



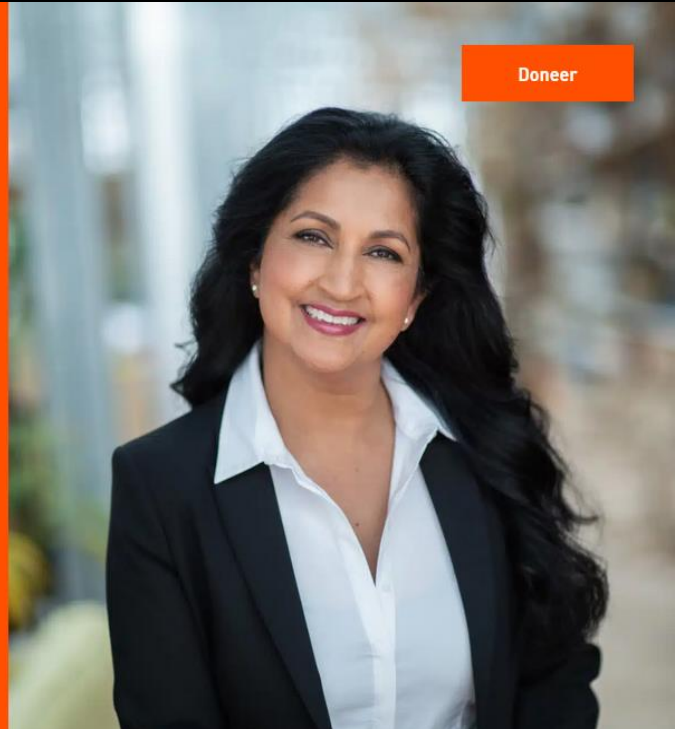
fonds
slachtofferhulp

Dat allesoverheersende gevoel: 'jij ziet mij', opent de deur naar herstel.

Een trauma draag je levenslang in meer of mindere mate bij je. Zo vertelt Hameeda: "Er zit een gat in mij dat niemand kan dichtten. Mensen spreken uit dat ze het naar vinden wat ik heb meegemaakt. Dat zijn welgemeende woorden, maar dat maakt niet dat dit weggaat. Het is iets wat je meedraagt en dat vormt je."

Lees hier meer over haar nieuwe publicatie 'Zie je mij?', over het zien, horen en voelen van de impact van huiselijk geweld en kindermishandeling.

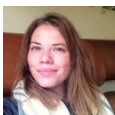
Doneer



Dat allesoverheersende gevoel: 'jij ziet mij', opent de deur naar herstel.

Een trauma draag je levenslang in meer of mindere mate bij je. Zo vertelt Hameeda: "Er zit een gat in mij dat niemand kan dichtten. Mensen spreken uit dat ze het naar vinden wat ik heb meegemaakt. Dat zijn welgemeende woorden, maar dat maakt niet dat dit weggaat. Het is iets wat je meedraagt en dat vormt je."

Lees hier meer over haar nieuwe publicatie 'Zie je mij?', over het zien, horen en voelen van de impact van huiselijk geweld en kindermishandeling.



Louise Leijten

17 november 2022

Contentspecialist bij Fonds Slachtofferhulp

[Hameeda Lakho](#) is expert, inhoudsdeskundige, auteur en oprichter van de [Academie voor Herstel en Ervaringsdeskundigheid](#). Vanuit de academie worden onder andere lotgenotenbijeenkomsten en themadagen georganiseerd voor mensen die huiselijk geweld en kindermishandeling meemaakten. Door het delen van haar levensverhaal en

de publicatie van haar aangrijpende autobiografische boeken maakte ze al eerder impact op vele lotgenoten. Het nieuwe project ‘Zie je mij?’ – in samenwerking met wetenschapsjournalist en auteur Jeroen Wapenaar – over het zien, horen en voelen van de impact van huiselijk geweld en kindermishandeling, brengt ervaringsdeskundigen, hulpverleners en wetenschappers bijeen en weerspiegelt het belang van écht gezien worden.

“Vaak kom je in een relatie waar geweld of verwaarlozing zich herhaalt, omdat je niet anders kent.”

Tijdens de Week tegen Kindermishandeling 2022, wordt het boek ‘Zie je mij’ gepubliceerd. De twaalf verhalen van ervaringsdeskundigen, met tips voor hulpverleners en een nabeschouwing van wetenschappers, belichten de oorsprong en de gevolgen van een onveilige jeugd. De scheidslijn tussen slachtoffer en dader is soms dan ook flinterdun.

Hameeda: “De verhalen zijn indrukwekkend en bevatten zowel het slachtoffer- als het daderperspectief. We hebben geprobeerd alle aspecten van huiselijk geweld en kindermishandeling toe te lichten, van seksueel misbruik en verwaarlozing tot intiem terreur. Dit heeft vaak een oorsprong in de eigen jeugd. Wat is jou overkomen en hoe ben je behandeld? Tegelijkertijd heb je niet geleerd wat eigenwaarde is en hoe zelfvertrouwen op te bouwen, of hoe je grenzen moet aanvoelen en aangeven. Vaak kom je dan in een relatie waar geweld of verwaarlozing zich herhaalt, omdat je niet anders kent. Die patronen reizen generaties mee en zetten het gezinsleden klem.

