

Sterk

Interventiebeschrijving

mei 2019

Het werkblad (versie mei 2015) dat gebruikt is voor het maken van deze interventiebeschrijving, is een gezamenlijk werkblad van de volgende organisaties:



Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu
*Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport*

NCJ Nederlands
Centrum
Jeugdgezondheid



Vilans



kennis en aanpak van
sociale vraagstukken



Trimbos
instituut



Nederlands
Jeugdinstituut



kenniscentrum
sport

Colofon

Ontwikkelaar / licentiehouder van de interventie

Blijf Groep

info@blijfgroep.nl

020 5210150 / 020 6249664

Website (van de interventie): www.blijfgroep.nl/sterk-methodiek-weerbaarheid

Contactpersoon

Pyrrha Singerling

p.singerling@blijfgroep.nl

06-31973341

Referentie in verband met publicatie

Pyrrha Singerling

Sterk

Databank Effectieve sociale interventies en Databank effectieve interventies huiselijk en seksueel geweld

Utrecht, Movisie

Mei 2019

Inhoud

Colofon	2
Inhoud	3
Samenvatting	4
Doelgroep	4
Doel	4
Aanpak.....	4
Materiaal	4
Onderzoek	4
1. Uitgebreide beschrijving	5
1.1 Doelgroep	5
1.2 Doel	6
1.3 Aanpak	7
2. Uitvoering	14
3. Onderbouwing	19
4. Onderzoek	26
4.1 Onderzoek naar de uitvoering	26
4.2 Onderzoek naar de behaalde effecten.....	28
4.3 Praktijkvoorbeeld.....	29
5. Samenvatting Werkzame elementen	30
6. Aangehaalde literatuur	31

Samenvatting

Sterk is een weerbaarheidstraining voor vrouwen. In twaalf wekelijkse bijeenkomsten van 2,5 uur wordt via psycho-fysieke oefeningen en gestructureerde groepsgesprekken gewerkt aan het vergroten van de weerbaarheid van deelnemers om zo de kans op toekomstig slachtofferschap van geweld te verkleinen.

Doelgroep

De doelgroep bestaat uit vrouwen die ervaringen hebben met geweld en die moeite hebben met het (h)erkennen, stellen en/of verleggen van hun grenzen. Daardoor ervaren zij onvoldoende regie op individueel niveau en in relatie tot anderen.

Doel

Het hoofddoel van Sterk is het vergroten van de weerbaarheid van deelnemers om zo de kans op toekomstig slachtofferschap van diverse vormen van geweld te verkleinen.

Aanpak

Sterk bestaat uit twaalf wekelijkse bijeenkomsten van 2,5 uur. De bijeenkomsten hebben een vaste structuur: een psycho-fysieke training van 1,5 uur en aansluitend een gestructureerd groepsgesprek. In de psycho-fysieke training wordt een geïntegreerd aanbod van fysieke, mentale en verbale oefeningen ingezet. In het groepsgesprek wisselen deelnemers persoonlijke ervaringen uit die worden gestructureerd door een maatschappelijk werker.

Materiaal

Er is een methodiekhandleiding. Deze is niet vrij verkrijgbaar, maar kan opgevraagd worden via Blijf Groep Amsterdam bij het aangaan van een op maat begeleidingstraject ter implementatie van de methodiek.

Onderzoek

Uit de procesevaluatie blijkt dat deelnemers positief zijn. Zij waarderen het programma, de begeleiding en de samenstelling van de groep en geven aan dat zij door deelname aan Sterk beter in staat zijn om situaties in te schatten en hun eigen grenzen beter kunnen (h)erkennen en stellen. Daardoor maken zij ook minder grensoverschrijdende situaties mee. Ook geven veel deelnemers aan dat hun leefsituatie is verbeterd en dat hun zelfbeeld, eigenwaarde en zelfrespect hoger is.

1. Uitgebreide beschrijving

1.1 Doelgroep

Uiteindelijke doelgroep

De doelgroep bestaat uit vrouwen die ervaringen hebben met fysiek, seksueel en/of psychisch geweld. (Ex-) partnergeweld is een veelvoorkomende ervaring van de doelgroep, maar ook andere vormen van (zowel huiselijk als niet-huiselijk) geweld zoals kindermishandeling in de jeugd, geweld van kinderen naar ouders en seksueel geweld komen voor. Gemeenschappelijk kenmerk van de doelgroep is dat dit geweld nog een impact heeft op hun dagelijks leven: zij hebben moeite met het (h)erkennen, stellen en/of verleggen van hun grenzen en ervaren daardoor onvoldoende regie op individueel niveau en in relatie tot anderen. Ook is er sprake van emotionele problemen als een gebrekkig zelfvertrouwen, schuld- en schaamtegevoelens, woede, angstklachten en/of somberheid.

Intermediaire doelgroep

Er zijn geen intermediaire doelgroepen.

Selectie van doelgroepen

Selectie vindt plaats op basis van een intakegesprek dat wordt afgenomen door de maatschappelijk werker. In het intakegesprek wordt aan de hand van een vragenlijst¹ besproken wat de verwachtingen, leerwensen en motivatie voor deelname zijn. Er wordt ingegaan op de situatie op het moment van het gesprek, op de problemen die de vrouw ervaart en de oorzaken en gevolgen die zij zelf noemt. Ook wordt besproken hoe zij zelf heeft geprobeerd met de situatie om te gaan, wat er goed gaat, wat ze wil veranderen en welke eventuele hulpverleningscontacten er al zijn. Tot slot worden de praktische mogelijkheden om deel te nemen gecheckt: is de trainingstijd en plaats geschikt, is er oppas nodig en beschikbaar, zijn er gebeurtenissen gepland zoals een verhuizing, therapie of ziekenhuisopname die deelname lastig maken?

Plegers van geweld tegen vrouwen zijn vaker mannen dan vrouwen, daarom is gekozen voor een sekse homogene groep. In het slachtoffer zijn van geweld of grensoverschrijdend gedrag, maar ook in de socialisatiepatronen en in hun relatie met hun kinderen vinden de vrouwen, ondanks alle onderlinge verschillen, veel herkenning. Afgezien van sekse is de groep heel divers: zowel wat betreft leeftijd, persoonlijke omstandigheden, opleidingsniveau, culturele/religieuze achtergrond, seksuele oriëntatie en ervaringen op het gebied van geweld. Deze verscheidenheid schept ruimte om te zijn zoals je bent en voorkomt dat deelnemers zich gestigmatiseerd voelen. Het gemeenschappelijke gebrek aan voldoende weerbaarheid verbindt, omdat hieruit een gezamenlijk leerdoel volgt en is niet langer een persoonlijke tekortkoming. De vrouwen merken dat het probleem dat zij hebben met het stellen van grenzen in ieders leven terug komt.

Contra-indicaties:

- Onvoldoende willen of kunnen communiceren, c.q. onvoldoende in staat zijn tot verbaal contact in de afgesproken voertaal van de training (B1 taalniveau, meestal Nederlands) waardoor het onmogelijk is om het programma te volgen.
- Onvoldoende motivatie om aan alle 12 bijeenkomsten deel te nemen, bijvoorbeeld doordat deelname is opgelegd door een verwijzer en er geen intrinsieke motivatie tot deelname is.
- Praktische omstandigheden die een actieve deelname aan het programma in de weg staan (bijvoorbeeld geen opvang voor de kinderen kunnen regelen of bezet zijn door werk of opleiding).
- Risico op wanen, psychosen of andere verstoringen in het contact met de realiteit, of gedrag waardoor de veiligheid van andere deelnemers in de groep niet gewaarborgd is, bijvoorbeeld zich niet kunnen houden aan regels en afspraken.

¹ De vragenlijst is opgenomen in de handleiding.

- Tijdens Sterk zijn er deelnemers die nog steeds situaties meemaken waarin sprake is van grensoverschrijdend gedrag of geweld. Dit is geen contra-indicatie. Onveiligheid naar de groep brengen is **wel** een contra-indicatie: bijvoorbeeld als een deelnemer te maken heeft met ernstige bedreigingen en zij of de groep op locatie kan worden bedreigd.
- Personen uit hetzelfde netwerk (bijvoorbeeld moeder en dochter) kunnen deelnemen, maar niet in dezelfde groep omdat dit beperkend kan werken voor de vrijheid zich naar eigen inzicht te uiten en daarnaar te handelen.

Betrokkenheid doelgroep

In 1999 is 'Sterk' voor het eerst uitgevoerd (onder de naam 'Sterk door Sport en Spel') door Vrouwenopvang Amsterdam (rechtsvoorganger van Blijf Groep) en Buurthuis Oosterpark (voorloper van Dynamo) in Amsterdam. In de daaropvolgende jaren is deze training door Blijf Groep op andere plekken in Amsterdam geïntroduceerd. Daarbij is aan de deelnemers en uitvoerders na elke training feedback gevraagd in evaluatieformulieren en evaluatiegesprekken. Deze informatie is gebruikt om de interventie te verbeteren (zie ook de procesevaluatie in paragraaf 4.1).

Het oorspronkelijke koffie drinken na de les is op basis van de feedback van deelnemers uitgebreid tot groepsgeprek van een uur en een onlosmakelijk onderdeel van Sterk geworden.

In het gezamenlijk project van ACB Kenniscentrum en Blijf Groep "Vrouwen worden weerbaar" (2008) zijn ervaringen verzameld van twee groepen Sterk waar de voertaal Arabisch en Turks was. De opgedane expertise met deze specifiek op allochtone vrouwen gerichte training is meegenomen in de verdere ontwikkeling van de interventie. Een uitwerking is te vinden in de bijlagen van de handleiding.

1.2 Doel

Hoofddoel

Het doel van Sterk is het vergroten van de weerbaarheid van deelnemers om zo de kans op toekomstig slachtofferschap van diverse vormen van geweld te verkleinen.

Subdoelen

Sterk is gericht op het versterken van de voorwaarden voor weerbaarheid zoals eigenwaarde, een positief zelfbeeld en bewustzijn over grenzen en geloof in eigen kunnen. En daarnaast op het leren gebruiken van veilige en adequate oplossingsstrategieën bij grensoverschrijdend of respectloos gedrag. Dat betekent dat vrouwen beter in staat zijn hun grenzen te (h)erkennen en deze op een veilige en adequate manier duidelijk kunnen maken aan anderen.

Na afloop van het programma (subdoelen):

- Beschikken deelnemers over bereidheid, voldoende zelfvertrouwen en zelfrespect om voor zichzelf op te komen;
- Zijn deelnemers in staat eigen emoties als angst, woede, schuld en schaamte te herkennen en te hanteren;
- Zijn deelnemers in staat in te schatten wanneer een situatie (potentieel) bedreigend is, door signalen op te merken en de eigen grenzen te (h)erkennen;
- Zijn deelnemers in staat mentale, verbale en/of fysieke oplossingsstrategieën te bedenken en te hanteren bij (potentieel) grensoverschrijdende situaties, uitgaande van de eigen mogelijkheden;
- Hebben deelnemers vertrouwen in het eigen vermogen om invloed uit te oefenen op (bedreigende) situaties, hulp te vragen en voor hen uitdagende situaties aan te gaan.

1.3 Aanpak

Opzet van de interventie

Werving

Voor een succesvolle werving is het van belang om zowel intern als bij ketenpartners regelmatig voorlichting over het aanbod te geven. Oud-deelnemers kunnen daarbij bijvoorbeeld gevraagd worden om te vertellen hoe zij de training hebben ervaren en wat het hen heeft opgeleverd.

Daarnaast worden gedurende 2-3 maanden voorafgaand aan de groepstraining folders verspreid bij de uitvoerende organisaties (maatschappelijk werk en vrouwenopvang) en ketenpartners (Algemeen Maatschappelijk Werk, Veilig Thuis, ambulante hulpverlening huiselijk geweld, huisartsen, consultants DWI, MEE, psychologen, etc.).

Aanmelding en intake

Deelnemers kunnen zichzelf aanmelden of door verwijzers worden aangemeld bij de maatschappelijk werker die de groep gaat begeleiden. Zij nodigt de deelnemer uit voor een intakegesprek.

Als deelnemers na het eerste contact of de intake afvallen, worden de redenen daarvoor teruggekoppeld aan de verwijzer.

Uitvoering

De interventie bestaat uit twaalf wekelijkse bijeenkomsten van 2,5 uur. De groepstraining vindt plaats onder (basis-)schooltijd om moeders met kinderen tegemoet te komen in eventuele oppasproblemen. De groep bestaat uit minimaal 8 en maximaal 12 deelnemers. Deelnemers die dat nodig hebben kunnen na en tussen de bijeenkomsten door contact opnemen met de maatschappelijk werker. Zij verwijst zo nodig door naar hulp.

Opbouw

Het programma bestaat uit 5 vloeiend in elkaar overlopende fasen met bijbehorende thema's:

- Startfase (1-2 bijeenkomsten): kennismaken met elkaar, de uitvoerders en de wijze van werken.
- Basis- of oriëntatiefase (3 bijeenkomsten): oefenen met de basisstof van weerbaarheid, zich naar elkaar uitspreken in het groepsgesprek.
- Kernfase (4 bijeenkomsten): lesstof verbinden met situaties uit het dagelijks leven.
- Topfase (1-2 bijeenkomsten): oriënteren op de tijd na de groepstraining, soms wordt een gast ('deskundige') uitgenodigd.
- Slot- of afscheidsfase (1 bijeenkomst): voorbereiding op het naderende afscheid.

In bijlage 1 is een schema opgenomen waarin per fase uitgewerkt is welke trainingsonderdelen en thema's in ieder geval aan bod moeten komen in Sterk. De precieze invulling van de oefeningen en gespreksthema's is afhankelijk van de groep en de individuele leerdoelen van de deelnemers.

De bijeenkomsten hebben een vaste structuur.

De eerste 1,5 uur betreft een psycho-fysieke training. In dit gedeelte wordt vanuit de lichamelijke gewaarwording (ervaringen opdoen door fysieke oefeningen) gewerkt aan meer zelfinzicht en zelfbesef. Hiertoe worden de fysieke oefeningen gecombineerd met mentale oefeningen, zelfreflectie, (leer)gesprekken en informele uitwisseling.

