

# Inhoud

<b>Inleiding</b>	9
Machtssysteem	11
Slachtoffer en dader	12
<b>1 Geweld in getallen</b>	14
Op zichzelf gericht geweld	14
Interpersoonlijk geweld	15
Collectief geweld	17
Geweld heeft vele uitingsvormen	18
Interrelationeel geweld	18
<b>2 Denkbeelden over geweld</b>	19
<b>3 Geweld onder ogen zien</b>	30
Afwezigheid van het goede	30
Geweld: een verzinsel?	32
Recht op privacy?	34
De ogen openen	36
Aandacht voor geweld	37
Geweld in ieder mens	38
<b>4 Definities van geweld</b>	39
Met opzet of niet	39
Bewust of onbewust	41
Mannelijk en vrouwelijk geweld	42
De beleving van de ontvanger	46
<b>5 Kindermishandeling</b>	49
Gewelddadig gezinssysteem	49
Vormen van geweld	51
Geweldssysteem in stand houden	61
Het kind als bezit	63
Ontwikkeling van de wil	64

<b>6 Geweld tussen partners</b>	66
Verwarrende denkbeelden	66
Niet-fysiek partnergeweld	69
Gevolgen voor de gezondheid	70
Een te weinig herkend probleem	70
Ongelijke machtssituatie	73
Het begin	73
Gevangenschap	75
Gebroken wil	77
Machtsmiddelen van de dader	77
Het slachtoffer laat het gebeuren	78
Het naïeve slachtoffer	80
Het slachtoffer vertrekt	82
Eenmaal weg is niet vrij	84
Partnergeweld is interrelationeel	86
<b>7 De gevolgen van geweld</b>	87
Fight, flight, freeze or faint	87
Enmalig of langdurig geweld	89
Acuut trauma (acute stressstoornis)	90
Informatie is belangrijk	91
Het natuurlijke herstelproces bevorderen	92
Geen natuurlijk herstel	93
Chronisch getraumatiseerd zijn	94
Posttraumatische stressstoornis (PTSS)	94
Andere klachten dan PTSS	95
<b>8 Overlevingsstrategieën</b>	98
Geweld geeft wonden	98
Ontstaan van overlevingsstrategieën	99
Doel	101
Van bescherming tot gevangenis	102
Overlevingsstrategieën traumatiseren	105
De noodzaak van inzicht	105
Overlevingsstrategieën worden gewelddadig	107
<b>9 Geweld in ieder mens</b>	109
Schaduwkanten in ieder mens	110
Hoe werkt onze schaduw?	115
Projecteren	115
Geen ontwikkeling zonder schaduw	117
Destructieve energie	119
De schaduw leren kennen	120
Onbewuste en bewuste dader	122
Schaduw of kwaad	123
Keuze en verantwoordelijkheid	125

---

<b>10 Slachtoffers en daders</b>	126
Overlevingsstrategie als gevangenis	127
Daders	128
Slachtoffers zijn ook daders	129
Boze slachtoffers	131
Traumacultuur	132
Daders zijn ook slachtoffers	135
Slachtoffer-daderpolariteit in relaties	136
Slachtoffer-daderpolariteit in ieder mens	141
<b>11 Helingsprocessen</b>	143
Beter overleven of beter worden	143
Voorbij de overlevingsstrategieën	146
Worsteling met eigen overlevingsstrategieën	147
Overleven of leven	148
Beschrijving van het helingsproces	148
Kenmerken van het helingsproces	161
<b>12 Ontwikkeling van autonomie als basis van helingsprocessen</b>	165
Wil als basis van autonomie	165
De wil tot heling	166
Ontwikkeling van de wil	168
Boosheid en wil	169
Loslaten van boosheid: oefening van de wil	170
De illusie van de maakbare wereld	171
Gewonde strijder of dader	172
Autonomie als ontwikkelingsproces	173
Van 'speelbal' tot 'deelnemer'	174
Van bestrijder naar slachtoffer	184
Ontwikkeling van autonomie	186
<b>13 De hulpverleningsrelatie</b>	188
Geweld van hulpvragers	189
Geweld van hulpverleners	190
Overdracht en tegenoverdracht	193
De hulpverlener bepaalt het plafond	194
Secundaire traumatisering	196
Denkbeelden versus de werkelijkheid	198
Willen weten	200
Vermijding en secundaire traumatisering	201
Traumatisering of ontwikkelingsproces	202
Verlies van onschuld	202
Professionaliteit van het hart	205

<b>14 Gezond omgaan met geweld</b>	207
Geweld in de ogen zien	207
Omgaan met gewond zijn	208
Gezond leren omgaan met geweld	210
Innerlijke ontwikkeling: reis van de held	211
De held van onze tijd	212
Keuzes	215
Aanbevelingen	215
<b>Nawoord</b>	217
<b>Literatuur</b>	219
<b>Personalia</b>	228