

*'Je ziet vrouwen gedurende het traject veranderen. Ze gaan stralen, zijn trots, lopen meer rechtop, laten zichzelf zien. We hebben meegemaakt dat vrouwen zich durfden te onderscheiden door hun uiterlijk, een andere haarkleur, kledingstijl, om te laten zien dat ze er weer mogen zijn van zichzelf.'*

*'Het stereotype dat deze vrouwen bange, kleurloze muisjes zijn wordt elke keer weer ontkracht; het zijn sterke vrouwen; dat ze zo'n situatie hebben doorstaan en besloten hebben dat het geweld moet stoppen: zo krachtig terwijl je vaak zo klein bent gemaakt.'*

Maatschappelijk werker Farent

Deze folder is voor verwijzers en beroepskrachten.



### Meer informatie

- Vrouwen kunnen zich aanmelden via Koo, telefoonnr. 073- 206 88 88 of via het Regionaal Trainingscentrum (RTC), telefoonnr. 088 368 68 90.
- Voor overleg of het groepsaanbod passend is voor de client kun je contact opnemen met de maatschappelijk werkers die de groep begeleiden; dit kan via Koo of RTC.
- Na aanmelding volgt er een uitnodiging voor een gesprek met twee maatschappelijk werkers en de cliënt. Tijdens dit gesprek wordt er gekeken of de groep passend is.



## Groeps hulpverlening

### Vrouwen en huiselijk geweld

Een ieder denkt bij huiselijk geweld: dat zal mij niet overkomen. Ondanks alle inspanningen sluipt huiselijk geweld een relatie binnen en wordt 'normaal'.





*'Negatieve ervaringen heb ik kunnen ombuigen naar positiviteit. Ik luister nu naar mijn IK en die weet en voelt drommels goed aan wat wel en niet goed is.'*

Deelnemer



### Wat is de groep Vrouwen en huiselijk geweld?

De groep Vrouwen en Huiselijk geweld is een vorm van groepshulpverlening. Vrouwen praten met elkaar over onderwerpen die hun dagelijks leven, na het besluit dat het geweld moet stoppen, bezighouden of bepalen.

**Te denken valt aan:**

- Hoe richt ik mijn leven opnieuw in?
- Hoe maak ik mijn angsten hanteerbaar?
- Hoe ben ik een goede moeder?
- Hoe krijg ik het vertrouwen in mijzelf én in andere mensen terug?
- Hoe ga ik om met een nieuwe partner?
- Hoe ga ik verder in mijn relatie, zodat het geweld gestopt blijft?
- Hoe ga ik om met mijn ex-man, als vader van mijn kinderen?
- Wat als mijn kinderen gedrag vertonen dat lijkt op gedrag van mijn ex-man?
- Hoe ga ik om met instanties?

*'Wat ik vrouwen die ik naar deze groep doorverwijs, meegeef: 'huiselijk geweld treft meer vrouwen. Je gaat lotgenoten ontmoeten, verhalen delen tot zover jij dat prettig vindt; het zijn vrouwen met allerlei achtergronden. Pittige, intelligente vrouwen, vrouwen die het niet zo goed kunnen overzien en vrouwen die het achter zich hebben gelaten of vrouwen die er middenin zitten, Nederlandse vrouwen en vrouwen van andere culturen. Je kan van hen leren en zij van jou. Je wordt er sterker van.'*

Verwijzer



### Wat is de kracht van de groep Vrouwen en huiselijk geweld?

De kracht van deze groepshulpverlening is dat vrouwen van elkaar leren. Door de herkenning en erkenning worden taboes en onderwerpen uit het dagelijks leven bespreekbaar gemaakt. Vrouwen worden zich weer bewust van wie ze zijn, wat ze kunnen en willen (zelfbewustzijn).

Ze krijgen vertrouwen om dit zo te mogen voelen (zelfvertrouwen) en gaan daar vervolgens naar handelen/keuzes maken (assertiviteit). De ervaring leert dat vrouwen die na een huiselijk geweld-situatie hebben besloten dat het moet stoppen, sterke vrouwen zijn. Zij voelen zich alleen niet meer krachtig, door alles wat ze hebben meegemaakt.

*'Ik weet dat ik er mag zijn, mag voelen en leven zoals ik dat voel en wil. Ik heb geleerd dat huiselijk geweld niet alleen 'maar' de klappen zijn die je moet incasseren maar dat je ook met woorden figuurlijk in elkaar geslagen kunt worden.'*

Deelnemer

### Voor wie is de groep Vrouwen en huiselijk geweld?



- Vrouwen die te maken hebben gehad met huiselijk geweld, recent of in het verleden.
- Vrouwen die besloten hebben dat het geweld moet stoppen of gestopt moet blijven.
- Vrouwen die een toekomst willen opbouwen waarin (de gevolgen van) huiselijke geweld niet meer bepalend zijn in hun dagelijks leven.
- Vrouwen die ervaringen willen delen en van elkaar willen leren.



### Opzet van de groep

- De groep wordt begeleid door 2 ervaren maatschappelijk werkers die zorgen voor veiligheid en vertrouwen.
- Alles wat gedeeld wordt in de groep is vertrouwelijk. Er worden duidelijke afspraken gemaakt over privacy.
- 12 bijeenkomsten van 2.5 uur
- De groep bestaat uit maximaal 10 deelnemers.

*'Ik heb echt heel veel gehad aan de groep. Het allerbelangrijkste voor mij was bewustwording. Direct de eerste sessie hoorde ik zulke verschillende verhalen van de deelnemers waarin vooral ook herkenning zat. Ik werd eigenlijk ook boos op ze. Waarom pikken jullie dat allemaal? Waarom kies je niet voor je zelf? Waarom steek je die aandacht die je in je ex stopt niet in je eigen ontwikkeling? Ik besepte dat ik eigenlijk hetzelfde deed. Dit was voor mij een grote sprong in mijn voortgang. Ik ben meer zelfbewust gaan leven en ik weet dat ik zelf belangrijk ben. Op mijn pad liggen veel obstakels, maar ik zie het wel zitten om die hindernisbaan te bewandelen.'*

Deelnemer