Het laatste uur is een groepsgesprek en bestaat uit 3 onderdelen onder leiding van een maatschappelijk werker: welkomstwoord, kringgesprek en afsluiting. De deelnemers wisselen persoonlijke ervaringen uit die de maatschappelijk werker structureert. Het gesprek is gericht op herkenning, erkenning, kennisvergroting en doorbreking van isolement en zo nodig toeleiding naar hulp.

Evaluatie

Na afloop van elke bijeenkomst bespreken de uitvoerders het verloop van de bijeenkomst en de inhoud en aanpak van de volgende bijeenkomst. Na de laatste bijeenkomst van de groepstraining vullen de deelnemers een evaluatieformulier in. De uitvoerders schrijven een evaluatieverslag aan de hand van een formulier en de ingevulde evaluatieformulieren van de deelnemers. Tijdens een jaarlijks overleg worden bijzonderheden en nieuwe ontwikkelingen besproken met alle uitvoerders.

Inhoud van de interventie

Alle bijeenkomsten kennen een vaste opbouw met psycho-fysieke oefeningen en een afsluitend groepsgesprek. Hierbinnen passen de uitvoerders het programma aan de groep aan. De leerdoelen, problemen en vragen van de deelnemers vormen het uitgangspunt voor de (volgorde van) informatieoverdracht en oefeningen. De oefeningen in de psycho-fysieke training worden bijvoorbeeld toegesneden op concrete situaties die deelnemers aandragen. En ook in het gespreksgedeelte worden actuele onderwerpen die vrouwen inbrengen gekoppeld aan de thema's die gerelateerd zijn aan weerbaarheid en empowerment zoals grenzen stellen, recht op zelfbeschikking of zelfvertrouwen.

Sterk richt zich op een doelgroep die te maken heeft gehad met (traumatische) ervaringen met geweld. De literatuur (o.a. Jones & Mattingly, 2016) geeft aan dat sommige vrouwen die aan het herstellen zijn van trauma, moeite kunnen hebben met bepaalde technieken of oefeningen in weerbaarheidstrainingen (terwijl veel andere vrouwen deze wel als helend kunnen ervaren). Zoals verderop in deze beschrijving wordt toegelicht, bepalen deelnemers aan Sterk zelf hun grenzen. Als deelnemers zich niet prettig voelen bij bepaalde oefeningen, dan kunnen zij altijd aangeven dat zij niet willen deelnemen. Daarnaast ligt het tempo van de training lager dan dat van reguliere weerbaarheidstrainingen en zijn er voldoende mogelijkheden om de oefeningen op maat in te vullen, door bijvoorbeeld in kleine groepjes te werken.

Psycho-fysieke trainingsgedeelte

Start

Elke bijeenkomst start op dezelfde manier: zittend op een stoel in een kring. De trainer start met contact leggen met de deelnemers en geeft ruimte voor vragen, mededelingen of wensen. Na dit rondje begint de training met een 'groet'. Door middel van een rituele groet wordt uitgedrukt dat iedereen zich aan de afgesproken regels zal houden ('persoonlijke verhalen blijven in de groep', 'nee zeggen mag', 'de ruimte verlaten kan altijd, maar laat de trainer weten waar je heen gaat'). Deelnemers die zonder bericht afwezig zijn worden na de start door de maatschappelijk werker gebeld om kort te sluiten of de reden van hun afwezigheid onbedoeld en eenmalig is (bijvoorbeeld ziekte of geen oppas en vergeten af te bellen) of bewust is en verholpen kan worden door contact met de maatschappelijk werker. Soms helpt een gesprekje (over twijfel, angst, schaamte) deelnemers om alsnog naar deze (of volgende) bijeenkomsten te komen.

Opwarming

De opwarming bereidt de deelnemers mentaal en fysiek voor op de oefeningen. Zo worden de gewrichten losgemaakt door middel van eenvoudige draaibewegingen. Daarna wordt een aantal oefeningen met tweetallen gedaan. Zeker tijdens de eerste bijeenkomsten wordt daarbij veel gewisseld, zodat de deelnemers elkaar leren kennen. Een goed voorbeeld is de oefening met de bamboestokjes.

Oefening	<i>Oefening met de bamboestokjes (ontleend aan Wertheim, Zijdel & Ruijgers, 1993).</i>
Doel	De oefening stelt deelnemers in staat om ongedwongen kennis te maken en samen te bewegen zonder elkaar aan te raken. De oefening geeft de trainer tevens informatie over bewegingsmogelijkheden van de deelnemers.
Beschrijving	Tijdens deze oefening werken deelnemers in tweetallen. Zij houden ieder het uiteinde van 2 bamboestokjes van ongeveer 50-70cm tussen hun vingertoppen en bewegen zodanig dat de stokjes niet vallen.

Na de oefeningen in tweetallen volgt vaak een kort spel met de hele groep, zoals (in de eerste bijeenkomsten) een naamspelletje met een zachte bal (geen harde bal, omdat sommige deelnemers kunnen schrikken als deze tegen hen aan komt). De opwarmingsoefeningen zijn bedoeld om een sfeer te creëren

waarin iedereen zich prettig en op haar gemak voelt. Daarom stellen de oefeningen en spelletjes geen eisen waar de deelnemers (nog) niet aan kunnen voldoen. Er wordt rekening gehouden met het onwennig zijn of onbekend zijn met het doen van oefeningen en de gevoelens die dit kan oproepen.

Oefeningen

De oorsprong van veel oefeningen die worden gebruikt in het trainingsgedeelte ligt in oosterse vechtkunsten, assertiviteitstrainingen, yoga, mindfulness en in de (vrouwen)hulpverlening. De fysieke, mentale en verbale oefeningen vormen een geïntegreerd geheel. Deelnemers leren om zich bewust te zijn van emoties, spanningen en gevoelens, die fysiek tot uiting komen in de vorm van spierspanningen, aritmische ademhaling, versnelde hartslag en bepaalde lichaamshoudingen. Vanuit fysiek bewustzijn wordt vervolgens gewerkt aan emotioneel zelfbewustzijn en het leren stellen van grenzen.

Deelnemers oefenen met het gebruik van lichaamskracht, ademhaling en stemgebruik. Daarnaast doen zij mentale oefeningen rondom bijvoorbeeld houding en uitstraling, intuïtie, zelfvertrouwen, ontspanning en grenzen aangeven d.m.v. verbale en mentale oplossingsstrategieën. Confrontatie en de-escalatieoefeningen spelen daarbij een belangrijke rol. In confronterende strategieën oefenen de deelnemers om het ongewenste (storende/agressieve) gedrag te benoemen en duidelijk te maken dat het gedrag ongewenst is en dat zij willen dat het stopt. Vooral het oefenen van een congruente duidelijke lichaamstaal staat hierbij centraal. De grenzen van de deelnemer zijn daarbij het uitgangspunt. Bij de-escalatie is het doel om de ander rustig te krijgen zodat deze aanspreekbaar wordt op zijn/haar gedrag (Cautaert, Dupont & Ideler, 2001). Ook fysieke zelfbeschermingstechnieken en fysieke verdedigingstechnieken (slagen, stoten, trappen, weringen en bevrijdingen) staan op het programma.

Ter illustratie worden hieronder per fase een aantal voorbeeldoefeningen uitgewerkt. In de handleiding is een overzicht opgenomen van relevante oefeningen rondom verschillende thema's.

Startfase

In de startfase staat één ding centraal: kennismaken met elkaar, met de trainer en met de training. Het opbouwen van veiligheid en vertrouwen zijn het belangrijkste in deze fase. De oefeningen zijn eenvoudig en richten zich op het kennismaken met thema's als lichaamstaal, lichaamskracht en grenzen.

Lichaamstaal

Oefening *De Vlieg.*

Doel Deze oefening maakt duidelijk dat lichaamstaal ook een effect heeft op anderen en dat door het bewust veranderen van je lichaamshouding, je de veiligheid in sommige situaties kan vergroten omdat anderen je als minder kwetsbaar inschatten.

Beschrijving De oefening wordt in tweetallen uitgevoerd. A loopt eerst voorop in een 'kleine houding', B loopt erachter. Vervolgens loopt A voorop in een 'grote houding', B loopt erachter. Hierna wisselen A en B van rol. Degene die achter loopt speelt 'de vlieg.' Dat wil zeggen: zij raakt de ander niet aan, maakt geen geluid maar bekijkt de ander alsof zij een lekker taartje ziet. Zij denkt 'waar zal ik beginnen met peuzelen?' Na afloop van de oefening vraagt de trainer hoe de deelnemers de beide rollen ervaren hebben. Veel deelnemers zullen zich ongemakkelijk voelen door de 'loerende' houding van de vlieg en zullen voelen dat dat gevoel door een kleine houding wordt verergerd. Daarnaast zullen 'de vliegen' meer invloed ervaren als de partner in de 'kleine houding' loopt. In een aansluitend leergesprek legt de trainer linken met persoonlijke, collectieve en maatschappelijke dimensies. De vlieg voelt zich in deze oefening heel erg machtig. Dit biedt aanknopingspunten om in te gaan op de bredere, maatschappelijke context van het begrip 'macht' en om ervaringen te delen van situaties waarin deelnemers zich machteloos voelden. Vaak zal er onderling veel herkenning zijn.

Fysieke ontsnappingstechniek

Oefening *Loskomen uit een polsgreep.*

Doel Deelnemers ervaren dat je los kunt komen uit een polsgreep zonder kracht te gebruiken.

Beschrijving De oefening wordt in tweetallen uitgevoerd. A is de 'helper' en pakt B bij de pols vast. A wordt in deze oefening de helper genoemd (en niet aanvaller) omdat deelnemers elkaar helpen tijdens de training. A helpt B om de techniek goed te leren uitvoeren door haar pols vast te houden. B houdt de verantwoordelijkheid over hoe A haar vasthoudt. Zij mag A aangeven als zij te slap of pijnlijk vasthoudt. B zorgt dus dat A haar helpt om de techniek goed te kunnen oefenen.

B gaat stevig staan, doet een pas voorwaarts en brengt de hand naar de eigen schouder en elleboog richting de kin van de helper. Er zijn meerdere manieren om (zonder kracht te gebruiken) los te komen uit een polsgreep. De trainer laat de deelnemers zien dat zij allemaal in staat zijn om zich los te maken, omdat dit niet afhankelijk is van hoe groot of hoe sterk je bent. Veel deelnemers zullen hierdoor verrast zijn. De trainer kan in een aansluitend leergesprek het gevoel bespreken van ontrechte (aangeleerde) hulpeloosheid bij bijvoorbeeld een fysieke aanval en wat dat voor effect heeft op je eigen reacties op agressie. Ook kan daarbij een verband gelegd worden met socialisatie: zoals het verschil tussen wel of niet van jongs af aan gewend zijn om te worstelen, stoeien en duwen.

Basis- of oriëntatiefase

Na de kennismakingsfase gaan de deelnemers serieus oefenen met de basisstof van de training. Thema's die aan bod komen zijn bijvoorbeeld: het voelen, verhelderen en stellen van grenzen; oefenen met nee zeggen; balans en stevig staan en het gebruiken en inzetten van eigen kracht.

Gronden/centreren

Oefening *Stevig staan vanbinnen (ontleend aan Ykema, 2014).*

Doel Deelnemers helpen elkaar om de kracht van gronden en centreren te ervaren, zij leren om in hun kracht te staan en zich met de ander te verbinden.

Beschrijving Eerder in de training is aandacht besteed aan een stevige lichaamshouding. Deze oefening richt zich op gronden en centreren. Deelnemers beginnen met door de knieën te buigen en tijdens de uitademing vanuit de knieën omhoog te strekken en gelijktijdig de hielen de grond in te duwen. Als de voeten stevig op de grond staan, wordt de vuist voor de buik gehouden. Na uitademing knijpt men de vuist dicht: automatisch spannen ook de buikspieren aan. In tweetallen wordt daarna onderzocht hoe je via een losse vuist tegen de heup en lichte druk, contact kan maken met "de kracht van binnen." Voor veel deelnemers is het werkelijk gegrond en gecentreerd staan een eyeopener. Door de aandacht naar binnen te richten ervaren deelnemers dat zij zelf invloed hebben op bijvoorbeeld hun gevoel van stevigheid.

Kernfase

In deze fase wordt ernaar gestreefd dat elke deelnemer het stellen van grenzen in de training kan verbinden met situaties uit haar dagelijks leven. Via oefeningen en rollenspellen oefenen deelnemers met confronteren en de-escaleren en het omgaan met agressie. Daarnaast leren zij nieuwe slag-, stoot-, trap- en ontwijktechnieken.

Stemoefeningen

Oefening *Stop zeggen (ontleend aan Foncke & de Beer, 1998)*

Doel Deelnemers leren in deze oefening grenzen aan te geven door middel van zowel lichaamstaal als stemgebruik.

Beschrijving De oefening wordt uitgevoerd in tweetallen. A en B staan een flink stuk van elkaar af. A loopt naar B toe en B zegt 'Stop.' A loopt door tot 30 cm afstand, zonder aanraken zolang zij de 'Stop' niet geloofwaardig vindt. B probeert door lichaamshouding, gezichtsuitdrukking, stemgebruik en oogcontact A op tijd te stoppen: op minimaal de fysiek veilige afstand (twee armlengtes). A geeft feedback aan B: wanneer is zij overtuigd en waardoor? Die feedback op

de lichaamstaal is erg belangrijk: vaak weten deelnemers zelf niet goed wat zij uitstralen. Daarbij is het ook van belang dat de trainer de ruimte geeft om na te denken over en onderling te bespreken waarom sommige deelnemers het zo moeilijk vinden om die grens duidelijk aan te geven. Vrouwbeelden, mythen en maatschappelijke verwachtingen kunnen daarbij kort aan bod komen (en verder worden uitgediept in het gespreksgedeelte).

Fysieke ontsnappingstechniek

Oefening *Keelbevrijding.*

Doel Doel is om los te komen uit een wurggreep.

