

PRAKTIJKBERICHTEN

‘Ik ben nu pas boos. En dat bevalt me wel.’

Mieke Wouters

Daphne vergaf de dader voor wat hij deed, maar beseft nu: niet voor de gevolgen. Bijna zeven jaar geleden stak de ex-partner van Daphne haar in haar huis neer. Met begeleiding van Perspectief Herstelbemiddeling ontmoet ze hem vlak voor de zitting. ‘Ik vond het doodeng om hem tijdens de rechtszitting voor het eerst weer in de ogen te kijken. Dus voor het zover was, zocht ik hem op in de gevangenis, samen met een bemiddelaar.’ Een verhaal over vergeving én de grenzen van vergeving.

‘Ik werd letterlijk bang van dat monster in mijn hoofd. Dat was het laatste wat ik gezien had, voordat ik naar het ziekenhuis ging en hij naar de cel. Constant die beelden van dat monsterlijke gezicht, dat is heel heftig. Daar wilde ik vanaf, want ik had daar de hele tijd last van, overdag en ’s nachts.’ De ontmoeting is emotioneel. ‘Niet alleen ik, maar ook hij moest erg huilen. En ook hij vroeg zich af: waarom?’ Door het gesprek is Daphne minder bang om naar de zitting te gaan. Ook helpt het haar hem te herinneren als mens en niet als monster. ‘We waren zeven jaar samen geweest. Verwerken kon ik beter door hem te herinneren als de partner die hij eerder voor me was. Ik wilde niet verder met dat monsterlijke beeld van hem, ik wilde het juist achter me laten.’

Zelfvertrouwen

Anderhalf jaar later wordt de dader overgeplaatst naar een gesloten psychiatrische kliniek. Omdat hij op termijn de mogelijkheid zal krijgen om op verlof te gaan, en Daphne hem niet toevallig tegen wil komen, gaat ze opnieuw een ontmoeting met hem aan. Ook om te checken hoe ver ze is met de verwerking. De ontmoeting maakt haar duidelijk dat ze inmiddels meer zelfvertrouwen heeft. ‘In dat gesprek was ik heel zakelijk. Ik wilde van alles weten en confronteerde hem met het effect van zijn gedrag op mij toen we nog een relatie hadden.’ Tijdens hun relatie had hij haar vaak verbaal en soms fysiek gekleineerd. ‘Nu zag ik een klein jongetje dat zichzelf als slachtoffer zag. Ik voelde me mijlenver boven hem staan.’

Regie

Ruim een jaar na zijn vrijlating, in de zomer van 2016, komt Daphne haar ex toevallig op straat tegen. ‘Ik zei tegen hem: ik vergeef je wat je hebt gedaan en ik wens je alle geluk. Daar was hij blij mee.’ Ze is stellig over haar keuze van destijds om de dader te vergeven voor wat hij deed. ‘Als je vergeeft, heb je zelf de regie. Als

je haat voelt, blijft die ander de regie houden. Ik heb dat toen echt voor mezelf gedaan. Het was een inzicht, een gevoel. *Gut feeling*. Ik moest dit doen.' Niet iedereen begrijpt dat Daphne haar dader kan vergeven. 'Iedereen om me heen was boos over wat hij me had aangedaan. Ik niet.'

Boos

Die boosheid komt pas begin dit jaar als, in de woorden van Daphne, de oude wond begint te etteren. Dat valt samen met een interview dat ze heeft voor een tijdschrift over zingeving. Boven het artikel staat groot in de kop het woord vergeving. 'Ik dacht: wat nou vergeven? En toen werd ik boos. Mijn therapeut zei dat ik een brief moest schrijven met al mijn boosheid daarin. Er kwam een bagger uit waar ik zelf eng van werd. Mijn boosheid kwam dus pas na zes jaar. Ik kon dat niet forceren.'

Gevolgen

'Het is afhankelijk van in welke fase van verwerking en herstel je zit. Zo kreeg ik samen met mijn nieuwe partner een prachtige dochter. De wereld was mooi en ik heb toen al het andere weggestopt. Nu is mijn dochtertje vier jaar oud en komt er weer meer ruimte voor mezelf.' Het feit dat ze nu alsnog boos is, betekent niet dat ze terugkomt op haar vergeving toen. 'Ik heb in dat interview geen onzin verteld. Ik blijf erbij en ik ervaar dat ook nog steeds. Het heeft me toen heel erg geholpen. Ik heb hem vergeven dat wat hij gedaan heeft. Waar ik boos om ben, en blijf, is waar ik nog steeds elke dag mee geconfronteerd word: de gevolgen. Daar zit nog wel een wrok.' De gevolgen zijn onder meer dat ze zich niet meer goed kan concentreren en chaotischer is geworden. Ze heeft een litteken in haar gezicht en een trauma in haar lijf. Soms heeft ze nog een angst- of paniekaanval en ze vindt het moeilijk om de controle los te laten. Ook was het heel moeilijk om weer werk te vinden.

