

# Leven na geweld

Een studie over hoe vrouwen met een verstandelijke beperking omgaan met geweld dat zij ervaren in instellingen.

Nederlandse Samenvatting



Vertegenwoordiging van mensen met verstandelijke beperkingen en hun families in Europa



## Leven na geweld

Een studie over hoe vrouwen met een verstandelijke beperking omgaan met geweld dat zij ervaren in instellingen.

Dit is een verkorte versie van het rapport. Het volledige rapport is in het Engels verkrijgbaar via Inclusion Europe.

Rue d'Arlon 55, 1040 Brussel, België  
Telefoon: +32-2-502 28 15  
secretariat@inclusion-europe.org  
www.inclusion-europe.eu

Deze studie werd gefinancierd door de Open Society Foundation.  
OSF heeft geen verantwoordelijkheid over de inhoud van dit rapport.

Tekst:  
Juultje Holla  
José Smits

Onderzoeksconsulenten: LFB Nederland ([www.lfb.nu](http://www.lfb.nu))



Tekeningen:  
Juultje Holla

Een volledige, Engeltalige versie van het onderzoeksrapport is te vinden op:  
[www.inclusion-europe.eu](http://www.inclusion-europe.eu)



## Inhoud

Introductie door Senada Halilčević	6
Introductie	8
Ervaringsdeskundigen over geweld	11
Soorten geweld	22
Effecten van geweld	31
Leven na geweld	39
Ondersteuning na een instelling	41
Samenvatting	46
Aanbevelingen van de vrouwen zelf	47
Hoe nu verder?	48

## Introductie door Senada Halilčević

Ik heb zelf veel tijd doorgebracht in een instelling.  
Daarom is het onderwerp van deze publicatie belangrijk voor mij.  
Ik ben trots op dit onderzoek.

Toen we begonnen hadden we een vraag:  
“Wat gebeurt er met vrouwen met een verstandelijke beperking nadat ze geweld ervaren in een instelling?”

We spraken met vrouwen zelf.  
We vonden vrouwen met veel moed,  
die hun verhalen met ons deelden.

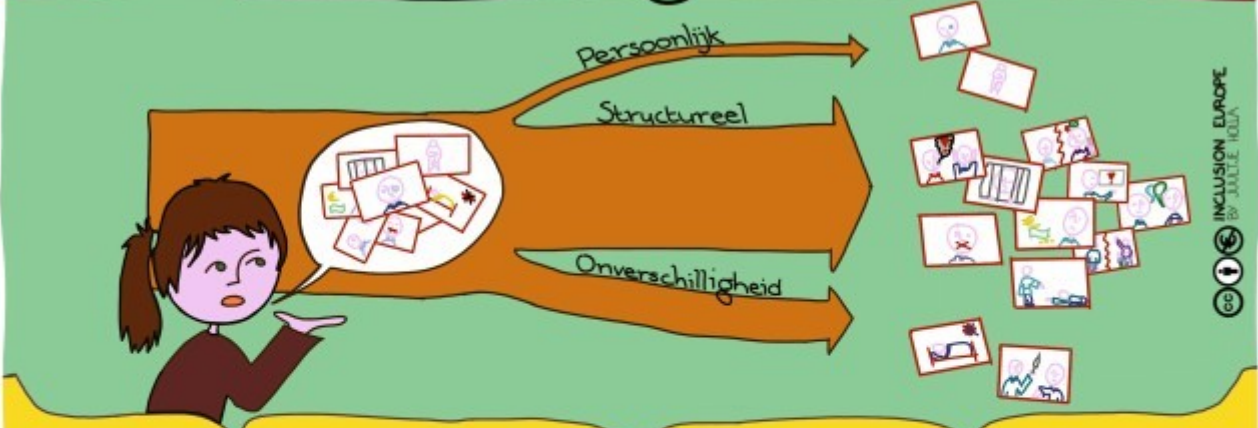
Dit is wat we ontdekten:  
Geweld tegen vrouwen met een verstandelijke beperking gebeurt overal.  
Het gebeurt in instellingen, in families, en in de samenleving.  
Dit is ook wat ik persoonlijk ervaren heb.

Soms is het moeilijk over deze ervaringen te lezen.  
Maar we moeten luisteren naar de vrouwen die hun ervaringen gedeeld hebben,  
en alle andere vrouwen met een verstandelijke beperking.



Senada Halilčević  
Vice-President van Inclusion Europe  
Voorzitter van het Europese Platform van  
Ervaringsdeskundigen  
(European Platform of Self-Advocates, EPISA)

# Leven na geweld



moelijke Gevoelens

Jezelf, Anderen en de wereld anders zien

Manieren om pijn te vermijden



Begrijpen • verminderen

•Voorkomen • Compenseren•



## Introductie

Vrouwen met een verstandelijke beperking ervaren veel geweld.

Een verstandelijke beperking betekent dat iemand het moeilijker vindt informatie te begrijpen en nieuwe dingen te leren dan andere mensen. Dit maakt het leven soms moeilijker.

Er zijn heel veel studies over geweld tegen mensen met een verstandelijke beperking. De meeste studies gaan over seksueel misbruik. We weten dat veel vrouwen seksueel misbruik ervaren. Vrouwen met een verstandelijke beperking ervaren dit nog veel vaker.





Seksueel geweld is als iemand je aanraakt, bijvoorbeeld je kruis of je borsten, terwijl jij dit niet wilt. Iemand kan ook dreigen je aan te raken. Dit kan je bang maken.

Begeleiders merken dit vaak niet op.

Veel vrouwen praten niet over geweld.

Vaak zijn ze bang dat:

- ze niet geloofd worden,
- ze denken dat ze gekwetst worden als ze er over spreken,
- ze zorg kwijtraken waar ze afhankelijk van zijn.



Wat je moet weten over geweld:

- Geweld gebeurt overal.
- Vrouwen met een verstandelijke beperking maken vaak geweld mee.
- Er zijn veel soorten geweld.

Ons onderzoek ging vooral over geweld tegen vrouwen met een verstandelijke beperking in instellingen.

Instellingen zijn plekken waar mensen met een verstandelijke beperking wonen met andere mensen met een verstandelijke beperking. Vaak wonen ze apart van andere mensen. Vaak hebben ze weinig keuzes over met wie ze leven en wie hen ondersteund.

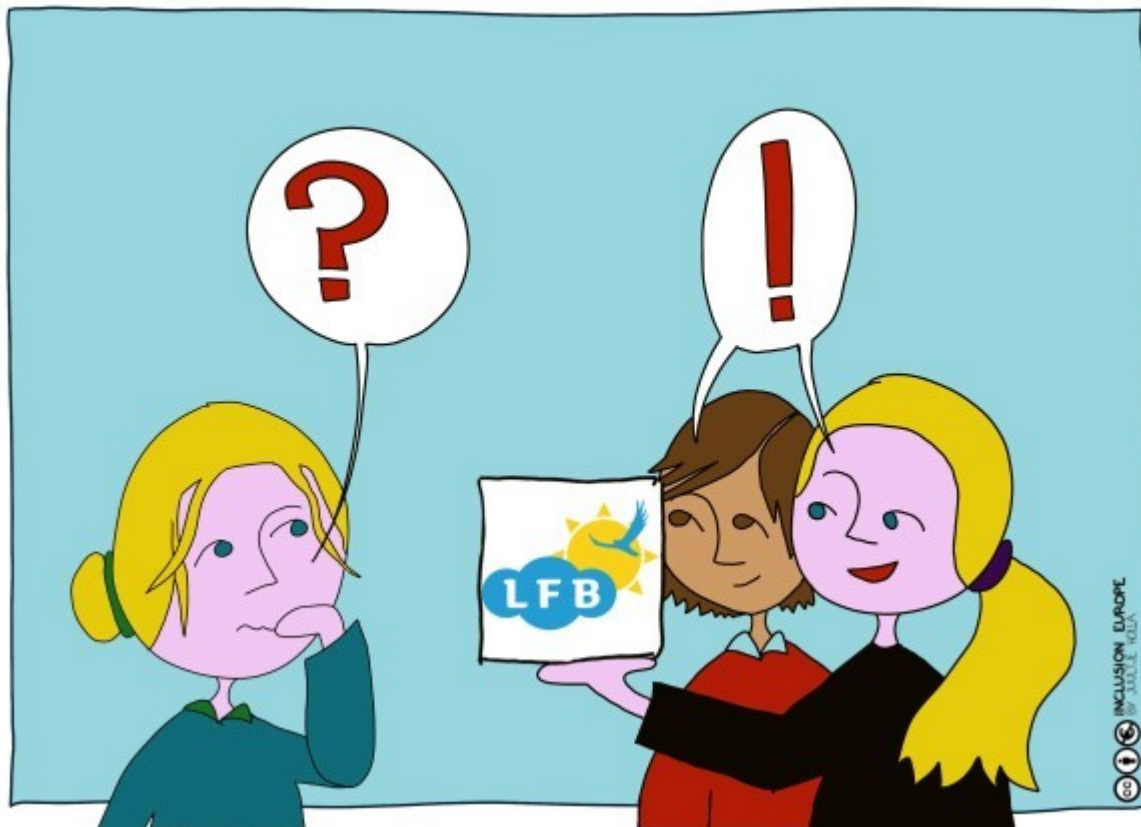
Wat we wilden weten was:

- Wat voor geweld ervaren vrouwen met een verstandelijke beperking in instellingen.
- Welke invloed heeft dit op hun leven vooral als ze na de instelling in de samenleving gaan wonen.

## Ervaringsdeskundigen over geweld

Als eerste wilden we dat ervaringsdeskundigen zelf vertelden wat geweld is.

Ervaringsdeskundigen zijn mensen met een verstandelijke beperking die geleerd hebben voor zichzelf op te komen.



Ze vertelden over verschillende vormen van geweld. Deze hebben we getekend.

Toen hebben we ze aan 10 vrouwen laten zien. De onderstaande voorbeelden zijn ervaringen van deze 10 vrouwen.

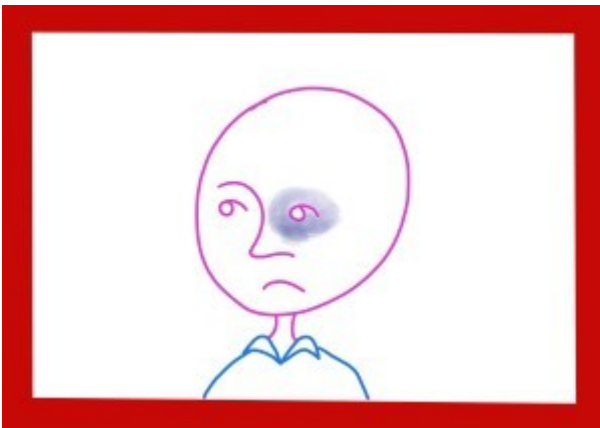
Soms ervoer een vrouw een situatie als gewelddadig, terwijl begeleiders dit niet als geweld zouden zien.