Beschrijving De trainer start met een uitleg over wurgaanvallen, het herhalen van afspraken voor het oefenen en aangeven dat in plaats van de nek ook de schouders kunnen worden vastgepakt. Vrouwen die zelf ervaringen hebben met wurgpogingen kunnen, als deze oefening te heftig voelt, soms toch meedoen door zich bij de schouders (in plaats van bij de keel) te laten vastpakken. Zodra de 'helper' de handen om de nek legt spant de andere deelnemer de nekspieren aan, zet een voet naar achteren (links) en doet haar hand (rechts) omhoog en beweegt van rechtsboven naar linksonder over de armen. De blik blijft naar voren gericht. Hierna wordt de combinatie van primaire lichaamswapens ingezet: naar ogen, keel en knieën. Hierbij wordt de stem ook ingezet. Het oefenen van deze techniek roept veel op omdat deelnemers zich steeds meer realiseren dat dit soort technieken ingezet kunnen worden om je leven te verdedigen (en dat de 'aanvallers' daarbij vaak bekenden zijn). De trainer bespreekt de eigen mogelijkheden om te reageren in noodsituaties.

Topfase

In deze fase wordt de lesstof uit de basisfase en kernfase herhaald en verdiept. Mogelijk is nog niet alles aan bod gekomen, of zijn er punten die extra oefening vragen. Het is aan de trainer om hier, op basis van de behoeften van de groep, keuzes in te maken.

Vertrouwensoefening

Oefening *Vertrouwensoefening 2*

Doel Deelnemers oefenen met vertrouwen geven aan een ander.

Beschrijving Deelnemers werken in tweetallen. Deelnemer A doet haar ogen dicht en deelnemer B gaat achter haar staan. Deelnemer B leidt deelnemer A vervolgens rond door de ruimte. Daarna wordt gezamenlijk nagesproken over vertrouwen geven, jezelf vertrouwen of de ander en verantwoordelijkheid nemen voor jezelf, je eigen gevoel.

Slotfase

In deze fase wordt teruggekomen en gereflecteerd op de eigen doelen van de deelnemers en laten zij aan zichzelf en elkaar zien wat zij hebben geleerd.

Bewustzijn

Oefening *Plankje doorslaan.*

Doel Deelnemers ontdekken dat ze meer kunnen dan ze denken.

Beschrijving Na voorbereidende oefeningen met en zonder kussens is in de afsluitende les duidelijk voor de trainer dat alle deelnemers in staat zijn om een plankje door te slaan (als een van de deelnemers kampt met fysieke problemen, wordt voor de hele groep een alternatief gezocht). Alle deelnemers zitten in een kring op de grond, een voor een doen zij de hamervuist op een kussen en laten 'horen' hoe graag zij een zelfgekozen doel willen bereiken. Daarna zet de trainer plankjes neer en mag ieder die dat wil (om de beurt) een plankje doorslaan. Op de vraag van de trainer wat de gedachten waren toen de plankjes onverwacht werden neergezet geven veel deelnemers aan dat de eerste gedachte was "o jee dat kan ik niet." Het plankje gaat mee naar huis als herinnering/ondersteuning dat dit soort gedachten niet klopt en je meestal meer kan dan je denkt.

Alle fasen

De fysieke, mentale en verbale oefeningen kunnen intensief zijn. Om te kalmeren tussen de oefeningen door worden ademhalings- en ontspanningsoefeningen ingezet.

Ontspanning

Oefening *Losschudden.*

Doel Deelnemers ontspannen hun lichaam.

Beschrijving Deze oefening kan in de startfase van de training bijvoorbeeld goed in groepsvorm worden ingezet, maar kan gedurende de training in elke fase zowel groepsmatig als individueel (als er bijvoorbeeld sprake is van overspanning) worden toegepast. Centraal staat het losschudden van het lichaam: om de beurt worden de handen, benen, billen, hoofd en daarna het hele lijf (ook met stem) uitgeschud.

Afsluiting

De training eindigt weer in een kring waarbij ruimte is voor vragen of reacties.

De groep verplaatst zich daarna naar de plek waar het gespreksgedeelte plaatsvindt. Er staat koffie en thee klaar. Na noodzakelijke onderbrekingen zoals omkleden of toiletgang, neemt iedereen plaats rond de tafel. De overgang naar het tweede gedeelte is vloeiend zodat de energie van het eerste gedeelte meegenomen wordt.

Gespreksgedeelte

Het kringgesprek is het kernonderdeel van het gespreksgedeelte. De ervaringen die vrouwen inbrengen staan centraal en daaraan worden reflectie op het trainingsgedeelte, informatieoverdracht en educatie verbonden.

De maatschappelijk werker leidt het groepsgesprek doortastend en is zelf een weerbaar voorbeeld. Zij betreft alle deelnemers bij het gesprek door vanuit de persoonlijke ervaringen van deelnemers linken te leggen naar collectieve en maatschappelijke kaders waarmee deze ervaringen te duiden zijn. De begeleidster koppelt uitleg aan concrete situaties van deelnemers en legt linken met ervaringen in het psycho-fysieke deel. De begeleidster ondersteunt deelnemers in het ondernemen van acties om veranderingen te bewerkstelligen.

Wat en wanneer iets in de groepsgesprekken aan de orde komt, is maatwerk en hangt mede af van waar vrouwen zelf mee komen, de samenstelling van de groep en de leerdoelen van de vrouwen. Door de opbouw van het psycho-fysieke programma te volgen en door in het gespreksgedeelte gerichte vragen te stellen, bepaalde werkvormen en informatiebladen aan te bieden, komen alle onderwerpen die van belang zijn voor het programma aan bod.

Thema's die in de groepsgesprekken altijd aan de orde komen:

- Omgaan met grenzen, grensoverschrijdingen en grenzen verleggen.
- Het effect van grensoverschrijdend gedrag en (huiselijk) geweld op (psychische) gezondheid
- Invloed van cultuur, religie, eigen socialisatie en de daarmee samenhangende regels, normen en waarden op eigen ontwikkeling, zelfbeeld en overtuigingen
- Opvoeding van kinderen
- Sociaal netwerk en de functie hiervan
- Hulpvragen en hulpverlening (mogelijkheden, ervaringen, regie houden)
- Toekomstplannen (werk, vrijwilligerswerk, opleiding, sport etc.)

De maatschappelijk werker kiest een ingang om het gesprek op gang te brengen. Dat kan bijvoorbeeld zijn:

- Bespreken hoe de vrouwen de oefeningen hebben ervaren.
- Aansluiten op een thema van de oefeningen in de training.

- Een rondje: wat speelt er op dit moment bij de deelnemers in het dagelijks leven.
- Een kaartje trekken met een positieve boodschap. Aan de hand daarvan vertellen de deelnemers iets over zichzelf.
- Aan de hand van een informatieblad over een specifiek onderwerp zoals 'angst', 'rechten' of 'stress'.
- Terugkomen op een onderwerp dat in een eerder gesprek aangestipt werd.

Op verzoek van de groep kan de uitvoerder een deskundige – zoals een wijkagent of een sociaal raadslid - uitnodigen om vragen van deelnemers te beantwoorden.

De bijeenkomst wordt afgesloten door een samenvatting van wat is besproken, een kort rondje of een korte ontspanningsoefening.

Basishouding trainer en maatschappelijk werker

Sterk is een vorm van empowerende hulpverlening (van Regenmortel, 2009) en maakt gebruik van een traumasensitieve aanpak. Daarbij is een positieve basishouding van de uitvoerders essentieel. De uitvoerders nemen een houding aan waarin niemand wordt opgegeven of het etiket "on(be)handelbaar" krijgt. De trainer en de maatschappelijk werker in Sterk hebben een open, benaderbare en niet veroordelende houding, bieden ruimte aan de deelnemers, luisteren en hebben respect voor de onderlinge diversiteit (Emerson & Hopper, 2011). De uitvoerders gebruiken daarbij dat wat er in de groep gebeurt als trainingsmateriaal.

Uitvoerders hebben de verantwoordelijkheid voor het creëren van een veilig klimaat. Zij geven de grenzen aan en zien erop toe dat uitspraken, emoties of acties niet worden be- of veroordeeld. Tijdens de gestructureerde groeps gesprekken betekent dit bijvoorbeeld dat de maatschappelijk werker samenvat, structureert en positief bekrachtigt wat er wordt gedeeld. In de training betekent dit bijvoorbeeld dat de trainer speelse werkvormen inzet om een positieve sfeer in de groep te bewerkstelligen. De uitvoerders spelen ook een actieve rol bij het ontschuldigen, door continu te benadrukken dat de verantwoordelijkheid bij de dader ligt en deelnemers positief aan te moedigen als het goed gaat (Emerson & Hopper, 2011). De betrokkenheid van de trainer en maatschappelijk werker is daarbij 'op maat' en houdt rekening met de persoonlijke grenzen van de deelnemers.

Aansluitend bij de sociale leertheorie van Bandura (1986) hebben de uitvoerders van Sterk de functie van een rolmodel: zij bouwen een vertrouwensrelatie op met de deelnemers en modelleren gedurende de training weerbaar gedrag (zoals krachtige lichaamstaal en assertief communiceren). Zij geven deelnemers het vertrouwen dat ook zij in staat zijn om dit nieuwe gedrag aan te leren (door hen daarbij te helpen, door grenzen te stellen en door perspectief te bieden). Deelnemers kunnen zich met de uitvoerders identificeren omdat zij ook vrouwen zijn en open zijn over hun eigen ervaringen: ook zij hebben soms moeite met het proberen van nieuw gedrag. Dat is niet erg, fouten maken mag.

Een andere belangrijke rol van de trainer is het identificeren, benoemen en verwoorden van alles wat deelnemers tijdens de oefeningen kunnen voelen. De trainer geeft letterlijk woorden aan de innerlijke ervaring, waardoor deelnemers hun reacties beter kunnen begrijpen, in een context kunnen plaatsen en zo beter kunnen hanteren. Zo helpt de trainer zowel om negatieve gevoelens op te sporen als om de eigen krachten te leren herkennen (Emerson & Hopper, 2011).

2. Uitvoering

Materialen

Er is een methodiekhandleiding: 'Sterk, een training voor vrouwen die weerbaar willen worden' (2019). De handleiding is niet vrij verkrijgbaar, maar kan alleen aangevraagd worden in combinatie met een op maat trainings- en begeleidingstraject.

In de handleiding zijn opgenomen:

- Beschrijving van doelen en uitgangspunten, de inhoud en de uitvoering
- Beschrijving van de theoretische onderbouwing
- Beschrijving van de organisatie (o.a. de samenwerking tussen verschillende organisaties en een voorbeeld overeenkomst)
- Praktische richtlijnen voor het uitvoeren van de psycho-fysieke training en de gestructureerde groepsgesprekken
- Wervingsmateriaal: voorbeelden van flyers
- Informatiebladen over verschillende onderwerpen
- Diverse formulieren (o.a. intakeformulier, evaluatieformulieren)

Locatie en type organisatie

Voor de uitvoering van Sterk worden vaak één of meerdere ruimten in een buurthuis gebruikt. De trainer weerbaarheid geeft les in een ruimte die groot genoeg is om veilig te kunnen bewegen. De maatschappelijk werker voert het groepsgesprek in een ruimte met stoelen en tafels. Dit kan in dezelfde ruimte zijn als de voorafgaande training.

Indien de uitvoerders van de training van twee verschillende organisaties afkomstig zijn, worden afspraken tussen de organisaties in een samenwerkovereenkomst vastgelegd. Soms is er nog een derde samenwerkingspartner betrokken, bijvoorbeeld een welzijnsorganisatie die gebruik van een locatie aanbiedt en verantwoordelijkheid draagt voor kinderopvang voor nog niet schoolgaande kinderen.

De maatschappelijk werker is samen met de trainer bij alle bijeenkomsten aanwezig. De trainer heeft in het eerste gedeelte de leidende rol en de maatschappelijk werker in het laatste gedeelte. Beiden maken de persoonlijke reacties van de deelnemers en de groepsinteractie mee. Daardoor is het mogelijk adequaat te reageren tijdens de training én tijdens het groepsgesprek.

De training wordt bij voorkeur gezamenlijk aangeboden door

- Organisaties voor ambulante hulpverlening op het gebied van huiselijk geweld
- Algemeen maatschappelijk werk organisaties

Trainers weerbaarheid kunnen als zelfstandige in opdracht van bovenstaande organisaties werken of als medewerker van deze organisaties.

Opleiding en competenties van de uitvoerders

Blijf Groep ondersteunt organisaties die willen starten met Sterk (tegen vergoeding) door het bieden van advies, training en coaching op maat. Dit traject – waarin het programma uitvoerig wordt doorgenomen - duurt altijd minimaal 3,5 dagdeel, maar dat kan ook langer zijn (afhankelijk van bijvoorbeeld de ervaring van de uitvoerende organisatie en de context waarbinnen de interventie uitgevoerd gaat worden).

De groepstraining wordt altijd gegeven door twee personen, waarvan de één een gekwalificeerde én ervaren trainer weerbaarheid is en de ander een ervaren maatschappelijk werker (beiden hbo-niveau).

Trainers weerbaarheid hebben één van de volgende opleidingen gevolgd of een gelijkwaardig alternatief.

1. Ponsacademie, opleiding allround trainer weerbaarheid (zie www.ponsacademie.nl)

Of een van de inmiddels niet meer bestaande erkende opleidingen:

2. Movisie, opleiding tot docent weerbaarheid, (zie www.movisie.nl)
3. Hogeschool van Utrecht: post-bacheloropleiding Trainer Weerbaarheid (2016)
4. Of voorlopers van deze opleidingen bij NISB, BRES, KENAU.

Competenties trainer weerbaarheid:

1. Ruime ervaring en vaardigheid in het geven van een training fysieke en mentale weerbaarheid aan vrouwen met geweldservaringen. Les kunnen geven aan een gedifferentieerde groep.
2. Zelf de in de training aangeboden fysieke, mentale en verbale technieken en strategieën beheersen.
3. Kennis hebben van bij de interventie horende onderwerpen zoals oorzaken, effecten van en hulpverleningsmogelijkheden voor geweldsproblematiek, culturele en maatschappelijke invloeden hierop en weerbaarheids-/empowermentstrategieën.
4. Beschikken over samenwerkingsvaardigheden, zoals:
 - a. Luisteren en open staan voor de ideeën van de ander.
 - b. Assertief zijn: eigen standpunten helder overbrengen zonder daarmee de relatie met de ander te schaden.
 - c. Flexibel zijn: om kunnen gaan met het feit dat zaken niet altijd gaan zoals van tevoren bedacht (of zoals je zelf zou willen). Bereid zijn om te geven en nemen.
 - d. Verantwoordelijkheid nemen: om een samenwerking te laten slagen is het van belang dat iedereen zijn eigen verantwoordelijkheden na komt.
 - e. In staat zijn om te plannen en organiseren.

