

# Herstelcirkels

Drie mede-oprichters van Stichting Herstelcirkels Nederland (herstelcirkels.nl) leggen uit hoe de door hen gehanteerde methode om met conflicten om te gaan werkt in de praktijk. De grondlegger van de methode komt in oktober naar Nederland om lezingen en trainingen te geven.

Door **Charlotte Keijzer** (charlotte.keijzer@gmail.com), coach en voormalig rechter, **Carla Houben** (carla.houben@mintmediations.nl), mediator en coach en **Jannie Kieft** (jk@kieftmediation.nl), MfN, Mfam en COM-mediator

**K**ent u het verhaal van Dominic Barter? Hij is een Londenaar die zo'n vijftientig jaar geleden als toerist in Rio de Janeiro verzeild raakte en gegrepen werd door de kolkende dynamiek van die stad. Maar ook door de rechteloosheid die hij tegenkwam. Het kleine bedelende jongetje bij de auto's dat op een dag verdween en nooit is teruggezien – Dominic bleef er maar aan denken. Hij liep naar een *favela*, een halve kilometer van zijn huis, zonder enig idee wat hij daar ging doen. Hij ging er zitten observeren en zag jonge knullen met grote uzi's die de dienst uitmaakten. Hij legde contact en probeerde advies te geven, over hoe het leven op een andere wijze in te richten. Dat werkte niet, ze liepen weg. Maar toen hij niets meer zei en alleen ging luisteren, kwamen ze steeds meer vertellen. Hij experimenteerde tien jaar lang met luisteren, actief luisteren, teruggeven wat hij hoorde en zag, zonder vragen of advies. De jongens voelden zich gehoord en gingen zich steeds dieper uiten. Zo ontstond een open ruimte waarin nieuwe mogelijkheden zich aandien- den. Ze kregen voldoende innerlijke ruimte om ook naar de ander te kunnen luisteren. Dat proces volgde een eigen organische ontwikkeling. Dominic nam het waar en analyseerde wat werkte en wat niet. Hij bracht de jongens ertoe naar elkaar te luisteren en terug te geven wat ze hoorden, op dezelfde wijze als hij eerst zelf met ieder van hen had gedaan. Deze



werkwijze werd als verrassend transformatief en diep helend ervaren.

Dominic Barter werkte de principes en fases nader uit en noemt zijn benadering 'Restorative Circles', oftewel herstelcirkels.<sup>1</sup> Aspecten van deze werkwijze hebben overeenkomsten met het proces van mentaliseren: het bewust worden van gedachtes, gevoelens, behoeftes en intenties die aan het eigen gedrag en dat van anderen ten grondslag liggen, en het daarover (leren) communiceren.

*Ons lichaam onthoudt  
conflicten en wordt er  
door allerlei triggers  
aan herinnerd, en dat  
manifesteert zich hoe  
dan ook*

Zeker bij fricties met significante anderen (personen die er voor de betrokkenen toe doen) en bij conflicten die schuren of beschadigen, kunnen herstelcirkels een nieuw perspectief bieden. Een herstelcirkel is een kringgesprek van allen op wie het conflict impact heeft en die voor de oplossing daarvan belangrijk zijn. Deze vorm is belangrijk, omdat er geen hiërarchie is in een cirkel. Zoals Dominic Barter zegt: 'Wanneer je aan een cirkel deelneemt, laat je jouw pet achter bij de deur. Hier kan een gesprek ontstaan, waarin er echt naar je wordt geluisterd en jij ook zelf echt luistert. Het werkelijk gehoord worden brengt ontspanning tussen de betrokkenen. Wanneer dat gebeurt, kunnen zij ook uitwisselen over wat hen bewoog toen ze deden wat ze

deden'; met andere woorden, verantwoordelijkheid nemen voor hun eigen aandeel in het geheel. Wanneer ze elkaar ook op dit niveau verstaan, ontstaat ruimte om oplossingen te zoeken waar ieder mee verder kan. Zo brengen herstelcirkels na een conflict een nieuwe balans in de verhoudingen tussen de deelnemers.