Aan het begin van ons onderzoek,  
namen we een beslissing:

- We wilden horen wat vrouwen zelf ervaren.
- We namen wat de vrouwen ons vertellen serieus.

Dit is wat vrouwen met een verstandelijke beperking  
ons vertelden over geweld.

## Fysiek Geweld



Als iemand je expres pijn doet.  
Dit kan op veel manieren  
zoals slaan, schoppen of duwen.

Bijvoorbeeld:

- Een aantal vrouwen was in elkaar geslagen.
- Een zelfs zo erg dat ze naar het ziekenhuis moest.

Vaak was dit buiten de instelling.

## Seksueel Geweld



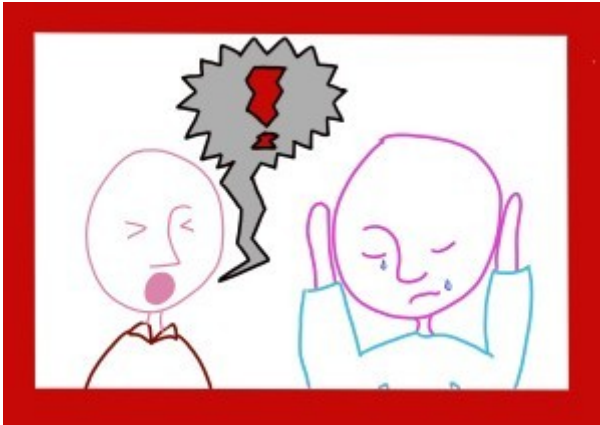
Als iemand je aanraakt  
in je kruis of aan je borsten,  
terwijl je dit niet wilt.

Iemand kan ook dreigen je aan te raken.  
Hierdoor kun je ook bang worden.

Bijvoorbeeld:

Veel vrouwen hadden seksueel geweld meegemaakt.  
Dit varieerde van dreiging tot verkrachting.

## Psychologisch geweld



Als iemand tegen je schreeuwt,  
of je pest.

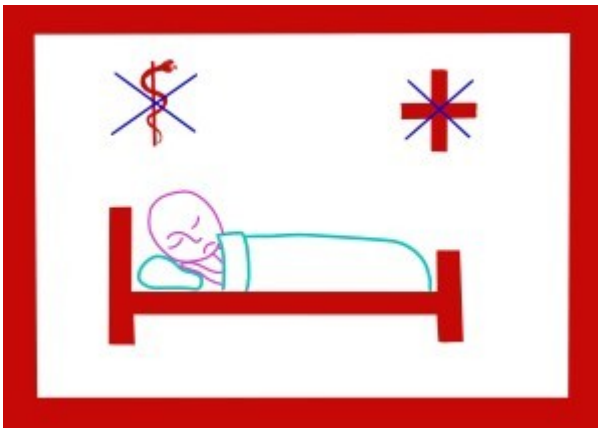
Bijvoorbeeld:

- Veel vrouwen hoorden regelmatig dat ze iets toch niet konden.
- Vrouwen hoorden dat ze nergens goed voor waren.
- Sommige vrouwen werden bedreigd als ze niet deden wat een begeleider wilde.

Zoals:

- dat ze terug moesten naar een nare plek,
- of dat ze naar een psycholoog moesten.

## Niet goed verzorgd worden

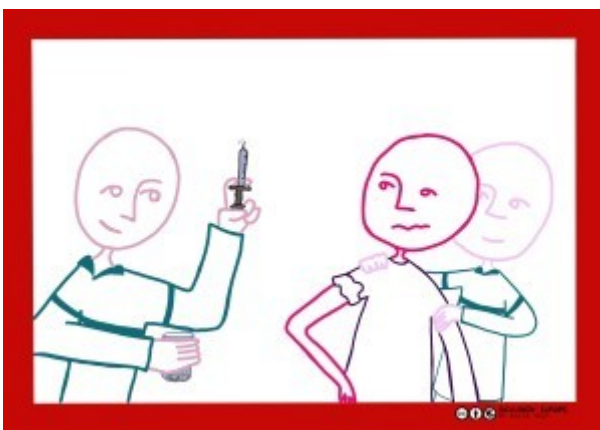


Als je niet de zorg of ondersteuning krijgt die je nodig hebt.

Bijvoorbeeld:

- Sommige vrouwen kregen niet de medicatie die ze nodig hadden.
- Een aantal vrouwen werden pas heel laat naar de dokter gebracht.
- Sommige vrouwen kregen niet genoeg eten en drinken.
- Vaak moesten vrouwen gewoon naar hun werk, ook als ze ziek waren.

## Te veel medicatie



Als je gedwongen wordt medicatie te nemen die je niet wilt.

Bijvoorbeeld:

- Sommige vrouwen kregen medicatie zonder te weten waarvoor
- Sommige vrouwen kregen medicatie in plaats van hulp om rustig te blijven.

## Niet vrij zijn

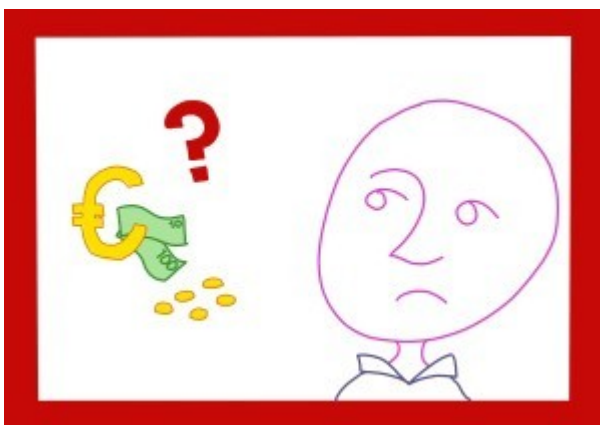


Als je door regels niet je eigen keuzes kunt maken.

Bijvoorbeeld:

- Sommige vrouwen werden in een isoleercel opgesloten.
- Sommige vrouwen mochten niet even weg uit de instelling
- Sommige vrouwen moesten meteen na het eten naar bed.
- Veel vrouwen werden niet betrokken bij gesprekken over hun toekomst.

## Geld



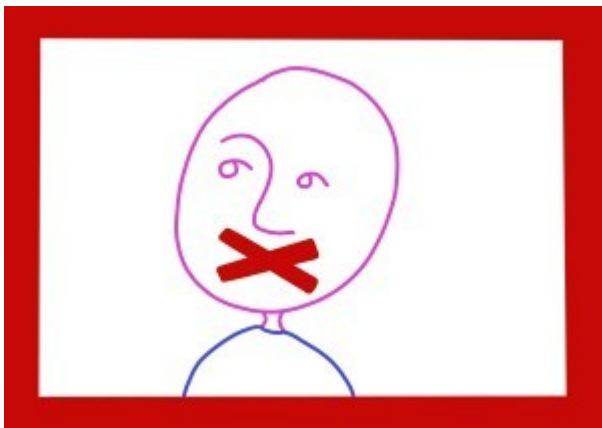


Als iemand je geld afpakt.  
Of als je niet krijgt waar je recht op hebt.

Bijvoorbeeld:

- Soms werd geld van de vrouwen gestolen.
- Soms kregen vrouwen erg weinig geld om van te leven.

## De mond snoeren

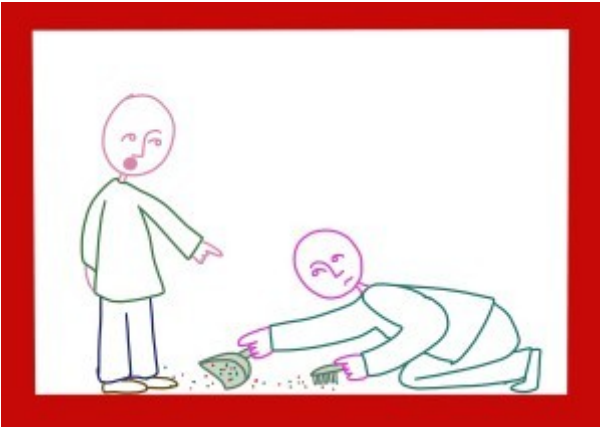


Als je niet voor jezelf op mag komen.  
Of voor anderen om je heen.

Bijvoorbeeld:

- Sommige vrouwen hoorden dat ze hun mond moesten houden.
- Sommige vrouwen hoorden dat ze niet zo moeilijk moesten doen.
- Soms werden communicatiemiddelen afgepakt, zoals een spraakcomputer uitzetten.
- Soms mochten vrouwen weinig contact hebben met hun eigen familie.

## Uitbuiting

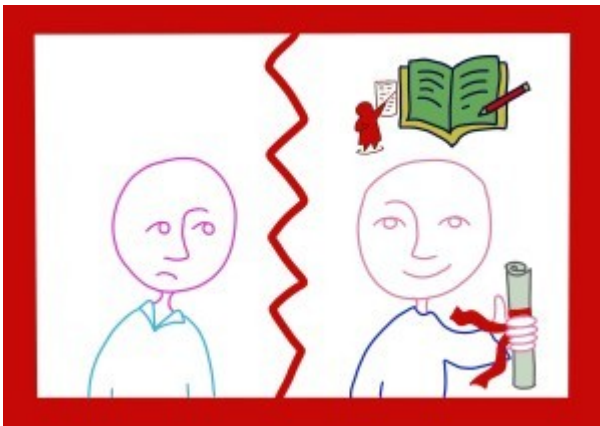


Als je alle rotklusjes krijgt,  
en hard werkt, maar er niks voor terugkrijgt.

Bijvoorbeeld:

- Veel vrouwen hadden zich erg verveeld op hun 'werk'.
- Veel vrouwen hadden weinig keuzes over wat ze overdag deden.
- Geen van de vrouwen kreeg het idee dat ze nuttig waren.

## Minder kansen op ontwikkeling



Als je weinig kansen krijgt om jezelf te ontwikkelen.

Bijvoorbeeld:

- Geen van de vrouwen had een diploma waar ze wat mee konden.

- Vrouwen hoorden vaak: “Dat kun jij toch niet”.
- Vrouwen kregen weinig mogelijkheden om hun netwerk uit te breiden.

