- Moed heeft lagen: is fysiek, mentaal, spiritueel, moreel
- Kernbegrippen: Moed, Geweld, Geweldspatronen, Ervaringskennis, Leren van en met elkaar, Waarden, Vakkennis

Moed tonen en versterken

- De moed om slachtoffer- en daderschap onder ogen te zien en beiden niet te verdoezelen noch te vergoeilijken
- De moed om dienstbaar te zijn aan de gezinnen en de mensen met wie we werken en minder druk met de organisatorische processen
- De moed om te durven experimenteren, om jezelf ook op het spel te zetten, uit de vertrouwde routine te stappen....

Echte verandering. Professionele en persoonlijke moed onmisbaar bij de aanpak van huiselijk geweld Tweedaagse opleiding met een terugkomdag

Programma moed

- Eerste dag: exploreren van wat moed (voor mij) betekent en onderzoek van belangrijke waarden: **herkennen en handelen**
- Tweede dag: hoe versterken we met moed de samenwerking en de samenwerking in de keten: **verantwoordelijkheid, duurzaam veranderen**
- Betekenisvol werken en doen wat nodig is (leefwereld voorop en systeemwereld daaraan dienstbaar maken)

Wat is moed? Universele deugd

- De belangrijkste deugd volgens Aristoteles waar alle andere uit voortkomen.
- Verbonden met leiderschap en met vakmanschap
- Vermogen om kwetsbaar te zijn en zichzelf dienstbaar te maken
- Moed is een deugd en een moreel begrip
- Moed is verbonden met compassie, veiligheid, vertrouwen, empathie, met grootmoedigheid
- Moed bestaat volgens Brene Brown niet zonder kwetsbaarheid en de bereidheid om alleen te durven staan in de menigte

Betekenislagen van moed

- Dapperheid, durf, heldenmoed, onverschrokken, link met leiderschap
- Vermogen om kwetsbaar te durven zijn en dit te uiten
- Lef, om je niet te laten leiden door angst of eigen voordeel
- Morele aspecten, moed als deugd, evenals compassie
- Verschil tussen weten en kennen (van binnenuit)

Reflectie:Mudra van moed

Als de moed je in de schoenen zakt,



www.spirituelewinkel.nl

ga dan op je kop staan

Opdracht

- Welke woorden zijn voor jou verbonden met moed?
- Schrijf deze eerst voor jezelf op en daarna bespreken we dit in de groep

Woordweb MOED in een ethiek van de zorg

Vertrouwen Angst Diep luisteren Doorzetten

Compassie Veiligheid Kwetsbaar durven zijn Lichaam in beweging

Nieuwsgierigheid Waardigheid Zorgzaamheid

Empathie Begrenzen Verbinden Ongemak

De meerwaarde van onze samenwerking

- Uitgangspunt: Werken vanuit de driehoek van ervaringsdeskundigheid, praktijkwerk en onderzoek en reflectie
- Gelijkwaardigheid en krachten bundelen
- Instappen en oefenen (ook tussentijds in de eigen praktijk)

Drievrouwschap

- Hameeda en ervaringsdeskundigheid
- Kirsten en praktijkkennis en in praktijk brengen
- Sietske onderzoek en reflectie daar op

Kennismaking en inhoudelijke verdieping

Wie zijn jullie en waar werk je? Wie ken je al in deze groep?

Wat zie je als een leerpunt? Wat wil je graag realiseren? Hoe sluit dit aan op de kernbegrippen?

- Wat maakt je enthousiast over de scholing? (verwachting)
- Uitnodigingsvraag beantwoorden: Wat geeft jou (persoonlijke) moed en wat heb je nodig om dit in te zetten? (aan de hand van je voorwerp)

WELKE MOED ZOEKEN JULLIE?

- Volharding
- (zelf)Vertrouwen
- Voor mezelf durven beginnen
- Niet uit het veld laten slaan
- Kleine overwinningen boeken
- Omgaan met weerstand
- Minder ontmoedigd zijn
- Interne motivatie behouden
- Motiverend gesprekken voeren
- Anderen moediger maken
- Het grotere geheel zien en tot oplossingen komen

De moed van kwetsbaarheid

- Brene Brown on Empathy: houding van professionals en wat kunnen ervaringsdeskundigen hen leren?
<https://www.youtube.com/watch?v=1Evwgu369Jw>
- Bescheidenheid, Empathie, Doorvragen
- Er naast gaan staan, niet overnemen en aansluiten....