### **Conflicten omarmen**

Iedere dag ontmoeten we talloze mensen. In al die ontmoetingen schuilt een mogelijke bron van conflict. We evalueren op een diepere laag de betekenis van wat we in de uitwisseling tegenkomen: of dat tegemoetkomt aan onze behoeften en waarden, of niet. Als dat wat op ons af komt te rijmen valt met onze behoeften en waarden, is er geen probleem. Maar soms gebeurt er iets waarop we het antwoord niet kunnen vinden, waarbij we geen oplossing kunnen of willen bereiken. Wanneer die mismatch als pijnlijk wordt ervaren, spreken we van een conflict. Zolang wij geen contact maken met onze eigen onderliggende behoeften, missen we de informatie die nodig is om effectief te reageren. Dat roept bij de ander veelal ook een niet-effectieve respons op. Voor je het weet zit je in een reactiepatroon dat over en weer pijn doet. Vaak uit zich dat in het leggen van verantwoordelijkheid voor de situatie bij een ander. Of in het veroordelen, labelen of beschuldigen van de ander. Doen alsof het conflict niet bestaat is ook een respons op conflict. Het verdwijnt er niet door. Ons lichaam onthoudt het en wordt er door allerlei triggers aan herinnerd, en dat manifesteert zich hoe dan ook. Ontkenning brengt een enorme verspilling van energie mee en een gemiste kans op menselijk welzijn.

Als we geen bewuste keuze maken over hoe we met conflicten willen omgaan, vervallen we veelal onbewust in een gangbaar reactiepatroon. Vergelding en genoegdoening zijn doorgaans het antwoord op overtreding van wetten en regels, of op het toebrengen van schade aan iets of iemand. We willen iets terug doen, straffen. We zoeken naar evenwicht in de pijn. We gaan op zoek naar: wie deed het verkeerde?

Een herstelcirkel beoogt een omgeving te creëren waarin een andere respons net zo logisch is. Die komt erop neer dat je door het proces steeds dieper ontdekt uit welke (fundamenteel menselijke) behoeften jouw reactie en die van anderen op bepaalde gebeurtenissen voortkwamen. Door contact te maken met die behoeften, door ze over een weer te benoemen en erkend te zien, ga je de 'ander' weer zien in zijn/haar medemenselijkheid. De noodzaak om te beschuldigen vloeit weg en je gaat ervoor open staan om te onderzoeken hoe aan de wederzijdse behoeften tegemoet kan worden gekomen. Je omarmt als het ware het conflict.

### **Naar het conflict**

In het algemeen beschouwen wij een conflict als iets onaangenaams, iets engs ook, waar we zoveel mogelijk vandaan willen blijven. We sussen, onderdrukken of negeren het. Vanuit het perspectief van de herstelpraktijk is die ontkenning juist contraproductief: we laten signalen lopen dat er iets niet in balans is, dat er iets is dat om een antwoord vraagt. Hoe eerder die signalen worden opgepakt, hoe eenvoudiger het is om een antwoord te vinden en – al dan niet samen – verder te kunnen. En hoe vertrouwer mensen met herstelcirkels zijn, hoe

eerder zij deze gebruiken om onder ogen te zien wat zich aandient. Herstelcirkels bewegen naar het conflict toe. Conflicten horen erbij en zijn normaal, zij geven waardevolle informatie over hetgeen aandacht behoeft. Dominic Barter zegt daarover: in ieder huis is een keuken, want je weet: op gezette tijden heb je behoefte aan eten. In ieder huis is een slaapkamer want je weet: op gezette tijden wil je slapen. In ieder huis zou een 'conflictkamer' moeten zijn, want je weet: op gezette tijden doet zich een conflict voor. Conflict als een fenomeen dat hoort bij gezondheid en groei.

### **Aanvragen**

Wanneer in een gemeenschap (school, vereniging, organisatie, gezin) is afgesproken om bij conflicten herstelcirkels in te zetten (zie hieronder bij herstelsysteem), kan eenieder die betrokken is bij een conflict, een begeleider benaderen om een cirkel op te starten. De eerste begeleider betreft dan een tweede begeleider, want herstelcirkels worden altijd begeleid door twee begeleiders samen.

Wanneer zo'n afspraak er niet is, wordt de weg naar een herstelcirkel meestal gevonden door iemand die er al eerder mee heeft gewerkt of ervan heeft gehoord en die het netwerk van begeleiders kent of via internet vindt.

In een herstelcirkel gaat het erom dat ieder zich kan uiten, zo volledig als hij (of zij) wil, en ervaart dat hij door de anderen daadwerkelijk gehoord en begrepen wordt. De specifieke dialoogvorm verdiept de verbinding met het zelf en vergroot het vermogen om open te staan, voor de ander en voor nieuwe perspectieven.

