**Over Arosa**

Het doel van Arosa is het bestrijden en voorkomen van geweld in afhankelijkheidsrelaties. Elk mens, ongeacht culturele achtergrond, heeft recht op een veilig leven zonder geweld. Om dit doel te bereiken biedt Arosa de volgende kernactiviteiten:

**Arosa in een notendop – bespreking van een casus.**

**Verborgen Leven**

Mevrouw is getrouwd en moeder van vier zoons. Zij is door slachtofferhulp aangemeld bij Arosa voor hulp bij geweld in haar relatie. De hulpverlener van Arosa gaat met haar in gesprek en in dat gesprek huilt mevrouw zakdoeken vol. Zij vertelt zichzelf erg dom te vinden omdat zij een buitenechtelijke relatie is aangegaan met een, wat later bleek, mishandelende man. Zij blijft maar herhalen dat zij dom en stom is. De hulpverlener probeert haar te troosten door haar te vertellen dat zij weliswaar een partnerkeuze heeft gemaakt maar er niet voor gekozen heeft om mishandeld te worden. Mevrouw gaat inderdaad langzaam beseffen dat zij wèl om de relatie, maar niet om het geweld heeft gevraagd.

|  |
| --- |
| ***Stap 1 in het hulpverleningsproces is gezet.***  ***Erkenning, steun en een klein beetje van de schuld weghalen bij mevrouw*** .  *Slachtoffers zijn vaak afhankelijk van anderen, vinden het moeilijk om over hun problemen te praten en hebben de neiging zichzelf de schuld te geven.*  *Niet altijd kun je de gevolgen van je keuze overzien.* |

Mevrouw krijgt een ambulant begeleidingstraject bij Arosa. De hulpverlener bespreekt met mevrouw hoe haar relatie tot stand is gekomen, aan welke behoefte de relatie voldeed, wanneer het eerste moment was dat mevrouw iets niet wilde en nee had willen zeggen, wat in de relatie maakte dat zij geen nee durfde zeggen en wanneer haar partner voor het eerst geweld gebruikte.

|  |
| --- |
| ***Stap 2***  ***Het bewustwordingsproces en het leren inzien dat zij haar eigen grenzen niet heeft (kunnen) bewaken.***  *Haar vriend was dusdanig dominant dat het voor mevrouw onmogelijk was haar grenzen te blijven aangeven. In deze fase begint het verwerkingsproces omdat zij nu kan praten over wat er met haar is gebeurd, zonder dat iemand daarover oordeelt.*  *Van mannen die later in een relatie geweld gebruiken, is bekend dat ze in het begin van de relatie vaak op een overweldigende manier aandacht besteden aan de vrouw. Seksueel vertonen deze mannen vaak sterk veroverend gedrag. Hij hemelt haar op, doet alles voor haar, zorgt voor haar en beschermt haar. Deze overweldigende aandacht is dan al vaak grensoverschrijdend en kan gemakkelijk overgaan in controleren en isoleren. Vaak verloopt de relatieopbouw erg snel: er wordt snel overgegaan tot een eerste keer seksueel contact.* |

Mevrouw vertelt dat zij tijdens deze buitenechtelijke relatie nog steeds getrouwd is met de vader van haar kinderen. Zij beseft dat zij ook in de relatie met haar man geen nee durft te zeggen.

Mevrouw is op 17-jarige leeftijd aan de vader van haar kinderen uitgehuwelijkt. Tijdens het huwelijk is meneer regelmatig vreemd gegaan. Hij geeft mevrouw hiervan de schuld. Zij ziet het vreemdgaan van haar man als wraak op het feit dat zij geen goede seksuele relatie hebben. Mevrouw heeft stemmingswisselingen, voelt zich gedomineerd door haar man, noemt de verwekking van de kinderen verkrachting. Zij heeft de seksuele gemeenschap nooit als prettig ervaren en het gebeurde tegen haar zin.

|  |
| --- |
| ***Stap 3***  ***De hulpverlener vraagt door op het thema seksualiteit en seksueel geweld.  Vragen die gesteld kunnen worden, zijn;***   * *Heb je ooit het gevoel gehad dat je moest instemmen met seks zonder dat je  dat eigenlijk wilde?* * *Heb je ooit het gevoel gehad dat je gedwongen was om seks te hebben omdat er anders gevolgen zouden zijn?* * *Heeft iemand je ooit gedwongen om seks te hebben of door is gegaan ook al was het pijnlijk?* * *Heeft iemand je ooit gedwongen orale of anale seks te hebben?* * *Heeft iemand ooit een voorwerp op seksuele wijze gebruikt wat je niet prettig vond?* * *Heeft iemand je ooit seksuele handelingen laten verrichten die je niet leuk vond?* * *Heeft iemand ooit geweigerd een condoom te gebruiken of je ervan weerhouden de anticonceptiepil te slikken en/of een andere methode te gebruiken?* * *Heeft iemand je ooit gedwongen tot seks met een ander persoon?* * *Heeft iemand ooit over seks gepraat op een manier die je niet prettig vond of dingen gedaan die je niet prettig vond?* * *Heb je ooit wonden of hechtingen gehad door circumcisie of genitale verminking?*   *Vaak verdwijnt de seksuele behoefte van vrouwen bij (aanhoudend) lichamelijk geweld. Maar niet altijd. Seksueel contact kan ook beleefd worden als het enige terrein waarop nog nabijheid kan worden ervaren. Vrouwen zeggen dan bijvoorbeeld: “In bed kan hij opeens weer lief zijn, attent en zacht. Dat is zo heerlijk, dan kan ik weer even alles vergeten.”*  *Meestal loopt het echter anders en wordt seks één van de terreinen waarover gevochten wordt. Het onthouden van seks kan een manier van vrouwen zijn om hun man te straffen. Het is ook moeilijk vrijen met een man die je op een ander moment pijn doet. In sommige gevallen is er sprake van seksueel misbruik van de vrouw door haar man.* |