Gezien de aard van de groepstraining is een vrouwelijke trainer het meest op haar plaats. Veel deelnemers hebben (ook) negatieve (al dan niet seksuele) ervaringen met mannen. Het inzetten van vrouwelijke uitvoerders helpt bij het creëren van een vertrouwelijke en veilige sfeer. Vrouwelijke uitvoerders vormen bovendien positieve identificatiefiguren.

Competenties maatschappelijk werkers:

1. Beschikken over afgeronde hbo-opleiding Maatschappelijk Werk en ruime ervaring als maatschappelijk werker met groepsbegeleiding.
2. Beschikken over goede gespreks- en begeleidingsvaardigheden:
 - a. het gesprek kunnen sturen naar de kern en in staat zijn om verhalen van deelnemers in weerbaarheidstermen te duiden;
 - b. goed om kunnen gaan met confrontaties;
 - c. goed kunnen reageren op de behoeften die schuilgaan achter het gedrag en de verhalen van deelnemers;
 - d. mechanismen in het gedrag van deelnemers zien en kunnen benoemen.
 - e. In staat zijn om eigen gevoelens en ervaringen professioneel in te brengen als rolmodel.
3. Inzicht in en ervaring hebben met de problematiek van geweld en onveiligheid en affiniteit met de doelgroep. Professioneel om kunnen gaan met de soms heftige verhalen van deelnemers.
4. Beschikken over samenwerkingsvaardigheden (gelijk aan de vaardigheden van de trainer weerbaarheid).
5. Beschikken over organisatorische capaciteiten en improvisatietalent om, ondanks de zeer ingewikkelde problematiek van de deelnemers, de deelname voor iedereen mogelijk te maken en te houden. Hierbij hoort ook een outreachende instelling.

Gezien de aard van de groepstraining is het voor de hand liggend om een vrouwelijke maatschappelijk werker als groepsbegeleidster in te zetten.

Een goede uitvoering van Sterk vraagt om een nauwe samenwerking tussen de trainer en de maatschappelijk werker. Het is dan ook van groot belang dat beiden beschikken over samenwerkingsvaardigheden en dat er sprake is van een gedeelde visie op de inhoud van de training. Gedurende de training is het van belang te blijven investeren in een goede rolverdeling en werkrelatie. In het trainings- en begeleidingstraject - dat Blijf Groep verzorgt voor organisaties die met deze interventie gaan starten - komt deze samenwerking expliciet aan de orde.

Kwaliteitsbewaking

De kwaliteit van de uitvoering wordt bewaakt door:

1. Introductie en begeleiding van nieuwe trainers en maatschappelijk werkers
 - a. Voordat nieuwe uitvoerders starten, lezen zij de methodiekhandleiding van Sterk (een minimale tijdsinvestering van 2 uur). Daaropvolgend krijgen zij een training (van minimaal 4 uur) van de coördinator (of een ervaren uitvoerder) waarin nader wordt ingegaan op:
 - i. De methodiek
 - ii. De werving
 - iii. De intakeprocedure
 - iv. De start van de groep
 - v. De evaluatie
 - b. Nieuwe uitvoerders lopen - voordat zij Sterk gaan uitvoeren - eerst mee in een bestaande groep. Zo kunnen zij zelf ervaren hoe Sterk er in de praktijk uitziet. Zij lopen minimaal 1 bijeenkomst mee (het precieze aantal keer is o.a. afhankelijk van de ervaring van de uitvoerder). De minimale tijdsinvestering voor dit meelopen is 4 uur (inclusief voor- en nabespreking met de coördinator).
 - c. Nieuwe uitvoerders kunnen gedurende de training terecht bij de coördinator of een andere ervaren uitvoerder voor coaching bij vragen en problemen (minimale investering van 2 uur).
 - d. Na afloop van de eerste uitvoering van een groep bespreken de trainer, maatschappelijk werker en coördinator samen - aan de hand van het eindverslag – hoe het proces is verlopen. Wat ging er goed? Wat kon er beter? Wat zijn aandachtspunten voor een volgende keer? De minimale tijdsinvestering voor deze eindevaluatie is 2 uur.

2. Evaluaties van uitvoerders en deelnemers

De uitvoerders maken van elke groep een evaluatieverslag voor de coördinator.

Als er tussentijds vanuit de trainer of maatschappelijk werker signalen komen dat er wordt afgeweken van beschreven procedures, dan zoekt de coördinator contact met de uitvoerders om te bespreken hoe de groep verloopt.

De kwaliteit van de interventie wordt ook bewaakt door systematische feedback van de deelnemers. Elke bijeenkomst reflecteren de deelnemers mondeling op de oefeningen en het gespreksgedeelte. Trainer en begeleider bespreken de bijeenkomst na en bereiden op basis daarvan de volgende bijeenkomst voor. Tijdens bijeenkomst 7 vullen de deelnemers een tussenevaluatie in en tijdens de laatste bijeenkomst reflecteren de deelnemers mondeling en schriftelijk op wat zij hebben geleerd tijdens het programma en in hoeverre de leerdoelen zijn bereikt. Na de laatste bijeenkomst vullen de deelnemers een schriftelijk evaluatieformulier in waarmee hun tevredenheid gemeten wordt. Deze uitkomsten worden verwerkt in het evaluatieverslag.

3. Het jaarlijks gezamenlijk evalueren door alle uitvoerders

Jaarlijks organiseert Blijf Groep een bijeenkomst waarbij uitvoerders in Amsterdam de voortgang en mogelijke aanpassingen of verbeteringen bespreken. Voor uitvoerders elders bestaat de mogelijkheid om zich hierbij aan te sluiten.

Randvoorwaarden

Laagdrempelig aanbod

Om de training toegankelijk te maken voor de doelgroep is het belangrijk dat er zo min mogelijk belemmeringen zijn voor deelname. Zo vereist het een outreachende, ondersteunende en vasthoudende instelling van de uitvoerders om deelnemers zover te krijgen dat zij gaan meedoen. Een aantal keer niet komen op een intakeafspraak zonder af te bellen of niet meer komen zonder iets te laten horen, kan het gevolg zijn van angst en schaamte. Door actief contact te leggen met deelnemers worden ook zij die anders afhaken en weer in hun schulp kruipen naar de groep toe gehaald.

De locatie (bijvoorbeeld een buurthuis) moet zoveel mogelijk 'drempelvrij' zijn, moet privacy bieden, fysiek én mentaal veilig zijn en 'storingvrij' (niemand kan zomaar binnenlopen of naar binnen kijken en er klinkt niet veel lawaai van buiten door). Voor de psycho-fysieke training is een ruime zaal nodig waarin veilig kan worden bewogen. Voor het groepsgesprek is een ruimte nodig met stoelen en tafels. Andere manieren om de interventie laagdrempelig te houden zijn: kinderoppas voor niet-schoolgaande kinderen, in de planning rekening houden met schoolvakanties, les- en werktijden en religieuze verplichtingen.

Samenwerking binnen en buiten de groep

Samenwerking met ketenpartners is erg belangrijk. Goede pr en informatie aan eerstelijns organisaties en andere verwijzers maakt dat er tijdig voldoende deelnemers worden aangemeld. Terugkoppeling van de redenen waarom vrouwen niet deelnemen (bijvoorbeeld geen Nederlands spreken of geen oppas hebben), maakt dat verwijzers weten waar zij op moeten letten. Daarnaast is het van belang dat de maatschappelijk werker een adequaat (buurtgebonden) netwerk heeft en voldoende kennis heeft van de sociale kaart van (hulpverlenings)instanties om deelnemers door te kunnen verwijzen naar hulpverleningsaanbod en buurtgebonden activiteiten.

De interventie veronderstelt een effectieve samenwerking op uitvoeringsniveau. Dit impliceert ook dat de visies overeenkomen als het gaat om de didactische en methodische uitgangspunten.

Op managementniveau is het noodzakelijk dat er voldoende draagvlak is bij alle betrokken organisaties. Dit geldt des te meer als de kosten van de interventie door de organisaties gezamenlijk worden gedragen.

Implementatie

Als de training wordt uitgevoerd door twee of meer organisaties, start de implementatie met het tot stand brengen van een samenwerking. Als er voldoende draagvlak is (overeenstemming over inhoud, uitvoering, randvoorwaarden en kosten) worden ketenpartners en andere eerstelijns organisaties geïnformeerd over doel en doelgroep van het programma en op welke wijze deelnemers kunnen worden doorverwezen en aangemeld. In de handleiding is een samenwerkovereenkomst opgenomen.

Gedurende het implementatietraject vindt tijdens en na elke cyclus een evaluatieoverleg plaats met de uitvoerders en managers van hun organisaties om af te stemmen en de samenwerking te bevorderen.

De handleiding van Sterk is niet vrij verkrijgbaar, maar kan alleen aangevraagd worden in combinatie met een op maat trainings- en begeleidingstraject door Blijf Groep. Dit traject duurt altijd minimaal 3,5 dagdeel, maar dat kan ook langer zijn (afhankelijk van bijvoorbeeld de ervaring van de uitvoerende organisatie en de context waarbinnen de interventie uitgevoerd gaat worden).

Kosten

Als de interventie door verschillende organisaties gezamenlijk wordt uitgevoerd, kan worden overeengekomen dat elk een of meer onderdelen van de uitvoering bekostigt.

Kosten Sterk (inclusief overhead) per groep = € 14.910,00.

Als een organisatie start met Sterk komen hier opstartkosten voor training en begeleiding (nieuwe) uitvoerders, aanschaf handleiding en materiaal bij (resp. € 2002,-, € 500,- + aantal exemplaren handleiding ad € 25,- per stuk).

De totale kosten zijn als volgt opgebouwd:

Uitvoering

1x trainer weerbaarheid + 1x maatschappelijk werker	
x 60 uur p.p. per programma ad gem. € 77,- =	€ 9.240,-

Vorbereiding/afroding

Werving, aanmelding, intake, nazorg en coördinatie	
x 60 uur per groep ad € 77,- =	€ 4.620,-

Organisatiekosten

Huur ruimte, consumpties, pr-materialen, werkmateriaal	€ 1.050,-
Eenmalig materiaal aanschaf	€ 500,-

Training (nieuwe) uitvoerders excl. reiskosten (eenmalig)

x 12 uur ad € 77,- =	€ 924,-
kosten inhuur externe begeleiding/training Blijf groep	
x 14 uur ad € 77,- =	€ 1078,-
kosten inwerken nieuwe uitvoerders p.p.	

De training wordt door Blijf Groep tegen de hierboven genoemde (kost-)prijs aangeboden. Uitvoerders die Sterk willen geven volgen minimaal een trainings- en een begeleidingstraject van 3,5 dagdeel, zoals beschreven onder Kwaliteit (in de berekening is daarbij uitgegaan van 1 trainer).

Handleiding (eenmalig)

Aanschaf handleiding p.p. 25 euro	€ p.m.
-----------------------------------	--------

NB: Praktijkervaring leert dat hoe meer organisaties betrokken zijn bij de uitvoering, hoe meer tijd dit kost voor coördinatie en afstemming.

Bovenstaande kosten zijn gebaseerd op de begroting en tarieven van de organisaties die Sterk in 2019 gaan uitvoeren; het tarief voor de uitvoerders is gebaseerd op een gemiddelde van de participerende organisaties.

3. Onderbouwing

Probleem

Aard

De vrouwen die aan Sterk deelnemen hebben ervaringen met geweld. Het gaat hierbij zowel om fysiek geweld (zoals slaan, schoppen, verbranden, vergiftigen of verstikken, al dan niet met behulp van voorwerp of wapen), seksueel geweld (zoals ongewenste aanrakingen, aanranding en verkrachting) als psychisch geweld (zoals langdurig of structureel pesten, bang maken, vernederen, overmatige controle uitoefenen) (Janssens et al., 2012).

Geweld dat wordt gepleegd door iemand uit de huiselijke of familiekring heet huiselijk geweld. De term 'huiselijk' verwijst naar de relatie tussen de betrokkenen. Het kan bijvoorbeeld gaan om geweld tussen familieleden, tussen (ex-)partners of tussen ouder en kind. Huiselijk geweld kan vele gedaantes aannemen, zoals fysieke of psychische mishandeling, langdurig pesten, seksueel geweld, verwaarlozing, vernedering of overmatige controle. Huiselijk geweld kan ook voortkomen uit schadelijke traditionele praktijken (Movisie, 2013; Bakker, 2016).

Bij geweld buiten de huiselijke kring kan bijvoorbeeld gedacht worden aan (seksueel) geweld tijdens het uitgaan of op het werk.

Spreiding

Uit resultaten van grootschalig onderzoek dat het Europees Agentschap voor de Grondrechten in 2014 heeft gepubliceerd blijkt dat 45% van de Nederlandse vrouwen sinds haar 15^e levensjaar enige vorm van lichamelijk of seksueel geweld heeft meegemaakt (cijfers aangehaald in van Berlo & van Beek, 2015). Uit de Monitor Seksuele Gezondheid in Nederland (de Graaf & Wijsen, 2017) blijkt dat 53% van de vrouwen en 19% van de mannen ooit enige vorm van seksuele grensoverschrijding heeft meegemaakt. Vijf procent van de vrouwen en 2% van de mannen heeft seksueel geweld meegemaakt voor hun 12^e jaar. Elf procent van de vrouwen heeft ooit geslachtsgemeenschap tegen haar wil gehad, tegenover 1% van de mannen.

Ruim 9% van de Nederlandse bevolking was in de afgelopen vijf jaar slachtoffer van huiselijk geweld (van Dijk, Van Veen & Cox, 2010, in: Vink, van den Broek, van Harten, Lenting & Elzinga, 2015; Movisie, 2013). Van de verdachten is 87% man en 13% vrouw. Bij de slachtoffers is ongeveer 60% vrouw en 40% man. Vrouwen zijn vaker het slachtoffer van ernstige vormen van geweld en hebben vaker te maken met structurele vormen van geweld dan mannen (Movisie, 2013).

Er zijn nog weinig cijfers bekend over oudermishandeling, oftewel kind-oudergeweld. Zeer beperkt onderzoek wijst op een omvang van zo'n 10% van de meldingen huiselijk geweld (Movisie, 2016).