"Vulnerability
sounds like **truth**
and feels like **courage**.
Truth and **courage**
aren't always **comfortable**,
but they're never
weakness."

- Brené Brown



Goalcast

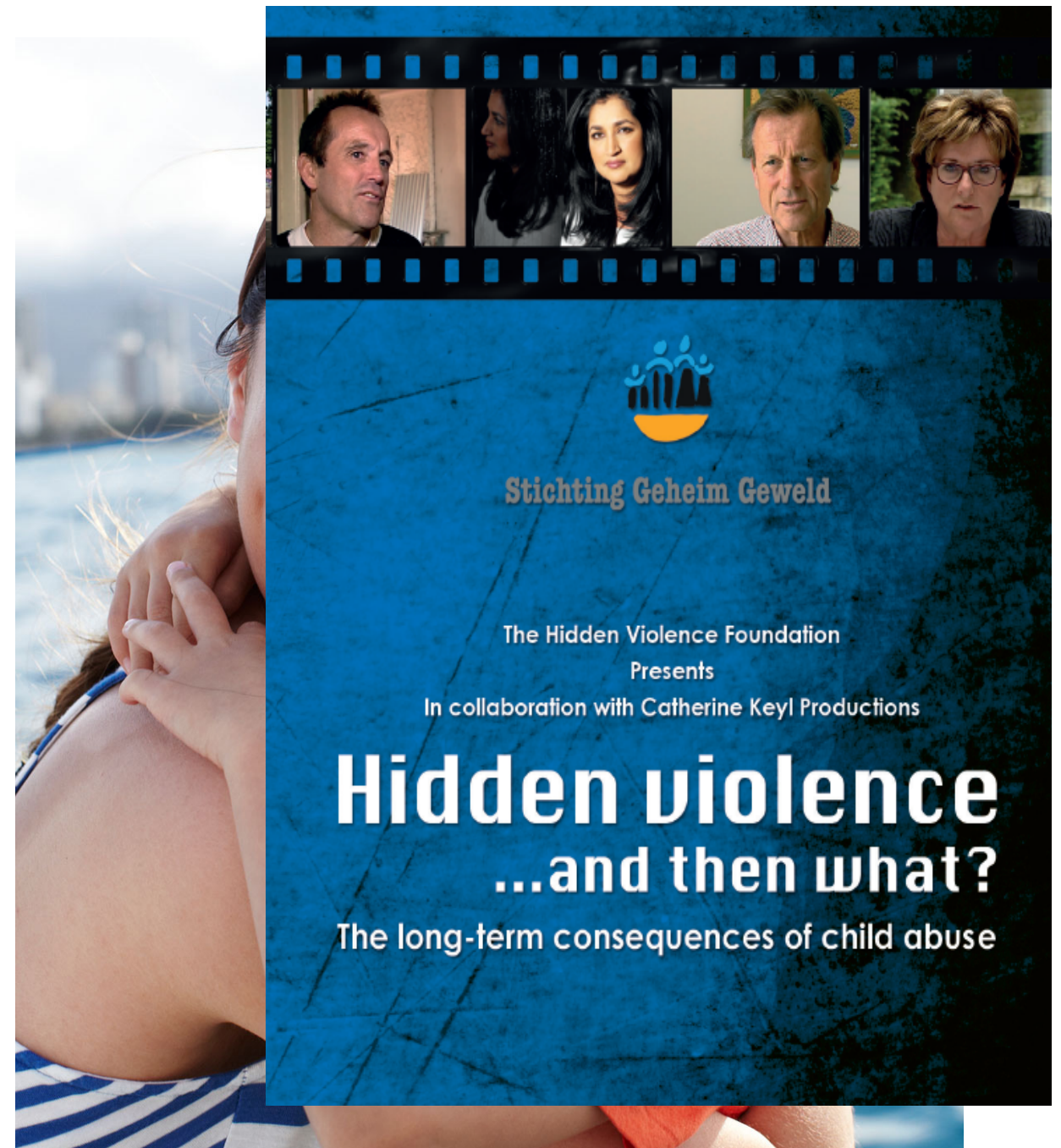
Oefening in tweetallen over moed

- Een is luisteraar en de ander vertelt
- Beschrijf kort (**in acht minuten**) een ervaring waarin je moed toonde, geef aan wat je
- Dacht
- Deed
- Voelde en
- Wat het effect daarvan was
- De ander reageert hierop, vat samen in eigen woorden, stelt vragen (**vijf minuten**)
- **Schrijf na elke ronde drie minuten op wat je opviel**
- Wissel daarna van rol