## Drie organische fasen

De **eerste fase** van een herstelcirkel noemen we de voorbereidende cirkel. Daarin vertelt degene die de cirkel aanvraagt aan de begeleiders wat er is gebeurd dat hem zo raakt. Een van de twee begeleiders (hierna: 'hij') geeft terug wat hij hoort en – wanneer de gebeurtenis is uitgekristalliseerd – welke gevoelens en vervolgens welke behoeften daarin doorklinken. De begeleider toetst daarbij of dat inderdaad is waar het de aanvrager om gaat. Wanneer deze zich volledig gehoord en begrepen voelt, vraagt de begeleider of hij dit wil inbrengen in een herstelcirkel en wie er nodig zijn om het conflict te behandelen.

Vervolgens nodigt de begeleider de genoemde andere personen uit om hun verhaal te vertellen, individueel of in kleine groepjes, zonder dat de aanvrager daarbij aanwezig is. Zij worden op dezelfde wijze gehoord, totdat zij aangeven dat alles wat ze wilden uiten door de begeleiders is gehoord en begrepen. Daarna kunnen zij op hun beurt aangeven of ze verder willen met een gezamenlijke herstelcirkel en wie daar bij moeten zijn. Als er nieuwe mensen bij gevraagd worden, wordt de aanvrager daarvan op de hoogte gesteld.

Het gaat er in deze fase om dat de betrokkenen zich gehoord voelen en daardoor duidelijker voor ogen krijgen, waar het hen in de kern om gaat en wat zij aan de anderen willen overbrengen. De begeleider bereidt op deze manier iedere deelnemer voor op de cirkel en laat hem ervaren wat het betekent om zich zo diepgaand te uiten en gehoord te worden. Deze fase brengt vaak al innerlijke verschuivingen teweeg, omdat de deelnemers in contact komen met hun

onderliggende gevoelens en behoeftes, beter in hun kracht komen en helderder gaan communiceren.

*Jonge kinderen in een schoolklas hadden heftige conflicten en zij sloten elkaar buiten. De hele klas had er last van, de leerkracht kon nauwelijks meer lesgeven en werd als 'scheidsrechter' steeds bij de ruzies betrokken, maar kon ze niet oplossen. De invloed*

## *Een herstelcirkel is een kringgesprek van allen op wie een bepaald conflict impact heeft*

*van de ouders bleek groot. Zij namen het voor hun eigen kind op, verdiepten de conflicten en verweten de school dat de klas onveilig was geworden. Daarom zijn alle ouders ook in voorcircels gehoord. Hun grieven zijn vervolgens door de school gehoord. De ouders kozen ervoor het oplossen van het conflict in handen van de school en de begeleiders van de herstelcirkel te leggen; zij wilden het niet met elkaar oplossen. Daarop was de weg vrij om met de kinderen zelf te werken. Door het individueel horen van de kinderen in de voorcircels, gingen zij zich krachtiger uitdrukken. Tijdens de gezamenlijke herstelcirkel konden zij kernachtig aan elkaar zeggen wat de gebeurtenissen met hen deden en leerden zij elkaar daarin te horen. Binnen twee bijeenkomsten was de angel eruit, losten de kinderen zelf problemen op, gaven ze elkaar wanneer nodig een time-out, hadden ze afspraken gemaakt hoe die time-out weer op te heffen,*

*en bakten zij koekjes voor de hele klas om dit te vieren. Een klas waar al anderhalve maand geen les meer gegeven kon worden en waar al veel langer conflicten speelden, werd weer functioneel. De crux was dat de leerkrachten niet langer scheidsrechter hoefden te zijn; de kinderen hadden geleerd om echt naar elkaar te luisteren en zij konden van daaruit bij nieuwe conflicten zelf afspraken maken en uitvoeren. Maar het belangrijkste was dat zij elkaar weer als gelijken zagen en niet meer als vijand. De voorcirkels hadden daarvoor de basis gelegd.*