Geweld is vaak niet eenmalig. Zo vond het British Crime survey dat tweederde van de vrouwelijke slachtoffers van niet-seksueel huiselijk geweld meer dan één incident had meegemaakt in het afgelopen jaar (Walby & Allen, 2004, in: Kuijpers, 2011). Ook slachtoffers van seksueel geweld lopen een verhoogd risico om opnieuw slachtoffer te worden. Zo blijkt uit cijfers van het Centrum Seksueel Geweld Utrecht dat bijna de helft van de 300 mensen die zich daar binnen 1 week na het meemaken van een aanranding of verkrachting meldden, al eerder seksueel geweld en/of mishandeling heeft meegemaakt. Deze bevindingen zijn in lijn met resultaten uit buitenlands onderzoek (CSG, 2016).

Ook binnen de vrouwenopvang wordt regelmatig gezien dat vrouwen terugkeren of meermalig een ambulante of residentieel hulpverleningstraject volgen.

Gevolgen

Het meemaken van geweld kan grote gevolgen hebben. Zo is bekend dat huiselijk geweld tot problemen op emotioneel gebied kan leiden. Vooral slachtoffers van seksueel geweld en vrouwelijke slachtoffers van

huiselijk geweld ervaren emotionele problemen (van Dijk, van Veen & Cox, 2010). Slachtoffers kunnen hun zelfvertrouwen en vertrouwen in anderen verliezen, nachtmerries krijgen en problemen krijgen met intimiteit en seksualiteit. Ook depressies en angstklachten komen voor (Verwijs & Lunnemann, 2012). Huiselijk geweld heeft bovendien gevolgen voor opleiding, werk en de financiële situatie en kan leiden tot verslavingsproblemen, suïcidepogingen, lichamelijk letsel of gedragsproblemen (van Dijk, van Veen & Cox, 2010; Movisie, 2013). Onderzoek laat zien dat kinderen die opgroeien met huiselijk geweld of aanhoudende mishandeling chronisch getraumatiseerd kunnen raken (Kenniscentrum kinder- en jeugdpsychiatrie, 2017). Het Centrum Seksueel Geweld (2016) geeft aan dat er bij slachtoffers van seksueel geweld vaak sprake is van een Post Traumatische Stress Stoornis (PTSS). Zo is de kans op een PTSS zes maanden na een verkrachting 45%.

Oorzaken

Kenmerken slachtoffers

Uit de literatuur over partnergeweld komen verschillende risicofactoren naar voren die de kans op slachtofferschap van partnergeweld vergroten. Iemand die eerdere gewelds- of traumatische ervaringen heeft gehad, loopt bijvoorbeeld een groter risico om een relatie aan te gaan waarin geweld plaatsvindt. Antisociale persoonlijkheidstrekken, angst- en depressieve klachten en alcohol- en drugsgebruik vergroten eveneens het risico. Ook een laag zelfbeeld en weinig zelfvertrouwen worden genoemd (Verwijs & Lunnemann, 2012). Kuijpers (2011) vond in haar studie dat slachtoffers van partnergeweld die zelf agressief reageren (een 'negatieve communicatiestijl hebben'), een groter risico lopen om opnieuw slachtoffer te worden van fysiek partnergeweld. Psychische problemen, zoals (kenmerken van) borderline, versterken ook de kans op herhaling van ernstiger partnergeweld (Verwijs & Lunnemann, 2012).

Janssens et al. (2012) onderscheiden een aantal risicofactoren voor geweld (variërend van kindermishandeling, ouderenmishandeling, partnergeweld en seksueel misbruik), zoals:

- Verminderde, vertraagde of verstoorde sociale en emotionele ontwikkeling
- Negatief/laag zelf- en lichaamsbeeld
- Moeite met het inschatten van situaties en personen (veilig of onveilig)
- Te groot vertrouwen in anderen
- Overbeschermd zijn
- Gebrek aan assertiviteit
- Gemakkelijker beïnvloedbaar zijn
- Beperkt normbesef/verminderde schaamtegevoelens
- Consequenties van eigen gedrag en dat van anderen moeilijker kunnen overzien
- Communicatieproblemen/niet kunnen praten over nare ervaringen
- (Familie)geschiedenis van verwaarlozing en/of geweld
- Vertonen van complex gedrag/gedragsproblematiek
- Verslavingsproblematiek

Uit de Monitor Seksuele Gezondheid in Nederland (de Graaf & Wijsen, 2017) blijkt dat vrouwen, maar ook mannen met negatieve jeugdervaringen, een groter risico lopen op het meemaken van seksueel geweld. Ook eerdere ervaringen met seksueel geweld zijn een risicofactor; bijna een kwart van de mannen en bijna de helft van de vrouwen die seksueel geweld hebben meegemaakt, maken dit later in hun leven nog een keer mee. Tenslotte is middelengebruik een risicofactor; bij 31% van de vrouwen en 23% van de mannen was er tijdens het meemaken van seksueel geweld alcohol of drugs in het spel, bij het slachtoffer en/of de pleger.

Specifiek voor kind-ouder geweld (of oudermishandeling) is bekend dat alleenstaande ouders, meestal de biologische moeder, het meeste risico lopen. Een te rigide of te losse opvoedstijl en het toelaten van grensoverschrijdend en gewelddadig gedrag kunnen eveneens een rol spelen (Movisie, 2016).

Kenmerken sociale omgeving en maatschappelijke context

De aanwezigheid van meerdere kinderen in het gezin is een risicofactor voor partnergeweld. Tijdens de zwangerschap en na de geboorte van een kind is het risico op partnergeweld eveneens groter. Ook andere factoren in het gezin zoals financiële problematiek, werkloosheid of slechte arbeidsomstandigheden en woonomstandigheden, chronische ziekte in het gezin, familieruzies en lage sociaaleconomische status kunnen een rol spelen.

De mate waarin geweld geaccepteerd wordt in de sociale omgeving van het slachtoffer verhoogt de kans op het in stand houden of ontstaan van geweld. Ook het ontbreken van sociale steun is een belangrijke risicofactor voor allerlei vormen van geweld (Verwijs & Lunnemann, 2012).

Maatschappelijk gezien kunnen genderongelijkheid en traditionele rolopvattingen over mannen en vrouwen het risico op geweld tegen vrouwen vergroten. Een dominant (sociaal geconstrueerd) idee over gender is bijvoorbeeld dat vrouwen van nature zwakker en kwetsbaarder zijn dan mannen en dat vrouwen daarom niet sterk genoeg zijn om zich tegen geweld van mannen te verdedigen. Deze ideeën kunnen vrouwen beperken in hun weerbaarheid (Hollander, 2016).

Aan te pakken factoren

Sterk richt zich expliciet op vrouwen die ervaringen hebben met geweld en die moeite hebben met het (h)erkennen, stellen en/of verleggen van hun grenzen. Doel is om te voorkomen dat deze vrouwen opnieuw te maken krijgen met (diverse vormen van) geweld. Kern van de interventie is het versterken van de weerbaarheid van de deelnemers. Dit betekent niet dat daarmee de verantwoordelijkheid voor het geweld bij de deelnemers wordt gelegd, deze blijft altijd bij de pleger liggen (Verwijs & Lunnemann, 2012).

Sterk speelt specifiek in op de volgende van de hierboven genoemde risicofactoren:

Individuele factoren:

- Laag zelfbeeld en laag zelfvertrouwen
- Gebrekkige assertiviteit
- Gevoelens van boosheid, angst, depressie
- Negatieve, niet effectieve communicatiestijl
- Moeite hebben met inschatten situaties en personen
- Consequenties van eigen gedrag en dat van anderen moeilijk kunnen overzien
- Moeite met grenzen stellen

Sociale omgeving en maatschappelijke context:

- Isolement
- Traditionele rolopvattingen

Onderstaand schema maakt inzichtelijk met welke subdoelen aan welke factoren wordt gewerkt.

Subdoelen	Risicofactoren								
	Laag zelfbeeld/laag zelfvertrouwen (1)	Gebrekkige assertiviteit (2)	Gevoelens boosheid/angst, depressie (3)	Negatieve, niet effectieve communicatiesijl (4)	Moeite inschatten situaties en personen (5)	Consequenties eigen en andermans gedrag moeilijk overzien (6)	Moeite met grenzen stellen (7)	Isolment (8)	Traditionele rolopvattingen (9)
Deelnemers beschikken over bereidheid, voldoende zelfvertrouwen en zelfrespect om voor zichzelf op te komen	x	x						x	x
Deelnemers zijn in staat emoties als angst, woede, schuld en schaamte te herkennen en te hanteren			x					x	x
Deelnemers kunnen een inschatting maken van een (potentieel) bedreigende situatie, door signalen op te merken en de eigen grenzen te (h)erkennen		x			x	x	x		x
Deelnemers zijn in staat mentale, verbale en/of fysieke oplossingsstrategieën te bedenken en te hanteren bij (potentieel) grensoverschrijdende situaties, uitgaande van de eigen mogelijkheden		x		x			x		
Deelnemers hebben vertrouwen in eigen vermogen om invloed uit te oefenen op (bedreigende) situaties, hulp te vragen en voor hen uitdagende situaties aan te gaan	x	x		x	x	x	x	x	x

In het schema in bijlage 2 is nader uitgewerkt hoe de risicofactoren, subdoelen en aanpak van Sterk zich tot elkaar verhouden.

Verantwoording

Sterk is een weerbaarheidstraining voor vrouwen die ervaringen hebben met geweld en die moeite hebben met het (h)erkennen, stellen en/of verleggen van hun grenzen. Binnen Sterk wordt onder weerbaarheid verstaan: 'De bereidheid en de mogelijkheid tot mentaal, verbaal en fysiek verzet wanneer de gelijkwaardigheid en het wederzijds respect door de ander niet wordt nageleefd. Dit omvat het kunnen inschatten van (bedreigende) situaties, het realistisch kunnen inschatten van de eigen mogelijkheden, het kunnen hanteren van emoties en het kunnen bedenken en uitvoeren van efficiënte oplossingsstrategieën, al dan niet met behulp van anderen' (Cautaert et al, 2001).

Sterk sluit qua inhoud aan bij trainingen die in internationale studies worden gekarakteriseerd als 'Empowerment-based self-defense.' De vrouwen die deelnemen aan Sterk hebben te maken gehad met geweld en kunnen daardoor in meer of mindere mate getraumatiseerd zijn geraakt. Om deze reden wordt in Sterk gebruik gemaakt van een traumasensitieve aanpak. Daarnaast biedt de training sociale steun via lotgenotencontact.

Empowerment-based self-defense (ESD)

Empowerment-based self-defense (ESD) is een benadering die ingaat tegen het maatschappelijke beeld dat vrouwen fysiek kwetsbaar zijn. De visie van ESD is dat dit beeld sociaal geconstrueerd en onjuist is: onderzoek laat namelijk duidelijk zien dat vrouwen wel degelijk in staat zijn zichzelf te beschermen tegen geweld, ook als zij geen zelfverdedigingstraining hebben gevolgd (Hollander, 2016). ESD helpt vrouwen om hun eigen krachten te ontdekken en te optimaliseren en sluit daarmee aan bij de empowermenttheorie.

Van Regenmortel (2009) definieert empowerment als: "Een proces van versterking waarbij individuen, organisaties en gemeenschappen greep krijgen op de eigen situatie en hun omgeving en dit via het

verwerven van controle, het aanscherpen van kritisch bewustzijn en het stimuleren van participatie.” (Van Regenmortel, 2002, p. 76). Empowerment wordt daarbij gezien als een “multi-level” construct. Een sociaal probleem als geweld of grensoverschrijdend gedrag ontstaat en wordt bestendig door een samenspel van factoren op micro- meso- en macroniveau. Daardoor zijn er verschillende ingangen en oplossingen mogelijk en noodzakelijk bij de aanpak. Dat betekent dat het mogelijk is om zowel de schuld bij de dader te leggen als gelijktijdig te erkennen dat vrouwen zelf in staat zijn om hun kansen op (hernieuwd) slachtofferschap te verminderen.

Vrouwen leren in ESD verschillende soorten vaardigheden: niet alleen fysieke technieken om toe te passen in noodsituaties of om escalatie te voorkomen, maar ook vaardigheden die kunnen helpen bij het voorkómen van grensoverschrijdend gedrag, zoals bewustzijn van grensoverschrijdend gedrag, assertiviteit, zelfverzekerde lichaamstaal, leren om grenzen te stellen en risico's inschatten. Vrouwen worden empowered om te kiezen voor de technieken die het beste bij de situatie passen (Hollander, 2014; Hollander, 2016).

Centrale onderdelen binnen ESD (Thompson, 2014; Hollander, 2016), die ook in Sterk zijn opgenomen:

1. **Lichaamstaal.** In contact komen met je lichaam, je lichaam voelen (ademhaling) en vervolgens leren hoe je zelfvertrouwen uit kunt stralen, hoe je met je lichaamstaal grenzen aan kunt geven (hoe sta je, wat straal je uit, voel je geground en krachtig), hoe je iemand kunt laten weten dat je niet aangeraakt wilt worden, hoe je met zelfvertrouwen kunt reageren als iemand in je persoonlijke ruimte komt.
2. **Het creëren van bewustzijn.** Welke soorten grensoverschrijdend gedrag en geweld komen vaak voor? Wat zijn stereotypen en mythes over daders en slachtoffers? Wat zijn stereotypen over mannen en vrouwen (bijvoorbeeld mannen zijn sterk, vrouwen kwetsbaar)? Deze kennis helpt deelnemers om signalen van grensoverschrijdend gedrag en geweld beter te herkennen en om zich meer bewust te worden van hun omgeving en het gedrag van anderen.
3. **Sociale vaardigheden.** Oefenen met het op tijd aangeven van grenzen in nieuwe relaties en het goed inschatten van de reactie van een ander. Hierbij is bovendien van belang dat de vrouwen die deelnemen aan de training niet alleen slachtoffer zijn van grensoverschrijdend gedrag, maar vaak zelf ook slecht met grenzen omgaan. In de oefeningen leren deelnemers ook om grenzen bij anderen beter te herkennen.
4. **Verbale vaardigheden.** Leren om assertief te communiceren in plaats van passief of agressief. Spelletjes met stemgebruik kunnen bijvoorbeeld helpen bij het verminderen van blokkades bij stemgebruik.
5. **Fysieke vaardigheden.** Vrouwen leren effectieve fysieke technieken die passen bij de kracht van het vrouwenlichaam (zo staat de kracht van het onderlichaam meer centraal dan de kracht van het bovenlichaam) en leren wat kwetsbare plekken zijn op het lichaam van de geweldpleger. Als vrouwen leren om sterke delen van hun lichaam te gebruiken (zoals ellebogen, knieën, voeten) om punten (zoals ogen, keel en knieën) te raken die bij iedereen kwetsbaar zijn (ongeacht hoogte, lichaamsgewicht, kracht), dan ontmantel je het idee dat mannen van nature sterker zijn (Thompson, 2014). Door tijdens dit soort oefeningen daadwerkelijk te voelen en ervaren welk effect je gedrag kan hebben, beseffen deelnemers steeds meer dat zij zelf invloed kunnen en mogen uitoefenen op een situatie. Vrouwen leren hoe zij kunnen ontsnappen uit een mogelijk gevaarlijke situatie, hoe zij zichzelf in veiligheid kunnen brengen en wat noodtechnieken zijn. Maar zij leren ook om op basis van hun eigen persoonlijke waarden te bepalen hoe en wanneer zij deze fysieke vaardigheden toepassen.

