

VAN STRIJD NAAR BEGRIP

Samenvatting van de herstelbrief, het levenslogboek
en het Ubuntu-relatiekompas

**“Verbondenheid waar het kan, grenzen waar het moet
en herstel waar dat veilig en vrijwillig mogelijk is.”**

Een waardegedreven kader voor erkenning, verantwoordelijkheid, gelijkwaardigheid en herstel.

De Kamer van Sociale Waarden | Ubuntu

1. Doel en uitgangspunt

Deze samenvatting brengt twee teksten samen: een persoonlijke brief over relationeel herstel en een voorwoord voor een gezamenlijk levenslogboek. Beide zijn verbonden met het Ubuntu-relatiekompas. Het doel is niet om een gezamenlijke waarheid op te leggen, maar om een veilige en zorgvuldige manier te bieden om pijn, verschillen, grenzen en mogelijke herstelstappen te onderzoeken.

Kernbeginsel

Niet alleen de bedoeling van een handeling telt. Ook het werkelijke effect op vertrouwen, autonomie, veiligheid, verbondenheid en herstel moet worden meegewogen.

Ubuntu betekent in deze context: “Ik ben, omdat wij zijn.” Dat vraagt om verbondenheid, maar nooit om het verlies van de eigen stem. Een gezonde relatie of gemeenschap beschermt zowel de onderlinge band als de waardigheid, vrijheid en grenzen van ieder afzonderlijk mens.

2. Van conflictpatroon naar wederzijds begrip

Het terugkerende patroon ontstaat wanneer de ene persoon erkenning zoekt voor ervaren pijn, terwijl de ander uitleg geeft over feiten, bedoelingen of omstandigheden. De uitleg is bedoeld om een misverstand recht te zetten, maar kan worden ervaren als tegenspraak of verkleining van de pijn. Daardoor worden emoties sterker en neemt ook de behoefte aan verdediging toe.

- Erkenning betekent: serieus nemen dat een gebeurtenis pijn of schade heeft veroorzaakt.
- Erkenning betekent niet automatisch: instemmen met iedere feitelijke uitleg of conclusie.
- Verschillende herinneringen en interpretaties mogen naast elkaar bestaan zolang zij zorgvuldig worden onderscheiden van vaststaande feiten.
- Een gesprek wordt pas vruchtbaar wanneer beide personen zich voldoende veilig, gehoord en vrij voelen om te spreken.

Nieuwe volgorde

Eerst erkenning en emotionele veiligheid. Daarna pas feiten, interpretaties, verantwoordelijkheid en mogelijke oplossingen.

3. Persoonlijke verantwoordelijkheid

Mentale overbelasting kan verklaren waarom iemand lichamelijk aanwezig maar emotioneel of aandachtig afwezig is. Juridische procedures, financiële zorgen, deadlines en andere crises kunnen het overzicht en de beschikbaarheid aantasten. Die verklaring neemt de gevolgen voor de ander echter niet weg.

Daarom bestaat verantwoordelijkheid uit twee delen: de eigen omstandigheden eerlijk benoemen én erkennen welk effect het gedrag op de ander heeft gehad. Structuur, rust en begrenzing zijn geen luxe, maar voorwaarden om betrouwbaar en emotioneel beschikbaar te kunnen zijn.

Samenredzaamheid

Elkaar ondersteunen is waardevol, maar de ene persoon mag niet structureel de planning, draagkracht, verantwoordelijkheid of emotionele stabiliteit van de ander moeten overnemen.

4. Veiligheid, grenzen en vrijwilligheid

Herstel is alleen legitiem wanneer beide personen er vrijwillig aan kunnen deelnemen. Liefde, loyaliteit, gedeelde geschiedenis of groepsdruk mogen nooit worden gebruikt om iemand tot contact, vergeving, instemming of nabijheid te verplichten.