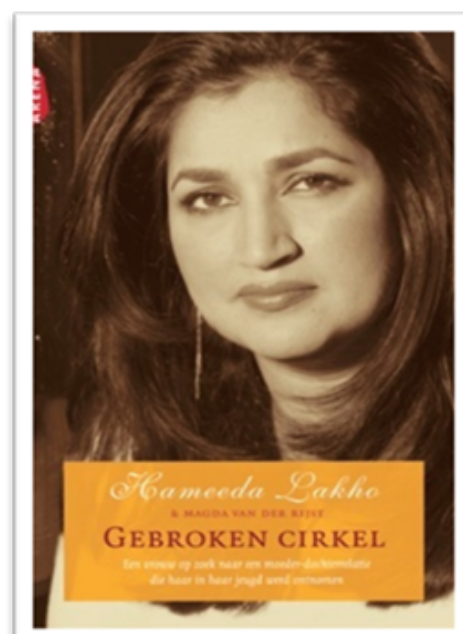
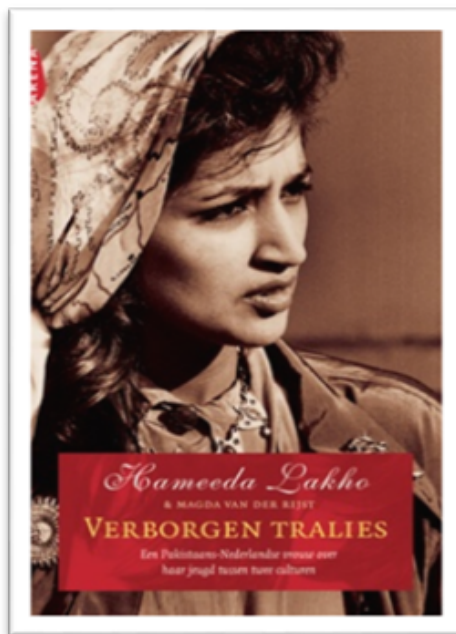
Inleiding

- Oefening
- Intro moed
- Langetermijngevolgen huiselijk geweld en kindermishandeling
- Herstel en ervaringsdeskundigheid
- Film Geheim Geweld....en nu?
- Vragen en nabespreking