*Bij een ander conflict op een school waar pesten een rol speelde was onmacht de angel. In de voorbereidende cirkel bleek hoeveel verdriet het eigen gedrag bij de pester zelf oproep. Leugens over de toedracht stonden echter het houden van een herstelcirkel in de weg (zolang de gebeurtenissen niet eenduidig vaststonden, zou er geen oprecht gesprek kunnen plaatsvinden). Toen de pester eenmaal voelde dat eerlijkheid het allerbelangrijkste was en dat een oprechte weergave van het eigen aandeel niet tot straf zou leiden maar juist tot waardering, was de weg vrij om het gesprek met de andere betrokkenen authentiek aan te gaan. Aldus werd een leider in pestgedrag na een aantal voorcirkels de leider in het anti-pestten. Dit was een ontroerend gebeuren en de pester zelf werd bevrijd uit een zwaar en negatief patroon – het kind straalde en het nieuwe gedrag houdt stand.*

De **tweede fase** is de eigenlijke herstelcirkel. Deze vindt plaats nadat alle deelnemers in een voorcirkel zijn gehoord, en zij aangeven dat zij verder willen en daaraan toe zijn. Het proces in deze hoofdcirkel is op zichzelf ook driedelig. Het gesprek is achtereenvolgens gericht op:

- wederzijds begrip – welke betekenis heeft de gebeurtenis voor de betrokkene?
- het nemen van eigen verantwoordelijkheid – wat bewoog de betrokkene op het moment dat hij handelde?
- het maken van afspraken – wat willen de betrokkenen dat er nu gaat gebeuren, wat bieden zij aan en wat vragen zij van elkaar?

*Mensen die in een conflict  
zijn beland, kunnen zich  
nauwelijks voorstellen  
hoezeer luisteren  
en gehoord worden  
soelaas bieden*

Elk van deze fasen wordt ingeleid met een specifieke vraag (zie kader voor de vragen). De begeleiders ondersteunen het gesprek zó dat ieder die daar behoefte aan heeft, zich volledig kan uitspreken en zich door degene aan wie hij iets wil zeggen, ook volledig gehoord voelt. Dat gebeurt doordat de ander hardop weergeeft wat hij de spreker heeft horen zeggen – welke boodschap hij hoorde – en de spreker aangeeft of dit is wat hij bedoelde te zeggen. Dit herhaalt zich totdat de spreker kan beamen dat alles is gezegd, gehoord en begrepen. Om de beurt krijgt ieder de kans om zo te spreken en gehoord te worden. Helderheid over de gebeurtenissen en vervolgens over ieders beweegredenen leidt organisch tot een uitwisseling over ieders eigen aandeel. Vandaar ontstaat ruimte om te bespreken hoe nu verder.

De begeleiders leiden de deelnemers door dit proces en borgen de veiligheid, maar blijven verder op de achtergrond. Zij zoeken geen oplossingen en doen geen voorstellen. Indien de deelnemers daartoe besluiten, eindigt de cirkel met een of meer concrete, haalbare afspraken.

*Een jongen met een handicap in het autistische spectrum was zwaar gefrustreerd geraakt in de woonvoorziening waar hij al enige jaren verbleef. De aanleiding voor die frustratie was dat een betrekkelijk simpele toezegging over iets wat voor hem belangrijk was bij herhaling niet werd nagekomen. Hij was zo woedend uitgevallen dat verschillende leden van het personeel bang van hem waren geworden en hij wellicht zou moeten worden overgeplaatst. Met hen allen is een herstelcirkel gehouden. De vorm van het spreken en teruggeven wat je hoorde zeggen en checken of dat ook was wat de deelnemer wilde overbrengen, bracht rust en structuur in de uitwisselingen. De jongen zelf hielp de vorm bewaken. Het gesprek leidde er onder meer toe dat medewerkers werden gehoord in hun behoefte aan veiligheid, de leiding in hun behoefte aan duidelijke spelregels, de jongen in zijn behoefte aan duidelijkheid en zekerheid in zijn communicatie met de medewerkers, familie in de behoefte aan erkenning van hun zorgen over de jongen en de behoefte van allen aan duidelijkheid over bij wie welke verantwoordelijkheid werd gelegd. Daardoor konden heel concrete afspraken worden gemaakt om aan die verschillende behoeften tegemoet te komen.*

De **derde fase**, de afrondende cirkel, vindt enige tijd na de eigenlijke herstelcirkel plaats. De betrokkenen delen hoe het op dat moment met hen gaat. Tijdens de

afrondende cirkel vraagt een van de twee begeleiders wederom aan de deelnemers wat ze aan wie willen zeggen over hoe het op dat moment met hen is met betrekking tot het gebeurde en de gemaakte afspraken. Ze horen elkaar weer op dezelfde wijze als in de voorgaande fases en bespreken of er nadere acties of nieuwe afspraken nodig zijn. Als de afspraken hebben gewerkt, wordt dat gevierd.