In het psycho-fysieke deel van Sterk wordt er met al deze onderdelen geoefend. In het aansluitende gespreksgedeelte is er ruimte voor verdieping en koppeling aan de persoonlijke situatie. De groeps gesprekken bieden de mogelijkheid om door te praten over bijvoorbeeld de maatschappelijke context van geweld en over de eigen rol opvattingen die deelnemers van huis uit hebben meegekregen. Het gespreksgedeelte biedt bovendien veel ruimte voor het oefenen van sociale en verbale vaardigheden (zoals elkaar de ruimte geven om te vertellen, luisteren naar elkaar, elkaar respecteren, conflicten op een goede manier uitpraten). De groeps gesprekken en de psycho-fysieke training versterken elkaar daarmee.

Er is inmiddels redelijk wat onderzoek gedaan naar ESD. Daaruit blijkt dat vrouwen na deelname minder te maken krijgen met (nieuw) geweld, dat hun gevoelens van controle en self-efficacy en hun zelfvertrouwen vergroot zijn, dat zij minder gevoelens van depressie en angst hebben en dat symptomen van PTSS afgenomen zijn (Brecklin, 2008; Hollander, 2004, 2009, 2014; Jones & Mattingly, 2016; Mendez-Ruiz, 2016; Senn et al., 2015). Vrouwen voelen zich na deelname beter in hun lichaam, hebben nieuwe inzichten gekregen in de relatie tussen mannen en vrouwen en een meer kritisch begrip van gender ongelijkheid (De Welde, 2003; Hollander, 2004). Bovendien laten praktijkervaringen zien dat vrouwen na deelname minder schuldgevoelens hebben omdat zij de maatschappelijke context snappen die grensoverschrijdend gedrag en geweld veroorzaakt (Hollander, 2016).

Traumasensitieve aanpak

De vrouwen die deelnemen aan Sterk hebben te maken gehad met geweld en kunnen daardoor in meer of mindere mate getraumatiseerd zijn. In Sterk wordt daarom gebruik gemaakt van een traumasensitieve aanpak. Centraal daarin staat: in contact komen met het lichaam, gevoelens van schuld en schaamte verminderen door psycho-educatie over geweld, socialisatie en gender, onjuiste veronderstellingen onderuithalen en deelname in een veilige en accepterende sociale groep (Fraser & Russell, 2000; Rosenblum & Taska, 2014).

Een traumatische ervaring berooft het slachtoffer van het gevoel van macht en controle (Emerson & Hopper, 2011). Traumaslachtoffers hebben daardoor vaak het gevoel 'los te staan' van hun lichaam, er geen controle over te hebben; of ze voelen zich niet veilig of ontspannen in hun lichaam. Als je geen contact hebt met je eigen lichaam dan betekent dit niet alleen dat je je eigen grenzen niet goed voelt, maar ook dat je deze bij anderen niet goed aan kunt voelen (Jones & Mattingly, 2016; Rosenblum & Taska, 2014; Emerson & Hopper, 2011).

Omdat trauma doorwerkt op het lichaam, is het lichaam ook een goed uitgangspunt voor traumasensitieve interventies (van der Kolk, 2017). Zo kunnen verschillende soorten oefeningen ingezet worden om mensen met trauma zich weer veilig te laten voelen in hun lichaam. Yoga, mindfulness en sensomotorische therapie (waarbij de zintuigen door allerlei spelletjes en beweging worden geactiveerd) zijn bijvoorbeeld manieren om te voelen wat er in het lichaam gebeurt. Vechtsporten als karate, judo of aikido laten deelnemers stevigheid van binnenuit voelen en kunnen deelnemers leren dat ze controle hebben over hun lijf en zichzelf kunnen verdedigen. Dit heeft positieve gevolgen voor het zelfvertrouwen, zelfbeeld en ervaren angstgevoelens (van der Kolk, 2017). Sterk maakt gebruik van verschillende oefeningen uit onder andere de yoga, vechtsport en van psycho-fysieke technieken om deelnemers weer in contact te brengen met hun lichaam. Als deelnemers zich weer veilig voelen in hun lichaam en aan hun lichaam ervaren dat het gevaar geweken is, kunnen andere delen van het brein ook weer gezonder functioneren.

Onderzoek laat zien dat ESD positieve effecten kan hebben bij vrouwen die getraumatiseerd zijn door eerdere ervaringen met geweld. Zo geeft Thompson (2014) aan dat ESD nuttig kan zijn voor vrouwen die gedissocieerd zijn van hun lichaam (bijvoorbeeld door traumatische ervaringen). De fysieke beweging in ESD geeft hun de kans om de kwetsbaarheid die zij hebben belichaamd om te vormen en opnieuw met hun lichaam in contact te komen op een krachtige manier.

De term 'window of tolerance' is hierbij van belang. Dit is de hoeveelheid emotionele stress die iemand kan verwerken zonder dat zijn/haar functioneren verstoord wordt (Siegel, 1999). Bij traumaslachtoffers kan buiten de window of tolerance treden leiden tot hertraumatisering (Rothschild, 2000; Rosenblum & Taska, 2014). Hertraumatisering wordt binnen Sterk voorkomen door de training (en de sessies) stapsgewijs op te bouwen en veel aandacht te hebben voor de behoeften en grenzen van individuele deelnemers. Tijdens de training wordt stapsgewijs en op een speelse, luchtige manier geprobeerd de window of tolerance van deelnemers wat groter te maken. Deelnemers doen positieve ervaringen op met oefeningen, in een veilige en ondersteunende omgeving waarin zij aanmoediging krijgen van lotgenoten en de trainer, waardoor zij zich sterker en prettiger voelen en ook meer durven te proberen. Van groot belang daarbij is dat de trainer niet bepaalt wat een deelnemer aan kan, dat bepaalt zij zelf. Ook als de trainer ziet dat een deelnemer zich inhoudt en eigenlijk meer aan zou kunnen, dan nog wordt die keuze gerespecteerd en gezien als haar eigen

inspanning om binnen haar window of tolerance te blijven (Rothschild, 2000; Rosenblum & Taska, 2014). Dit betekent dat deelnemers altijd ergens mee mogen stoppen of even uit de les mogen gaan zodra het om wat voor reden dan ook pijnlijk of ongemakkelijk voelt (Emerson & Hopper, 2011). Op deze manier leren deelnemers zelf ook steeds beter aanvoelen waar hun grenzen zitten en hoe ze deze kunnen aangeven. Als trainers zelf merken dat er sprake is van overspanning bij deelnemers, dan lassen zij een pauze in, brengen de focus weer terug naar de ademhaling en stabiliseren het lichaam door een goede houding en positie. Als het lichaam sterk en georganiseerd aanvoelt dan biedt dit een belangrijk tegenwicht aan het gevoel van dreiging en hulpeloosheid dat deelnemers op dat moment ervaren (Rosenblum & Taska, 2014; Ogden et al., 2006).

Veel vrouwen die traumatische ervaringen hebben meegemaakt, hebben te maken met gevoelens van schaamte, schuld en zelfhaat. Hierop wordt in Sterk ingespeeld door te ontschuldigen. De verantwoordelijkheid voor het geweld ligt altijd bij de dader. De trainer legt uit aan de deelnemers dat dit niet betekent dat je geen spijt kunt hebben van dingen die je wel of niet hebt gedaan, maar dat de dader verantwoordelijk is (Thompson, 2014). De trainer geeft duidelijke, directieve en correctieve reacties op inaccurate en zelfbeschuldigende cognities, zoals 'Het is niet jouw schuld, de dader is verantwoordelijk.' Het vergroten van het bewustzijn over de sociale context van geweld (zoals eerder besproken onder ESD) speelt hierbij eveneens een belangrijke rol, evenals het creëren van een sfeer die niet veroordelend en veilig is. Deelnemers respecteren elkaars reacties: huilen mag, boos zijn mag. Alles is goed en wordt gerespecteerd (Emerson & Hopper, 2011).

Lotgenotencontact

In de literatuur naar ESD komt duidelijk naar voren dat sociale steun een zeer belangrijk onderdeel van de aanpak is (Thompson, 2014). Het gaat hier om vrouwen die in het verleden juist die sociale steun vaak gemist hebben en vaak geïsoleerd zijn geraakt door het geweld dat zij hebben meegemaakt. Een ondersteunende groep die niet veroordelend is, maar een veilige omgeving biedt waarin je kunt delen wat je zelf wilt, helpt bij het verminderen van gevoelens van schaamte, stigma en schuldgevoelens en kan een zeer positieve invloed hebben op het zelfvertrouwen en het zelfbeeld (o.a. Rosenblum & Taska, 2014; Thompson, 2014; Emerson & Hopper, 2011).

Breder onderzoek naar lotgenotencontact laat zien dat lotgenotencontact kan bijdragen aan een positiever welbevinden, sociale steun kan genereren, en daarnaast nieuwe kennis kan opleveren die weer kan leiden tot empowerment. Lotgenotencontact 'werkt' via verschillende mechanismen: het helpen van anderen kan positieve effecten genereren bij deelnemers, daarnaast zijn positieve rolmodellen van invloed en helpt het contact met lotgenoten om de eigen ervaringen beter in perspectief te zien. Door ervaringen uit te wisselen komen lotgenoten erachter dat zij niet de enigen zijn met een bepaalde ervaring. Stressvermindering door normalisering van de eigen situatie en door uitwisseling kan een belangrijke factor zijn die bijdraagt aan de effecten van lotgenotencontact (Distelbrink, Gruijten & Oudenampsen, 2008).

Een uniek kenmerk van Sterk en een onlosmakelijk deel van de methodiek is het lotgenotencontact na afloop van elke trainingssessie. Dit lotgenotencontact heeft de vorm van een gestructureerd groeps gesprek dat wordt begeleid door een maatschappelijk werker en biedt extra ruimte om de veilige sfeer en het gevoel van verbondenheid te creëren die zo nodig zijn om het trainingsdeel van Sterk te laten slagen. Juist de groeps gesprekken zorgen ervoor dat vrouwen eerder durven te oefenen in de training. Veel deelnemers voelen zich geïsoleerd of alleen. Het groeps gesprek geeft vrouwen het gevoel erbij te horen, onderdeel te zijn van een groep waarin zij de ruimte krijgen om over zichzelf te vertellen en te ervaren dat mensen naar je luisteren. Dit vergroot het zelfvertrouwen en de zelfwaardering. Deelnemers delen zowel problemen waar zij tegenaan lopen als succeservaringen. Door de groeps gesprekken leren deelnemers dat zij niet de enige zijn die bepaalde problemen ervaren. De diversiteit in de groep is daarbij een belangrijke kracht: deelnemers leren met en van elkaar. In de groeps gesprekken is expliciet aandacht voor de maatschappelijke context van grensoverschrijdend gedrag en geweld, in navolging op de training.

4. Onderzoek

4.1 Onderzoek naar de uitvoering

- a) Registratie gegevens Blijf Groep 2000-2017 (ongepubliceerde informatie).
- b) Van bijna alle groepen zijn gegevens over de presentie van de deelnemers bijgehouden. Uitvoerders schreven vaak een evaluatie en deelnemers vulden een evaluatieformulier in.
- c) Resultaten - *Bereik van de interventie*

In de periode 2000-2017 zijn er in Amsterdam meer dan 125 groepstrainingen uitgevoerd en in Haarlem 2. Hierbij waren in totaal 10 trainers weerbaarheid betrokken en 28 maatschappelijk werkers. Meer dan 1000 deelnemers hebben in deze jaren deelgenomen aan een groep Sterk. Gemiddeld bestond de groep uit 9 deelnemers.
- a) Steenberg, B. en Verkaik, A. (2015). *Procesevaluatie van de weerbaarheidstraining Sterk*. Utrecht: Hogeschool Utrecht, Kenniscentrum sociale innovatie.
- b) De procesevaluatie uit 2015 is gemaakt aan de hand van gegevens van 3 groepen, begeleid door 5 uitvoerders (2 trainers weerbaarheid en 3 maatschappelijk werkers) in het najaar van 2014. Aanmeldgegevens, intakeverslagen en evaluatieformulieren van deelnemers en uitvoerders en de logboeken van de uitvoerders werden geanalyseerd. Tevens is met de uitvoerders een focusgesprek gehouden.

Er zijn 95 aanmeldformulieren ontvangen van potentiële deelnemers, waarna er 55 intakes volgden. Vóór de intake haakten 40 aanmelders af, zij gaven telefonisch aan door praktische redenen (o.a. tijdstip niet passend, geen kinderopvang, bezet door werk/opleiding) niet te kunnen deelnemen of bleken onbereikbaar. Op basis van de intake haakten 20 deelnemers af omdat Sterk op dat moment niet het meest geschikte hulpaanbod leek (dit werd teruggekoppeld aan de verwijzer), of wegens praktische bezwaren.

Verdeeld over drie groepen (7, 13 en 15 deelnemers) begonnen 35 deelnemers aan het programma. In de loop van de training vielen vijf vrouwen af vanwege gezondheidsproblemen of (doorverwijzing naar) andere hulpverleners. Een deelnemer haakte af vanwege religieuze verplichtingen en een deelnemer die niet meer kwam bleek vervolgens onbereikbaar.