## Geweld via Sociale Media

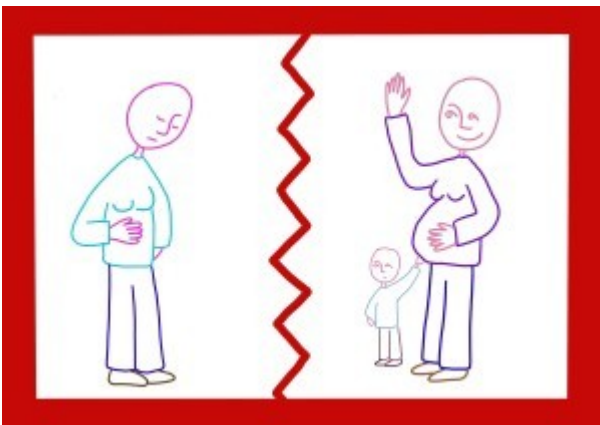


Als je via sociale media wordt gepest, je foto's worden gedeeld zonder jouw toestemming, of als iemand je steeds opnieuw stoort, zonder dat je dit wilt.

Bijvoorbeeld:

- Gelukkig hadden niet veel vrouwen hier ervaring mee.
- Bij de vrouwen die het meemaken heeft het grote gevolgen.

## Geen relatie of kinderen mogen hebben



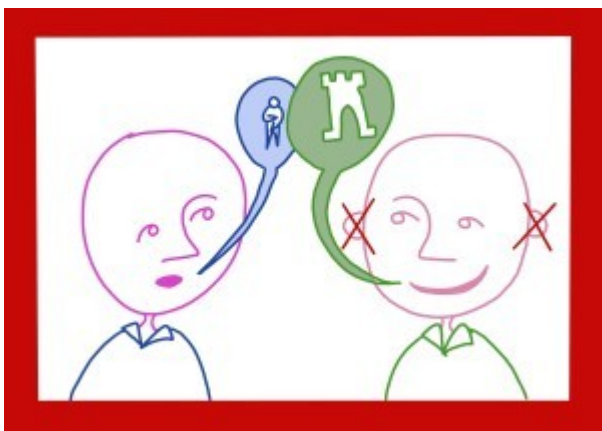
Als je geen liefdesrelatie mag hebben.

Als vrouwen zonder het te weten anticonceptie krijgen of een operatie zodat ze geen kinderen kunnen krijgen.

Bijvoorbeeld:

- Liefdesrelaties waren moeilijk in instellingen. Vrouwen werden erg goed in de gaten gehouden of mochten nooit alleen samen zijn.
- Bij sommige vrouwen gingen mensen er van uit dat seksualiteit niet belangrijk voor hen was.

## Niet serieus genomen worden



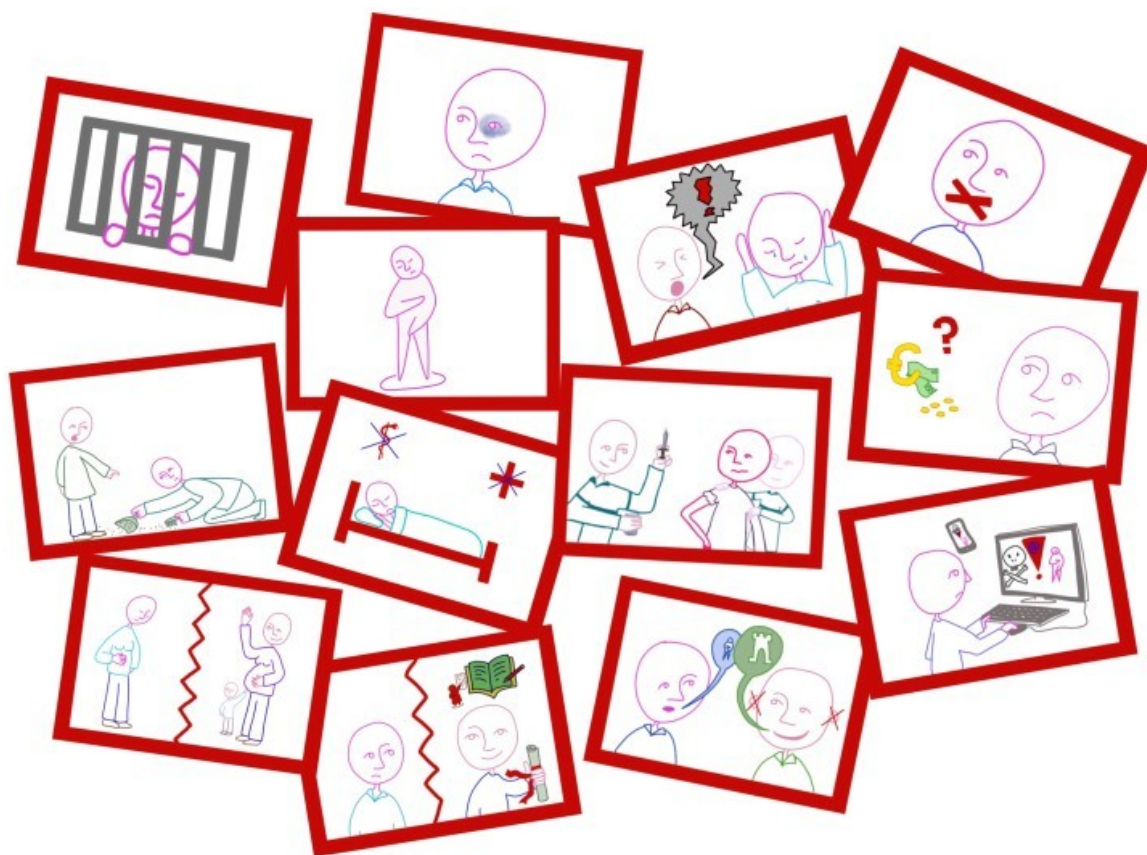
Als mensen niet naar je luisteren.  
Als mensen denken dat je maar wat verzint.  
Als je je emoties niet mag laten zien.

Bijvoorbeeld:

- Alle vrouwen hadden hier ervaring mee.
- Veel vrouwen hadden nare ervaringen als ze moeilijke emoties lieten zien, zoals
  - Begeleiders die zeiden, “doe eens vrolijk”.
  - Begeleiders die zeiden: “ga met dat verhaal maar naar iemand anders”.
  - Begeleiders die hen medicatie gaven in plaats van met hen pratten.
  - Soms werden mensen zelfs in de isoleercel geplaatst.

- Een aantal vrouwen vertelde dingen die ze nooit eerder verteld hadden: omdat ze toch niet geloofd zouden worden.

All deze vormen van geweld hebben een groot effect op mensen.

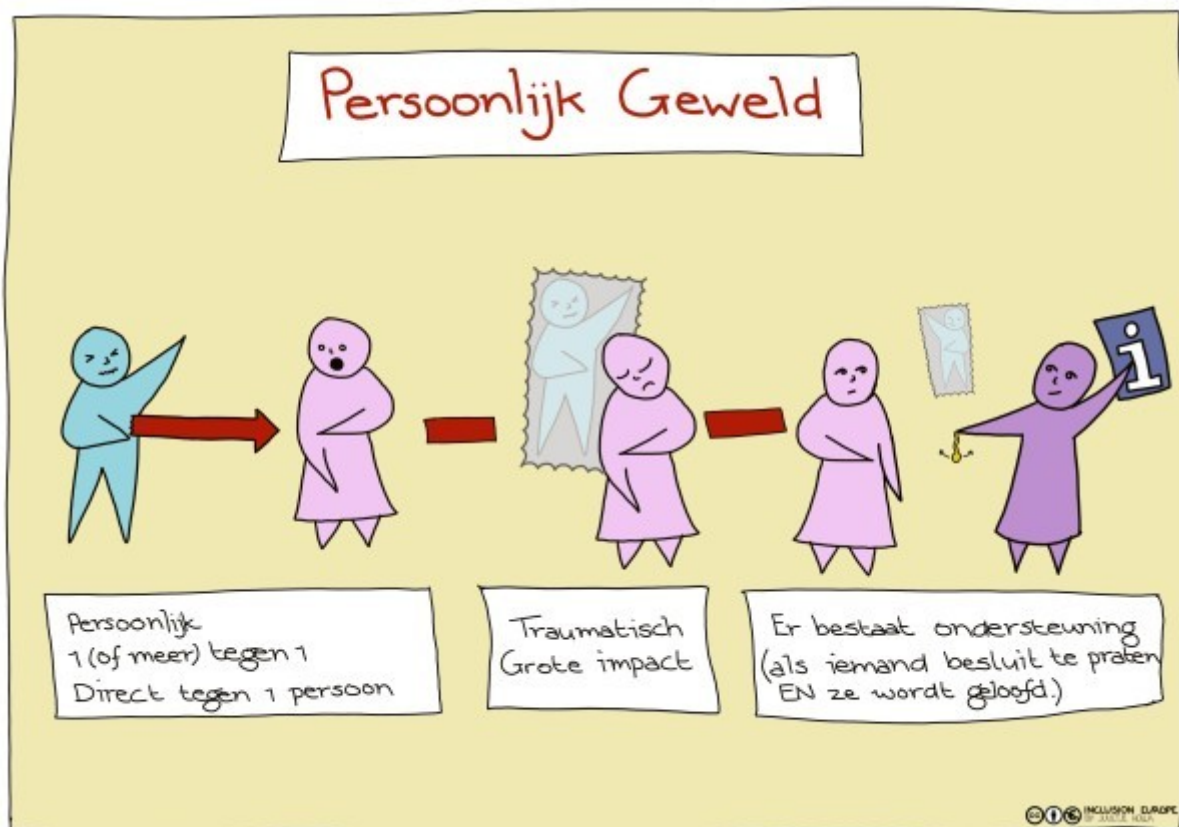


## Soorten geweld

De ervaringen van de vrouwen waren ervaringen met:

- persoonlijk geweld
- structureel geweld, of
- onverschillige begeleiders

### 1. Persoonlijk geweld



Persoonlijk geweld is geweld tegen 1 persoon.

Dit kan een keer gebeuren, of heel vaak.

Je kan je hier heel naar door voelen.

Je kan wat je meegemaakt hebt lang met je meedragen.

De meeste mensen begrijpen dat dit geweld is.

Er is daarom hulp beschikbaar.