*Zo hebben kinderen die eerst elkaars aartsvijanden waren, samen cakejes gebakken voor de hele klas om te vieren dat ze hun conflicten achter zich hadden gelaten. Volwassenen hebben samen aan hun gemeenschap overgebracht wat de uitkomst was en zich opnieuw verbonden om zich – volwaardig en gewaardeerd – voor die gemeenschap in te zetten. Vriendinnen hebben elkaar teruggevonden, hebben dat gevierd door elkaar weer op te zoeken en zijn vervolgens samen een leidende rol gaan spelen in hun gemeenschap. In een familie werd het weer mogelijk elkaar op feesten te zien, terwijl elkaars grenzen ook werden gerespecteerd. In een bedrijf werden nieuwe financieringsvormen en gezamenlijke projecten ontwikkeld.*

Als leidraad in de verschillende fases hanteren de begeleiders de volgende vragen (in feite zijn dit didactische vragen voor de begeleiders om zich het proces eigen te maken; het gaat erom niet meer dan de essentie te vragen en verder met name te spiegelen en samen te vatten, opdat de deelnemers zelf richting kunnen geven aan hun zoektocht naar de betekenis van het conflict en de gevolgen ervan voor hen):

## Vragen voorcirkel

*De gebeurtenis achterhalen, de betekenis ervan begrijpen*

Wat is er gezegd of gedaan dat je in de cirkel wilt brengen?

*Benoemen (niet vragen) wat je als begeleider bij de inbrenger hoort, ziet en voelt dat er leeft*

Je voelt...; je hebt behoefte aan...

*Hooguit checken met de vraag*

Klopt dat?

Is er meer?

*Informereren over het proces, vragen wie er verder nodig zijn en of de betrokkene verder wil gaan*

## Vragen hoofdcirkel

*Wederzijds begrip*

Wat wil je zeggen en tegen wie over hoe het nu met je gaat met betrekking tot wat er is gebeurd en de gevolgen daarvan?

*Eigen verantwoordelijkheid*

Wat wil je aan wie laten weten over wat je wilde bereiken toen je deed wat je deed?

*Overeenkomen actiepunten*

Wat willen jullie dat er nu gebeurt?

## Afrondende cirkel

*Onderzoek naar het welzijn van de deelnemers*

Wat wil je aan wie laten weten over hoe het nu met je gaat met betrekking tot de actiepunten?

*Nadere afspraken maken en/of vieren hoe het nu is*



## Herstelsysteem

Mensen die in een conflictueuze situatie zijn beland, kunnen zich nauwelijks voorstellen hoezeer luisteren en gehoord worden soelaas bieden. Pas door de ervaring wordt dat duidelijk.

Een herstelcirkel wordt het makkelijkst ingeroepen wanneer leden van een gemeenschap met elkaar hebben afgesproken dat zij een herstelcirkel zullen aanvragen wanneer zich een conflict voordoet. Ze spreken de intentie uit om conflicten op deze herstelgerichte wijze tegemoet te treden. Meestal gebeurt dat nadat ze door middel van oefencases ervaring hebben opgedaan en hebben geleerd hoe het werkt. Er worden afspraken gemaakt over hoe een herstelcirkel op te starten, wie die begeleiden en waar die plaatsvindt. Alle leden van de gemeenschap kennen die afspraken. De begeleiders komen in beginsel uit de eigen kring. Dit bekrachtigt het zelfreinigend vermogen van de gemeenschap. We noemen dat een herstelsysteem. Ook indien er nog geen herstelsysteem is ingericht, kan een herstelcirkel worden ingezet als de betrokkenen bij een conflict daarmee instemmen. In dat geval gaat er soms meer tijd overheen en zijn er soms meerdere voorcirkels nodig voor een of enkele personen, om het proces te leren begrijpen en te ervaren wat de werking is. Zo worden vertrouwen en commitment opgebouwd, zonder een ontwikkeling of een uitkomst af te dwingen. Pas wanneer iedereen instemt, kan de volgende stap worden genomen.