- c) Resultaten

In de procesevaluatie uit 2015 bleek dat de onderzochte groepen grotendeels de beoogde doelgroep weerspiegelen. De meeste vrouwen (74.3%) hadden ervaringen met een vorm geweld (het merendeel met een vorm van huiselijk geweld, vooral (ex)partnergeweld maar ook geweld naar moeder door een kind of jeugdervaringen met kindermishandeling). Bijna een derde (31,6%) had (ook) ervaringen met andersoortig grensoverschrijdend gedrag. Het betrof divers samengestelde groepen waarin de helft van de vrouwen een Nederlandse nationaliteit had en de andere helft een mix was van andere nationaliteiten of ouders had met een andere nationaliteit. De meeste deelnemers waren tussen de 30-50 jaar.

Modelgetrouwe uitvoering

De procesevaluatie laat zien dat de organisatie en randvoorwaarden waren geregeld zoals beschreven in de methodiekbeschrijving. Dit gold ook voor de structuur en inhoud, waarbij de verschillende fasen in het trainingsgedeelte iets strakker gehanteerd werden dan in het gespreksgedeelte. In het focusgesprek gaven de uitvoerders nadrukkelijk aan belang te hechten aan het vasthouden aan de methodische en didactische uitgangspunten van Sterk.

Waardering van en de ervaren effectiviteit bij de deelnemers en de uitvoerders

Uit de evaluatie komt duidelijk naar voren dat deelnemers het programma, de begeleiding en de samenstelling van de groep erg waarderen. Zij noemen het programma "goed opgebouwd" en "direct

toepasbaar”, de begeleiding wordt gewaardeerd als “veilig”, “duidelijk”, “vakkundig” en “begripvol” en de groep wordt gezien als een warme thuishaven waarin (h)erkenning, steun en humor gevonden wordt.

Veel deelnemers geven aan dat zij situaties beter kunnen inschatten en hun eigen grenzen beter (h)erkennen (“Ik voel beter wat ik wel en niet wil en kan dat ook aangeven”). Deelnemers geven ook aan beter grenzen te kunnen stellen en daardoor ook minder grensoverschrijdende situaties mee te maken (“Ik zeg nee als iets mij niet bevalt en hou negativiteit uit mijn eigen ruimte”). Veel deelnemers geven aan dat zij anders in het leven staan (“Ik schaam me niet meer, ik loop nu rechtop”).

Er werd niet specifiek gevraagd naar het sociale netwerk, maar deelnemers deden daar zelf wel uitspraken over (“Ik spreek mensen anders aan als ik hulp nodig heb” en “Ik heb geleerd mensen te vertrouwen”). Deelnemers geven daarnaast aan dat zij na afloop van de training vaak nog een tijd (soms meer dan een jaar) in kleiner of groter verband bij elkaar blijven komen (bijvoorbeeld eens per maand met een groepje samen gaan eten). Ook geven deelnemers aan dat hun leefsituatie is verbeterd (“Ben begonnen met een ZZP/onderneming, iets wat ik al heel lang wil en nooit heb gedurfd.”). In alle groepen noemen deelnemers een positief zelfbeeld, eigenwaarde en zelfrespect als effect en benadrukken daarbij dat dit effect sterker is dan zij vooraf hadden verwacht. Leerdoelen die overbleven liggen vooral op het gebied van uitbreiding en verdieping van het geleerde, maar ook op bijvoorbeeld mentale ontwikkeling. Veronderstelling is dat de aanzet die de training heeft gegeven tot meer zelfvertrouwen, zelfwaardering en zelfhantering naar meer smaakt.

Succes- en faalfactoren

Uit de opmerkingen van deelnemers in de evaluatieformulieren blijkt dat een belangrijke randvoorwaardelijke factor voor het succes van Sterk de ruimte is: die moet rustig en comfortabel zijn met voldoende faciliteiten en zonder storingen. Daarnaast zijn kinderopvang en een planning die synchroon loopt aan schooltijden voor veel deelnemers noodzakelijke randvoorwaarden.

Uit de procesevaluatie (maar ook uit jaarlijkse uitvoerdersbijeenkomsten) blijkt dat belangrijke randvoorwaarden voor uitvoerders een goede onderlinge samenwerking, op elkaar ingespeeld zijn en overeenstemming over de aanpak zijn.

Succesfactoren die uitvoerders noemen (in het focusgesprek/de groepsinterviews, logboeken en in door de uitvoerders zelf gemaakte evaluaties) zijn: de combinatie van het psycho-fysieke deel en het gespreksgedeelte, de brede insteek van het onderwerp ‘grenzen’, het aangrijpen van actuele problematiek, de relatief lange duur van de training, openheid, uitwisseling en humor in de groep en de mogelijkheid die een groep biedt tot herkenning en steun. Een wisselende opkomst heeft een belemmerende werking, evenals een te kleine groep die de mogelijkheid om zich in anderen te herkennen verkleint.

Aanbevelingen voor doorontwikkeling

De onderzoekers stellen dat de methodiekbeschrijving (Singerling, 2009) aan kracht zou kunnen winnen door een meer expliciete beschrijving van de koppeling tussen de beschreven uitgangspunten en de inhoud van de afzonderlijke bijeenkomsten. Dit geldt ook voor de samenwerking van de uitvoerders en de samenwerking tussen de verschillende organisaties. Ook is inbedding in nieuwe hulp- en wijkstructuren het onderzoeken waard.

In de vernieuwde handleiding (Singerling, 2019) zijn de uitgangspunten, theoretische onderbouwing en aanpak van Sterk explicieter beschreven. Daarnaast is Sterk inmiddels ingebed in nieuwe hulp- en wijkstructuren: ambulante maatschappelijk werkers van Blijf Groep hebben regelmatig casuïstiekbespreking met Samen Doen Teams. Dan bespreken zij ook het (groeps-)aanbod van Blijf Groep, waaronder de training Sterk.

Jaarlijks wordt een uitvoerdersoverleg georganiseerd, waarin gezamenlijk de groepen van het afgelopen seizoen en de huidige ontwikkelingen in de organisaties van de uitvoerders - die van belang zijn voor Sterk - worden besproken. De evaluaties per groep zijn onderliggend aan dit overleg.

Ook vragen, problemen en wensen van uitvoerders t.a.v. de uitvoering en planning van de groepen krijgen op dit overleg een plek.

In 2014 is er in dit overleg bijvoorbeeld gesproken over:

- De wens voor een gezamenlijke flyer (in het kader van de herkenbaarheid), in plaats van een eigen flyer voor elke groep/stadsdeel.
- De hoogte van de eigen bijdrage. Besloten is deze bijdrage naar draagkracht te laten.²
- Verwijzingen en terugkoppeling: zo is er de afspraak gemaakt dat in het vervolg 'verkeerde' verwijzingen altijd worden teruggekoppeld naar de verwijzer. Hieruit zijn ook contra-indicaties 3 en 4 ontstaan.

In 2015 is er bijvoorbeeld gesproken over:

- De taakverdeling tussen maatschappelijk werker en docent. Nieuwe koppels moeten soms uitzoeken hoe ze samenwerken.
- Planning: de planning moet steeds langer van tevoren gemaakt worden omdat alle organisaties minder speling hebben. Nieuwe ontwikkelingen zijn nu bijvoorbeeld dat maatschappelijk werkorganisaties met moeite vacatures krijgen ingevuld. Dit kan ook effect hebben op de planning van Sterk: welke maatschappelijk werker kan meewerken?

4.2 Onderzoek naar de behaalde effecten

Er is geen onderzoek naar de effecten van Sterk verricht.

² In 2018 is besloten de eigen bijdrage te laten vervallen, omdat financiële problemen het veel deelnemers onmogelijk maken om te betalen, het een extra drempel opwerpt en de tijdinvestering niet opweegt tegen de inkomsten.

4.3 Praktijkvoorbeeld

Situatie voorafgaand aan Sterk

Via Algemeen Maatschappelijk Werk is Christien³, een 57-jarige in Suriname geboren vrouw aangemeld wier volwassen kinderen niet meer thuis wonen. Sinds 3 jaar is zij afgekeurd wegens depressiviteit.

Intake

“Mijn zoon heeft geweld (fysiek en verbaal) tegen mij gebruikt en is daarom door de politie gedwongen om elders te gaan wonen. De afgelopen 23 jaar heb ik met hem alleen gewoond, lange tijd in verschillende opvanghuizen. Ook een jaar in een Blijf-van-mijn-lijfhuis nadat we waren gevlucht voor mijn man die mij mishandelde. Mijn zoon was toen 3. Mijn zoon was getuige van het geweld. Door de slagen op mijn hoofd is mijn geheugen slechter geworden.

Ik ben altijd alleen geweest, ik vind het moeilijk om met mensen om te gaan. Voor mensen zorgen doe ik graag, dat was ook mijn werk, maar voor mezelf zorg ik slecht. Ik wil er altijd zijn voor mijn kinderen. Mijn zoon legt nog steeds al zijn problemen bij mij neer, bijvoorbeeld als hij geld nodig heeft. Ik laat over me heen lopen, geef snel toe. Ik zit altijd alleen thuis, daarom ben ik blij dat ik nu met deze groep kan meedoen.”

Uitvoering

Christien vertelt de eerste bijeenkomst aan de andere deelnemers wat zij wil leren: “Ik wil graag weerbaarder worden naar mijn kinderen. Ik wil leren om nee te zeggen tegen mijn kinderen zonder dat ze boos worden. Ik heb er spijt van dat ik ze altijd toegeef, ik heb ze verwend. Ik vind anderen altijd belangrijker dan mezelf. En ik huil heel snel, dat vind ik erg, want dan toon je zwakte.”

Tijdens de oefeningen heeft Christien veel plezier en vindt veel herkenning bij een Surinaamse leeftijdsgenoot. Er wordt veel gelachen, maar ook serieus geoefend. De andere deelnemers zien Christien als hele stoere sterke vrouw, die doorgaat als ze haar knie bezeert. In het groepsgesprek praten zij over thema's als niet mogen huilen, socialisatie in verschillende culturen, zelfbeeld en hulpvragen.

Halverwege

Op veel manieren wordt geoefend met grenzen aangeven. Christien speelt in een rollenspel een telefoongesprek met haar zoon. De anderen moedigen haar aan om duidelijk te zijn in wat ze wil. In de groepsgesprekken wordt het dilemma (opkomen voor jezelf of doen wat je kind je vraagt) gedeeld. Vrouwen zien in elkaar terug wat het effect is van wel of niet weerbaar zijn en stimuleren elkaar om voor zichzelf op te komen.

Door een visualisatieoefening krijgt Christien contact met het gevoel van eenzaamheid en ontroostbaarheid dat ze als klein meisje had. Ze merkt hoe dit gevoel haar blokkeert bij het voelen van haar eigen kracht. Christien heeft een goede band gekregen met de andere vrouwen in de groep. De betrokkenheid bij elkaar strekt zich steeds meer uit, ook uit buiten de groep. Zij ondernemen samen activiteiten zoals deelname aan een zangkoor.

Na afloop

Christien heeft een enorme omslag gemaakt: van vastgelopen in een geïsoleerde positie als alleenstaande vrouw die mishandeld werd door haar zoon tot een vrouw die haar grenzen aan durft te geven, ook naar haar zoon. Als hij nu belt en geld wil durft zij nee te zeggen. Samen met anderen van de groep neemt Christien deel aan activiteiten buitenhuis. In de wandelclub doet ze mee als assistent en ze is gastvrouw in het ziekenhuis geworden. Zelf zegt Christien: “ik was dood van binnen en nu leef ik weer” En: “jullie (de groep) zijn mijn familie”.

De praktijkbeschrijving is gemaakt door J. Drewes, 2015, maatschappelijk werker st Doras, op basis van: intakeverslag, verslagen per les, evaluatieverslag en eigen observaties tijdens de groep.

³ Christien is een gefingeerde naam

5. Samenvatting Werkzame elementen

- Laagdrempelige en outreachende aanpak. Dit zorgt ervoor dat de kans op uitval wordt verkleind en dat ook vrouwen die door schaamte of schuldgevoelens dreigen af te haken worden bereikt.
- Combinatie van mentale, verbale en fysieke oefeningen. De oefeningen brengen deelnemers in contact met hun lichaam, leren hen om te voelen wat er in hun lichaam gebeurt, om zich krachtig te voelen, om zelfvertrouwen uit te stralen, om met lichaamstaal grenzen aan te geven, om grenzen bij anderen te herkennen en om effectief (door bijvoorbeeld assertief te communiceren of passende fysieke technieken te gebruiken) te reageren als iemand over je grenzen heen gaat.
- Psycho-educatie over o.a. (vormen van) grensoverschrijdend gedrag en geweld, stereotypen en mythes over daders en slachtoffers en stereotypen over mannen en vrouwen. Dit leidt onder meer tot meer inzicht in grensoverschrijdend gedrag en geweld, betere herkenning van signalen van grensoverschrijdend gedrag, minder schaamte- en schuldgevoelens.
- Integratie van ervaringen uit het dagelijks leven van deelnemers. Dit vergroot de praktische toepasbaarheid van de training.
- Stapsgewijze opbouw die aansluit bij het traumasensitief werken (en de 'window of tolerance' van de deelnemers). Zowel de training zelf als de afzonderlijke bijeenkomsten kennen een geleidelijke opbouw die op maat wordt afgestemd op de doelgroep.
- Lotgenotencontact. Deelname in een veilige, accepterende en ondersteunende groep vermindert gevoelens van schaamte en schuld, leidt tot herkenning en erkenning en draagt bij aan meer zelfwaardering en zelfvertrouwen.
- Uitvoerders zijn een weerbaar rolmodel. Zij laten de deelnemers daarmee zien dat zij zelf ook in staat zijn tot weerbaar gedrag.
- Door het verenigen van de competenties van maatschappelijk werkers en trainers weerbaarheid zijn naast deskundige inhoudelijke begeleiding ook de nazorg en doorverwijzing geborgd.