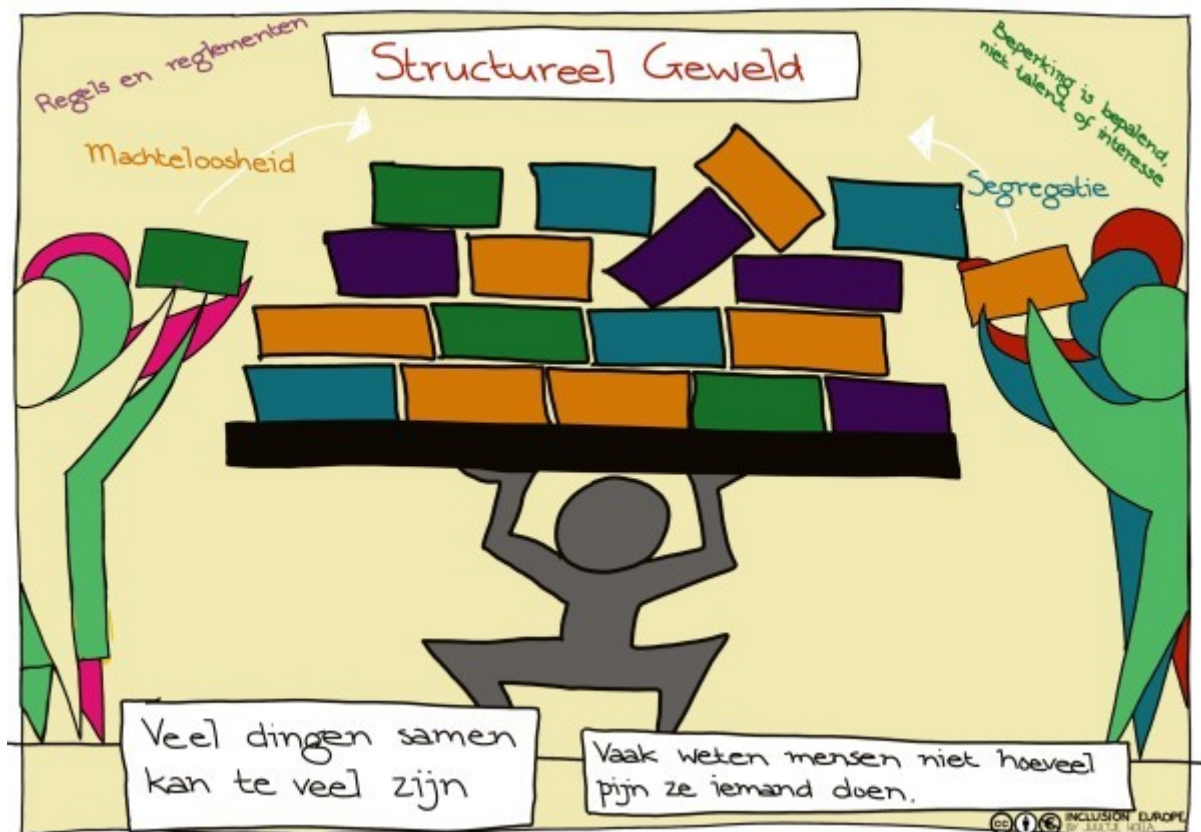
We hoorden voorbeelden van persoonlijk geweld in instellingen en daar buiten.

Helaas durven vrouwen in instellingen vaak niet te praten over persoonlijk geweld.

Ze zijn bang.

Dit komt vaak door hun ervaringen met structureel geweld.

## 2. Structureel geweld



Structureel geweld komt voort uit hoe onze samenleving in elkaar zit.

Sommige mensen worden gezien als belangrijk.

Zij krijgen meer macht.

Andere mensen worden niet zo belangrijk gevonden.  
Zij krijgen minder macht.

Mensen met een verstandelijke beperking  
worden niet altijd belangrijk gevonden.  
Dit is niet eerlijk.  
We zijn allemaal belangrijk.

Helaas betekent dit  
dat vrouwen met een verstandelijke beperking  
weinig macht hebben.  
Andere mensen maken keuzes voor hen.

De vrouwen ervaren dit in hun dagelijks leven.

Het is moeilijk te zien wanneer iets structureel geweld is.  
Maar als mensen macht hebben,  
kunnen ze andere veel pijn doen.  
Vaak gebeurt dit zonder dat ze het zelf door hebben.

Voor de persoon die weinig macht heeft,  
is dit heel moeilijk.

De meeste ervaringen van vrouwen in instellingen  
hadden te maken met structureel geweld.

Deze ervaringen gebeurden vooral als:

- vrouwen afhankelijk waren van anderen en weinig of geen eigen keuzes mochten maken;
- strenge regels iemand niet lieten leven zoals ze wilde leven;
- vrouwen weg gehouden werden van andere mensen;
- mensen om de vrouwen heen vooral keken naar hun beperkingen, en niet naar talenten of interesses.

Hier volgen wat voorbeelden van structureel geweld:



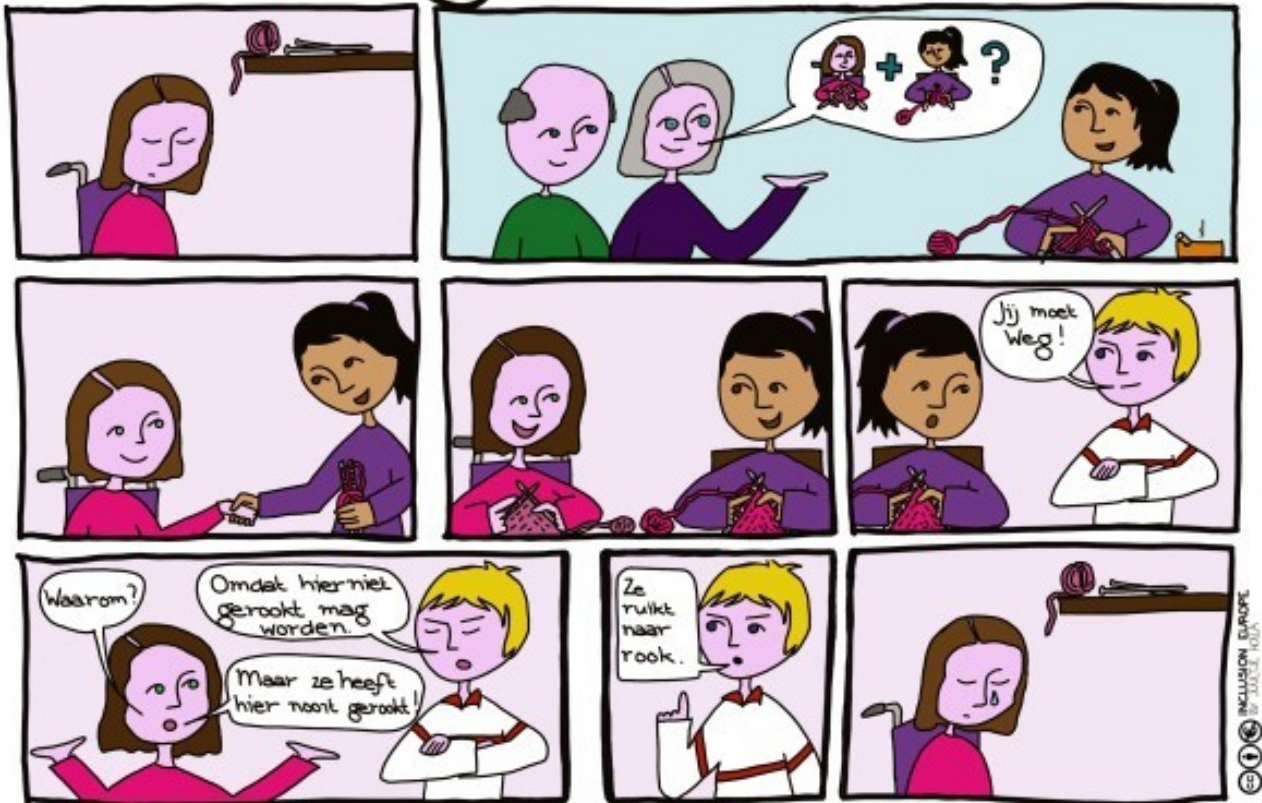
## Geen eigen keuzes:



## Regels die leven moeilijk maken:



## Mensen weg houden:



## Vooraf aandacht voor de beperkingen:



Dit zijn allemaal voorbeelden van structureel geweld.

### 3. Onverschillige Zorg



Er is een groot verschil tussen:

- voor iemand zorgen, en
- om iemand geven.

Zorgaanbieders zorgen voor:

- een dak boven je hoofd,
- eten,
- een toilet en douche,
- medicijnen,
- veiligheid,
- etc.

Dit is allemaal nodig en belangrijk.  
Instellingen zorgen hier ook voor.

Als mensen om je geven:

- willen ze weten hoe het echt met je gaat,
- willen ze alles over je weten, ook wat jouw keuzes zijn,

- willen ze dat je gelukkig bent.

Het is eenzaam als niemand om je geeft.  
Er is dan meer kans dat je geweld meemaakt.  
Er is dan minder kans dat je uit een nare situatie komt.

Mensen die om je geven zijn belangrijk.

De vrouwen die we spraken,  
waren allemaal uit nare situaties gekomen.  
Met hulp van iemand die om hen gaf.