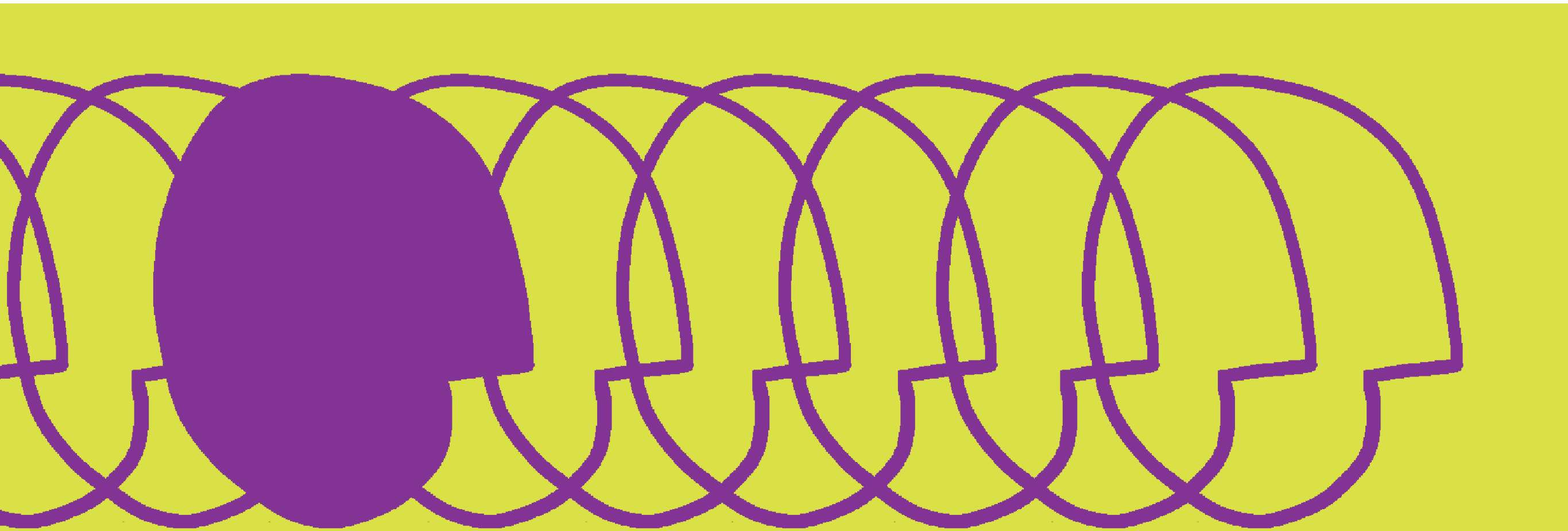
Hameeda Lakho

- Auteur *Verborgen tralies* (2000), *Gebroken cirkel* (2003), *Geheim geweld* (2005), *Help Jezelf* (2016)
- Eigenaar Hameeda Lakho Training, Coaching en Advies
- Oprichter Academie voor Herstel en Ervaringsdeskundigheid (voorheen Stichting Geheim Geweld)
- www.hameedalakho.nl / www.herstel-ervaringsdeskundigheid.nl



Geheim

- Neem een geheim in gedachten
- Wat is er voor nodig om je geheim te delen?



Geheim en taboe

- Omdraaien dynamiek
- Losweken van iedereen
- Niemand is te vertrouwen
- Gevoel uitschakelen
- Niet kwetsbaar opstellen
- Het zwijgen voelt zwaar
- Alleen voelen
- Patroon: negeren, vervangen, herpakken en weer doorgaan

Posities in web van geheimhouding

- Slachtoffer als kind
- Getuige
- Volwassen slachtoffer
- Pleger



Als slachtoffer

- Afhankelijkheid positie
- Bevriezen
- Jezelf verliezen / jezelf willen bewijzen
- Loyaliteit
- Niemand kunnen vertrouwen / isoleren
- Gevoel uitschakelen
- Niet kwetsbaar durven opstellen
- Het zwijgen voelt zwaar
- Alleen voelen
- Overlevingsmechanisme
- Pleasen

Als getuige

- Wegkijken
- Terughoudendheid
- Geen actie ondernemen
- Verdedigen
- Schuld
- Goede vrede bewaren
- Geen confrontaties aangaan
- Gevoel uitschakelen
- Angst voor gevolgen
- Zwijgen
- Loyaliteit

Als pleger

- Omdraaien dynamiek
- Losweken van iedereen
- Afhankelijk maken
- Op gevoel spelen
- Vervreemding netwerk
- Gezamenlijk geheim
- Dreigen, chantage en manipulatie
- Patroon: negeren, vervangen, herpakken en weer doorgaan
- Grooming

Moed

Moed is de bereidheid de confrontatie met lichamelijke pijn, tegenslag en levensbedreiging, onzekerheid, angst en intimidatie aan te gaan en te doorstaan. Het is een van de vier kardinale deugden, een psychologisch kenmerk en een karaktertrek. Soms wordt er onderscheid gemaakt tussen lichamelijke **moed** en morele **moed**.

[Moed - Wikipedia](#)

Kenmerken moed, durf en lef

- durft risico te nemen
- durft een afwijkende mening te hebben
- kiest niet altijd de gemakkelijkste weg of de weg waar iedereen zich in kan vinden
- gaat weerstand niet uit de weg
- durft zijn nek uit te steken
- durft te experimenteren
- gaat niet altijd via de platgetreden paden
- haalt zekerheden uit de eigen aanpak of de visie in plaats dat hij/zij zekerheden ontleent aan het feit dat hij/zij al eerder zoiets bij de hand heeft gehad
- gaat kritiek niet uit de weg
- durft verantwoordelijkheid te nemen voor eigen keuzes
- durft beslissingen te nemen die verdergaande impact kunnen hebben op de organisatie
- durft af te gaan op eigen inzichten en intuïtie

Moed is niet de afwezigheid van angst

De moed om je angsten te confronteren

Een moedig persoon is niet iemand die geen angst kent, maar eerder iemand die zijn angst heeft overwonnen.