## De begeleiders

Herstelcirkels worden altijd begeleid door twee begeleiders samen. Zij hebben vier oren

om te luisteren en kunnen elkaar aanvullen en ondersteunen. Samen dragen zij het hele veld; immers als de één actief is, observeert de ander het hele veld en andersom. Een eventuele verdeling van rollen en taken spreken zij vóór elke cirkel af.

De begeleiders bewaken het proces, zorgen ervoor dat betrokkenen op vrijwillige basis deelnemen, dat de betrokkenen als persoon deelnemen en niet in een hoedanigheid (bijvoorbeeld als functionaris of gezagsdrager), dat zij zijn geïnformeerd over de stappen in het proces en over de specifieke dialoogvorm, en dat zij weten dat iedereen de kans krijgt zich uit te spreken en te worden gehoord. Na de voorcirkels, vóór de (hoofd-)herstelcirkel en eventueel vóór de afrondende cirkel houden de begeleiders een zogenoemde 'begeleiderscirkel'. Het voornaamste doel daarvan is het nagaan of er iets is in het proces, bij de deelnemers en/of bij de begeleiders, dat een begeleider verhindert om de menselijkheid van alle betrokkenen te (blijven) zien. Om een voorbeeld te geven: ik kan als begeleider een bepaald idee ontwikkelen over hoe het in de verhouding tussen twee deelnemers zit, vinden dat iemand onverstandig of boosaardig bezig is, of onzeker zijn over mijn eigen optreden in een bepaalde fase van het proces. Als dat het geval is, wordt nagegaan wat de begeleider nodig heeft en of hij door wil gaan. Het horen en begrijpen in deze begeleiderscirkel vindt plaats op dezelfde wijze als gedurende het hele proces. Dit blijkt keer op keer een waardevolle borging te geven.

Het faciliteren van een cirkel lijkt in de basis eenvoudig, omdat er volgens een simpel format wordt gewerkt. Tegelijk bergt dat format elementen in zich die we niet gewend zijn:

niet oordelen, dus ook geen empathie tonen, geen antwoorden geven op wat iemand vertelt – stil zijn – geen vragen stellen die erop gericht zijn meer te weten te komen. Veel begeleiders moeten deze ‘gewoontes’ dus eerst afleren. Alles is erop gericht de communicatie tussen de deelnemers op het niveau van gevoelens en behoeften te faciliteren, vanuit hetgeen zij zelf inbrengen.

*Als de begeleiders uit de  
eigen kring komen,  
bekrachtigt dit het  
zelfreinigend vermogen  
van de gemeenschap*

De begeleiders bewaken dat proces. Hoe lopen de lijnen van het gesprek? Heeft X gezegd wat hij wilde zeggen? Heeft Y teruggegeven wat hij hoorde zeggen en heeft X aangegeven dat Y het goed begrepen heeft en dat dit voor nu voldoende is, vóórdat Y zelf gaat spreken? De begeleiders houden ook bij: is er iets dat is gezegd maar nog niet terug gehoord? Is daar wel behoefte aan? Ontstaat er schijncommunicatie? Wat manifesteert zich, dat nog gehoord moet worden? Natuurlijk kan een diep horen ook veel emoties oproepen. Het is aan de begeleiders om de veiligheid te borgen. Bij een complexe problematiek kan de methodiek van herstelcirkels met de vaste vragen en dialoogvorm houvast bieden. Soms is het nodig om eerdere fases van het proces opnieuw te doorlopen of het systeem zodanig aan te passen, dat iedere deelnemer zich veilig

voelt. Vandaar ook de noodzaak om voortdurend af te stemmen op wat er gaande is.

*Herstelcirkels zijn geen therapie. Bij zware trauma's door seksueel misbruik, machtsmisbruik of pestgedrag waarbij deelname van de dader als te beangstigend werd ervaren, is in een aantal gevallen met representanten gewerkt. Door het uitspreken en het gehoord worden door die ander, werd de inbrenger toch enorm gesterkt en vonden naar eigen zeggen ontspanning en heling plaats. Met die deelnemers is na afloop van deze cirkels een aantal malen contact opgenomen om te horen in het hier-en-nu wat de uitwerking van de cirkel was en hoe het met de inbrenger was. Dat werd zeer gewaardeerd en als onderdeel van het 'daadwerkelijk gehoord worden' gezien. Ook in de echte verhoudingen bleek de herstelcirkel door te werken. Een herstelcirkel is echter niet ontworpen als vorm van therapie en de begeleiders zijn geen therapeuten. Het is van belang dat zij dit van meet af aan duidelijk maken. Het proces van herstelcirkels heeft wel bij herhaling bewezen de inbrenger bij zijn/haar kracht te brengen en conflicten op te lossen of aanzienlijk te verzachten of te helen. In een aantal gevallen is een herstelcirkel na een of meerdere voorcirkels niet doorgegaan, omdat de aanvrager – dan wel de andere betrokkenen – geen vertrouwen hadden in het vermogen van de ander om daadwerkelijk te luisteren. Dat is uiteraard gerespecteerd, vandaar ook de vraag 'Wil je doorgaan?' die in iedere fase gesteld kan worden.*