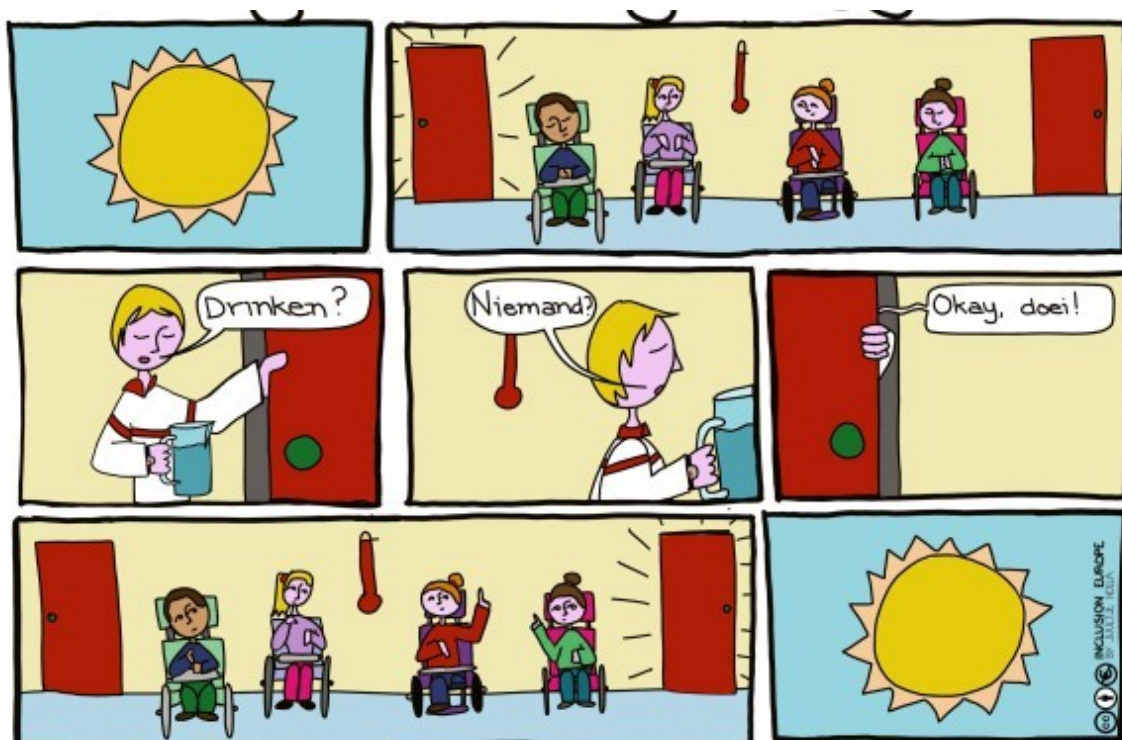
Dit waren familieleden  
of begeleiders met wie ze een klik hadden.

Er waren ook begeleiders die gewoon hun werk deden,  
maar niet echt om de mensen gaven.

Hier zijn een paar voorbeelden:

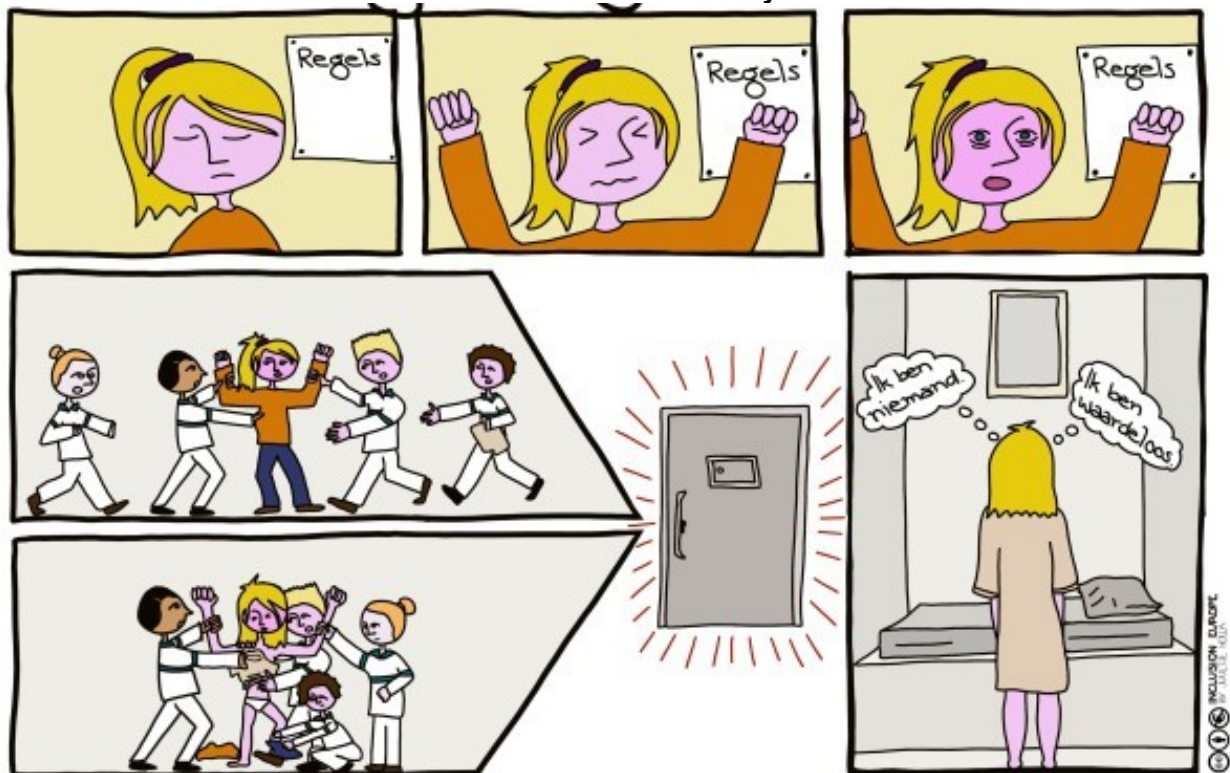
### **Niet de juiste hulp krijgen.**

Dit gebeurde het meest bij vrouwen die veel hulp nodig hadden.



## De zorg is zelf soms gewelddadig.

Wanneer iemand in een isoleercel moet bijvoorbeeld.



## Begeleiders die niet naar je luisteren.

Soms vertrouwt iemand de begeleider.

Soms vertelt die persoon dan iets moeilijks.

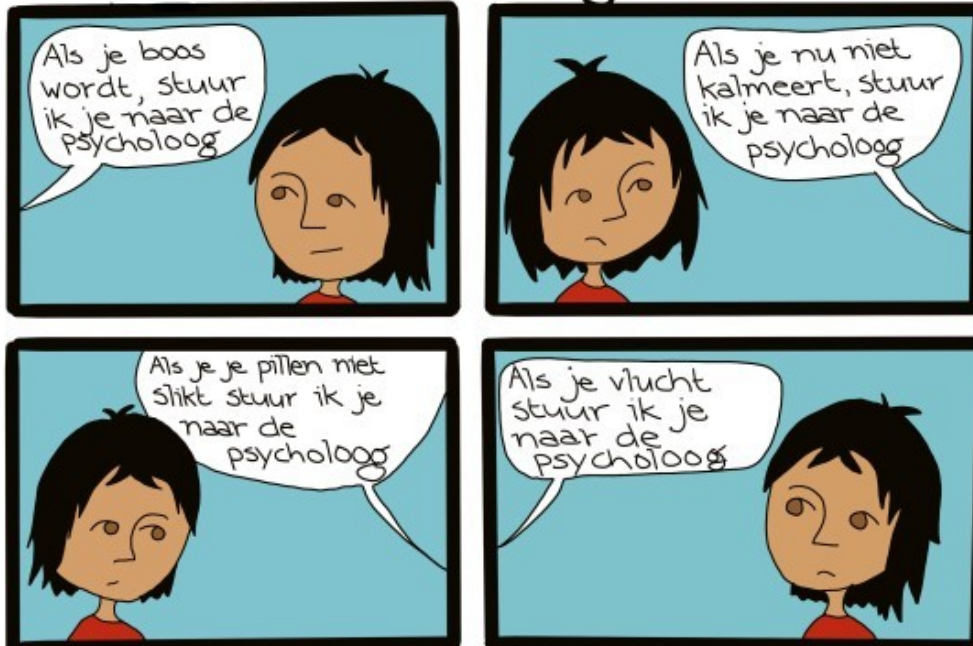
Maar sommige begeleiders willen hier niet naar luisteren.



## Niet mijn probleem

Als begeleiders iets je eigen probleem vinden.  
Dan helpen ze je er soms niet mee.

Als ik iets fout deed dreigden ze...



...en toen ik aangerand werd...



Het is belangrijk om mensen in je leven te hebben die echt om je geven.  
Zij helpen je zo fijn mogelijk te leven.  
Ze helpen je geweld tegen te gaan.

## Effecten van geweld

Alle soorten geweld hadden een groot effect.

Na persoonlijk geweld kregen vrouwen goede hulp.  
Als ze er tenminste over praatten.  
En ze geloofd werden.

Vertellen wat je hebt meegemaakt is belangrijk.  
Vrouwen die dit niet hadden gedaan  
hadden het nog moeilijk met wat er gebeurd was.

Vrouwen hadden verschillende redenen  
om niks te zeggen.

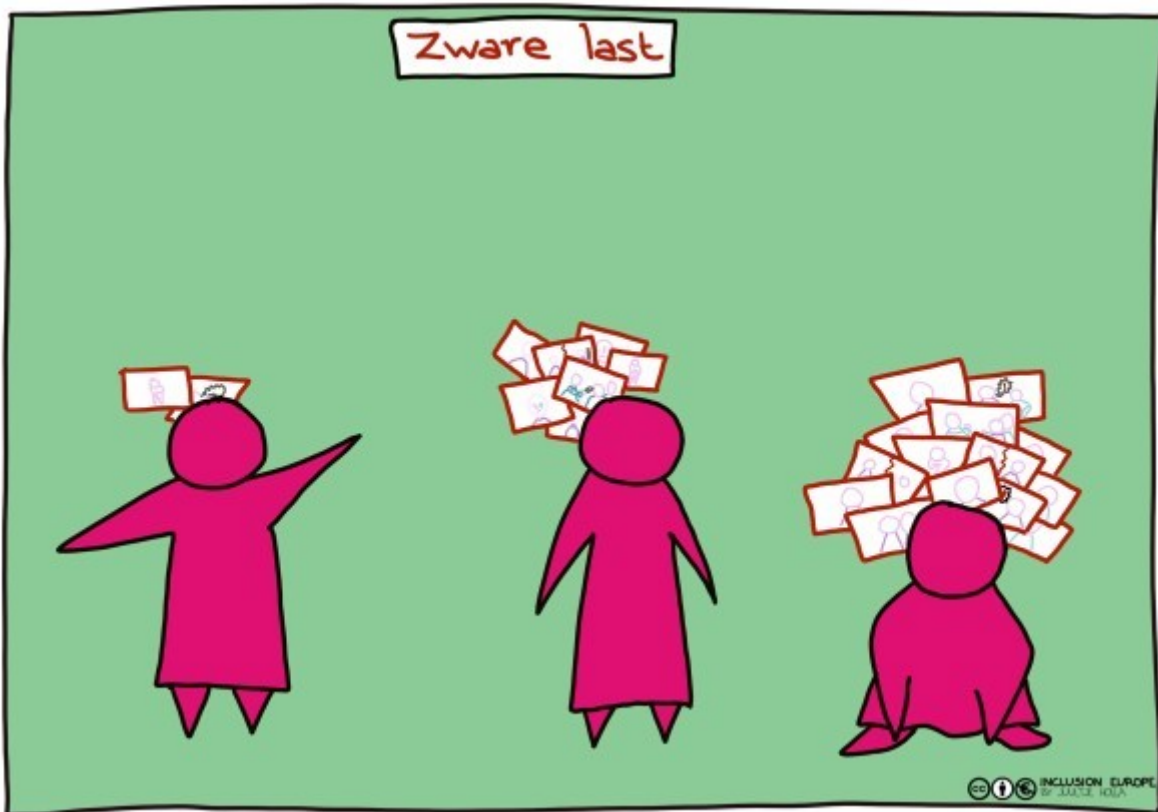
Bijvoorbeeld:

- ze hadden niemand om mee te praten;
- ze waren bang hun begeleiding kwijt te raken;
- ze waren bang dat niemand hen zou geloven;
- ze waren bang dat het weer zou gebeuren;
- ze wilden niet naar iemand die ze niet kenden,  
zoals een psycholoog of dokter;
- ze dachten dat wat er gebeurde normaal was.