‘Door het zwijgen te doorbreken geef je lucht aan de zwaarte die je jarenlang met je meedraagt.’

Een van de levenslessen die door Hameeda wordt meegegeven in het boek is: ‘Door het zwijgen te doorbreken geef je lucht aan de zwaarte die je jarenlang met je meedraagt.’ Zij benadrukt hiermee hoe krachtig het effect van lotgenotencontact is. Door erover te praten wordt de eerste stap in het doorbreken van patronen gemaakt. Hameeda: “Wat ik daarin mooi vind, is dat er een last van hun schouders valt, lotgenoten voelen zich echt gehoord en gezien. Veiligheid, vertrouwen, niet oordelen en laagdrempeligheid is hierin belangrijk. Maar ook de moed om kwetsbaar te zijn. Dat doet wat met mensen, dan durven ze zichzelf te laten zien.”

“Tijdens een van de themadagen hadden we het over slachtoffer- en ouderschap”, vervolgt Hameeda. “Een vrouw stond op en zei: ‘Ik ben slachtoffer, maar ik ben ook dader, want ik sla mijn dochter.’ Het was helemaal stil. Toen we vroegen: ‘Zijn er mensen die zich hierin herkennen? Dat je vanuit die machteloosheid handelt of omdat je geen goed voorbeeld hebt gehad?’ gingen heel veel mensen staan. Door die (h)erkenning opent zich een deur naar herstel.”

“Soms is er zoveel schade opgelopen, dat mensen niet meer deel kunnen nemen aan het maatschappelijke leven.”

Hameeda hield het plaatje naar de buitenwereld lang intact. Voor andere slachtoffers van huiselijk geweld en kindermishandeling lukt dat niet altijd. “Het is triest dat het te weinig

wordt gezien hoe hard slachtoffers van binnen strijden, dat is niet aan de buitenkant te zien. Dan is er zoveel schade opgelopen dat mensen niet meer deel kunnen nemen aan de maatschappij. Of dat het er van de buitenkant goed uitziet maar aan de binnenkant is de ziel wel gebroken. Ik ben persoonlijk heel lang bezig geweest om het getraumatiseerde deel in mij te ontkennen. Ik was twee personen. Op die ene was ik wel trots, want die had het allemaal voor elkaar. Zij was leuk, gezellig en had humor. Maar omgaan met het kwetsbare meisje in mij, dat zich in het duister bevond, kon zwaar zijn. Die tweestrijd brak me een gegeven moment op. Het kostte teveel energie om vol te houden dat het aan de buitenkant goed ging, maar van binnen niet. Nu accepteer ik beide delen. En soms voel ik me ongemakkelijk of verdrietig, maar dit is wie ik ben. Dat geeft een bepaalde rust.”

“Bij ervaringsdeskundigen hoef je geen uitleg te geven. Dan sta je naast elkaar.”

In het boek ‘Zie je Mij?’, geven ervaringsdeskundigen tips over wat hen heeft geholpen en wat niet. Ook worden adviezen aan de hulpverlening gegeven. Volgens Hameeda zijn ervaringsdeskundigen een onmisbare kracht in het werkveld. “Zij die de donkere plekken in zichzelf kennen – hun trauma doorleefden en (deels) verwerkten – kunnen feilloos aanvoelen wat een cliënt nodig heeft. Daarmee creëren zij veiligheid en vertrouwen, waardoor er een diepgaand gesprek kan worden gevoerd. Iemand waarmee ik sprak zei: ‘Van mijn vorige hulpverlener mocht ik niet boos worden.’ Heel naar, want misschien zit er achter die boosheid wel pijn en verdriet. Als hulpverlener is het daarom belangrijk om door te vragen: ‘Ik zie dat het je raakt, is het boosheid of iets anders?’”

“Bij ervaringsdeskundigen hoef je geen uitleg te geven. Dan sta je naast elkaar. Dat allesoverheersende gevoel: ‘jij ziet mij, jij begrijpt mij. Aan jou hoef ik niet uit te leggen waar ik mee zit.’ Dat is iets heel moois. Je raakt elkaar hart tot hart en ziel tot ziel. Daarmee verken je diepere lagen en kom je tot wie je bent.”

“Uiteindelijk zijn we allemaal opzoek naar verbinding met onszelf en anderen”

Op de cover van Zie je Mij staat een indrukwekkend kunstwerk dat het overlevingsmechanisme van twee getraumatiseerde personen weergeeft. “Zij die beschadigd en in zichzelf gekeerd zijn, voelen de angst om verbinding te maken. Maar dat verlangen zit er wel. Uiteindelijk zijn we allemaal opzoek naar verbinding met onszelf en met anderen.”

Het boek Zie je mij is vanaf nu verkrijgbaar via bsl.nl