- Een pauze is toegestaan wanneer emoties te hoog oplopen of het gesprek onveilig wordt.
- Tijdens een pauze wordt geen druk uitgeoefend om direct door te praten.
- Belediging, vernedering, dreiging en grensoverschrijding worden niet als normale communicatie geaccepteerd.
- Afstand kan tijdelijk, langdurig of blijvend nodig zijn, afhankelijk van veiligheid en gedrag.
- Herstel hoeft niet te betekenen dat de relatie terugkeert naar de oude vorm.

Een zorgvuldige uitkomst kan bestaan uit hernieuwde nabijheid, beperkte omgang, duidelijke voorwaarden of respectvolle afstand. De passende vorm wordt bepaald door veiligheid, betrouwbaarheid, vrijwilligheid en de werkelijke gevolgen voor alle betrokkenen.

5. Het Ubuntu-relatiekompas

Dimensie	Betekenis voor brief en logboek
1. Betrouwbaarheid en vertrouwen	Woorden en daden moeten beter met elkaar overeenkomen. Vertrouwen groeit door voorspelbaar gedrag, nagekomen afspraken en eerlijke erkenning van fouten; het kan niet worden opgeëist.
2. Wederkerigheid en participatie	Beide personen moeten invloed hebben op het gesprek, de probleemdefinitie en mogelijke oplossingen. Niemand wordt uitsluitend als probleem, helper of verantwoordelijke vastgezet.
3. Gelijkwaardigheid en machtsbalans	Iedere stem heeft dezelfde menselijke waarde. Emotionele druk, kennisvoorsprong, sociale positie of controle over informatie mogen niet worden gebruikt om de ander te overheersen.
4. Verbondenheid en relationele grenzen	Nabijheid en begrenzing mogen naast elkaar bestaan. Een grens kan nodig zijn om rust, veiligheid en respect te beschermen en is niet automatisch een straf.
5. Zelfregie en samenredzaamheid	Iedereen blijft eigenaar van de eigen keuzes, hulpvragen, relaties en grenzen. Ondersteuning mag niet veranderen in overname, afhankelijkheid of structurele overbelasting.
6. Gemeenschapskracht en herstelvermogen	Familie, vrienden en andere betrokkenen kunnen steun bieden, maar worden niet zonder instemming ingezet als boodschapper, rechter, getuige of drukmiddel in een conflict.

6. Praktische afspraken voor moeilijke gesprekken

- Begin met de vraag: “Wat heeft deze gebeurtenis met jou gedaan?”

- Benoem daarna wat concreet is waargenomen, zonder direct een karakteroordeel te geven.
- Maak onderscheid tussen feiten, herinneringen, gevoelens, interpretaties en onzekerheden.
- Spreek in de ik-vorm en vermijd uitspraken die namens de ander bepalen wat die voelt of bedoelt.
- Stop het gesprek wanneer luisteren niet meer mogelijk is en leg vast wanneer en onder welke voorwaarden het eventueel wordt hervat.
- Maak afspraken concreet, haalbaar en herzienbaar.
- Beoordeel herstel niet alleen op goede intenties, maar ook op zichtbaar gedrag over langere tijd.

Gesprekszin

“Ik wil jouw ervaring serieus nemen, ook wanneer wij de feiten of betekenis nog verschillend zien.”

7. De Ubuntu-kring

De Ubuntu-kring omvat familie, vrienden, dieren en andere mensen die in liefde, eerlijkheid, respect en wederkerigheid deel uitmaken van het leven. Verbondenheid is waardevol, maar geen onvoorwaardelijke verplichting. Relaties kunnen worden gekoesterd, begrensd, veranderd of beëindigd wanneer veiligheid en menselijke waardigheid dat vragen.

Het woord “wij” wordt alleen gebruikt voor inzichten of afspraken waarmee de betrokken personen werkelijk hebben ingestemd. Wanneer slechts één persoon iets ervaart of concludeert, wordt dat als persoonlijk perspectief vastgelegd. Zo wordt voorkomen dat één stem automatisch namens de ander spreekt.