Het structureel geweld waar vrouwen over vertelden,  
verklaren veel van deze redenen.

Er is geen hulp bij structureel geweld.  
Mensen die echt om iemand geven  
kunnen die persoon verder helpen.

## Nare gevoelens



Alle vrouwen die we spraken hadden geweld meegemaakt.

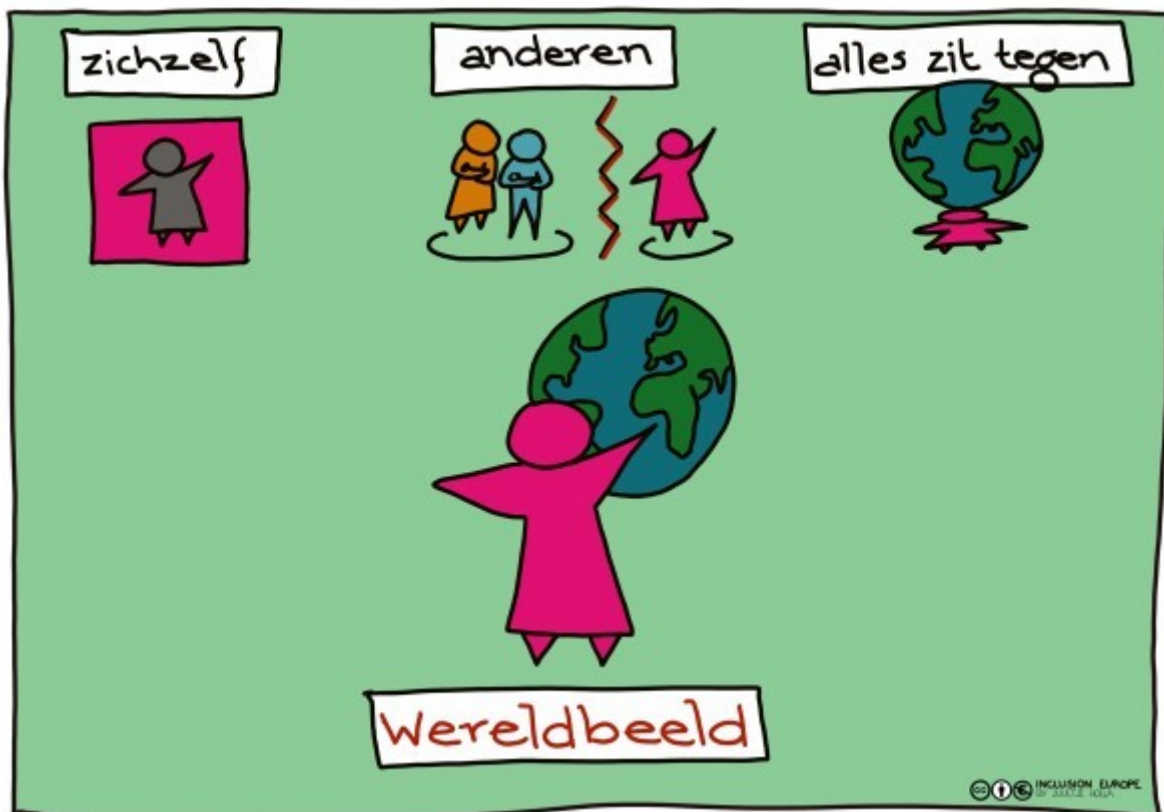
Sommige vrouwen hadden erg veel meegemaakt.  
Alle ervaringen stapelden zich op.

Dit maakte hen boos en verdrietig.  
Soms hadden ze ook veel stress.  
Soms waren ze erg bang.

Het is moeilijk om met zo veel gevoelens om te gaan.  
Vooral als je er niet over praat.



## Kijk op de wereld, zichzelf, en anderen



Vaak hadden alle ervaringen gevolgen voor de manier waarop iemand keek naar:

- zichzelf
- andere mensen
- de wereld

### **Zichzelf:**

Vrijwel alle vrouwen hadden weinig zelfvertrouwen.

Ze voelden zich niet van waarde.

Vrouwen dachten dat hun gevoelens er niet toe deden.

Of zelfs gevaarlijk waren.

### **Anderen:**

De meeste vrouwen hadden weinig vertrouwen in mensen die hen wilden helpen.

Ze zeiden goed te voelen of iemand echt om hen gaf of niet.

Soms testten ze dit ook expres.

Bijvoorbeeld:

Een van de vrouwen kreeg steeds te horen, dat ze naar de psycholoog moest, als ze niet deed wat begeleiders wilden.

Ze ging de psycholoog zien als straf.

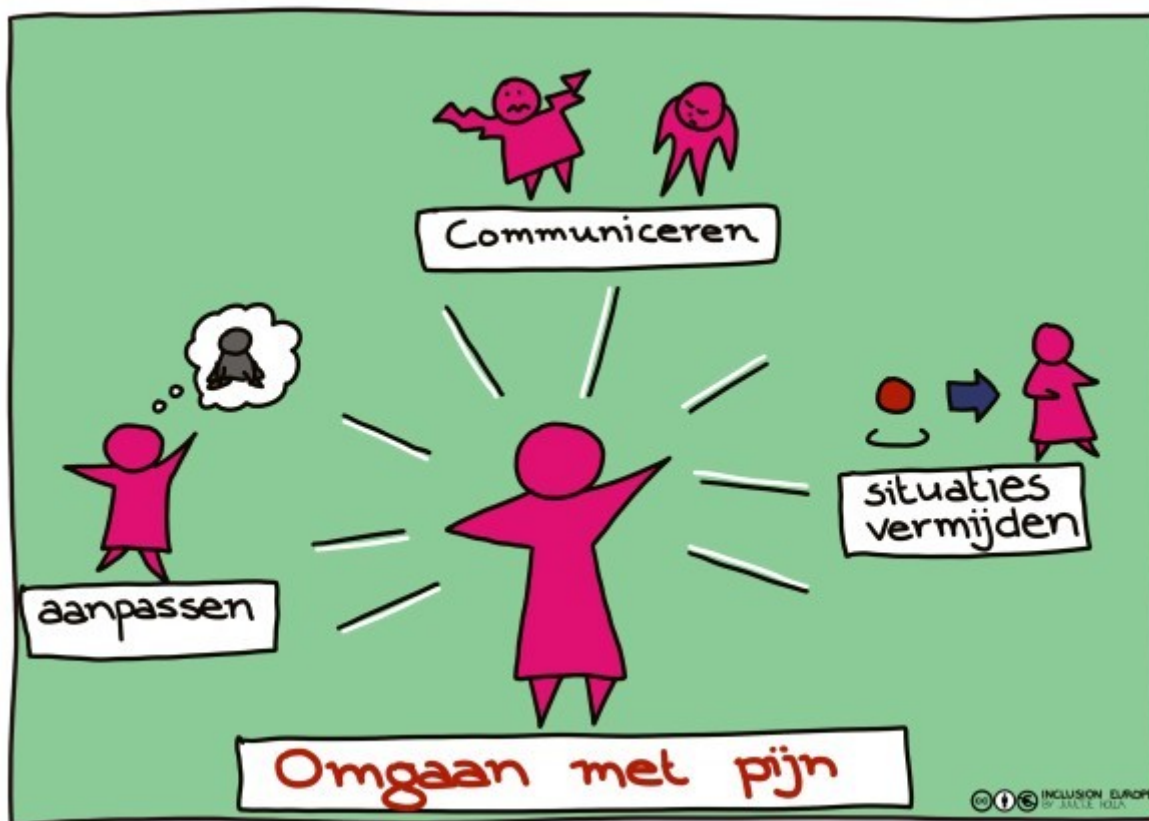
Toen ze later seksueel misbruikt werd, stuurden ze haar naar de psycholoog. Daar heeft ze 3 maanden niks gezegd.

**De wereld:**

Veel vrouwen hadden het idee dat de wereld tegen hen was. Ze dachten dat goede dingen vanzelf afgepakt werden. Dat ze niet gelukkig mochten zijn.

Ook vrouwen die al lang weg waren bij een instelling, waren angstig dat ze ooit terug moesten.

## Pijn vermijden



Alle vrouwen probeerden nieuwe pijn te vermijden.  
Zowel fysieke pijn als geestelijke pijn.

3 manieren om pijn te vermijden vielen het meest op.

1. Aanpassen
2. Vermijden
3. Communiceren

## Aanpassen

Veel vrouwen pasten hun gedrag aan.  
Zo dat het beter bij de begeleiding paste.  
Bijvoorbeeld door vrolijk te doen,  
ook al ben je het niet.



## Vermijden

Veel vrouwen gingen situaties vermijden.  
Bijvoorbeeld nieuwe mensen ontmoeten.  
Of nieuwe plekken bezoeken.



## Communiceren

De meeste vrouwen praatten niet over hun ervaringen.  
De meesten communiceerden wel,  
maar dan zonder woorden.

Soms werden de vrouwen boos.  
Begeleiders zeiden dan vaak  
dat ze zich moeilijk gedroegen.



Andere vrouwen verveelden zich zo  
dat ze de hele tijd slapen.

Dit soort communicatie werkte alleen  
als iemand die echt om de persoon gaf,  
begreep wat ze bedoelde.

## **In de instelling**

Deze manieren om pijn te vermijden  
werkten goed in de instelling.

Daarmee bedoelen we  
dat de vrouwen hierdoor minder pijn kregen.

De vrouwen die weg gingen  
uit de instelling,  
bleven dezelfde dingen doen.

## Leven na geweld

We lieten de vrouwen een set kaarten zien.  
Deze kaarten hielpen de vrouwen praten over inclusie.  
Inclusie betekent mee doen in de samenleving.