Het is een gevoel dat in staat is ons te intimideren. Het is een natuurlijke kracht die over ons heen kan stromen en ons kan doen verstijven. Het kan ons tot stilstand brengen wanneer we bang zijn voor wat mensen zullen zeggen, bang zijn voor wat het gevolg zal zijn of bang zijn voor de pijn van het verlies . Angst blijft soms bevroren in tijd.

Het vereist moed om deze kansen aan te grijpen en om het onbekende en angstaanjagende te overwinnen.

Welke route?

- De irritatiezone is geremdheid of terughoudendheid. Wat bedoeld wordt, is vooral blijven wikken en wegen zonder dat besluitvorming plaatsvindt of altijd de geijkte paden bewandelen.
- **Na waarheid is er geen weg meer terug**

Ervaringen getroffen

Erg eenzaam: problemen om contact op te bouwen

Vaak overmand door verdriet, woede, angst, machteloosheid

Je om niets afgewezen voelen

Alleen voelen: geen familie en geen vrienden

Geen erkenning van de klachten krijgen

Uitval werk of studie

Slecht slapen, mishandeling herhaalt zich

Geheimen verteren je en vraagt veel energie

Innerlijk kapot. Een deel is dood.

Niet kunnen functioneren

Terugtrekken, angst voor sociale contacten

Herbelevingen; emotionele uitbarstingen

Niet kunnen voelen.

Behoeftes niet kunnen aangeven of benoemen

Negatieve ervaringen in de kindertijd (ACE studie)

- Bijna 40% van de 17.000 personen scoorde twee of meer negatieve jeugdervaringen
- Een op de acht scoorde vier of meer negatieve jeugdervaringen
- Verslaving was het meest gerapporteerde trauma in het gezin
- Psychiatrische, somatische en sociale problematiek houdt rechtstreeks verband met het aantal negatieve ervaringen in de kindertijd (ACE-score)

Adversed Childhood Experiences (ACE)



Huiselijk geweld en kindermishandeling leidt tot ernstige korte- en langetermijneffecten

Korte termijn

- Fysiek letsel of overlijden
- Psychosomatische klachten
- Psychische stoornissen (angststoornis, depressie)
- Ontwikkelingsstoornissen (emotioneel, motorisch, intellectueel, gedragsmatig, psychisch)
- Verstoord sociaal functioneren (negatief zelfbeeld, laag zelfvertrouwen, eenzaamheid)

Lange termijn

Posttraumatische stressstoornis

Verslaving en criminaliteit

Zelfverwonding en zelfmoord

Psychosomatische klachten

Verstoord sociaal functioneren

Overdracht geweld op eigen kinderen

Gevolgen

- Schade van kindermishandeling kost de Nederlandse overheid jaarlijks 1 miljard euro
- Onontdekte gevolgen van misbruik kost de Nederlandse gezondheidszorg 3 miljard euro per jaar
- 1 miljoen volwassenen met een geschiedenis van mishandeling en beschadiging
- 1/3 van de cliënten in de GGZ zijn als kind mishandeld

Wat Helpt wel en wat niet?

NIET

- Zeggen dat je het begrijpt
- Dat het goed komt
- Kom niet ongevraagd met oplossingen of adviezen
- Bagatelliseren
- Soortgelijke ervaringen vertellen
- Veroordelen
- Ongeduld
- Zwak schuldgevoelens niet af
- Gesprek snel afkappen

WEL

- Luister oprecht en met aandacht
- Serieus nemen
- (H)Erkenning bieden
- Begrip en medeleven
- Delen
- Geen schuld
- Bevestiging
- Steun bieden
- Praten op zielsniveau. Toon betrokkenheid en begrip
- Naast de ander staan
- Ruimte en tijd bieden

Ervaringsdeskundigheid

- **Ervaring (ruwe ervaring)**

individueel, uniek, isolement, kwetsbaar

- **Ervaringskennis (meer reflectie)**

samen, overeenkomsten, herkenning, kracht

- **Ervaringsdeskundigheid (bruggen bouwen)**

Collectief, belangenbehartiging, empowerment

Werken met eigen ervaringen in interactie in het hier en nu

DEELNAME AAN KORTE FILM OVER WERKVORM

Ik zoek deelnemers die mee willen werken aan een korte film van een werkvorm die ik heb ontworpen voor sociale professionals en die De PLOOI heet.