Mevrouw is erg boos op haar man, zij is woedend. Zij zegt ook plotsklaps dat zij alle banden met de familie wil verbreken en gaat scheiden van haar man. Zij vertelt dat zij in het verleden seksueel misbruikt is door een broer. Haar moeder heeft hen destijds betrapt waarna mevrouw de schuld van dit misbruik kreeg.

|  |
| --- |
| ***Stap 4***  ***Mevrouw moet haar woede uiten.***  *Woede heeft ook de functie van het overschreeuwen van verdriet. De hulpverlener moet beseffen dat achter woede verdriet, pijnlijke ervaringen en herinneringen, gevoelens van machteloosheid of onzekerheid schuil gaan die mevrouw niet wil, kan of durft te voelen.*  *Met agressiviteit, afweer of woede overschreeuwt zij het verdriet.*  *Psycho-educatie is belangrijk, wat doet het met een opgroeiend meisje als je mening niet telt en je verhaal niet gehoord wordt, jouw nee geen waarde heeft? Wat doet dit met je als  dit je met de paplepel ingegeven wordt?* |

Mevrouw heeft naast de begeleiding vanuit Arosa de hulp ingeroepen van een psycholoog. Zij is ambivalent in haar wensen voor de toekomst. De ene keer wil zij wel van haar man scheiden, de andere keer niet. Het ene moment wil zij breken met haar familie, het volgende moment weer niet. Zij is moe, op het uitgeputte af, ze slaapt slecht en eet weinig.

|  |
| --- |
| ***Stap 5***  ***Als hulpverlener steun je de cliënt bij het nemen van eigen beslissingen.***  *Dit betekent:*   * *probeer geen beslissingen voor de cliënt te maken;* * *vraag de cliënt wat hij of zij wil dat je doet;* * *bespreek de verschillende opties;* * *steun de cliënt bij elke beslissing die hij of zij maakt;* * *veroordeel niet en doe geen aannames.* |

Mevrouw heeft nu gesprekken met een psycholoog. De hulpverlener van Arosa begeleidt haar in het dagelijks leven en doet een beroep op de krachten en mogelijkheden die mevrouw bezit. Dit doet de hulpverlener bijvoorbeeld door aan te geven op welke manier mevrouw het wat rustiger aan kan doen, door het organiseren van een informatief gesprek bij een advocaat, door het bieden van ondersteuning bij contact opnemen met steunende familieleden om haar verhaal te doen en bespreken wat zij leuk vindt om te doen en met wie.

Mevrouw is in haar jeugd en volwassen leven seksueel misbruikt, mishandeld en vernederd. Zij heeft geleerd dat haar mening er niet toe doet. Zij is opgegroeid in een onveilig gezin. Mevrouw heeft periodes dat zij haar gevoelens uit vanuit woede maar mevrouw heeft ook periodes waarin zij niet de moed heeft het door haarzelf gekozen pad te vervolgen.

De hulpverlener kan steun bieden daar waar dit gewenst is. Met kennis van deze processen kan mevrouw uiteindelijk de regie over haar leven in eigen hand nemen. Dit is geen proces van een paar maanden maar mogelijk van jaren. Wat in het verleden gebeurd is, wordt nooit vergeten maar door haar eigen verhaal onder ogen te zien en te erkennen, kan mevrouw een start maken met haar leven zelf vorm te geven.

|  |
| --- |
| Praten over seksueel geweld kan moeilijk zijn. Er zijn allerlei redenen voor een hulpverlener om dat onderwerp te mijden. Hieronder staan een aantal redenen om niet te praten over seksueel geweld. Hoe zit dat met u?  Ik praat niet over seksueel geweld omdat:   * ik persoonlijk ongemak voel bij het onderwerp * ik een gebrek aan zelfvertrouwen ervaar bij het onderwerp * ik het onderwerp te complex vind * praten over seksueel geweld niet bij mijn takenpakket hoort * seksueel geweld geen prioriteit is * ik geen tijd heb om te praten over seksueel geweld * er onvoldoende bewijs is van seksueel geweld * ik geen kennis en expertise heb op het gebied van seksueel geweld * Ik alleen focus op de symptomen * Ik angst heb voor de gevolgen na het bespreekbaar maken * Ik bang ben om mijn cliënt te beledigen * Ik angst heb voor het laten herbeleven van het trauma   Jaarlijks organiseert het Netwerk Aanpak Seksueel Geweld bijeenkomsten voor deskundigheidsbevordering over seksueel geweld. Meld u aan als nieuwsbrieflezer en blijf op de hoogte van de agenda. U kunt ons ook volgen op [www.twitter.com/majvandegraaf](http://www.twitter.com/majvandegraaf).  Heeft u vragen over seksueel geweld? [maj.vandegraaf@rotterdam.nl](mailto:maj.vandegraaf@rotterdam.nl). |