Bijvoorbeeld:

- eigen keuzes maken
- gewone plekken bezoeken
- lid zijn van een club of vereniging
- jezelf ontwikkelen
- een eigen huis
- een baan
- opkomen voor jezelf
- relaties hebben met respect
- er bij horen



We vroegen wat hen tegen hield mee te doen.  
En of dit te maken had met hun ervaringen.

Deze vrouwen waren al uit hun instelling weg.  
Hun ervaringen uit de instelling  
bleven effect op hen hebben.

Vooral effect op hun:

- emoties,
- beeld van zichzelf, anderen en de wereld, en
- manieren om pijn te vermijden.

Dit maakte het nu moeilijker om mee te doen.

Bijvoorbeeld:

- De vrouwen vertrouwden niet snel iemand.
- Ze vonden het eng om nieuwe mensen te ontmoeten.
- Ze voelden zich onbelangrijk.
- Ze hadden weinig zelfvertrouwen.
- Ze waren bang dat ze op nieuwe plekken  
weer pijnlijke ervaringen hadden.
- Ze waren bang iets fout te doen,  
en dan weer terug te moeten naar de instelling.
- Ze wisten niet hoe ze zichzelf het best  
konden voorstellen aan nieuwe mensen.

Sommige vrouwen hadden in grote instellingen gewoond.  
Daar hadden ze weinig keuzes,  
met wie ze woonden,  
wie hen begeleidde,  
en waar ze woonden.  
Deze vrouwen hadden meer moeite om mee te doen.



## Ondersteuning na een instelling

De vrouwen vertelden ons wat ze nodig hadden.

Elke vrouw wist zelf het best wat ze nodig had.  
Het is voor iedereen een beetje anders.

Als mensen goed naar je luisteren,  
is het makkelijker de juiste ondersteuning te krijgen.

Het is belangrijk om je veilig te voelen.

Het is belangrijk dat er mensen zijn die echt om je geven.

Het is belangrijk om met mensen te praten.  
En hen te vertellen waarom je sommige dingen doet.  
Of op een bepaalde manier reageert.

Sommige vrouwen deden nu heel veel  
in de samenleving.

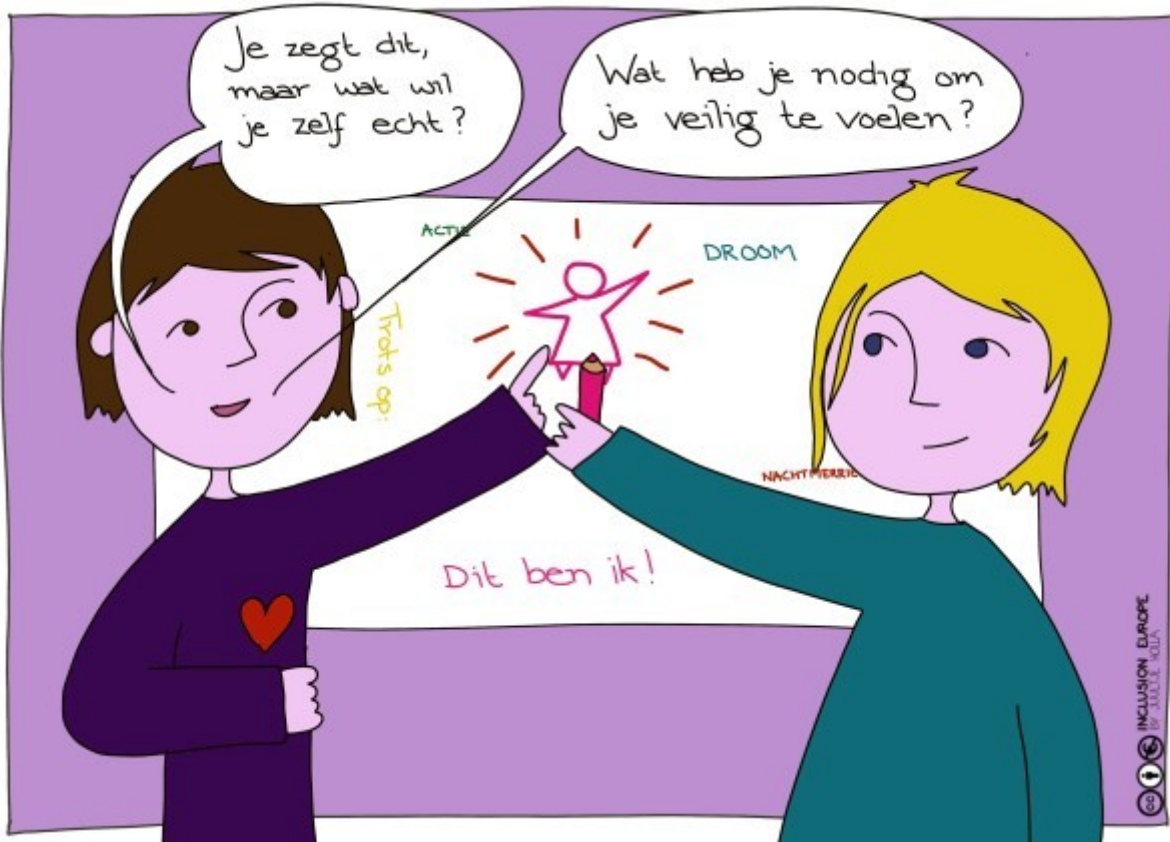
Ze kregen goede ondersteuning.  
Van mensen die om hen gaven.

Anderen hadden deze ondersteuning niet.

We vroegen wat goede ondersteuning was,  
en waarom dit zo belangrijk is.

4 belangrijke punten zijn:

## 1. Luisteren en begrijpen



Als mensen die om je geven hun best doen je te begrijpen. jou je eigen keuzes laten maken, en die keuzes ook respecteren.

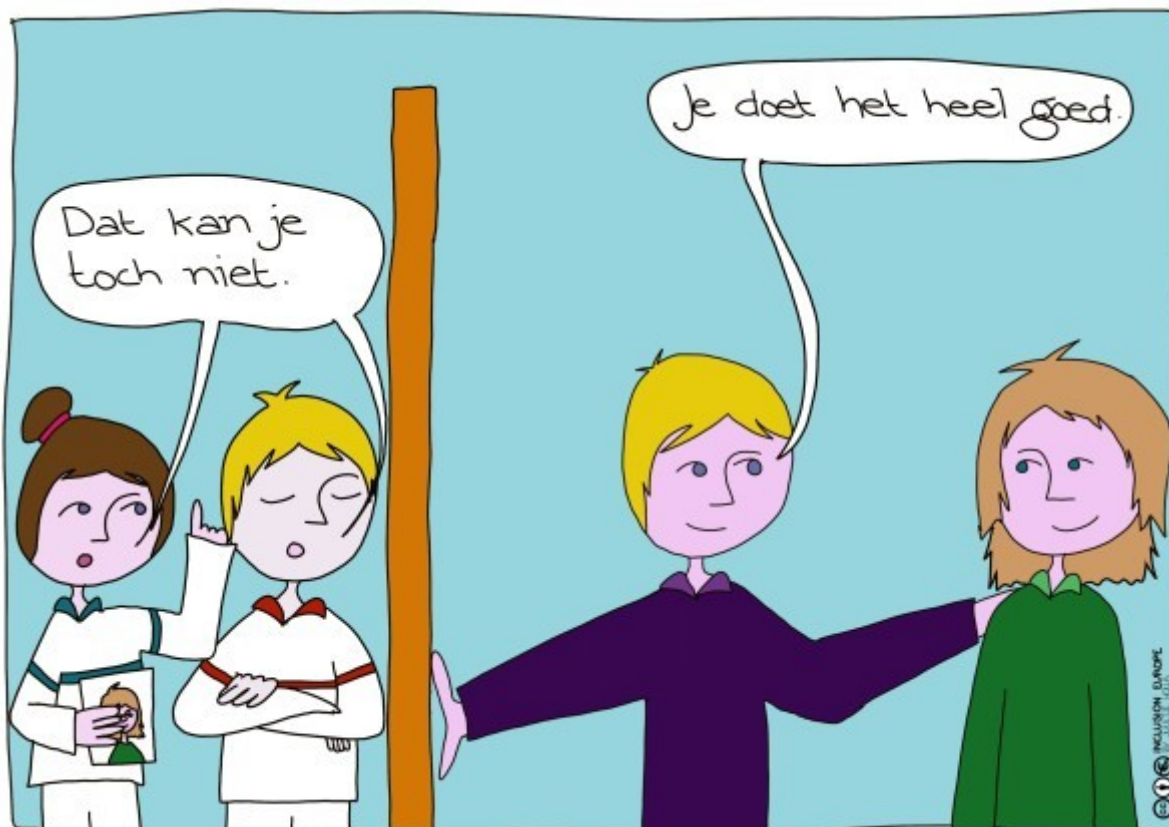
Dan kunnen zij je helpen uit te zoeken wat je wil doen en hoe je dat aan kan pakken.

## 2. Nieuw geweld vermijden



Kleine dingen kunnen zorgen dat je er makkelijker bij hoort.

### 3. Pijn vermijden



Als iemand je goed kent  
en om je geeft  
kan die persoon helpen pijn te vermijden.  
Bijvoorbeeld door te zeggen dat je het goed doet.  
Door te vertrouwen dat je iets wel kan.  
Door kleine stappen te nemen,  
waar je zelf ook meer vertrouwen van krijgt.