**De effecten van een herstelcirkel**

Wat kan van een herstelcirkel verwacht worden? Het zich volledig kunnen uiten en werkelijk gehoord worden hebben bijna zonder uitzondering een grote impact op mensen. Zij krijgen meer zicht op hun drijfveren en

de pijn die daaraan ten grondslag ligt en zijn, eenmaal daarin erkend, in staat ook de drijfveren en pijn van anderen te zien. Het besef dat algemeen menselijke behoeften – zowel van jezelf als van anderen – in het conflict de gebeurtenissen hebben gestuurd, doet het beeld vervagen van ‘monsters’ die op jouw ondergang uit zijn en herstelt het vermogen om van mens tot mens te bespreken hoe nu verder te gaan. Uiteraard is de herstelcirkel geen panacee voor alle kwalen. Als bijvoorbeeld de pijn zo groot is dat het onmogelijk is om naar anderen te luisteren, als het vertellen van wat er is gebeurd al een onoverkomelijke angst oproept of als sleutelfiguren in het conflict weigeren om deel te nemen, moet soms de conclusie worden getrokken dat een cirkel niet of nog niet kan bijdragen aan gezondere verhoudingen.

*Bij een herstelcirkel in de familiesfeer werd door het diepe dialoogproces pijnlijk duidelijk voor een van de betrokkenen dat het vermogen van de ander om daadwerkelijk te luisteren en begrijpen beperkt was. Uiteindelijk heeft de betrokkene besloten om de valse hoop en verwachtingen los te laten, zodat de relatie – met erkenning van de beperkingen – met meer autonomie en authenticiteit kon worden voortgezet.*

### **Stichting Herstelcirkels Nederland**

Stichting Herstelcirkels Nederland heeft tot doel om de bekendheid met herstelcirkels te vergroten en de toepassing te bevorderen. Op aanvraag worden cirkels begeleid,

trainingen en workshops gegeven en oefengroepen georganiseerd.

Gestaag komen via de oefengroepen of de website [www.herstelcirkels.nl](http://www.herstelcirkels.nl) aanvragen binnen. De kring van mensen die cirkels begeleiden, breidt zich geleidelijk uit; de mensen die hun conflicten op deze manier aangaan ook. Dit is een organisch proces. Naar verwachting komt Dominic Barter in oktober 2018 in Nederland lezingen en trainingen geven. Informatie zal onder andere via de genoemde website worden verspreid.

### **Conclusie**

Oprecht aandachtig luisteren en teruggeven, zonder oordeel en zonder agenda, dat doen de begeleiders van een herstelcirkel in de eerste fase. In de tweede fase leren betrokkenen in een conflict zelf op die manier met de significant andere(n) te communiceren. Zo ontstaat er ruimte om zich opnieuw tot elkaar te verhouden en afspraken te maken. Op onverwachte wijze vallen puzzelstukken op hun plaats en is er een helend effect. Verantwoordelijkheid voor het eigen handelen komt terug en de menselijke maat ook. De deelnemers ervaren dat de pijn en de lasten van het conflict wegvloeien. Zij komen (weer) in contact met hun diepere gevoelens, worden daarin erkend en voelen zich daardoor bevrijd, krachtig en in verbinding op een meer authentieke manier. Wie afgestemd is, ervaart synchroniciteit: wat nodig is, gebeurt. Wij zijn allen als kleine radertjes, op wonderlijke wijze verbonden, tijdens de herstelcirkel samen onderdeel van een helend proces.

<sup>1</sup> Omdat ieder conflict maatwerk en nuancering vraagt, heeft Dominic Barter er tot nu toe geen boek over geschreven. Er zijn wel video-opnamen. Zie <http://www.restorativecircles.org/video> en <https://vimeo.com/6557584>