Ik heb daarvoor een studio gehuurd op 19 november en 3 december in Utrecht bij de HKU op de Oudenoord 700 in Utrecht.

Vanaf 13 uur ben je welkom en om 16 uur ben je in ieder geval klaar. We maken eerst als deelnemers kort kennis met elkaar voordat we de werkvorm doen in een zogenaamde blackbox. Je krijgt een werkboekje mee voor de periode erna. Als je mee wilt doen, mail me je naam en dan stuur ik je een bevestiging en nadere informatie

Fran.dijkstra@gmail.com



Geheim geweld... en nu?

- <https://www.youtube.com/watch?v=7WUmQ--ZABs>
- <https://www.youtube.com/watch?v=PtyJZTk5eg>
- [Groepsgesprek](#)



De moed van Hameeda Lakho

Wat mijn vader en stiefmoeder ook probeerden zij konden niet alle vrolijkheid in mij doden

In mijn dagdromen was ik vrij. Ik zag mezelf rennen over het grasveld. Vriendjes en vriendinnetjes kwamen achter me aan gerend. We speelden verstoppertje totdat we het zat waren en gingen dan touwtje springen. Ik mocht als eerste springen terwijl twee andere meisjes het touw draaiden. Ik sprong een hele tijd achter elkaar en maakte geen fouten. De kinderen juichten me toe. Na afloop sloegen we uitgelaten een arm om elkaar heen en zongen een liedje

(Hameeda Lakho Uit Geheim Geweld, ik was niemand)

Wat hebben overlevenden van (seksueel) geweld nodig?

Liz Kelly, 2017

- Herkenning van de mishandeling en het onrecht
- Bevestiging van hun kracht, creativiteit en hun rechten
- Valideren dat het niet hun schuld is en dat ze zich niet hoeven te schamen
- Ondersteuning bij de kwalijke gevolgen, in het onderhandelen over wat ze nodig hebben: legaal, in welzijn en andere systemen. Hun persoonlijke verhaal in een bredere en diepere context plaatsen

Wie heeft een casus?

- Die we met elkaar gaan behandelen?
- We werken dit een keer door en vragen je de volgende keer zelf een casus uit te werken.

Casus

1. Om wie gaat het en wanneer speelde het?
 2. Wat waren de zorgen?
 3. Waardoor kwam jij als hulpverlener in beeld?
 4. Wat deed jij?
 5. Wat deden andere betrokken ketenpartners?
 6. Hoe liep het af en hoe is het nu?
 7. Hoe kijk je hierop terug?
 8. Zijn er dingen die je anders zou doen? En welke dingen zou je hetzelfde blijven doen?
-

Casus nabespreking

- * Is het mogelijk om dat te doen wat nodig is in deze casus?
- * Wat is er gelukt?
- * Wat zou er meer of anders gedaan kunnen worden?
- * Wat vraagt het van jou als professional om dit te kunnen doen? Persoonlijk of professioneel?
- * Welke normen en waarden liggen ten grondslag aan jouw handelen. Hoe worden deze op de proef gesteld en hoe ga je daarmee om?
- Of wat er nodig is aan randvoorwaarden in organisatie, en tussen organisaties, bij collega's e

Wat heeft vandaag je gebracht?

Schrijf eerst iets voor je zelf op!! Dat is ook je logboekje (5 minuten)

- Wat heb je geleerd rond moed voor jezelf en hoe je dat over kunt brengen op anderen?
- Wat heeft je vandaag het meest geraakt?
- Waar ga je de komende tijd mee oefenen?

Inhoudelijke wrap up

- Iedereen sluit af met een woord wat voor haar of hem bij deze dag past
- Literatuur en voorbereiding volgende keer (inclusief casus, solo of in groep) **Stuur de casus voor 19 november in, eerder, graag!**



Bedankt voor jullie aandacht

Link naar het huiswerk van dag 2

<https://moedigemensen.nl/literatuur-en-huiswerk-dag-2/>

Met hetzelfde wachtwoord: MOED-DenHaag2020