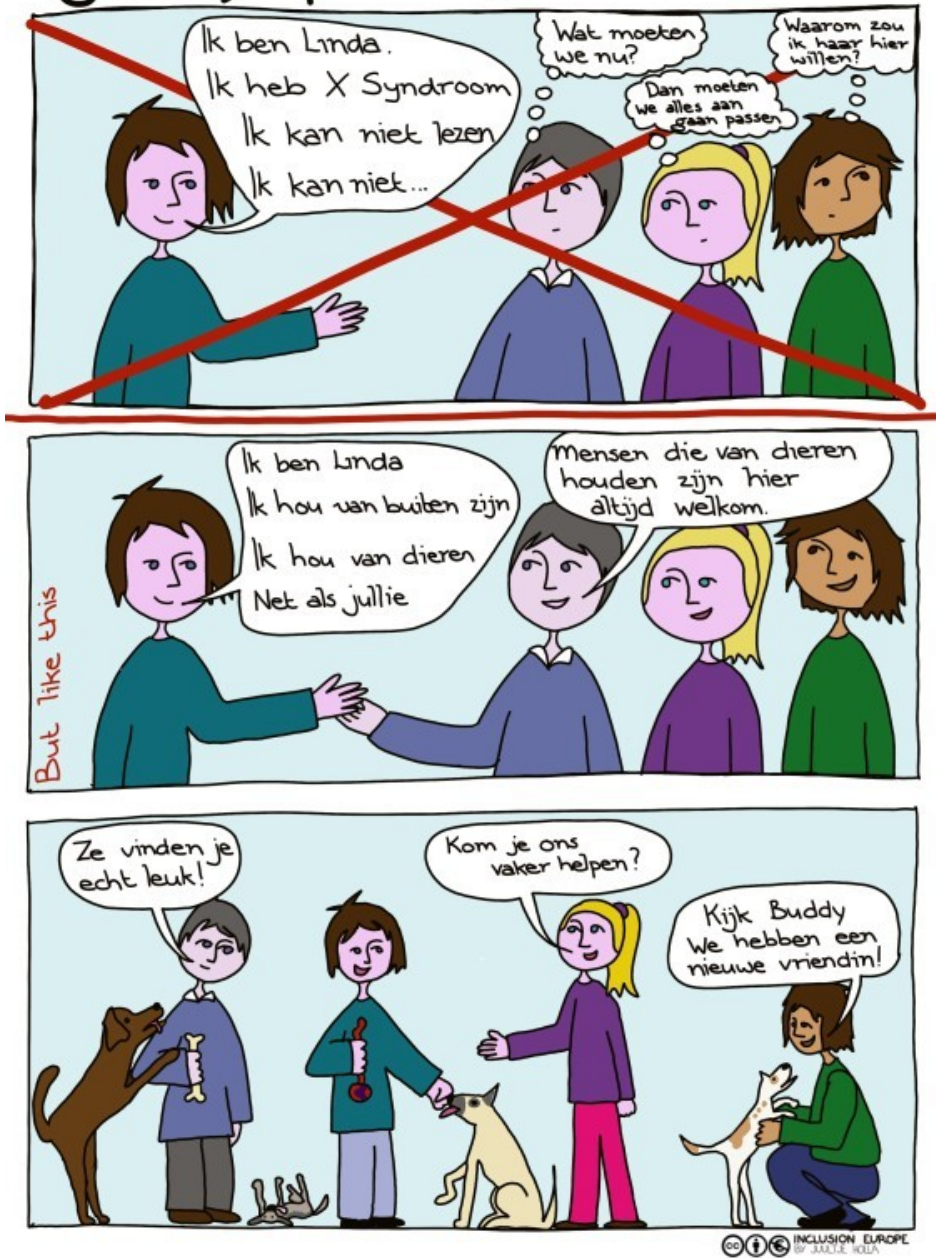
### 4. Verbinden

Soms vindt iemand het moeilijk  
om zichzelf voor te stellen.  
Of om te zien  
wat ze voor anderen kunnen doen.

Vrouwen die nu meededen in de samenleving,  
hadden hier ondersteuning bij.

Zo vonden ze een waardevolle rol  
in de samenleving.  
iets wat bij hun interesses en talenten paste.

## Jezelf positief voorstellen



Zo leerden ze nieuwe mensen kennen.  
Omdat ze zelf iets te bieden hadden.  
Mensen die niet betaald werden  
om iets met hen te doen.  
En sommige mensen die om hen gingen geven,  
en vrienden werden.

## Samenvatting

Vrouwen met een verstandelijke beperking maken veel geweld mee.

Veel geweld in instellingen is structureel geweld. Het was nog erger als niemand echt om ze gaf.

De vrouwen die we spraken, hadden veel meegemaakt. In en buiten de instellingen waar ze woonden.

Hierdoor hadden ze veel nare gevoelens. Ze keken anders naar zichzelf, anderen en de wereld. Ze deden ook van alles om pijn te vermijden.

Dit namen ze allemaal met zich mee, toen ze in de samenleving gingen wonen. Daardoor was het moeilijker om mee te doen.

Vrouwen hebben ondersteuning nodig na geweld. Ook na structureel geweld.

Ze hebben iemand nodig die luistert. Iemand waarbij ze zich veilig voelen. Dit is voor elke persoon iemand anders.

Goede ondersteuning kan helpen:

- sterker te worden
- geen nieuw geweld mee te maken
- verbindingen te maken in de samenleving.

## Aanbevelingen van de vrouwen zelf:

- Laat me zijn wie ik ben.
- Geef met het gevoel dat ik okay ben.
- Laat me fouten maken en het nog eens proberen.
- Ik heb mensen nodig met wie ik een klik heb.
- Ik heb mensen nodig die ik vertrouw.
- Mensen moeten snappen dat ik soms dingen opnieuw moet leren.
- Leer MIJ kennen.
  - Dan begrijp je waarom ik soms gek reageer.
  - Dan begrijp je wat ik zelf belangrijk vind.
- Help me voorkomen dat ik ooit terug moet naar de instelling.
- Neem me serieus.
- Geloof in mij.
- Ondersteun me met dingen waar ik meer zelfvertrouwen van krijg.
- Ik moet me veilig voelen.
- Ik wil mijn eigen keuzes maken. Laat me dat doen.
- Ik wil onafhankelijk zijn.
- Vertel me niet wat ik moet doen; praat met me.
- Heb geduld, het kan lang duren voor ik over mijn ervaringen heen ben.
- Help me te zien dat ik meer kan dan ik dacht.  
Een kleine stap na de andere.
- Help me succes te voelen. Dan zie ik dat ik het kan.
- Geef mij niet op / Laat mij niet vallen.
- Ik test soms mensen om te kijken hoe ze reageren.
- Help me mijn plek te vinden, waar ik van waarde ben en waar mensen me respecteren.

## Hoe nu verder?

### Onderwijs

Het is belangrijk dat vrouwen met een verstandelijke beperking:

- niet apart gezet worden op speciale scholen
- de kans krijgen zichzelf te ontwikkelen
- de kans krijgen vriendschappen te ontwikkelen
- de kans krijgen op liefdesrelaties, als ze dat willen
- goede voorlichting krijgen over seksualiteit en relaties
- leren te praten over wat ze wel of niet willen
- gesteund worden hun eigen regels te maken
- leren de regels van anderen te respecteren

Bijvoorbeeld dat mannen ook leren,  
dat als een vrouw 'nee' zegt,  
dit ook 'nee' betekent.

### Inclusie

Het is belangrijk dat we allemaal werken aan:

- mensen met een verstandelijke beperking betrekken bij de samenleving
- waardevolle rollen zoeken voor mensen met een verstandelijke beperking in de samenleving
- contact opbouwen met mensen die echt om iemand (gaan) geven
- mensen met een verstandelijke beperking keuzes geven over:
  - met wie ze wonen
  - waar ze wonen
  - en wie hen daarbij begeleid.

### Geweld vermijden in instellingen

Mensen in instellingen zullen altijd risico lopen op structureel geweld,  
en dat er niemand echt om hen geeft.



Mensen die in instellingen werken moeten dit geweld beter herkennen.  
Ze moeten tegen alle vormen van geweld vechten.  
Ze moeten mensen hulp bieden bij alle vormen van geweld.

We denken dat ze moeten:

- praten over geweld,
- mensen met een verstandelijke beperking serieus moeten nemen,
- er moet makkelijk te lezen informatie zijn over wat je kan doen na geweld
- mensen van buiten de instelling uitnodigen om te kijken of er geweld is
- vraag ervaringsdeskundigen en familieleden om een mening te geven over de instelling
- zorg dat begeleiders met de mensen kunnen werken om wie ze echt geven
- help mensen om weg te gaan uit de instelling, als ze dat willen.

## Begrip

Begeleiders van mensen met een verstandelijke beperking moeten:

- begrijpen waarom en hoe structureel geweld gebeurt,
- begrijpen wat het effect hiervan is op mensen,
- begrijpen dat mensen soms anders reageren dan je zou verwachten, vanwege hun ervaringen in het verleden.

We moeten praten over geweld.

Hiervoor moeten mensen zich veilig voelen.

Het helpt om ervaringsdeskundigen het gesprek te laten voeren.

Luister naar hun ervaringen.

Het helpt om te werken met de kaartjes die wij gebruikt hebben.

Je kunt deze krijgen via [juultje@communitysolutions.nl](mailto:juultje@communitysolutions.nl)

of downloaden op de website van Inclusion Europe.

Ervaringsdeskundigen van de LFB kunnen helpen het gesprek te leiden.

## Ondersteuning

Mensen hebben ondersteuning nodig.

Niet alleen na een ervaring van persoonlijk geweld.  
Ook om om te gaan met structureel geweld.  
En om mensen te vinden die echt om hen geven.  
En deze relaties te onderhouden.

## Overheid

Wij denken dat de overheid het volgende moet doen:

- Vrouwen (en mannen) met een verstandelijke beperking betrekken in studies over/in instellingen.
- Regels maken die mensen met een verstandelijke beperking meer controle geven in hun eigen leven.
- Aandringen op veranderingen in de begeleiding van mensen met een verstandelijke beperking.

Begeleiding moet:

- niet over groepen gaan, maar over individuen
- mensen ondersteunen om onderdeel te worden van de samenleving
- kunnen werken met mensen die een klik met hen hebben
- mensen zelf laten kiezen waar ze willen wonen, en met wie
- mensen laten weten dat iedereen belangrijk is.
- Zorgen dat mensen de keus krijgen om met ondersteuning buiten een instelling te wonen.
- Zorgen dat mensen goede ondersteuning kunnen vinden om een leven in de samenleving op te bouwen.
- Goed luisteren en bijhouden hoe het gaat met mensen met een verstandelijke beperking in instellingen en daarbuiten.
- Zorgen dat instellingen onafhankelijke, kwalitatieve evaluaties krijgen, gedaan door professionals, familieleden en mensen met een verstandelijke beperking zelf.



“Deze ervaringen hebben ons gemaakt wie we nu zijn.”

Lucy, 32 jaar oud

Inclusion Europe  
**Gelijke rechten en inclusie**  
voor mensen met een verstandelijke  
beperking en hun families



Meer dan 70 lidorganisaties in 39  
Europese landen.



@InclusionEurope



facebook.com/inclusion-europe



youtube.com/user/inclusion-europe

Rue d'Arlon 55  
B-1040 Brussel, België  
Tel: 0032 2 502 28 15  
[secretariat@inclusion-europe.org](mailto:secretariat@inclusion-europe.org)  
[www.inclusion-europe.org](http://www.inclusion-europe.org)



In samenwerking met LFB Nederland