- Beoordeel concreet gedrag en gevolgen, niet de volledige waarde van een mens.
- Gebruik het sociale netwerk niet om partijen tegen elkaar uit te spelen.
- Vraag toestemming voordat iemand als bemiddelaar, boodschapper of helper wordt betrokken.
- Erken dat ook een sociaal netwerk grenzen en beperkte draagkracht heeft.

8. Vast model voor het levenslogboek

Het levenslogboek is geen bewijsdossier om één winnaar aan te wijzen. Het is een zorgvuldig verslag waarin gebeurtenissen, perspectieven, gevolgen, grenzen en herstelstappen naast elkaar worden bewaard. Nieuwe informatie of correcties mogen later zichtbaar worden toegevoegd.

Veld	Wat wordt vastgelegd?
Datum en context	Wanneer en in welke situatie vond de gebeurtenis plaats?
Betrokken personen	Wie waren rechtstreeks betrokken en wie slechts zijdelings?
Waarneembare gebeurtenis	Wat is concreet gezegd, geschreven of gedaan?
Perspectieven	Hoe beschrijft iedere betrokkene de gebeurtenis vanuit de eigen ervaring?
Gevoelens en gevolgen	Welke emotionele, relationele of praktische gevolgen werden ervaren?

Veld	Wat wordt vastgelegd?
Feiten en onzekerheden	Wat staat vast, wat is interpretatie en wat is nog onbekend?
Grenzen en veiligheid	Welke grens is aangegeven en wat is nodig om verdere schade te voorkomen?
Afspraken en toestemming	Welke afspraken zijn werkelijk gezamenlijk gemaakt en waarvoor is toestemming gegeven?
Verantwoordelijkheid en herstel	Wie neemt welke verantwoordelijkheid en welke herstelstap is haalbaar?
Evaluatiedatum	Wanneer wordt bekeken of de afspraak daadwerkelijk veilig en helpend uitwerkt?

9. Samenvattende verklaring

Wij kiezen voor een manier van samenleven waarin liefde niet wordt gebruikt om grenzen te negeren, waarin feiten niet worden gebruikt om gevoelens uit te wissen en waarin emoties niet worden gebruikt om de ander te overheersen.

Wij erkennen dat herstel tijd vraagt en alleen geloofwaardig wordt door zichtbaar gedrag. Wij laten ruimte voor verschillende perspectieven, maar blijven zorgvuldig in het onderscheiden van feiten, interpretaties en onzekerheden.

Wij spreken niet namens een ander zonder diens instemming. Wij bewaken veiligheid en vrijwilligheid. Wij gebruiken onze gemeenschap als bron van steun, niet als drukmiddel. Wij zien afstand niet automatisch als mislukking en nabijheid niet automatisch als bewijs van herstel.

Richtinggevende slotzin

Vandaag kiezen wij opnieuw voor menselijkheid – in verbondenheid waar het kan, met grenzen waar het moet en met herstel waar dat veilig en vrijwillig mogelijk is.

10. Kort toetsingskader

Gebruik deze korte controle voordat een moeilijk gesprek, een gezamenlijke afspraak of een nieuwe logboeknotitie wordt afgerond. Een antwoord dat nog niet overtuigend met ja kan worden gegeven, vraagt om vertraging, verduidelijking of een extra veiligheidsmaatregel.

☐	Is iedereen voldoende veilig om dit gesprek of besluit vrijwillig aan te gaan?
☐	Zijn feiten, interpretaties, emoties en onzekerheden duidelijk van elkaar onderscheiden?
☐	Worden de stem, grenzen en autonomie van iedere betrokkene gerespecteerd?
☐	Zijn de afspraken wederkerig, haalbaar en zichtbaar in gedrag?
☐	Wordt het sociale netwerk ondersteunend gebruikt en niet als drukmiddel?
☐	Is er een concrete herstelstap en een moment waarop de uitwerking opnieuw wordt beoordeeld?

Niet tegenover elkaar, maar zorgvuldig naast elkaar - zolang veiligheid, gelijkwaardigheid en vrijwilligheid dat toelaten.