Assertiever

'Misschien kan ik nu pas zien wat de heftige gevolgen zijn geweest. Van die gevolgen heb ik last. Hem dat vergeven, vind ik lastig. Ik wil ook nog niet vergeven. Laat me maar boos zijn. Ik merk dat het me helpt. Ik ben assertiever en dat helpt me in mijn werk en in mijn dagelijkse leven. Als ik 'm nu zou tegenkomen, zou ik wel een potje boos willen zijn. Dat heb ik nooit gedaan. Misschien wil ik hem daar nog wel een keer over spreken.'

Omgeving

Daphne overweegt daarom of ze misschien nog een keer met Perspectief een bemiddelingstraject ingaat. 'Toen moest ik het gewoon doen. Het heeft me gehol-

pen het hele heftige eraf te halen en de regie weer te hebben. Nu vraag ik me af of ik het weer moet doen. Mijn omgeving zal het heel moeilijk vinden. Het doet te veel pijn bij anderen, hoewel ze het toen wel apart vonden dat ik niet boos was. Blijkbaar heb ik het in mijn eigen tempo gedaan. En dat is zowel fijn als heftig. Maar ik besef dat vergeving grenzen heeft en een stukje daarvan waarschijnlijk utopie is geworden.'

Perspectief-bemiddelaar Francis Bakker: 'Vergeving gaat nog een stapje verder.'¹

'Door het begeleiden van gesprekken tussen slachtoffers en daders draag ik eraan bij dat mensen de realiteit van het verlies of de daad onder ogen komen. Dit proces, waarin ik hen mag begeleiden, verloopt in hun tempo en met eventuele steun van anderen. Deelnemers maken daarin hun eigen keuzes en dragen zo zelf bij aan hun herstel. Herstel na het verlies, maar ook herstel door bijvoorbeeld om te gaan met schuld', zegt Francis Bakker. Francis is al ruim tien jaar bemiddelaar bij Perspectief Herstelbemiddeling. 'Mensen zo het heft weer in eigen handen laten nemen, dat is mijn drijfveer om dit werk te doen.'

Loskomen

Soms ziet ze dat slachtoffers de dader na een bemiddeling vergeven. 'Wraakgevoelens zijn herkenbare gevoelens na het leed wat je is aangedaan. Maar als dit doorslaat naar wraaklust, kan dit als het ware vergiftigend werken. En stagnerend zijn voor verliesverwerking. Door vergeving kun je meer loskomen van de ander.' Ze ziet en begrijpt dat dat niet iedereen lukt. 'Vergeving is ook niet de opzet van bemiddeling. Het kan een resultaat zijn van contact, maar dat hoeft helemaal niet.'

Erkenning

Het is aan de deelnemers zelf om samen met de bemiddelaar te onderzoeken wat zij in het bemiddelingstraject willen. De bemiddelaar stemt wensen en behoeften op elkaar af, zodat beiden baat hebben bij het contact. Erkenning dat het slachtoffer iets is aangedaan, is wel belangrijk. Francis: 'Oprecht berouw kan zowel het slachtoffer als de dader helpen. Vergeving gaat nog een stapje verder. Vooral gelovigen kunnen daarmee worstelen. Zo lukte het een christelijk slachtoffer niet om degene te vergeven die haar had overvallen tijdens het pinnen. Ze vond dat dat moest vanuit haar geloof, maar het lukte niet vanuit haar hart.'

1 Francis Bakker is niet de bemiddelaar geweest van het traject van Daphne. Vanuit haar jarenlange ervaring als bemiddelaar vertelt ze over de rol van vergeving in bemiddelingstrajecten.

Omgeving

De omgeving kan een grote rol spelen bij bemiddeling. 'Voor de omgeving is het vaak meer zwart-wit. Ze zijn boos over wat hun geliefde, familie of kind is aangedaan. Als bemiddelaar onderken je de invloed die de omgeving heeft op partijen in het verwerkingsproces. Je maakt dit bespreekbaar om, waar nodig, dit sociale netwerk te activeren of te versterken tijdens het bemiddelingstraject. Ook heb je oog voor de culturele context.' Maar volgens Francis werkt een omgeving die het moeilijk vindt de keuze van iemand te begrijpen om herstelbemiddeling aan te gaan, niet zonder meer ontmoedigend. 'Soms houdt het mensen tegen om daadwerkelijk de bemiddeling aan te gaan, maar vaak zie ik dat deelnemers nog meer voelen dat ze dit moeten doen. Het helpt hun dan juist om duidelijk te krijgen dat ze het contact met die ander willen aangaan. Omdat het kan bijdragen aan hun eigen herstel.'