6. Aangehaalde literatuur

- Bakker, H. (2016). *Wat zijn schadelijke traditionele praktijken?* Utrecht: Movisie.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ, US: Prentice-Hall, Inc.
- Berlo, W. van & Beek, I. van (2015). *Seksuele grensoverschrijding en seksueel geweld: feiten en cijfers (whitepaper)*. Utrecht: Rutgers WPF en Movisie.
- Brecklin, L. R. (2008). Evaluation outcomes of self-defense training for women: A review. *Aggression and Violent Behavior*, 13(1), 60-76.
- Cautaert, S., Dupont, V. & Ideler, I. (2001). *Weerbaarheid van jongeren*. Leuven – Apeldoorn: Garant.
- Centrum Seksueel Geweld (2016). *Bijna helft van verkrachtingslachtoffers eerder misbruikt of mishandeld*. Geraadpleegd op 30 april 2018, van <http://www.centrumseksueelgeweld.nl>
- Dijk, T. van, Veen, M., & Cox, E. (2010). *Slachtofferschap van huiselijk geweld: aard, omvang, omstandigheden en hulpzoekgedrag*. Hilversum: Intomart.
- Distelbrink., M., Gruijter, M. de., Oudenampsen, D. (2008). *Effecten van lotgenotencontact. Onderzoek bij Vereniging Spierziekten Nederland*. Utrecht: Verweij-Jonker instituut.
- Emerson, D. & Hopper, E. (2011). *Traumaverwerking door yoga*. Haarlem: Uitgeverij Altamira.
- European Union Agency for Fundamental Rights (FRA) (2014). *Violence against women: an EU-wide survey. Main results*. Luxemburg: FRA.
- Foncke, M. & Beer, C. de (1998). *Als nee niet genoeg is. Handboek zelfverdediging voor meisjes in het voortgezet onderwijs*. Baarn: Bekadidact
- Fraser, K. L., & Russell, G. M. (2000). The role of the group in acquiring self-defense skills: Results of a qualitative study. *Small group research*, 31(4), 397-423.
- Graaf, H. de & Wijsen, C. (2017). *Seksuele gezondheid in Nederland 2017*. Utrecht: Rutgers.
- Hollander, J. A. (2004). "I can take care of myself": The impact of self-defense training on women's lives. *Violence Against Women*, 10, 205–235.
- Hollander, J. A. (2009). The roots of resistance to women's self-defense. *Violence Against Women*, 15, 574–594.
- Hollander, J. A. (2014). Does self-defense training prevent sexual violence against women? *Violence Against Women*, 20(3), 252-269.
- Hollander, J. A. (2016). The importance of self-defense training for sexual violence prevention. *Feminism & Psychology*, 26(2), 207-226.
- Janssens, K., Lammers, M., Hartog, Z., Goes, A. & Heeringa, N. (2012). *Toolkit Werken aan sociale veiligheid. Preventie en aanpak van grensoverschrijdend gedrag in de zorg voor mensen met een verstandelijke beperking*. Utrecht: Movisie.
- Jones, A. & Mattingly, K. (2016). *A summary of the evidence supporting empowerment self-defense as violence prevention on college campuses*. Geraadpleegd op 21 maart 2018, van <http://thousandwaves.org/a-summary-of-the-evidence-supporting-empowerment-self-defense-as-violence-prevention-on-college-campuses-and-one-study-about-bystander-intervention/>
- Kenniscentrum kinder- en jeugdpsychiatrie (2017). *Chronisch trauma bij kinderen en adolescenten*. Utrecht: Kenniscentrum kinder- en jeugdpsychiatrie.
- Kolk, B. van der (2017). *Traumasporen. Het herstel van lichaam, brein en geest na overweldigende ervaringen*. Eeserveen: Uitgeverij Mens!
- Kuijpers, K. F. (2011). *Risky relationships: Victims' risk of revictimization of intimate partner violence*. Tilburg: INTERVICT (International Victimology Institute Tilburg).
- Mendez Ruiz, A. (2016). Self-defense; An Intervention Technique to Empower Victims of Domestic Violence. *Faculty Curated Undergraduate Works: paper 35*.
- Movisie (2013). *Huiselijk geweld: aard en omvang, gevolgen, hulpverlening en aanpak*. Utrecht: Movisie.

- Movisie (2016). *Wat is oudermishandeling?* Utrecht: Movisie.
- Ogden, P., Minton, K., & Pain, C. (2006). *Trauma and the body: A sensorimotor approach to psychotherapy (norton series on interpersonal neurobiology)*. New York: WW Norton & Company.
- Regenmortel, T. van (2009). Empowerment als uitdagend kader voor sociale inclusie en moderne zorg. *Journal of Social Intervention: Theory and Practice*, 18(4), 22-42.
- Regenmortel, T. van (2002). Empowerment en Maatzorg. Een krachtgerichte psychologische kijk op armoede (pp. 71–84). In J. Vranken, K. de Boyser, D. Geldof & G. Van Menxel (Eds.), *Armoede en Sociale Uitsluiting, Jaarboek 2002*. Leuven/Leusden: Acco.
- Rosenblum, G. D., & Taska, L. S. (2014). Self-defense training as clinical intervention for survivors of trauma. *Violence against women*, 20(3), 293-308.
- Rothschild, B. (2000). *The body remembers: The psychophysiology of trauma and trauma treatment*. New York: WW Norton & Company.
- Senn, C. Y., Eliasziw, M., Barata, P. C., Thurston, W. E., Newby-Clark, I. R., Radtke, H. L., Hobden, K. L. (2015). Efficacy of a sexual assault resistance program for university women. *New England Journal of Medicine*, 372(24), 2326–2335.
- Siegel, D. (1999). *The developing mind: toward a neurobiology of interpersonal experience*. New York: Guilford.
- Singerling, P. (2009). *Sterk. Methodiekbeschrijving: Een training voor vrouwen die weerbaar willen worden*. Amsterdam: Blijf Groep.
- Singerling, P. (2019). *Sterk. Een training voor vrouwen die weerbaar willen worden. Methodiekhandleiding*. Amsterdam: Blijf Groep.
- Steenbergen, B. en Verkaaik, A. (2015). *Procesevaluatie van de weerbaarheidstraining Sterk*. Utrecht: Hogeschool Utrecht, Kenniscentrum sociale innovatie.
- Thompson, M. E. (2014). Empowering self-defense training. *Violence against women*, 20(3), 351-359.
- Verwijs, L. M., & Lünemann, K. (2012). *Partnergeweld: Achtergrond en risicofactoren*. Utrecht: Verwey-Jonker Instituut.
- Vink, R. M., van den Broek, H., van Harten, L. V., Lenting, E., & Elzinga, P. (2015). *Huiselijk geweld gemeld en dan...?*. Leiden: TNO.
- Walby, S., & Allen, J. (2004). *Domestic violence, sexual assault and stalking: Findings from the British Crime Survey*. Londen: Home Office.
- Welde, K. de (2003). Getting physical: Subverting gender through self-defense. *Journal of Contemporary Ethnography*, 32, 247–278.
- Wertheim, A.R., Zijdel, L., Ruijgers, L. (1993). *Weerbaarheid van vrouwen en meiden met een handicap. Handboek voor begeleiders van trainingen*. 's-Gravenhage: VUGA.
- Ykema, F. (2014). *Rots en Water: psychofysieke training voor jongens en meisjes (praktijkboek)*. Amsterdam: Uitgeverij SWP.

Bijlage 1. Kernonderdelen van Sterk

Fase	Thema's	Trainingsonderdelen per fase	Gespreksthema's
Alle	Start, opwarming, afsluiting	<ul style="list-style-type: none"> • Start: rituele groet, meditatie, rondjes divers • Opwarmingsoefeningen • Ontspanningsoefeningen • Afsluiting: reflectie, rituele groet, meditatie 	
Start les 1-2 (2)	Kennismaken, Opbouwen veiligheid	<ul style="list-style-type: none"> • Kennismakingsoefeningen • Bewustwording lichaamskracht, ademhaling en eigen ruimte • Lichaamstaal, houding en uitstraling • Enkelvoudige technieken en polsbevrijdingen 	<ul style="list-style-type: none"> • Praktische zaken en afspraken • Leerdoelen deelnemers • Assertieve grondrechten • Lichaamstaal
Basis les 3-5 (3)	Basis weerbaarheid Openheid, herkenning	<ul style="list-style-type: none"> • Stevig staan, balans (gronden, centreren, focussen) • Ademhaling en stemgebruik • Gevoelens herkennen, angst controleren • Grenzen voelen en stellen, confrontatietechnieken • Slag/stoot/traptechnieken • Bevrijdingen (pols en middel), met technieken 	<ul style="list-style-type: none"> • Eigen inbreng deelnemers • Socialisatie: normen en waarden • Omgaan met gevoelens – angst • Omgaan met grenzen • Effecten van grensoverschrijdend gedrag en geweld (op bv psychische gezondheid)
Kern les 6-9 (4)	Oefenstof verbinden met dagelijks leven	<ul style="list-style-type: none"> • Fysieke en mentale houding tijdens conflicten • Oefenen met weerbaarheidstrategieën, rollenspellen/ praktijksituaties aan de hand van eigen ervaringen • Ontspanningstechnieken • Omgaan met woede • Slag/stoot/traptechnieken: ook combinaties • Bevrijdingen meer confronterend (middel, keel) en weringen 	<ul style="list-style-type: none"> • Eigen inbreng deelnemers • Levensgebieden waar deelnemers problemen met grenzen ervaren: bv sociaal netwerk/ opvoeding • Omgaan met gevoelens van woede, eenzaamheid • Informatie over verschillende vormen van geweld en grensoverschrijdend gedrag, o.a. manipulatie (signalen, patronen etc.), seksueel geweld, huiselijk geweld, digitale onveiligheid. • Info over weerbaarheidstrategieën • Zelfbeeld en overtuigingen • Tussenevaluatie leerdoelen
Top les 10-11 (2)	Herhaling en verdieping, beklijving en bevestiging	<ul style="list-style-type: none"> • Herhalen fysieke/verbale verdedigingstechnieken • <i>Grondverdediging (alleen als het veilig kan)</i> • Juridische aspecten van zelfverdediging • Vertrouwen en intuïtie • Oriëntatie op sport en vechtkunsten 	<ul style="list-style-type: none"> • Eigen inbreng deelnemers • Omgaan met gevoelens - schaamte en schuld • Hulpverleningsmogelijkheden • Grenzen verleggen • Toekomstplannen
Slot les 12 (1)	Reflectie en Afscheid	<ul style="list-style-type: none"> • Uitdagende oefeningen • Innerlijke kracht en zelfvertrouwen 	<ul style="list-style-type: none"> • Reflectie op leerdoelen • Afscheid

Bijlage 2. Koppeling doelen - risicofactoren – aanpak

Subdoelen	Risicofactoren	Aanpak
<p>Deelnemers beschikken over bereidheid, voldoende zelfvertrouwen en zelfrespect om voor zichzelf op te komen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Laag zelfbeeld/laag zelfvertrouwen (1) • Gebrekkige assertiviteit (2) • Isolement (8) • Traditionele rolopvattingen (9) 	<p>Algemene onderdelen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Voortdurende aandacht voor het opbouwen van veilige, vertrouwelijke en ondersteunende sfeer, wat bijdraagt aan het zelfvertrouwen van deelnemers (1) • Empowerende en ontschuldigende basishouding van de uitvoerders (1) • Deel uitmaken van een ondersteunende groep, waarin diversiteit wordt gewaardeerd (1, 8) <p>Psycho-fysieke training</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stapsgewijze opbouw training, aansluitend bij mogelijkheden deelnemers (iedereen kan meedoen) (1) • Oefeningen rondom lichaamsbesef en lichaamskracht waarmee deelnemers stevigheid in hun lichaam ervaren en voelen dat zij er mogen zijn (zoals bij stevig staan, Tai Chi zelfmassage, verdedigingsoefeningen, technieken op kussens) (1, 2) • Trainer helpt deelnemers zelf de regie te nemen: zij kiezen zelf hun oefenpartner, geven zelf hun grenzen aan en geven en ontvangen complimenten (2) • Speelse werkvormen die zorgen voor onderlinge verbondenheid (8) • Oefeningen die ingaan tegen traditionele rolopvattingen die deelnemers hebben meegekregen: op kussens slaan, leren schreeuwen, jezelf losmaken als iemand je vasthoudt, directe (verbale) confrontatie aangaan (2, 9) • Oefeningen waarin deelnemers meerdere 'rollen' innemen: het innemen van de rol van 'aanvaller' geeft kansen om vanuit een ander perspectief naar gedrag te kijken (9) <p>Gespreksgedeelte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inzetten van 'eigenwijsjes': kaartjes met een positieve boodschap (1) • Doorpraten op thema's als weerbaarheid en assertiviteit (2) • Deelnemers delen ervaringen en leren dat zij niet alleen staan (1, 8) • Aandacht voor de sociale context van geweld door uitgebreider in te gaan op bijvoorbeeld normen en waarden die deelnemers van huis uit hebben meegekregen en welke invloed deze hebben op zelfbeeld, overtuigingen en gedrag (1, 2, 9)
<p>Deelnemers zijn in staat emoties als angst, woede, schuld en schaamte te herkennen en te hanteren</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gevoelens van boosheid/angst, depressie (3) • Isolement (8) • Traditionele rolopvattingen (9) 	<p>Algemene onderdelen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Voortdurende aandacht voor een veilige en vertrouwelijke sfeer (8) waarin emoties getoond mogen worden en niet be- of veroordeeld worden (3) • Empowerende en ontschuldigende houding van uitvoerders (emoties mogen er zijn) (3) • Deel uitmaken van een ondersteunende groep waarin diversiteit wordt gewaardeerd (3, 8) <p>Psycho-fysieke training</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trainer helpt bij het verwoorden van de gevoelens die deelnemers tijdens oefeningen hebben, zodat zij hun reacties beter begrijpen en beter kunnen hanteren (3) • Meditatie-, ademhalings- en ontspanningsoefeningen brengen deelnemers in contact met hun lichaam en gevoelens en helpen bij het herkennen en hanteren van gevoelens (3)

		<ul style="list-style-type: none"> • Oefeningen rondom lichaamsbesef en lichaamstaal (zoals 'ruimte in durven nemen' en 'gronden') helpen deelnemers bewust worden van wat zij voelen in hun lichaam, welke invloed deze gevoelens (van bijvoorbeeld angst of minderwaardigheid) hebben op hun lichaamstaal en hoe zij hieraan met hun lichaamstaal ('stevig staan') een tegenwicht kunnen bieden (3) • Oefeningen als 'tellen tot tien voor je uitbarst' helpen deelnemers bij het omgaan met gevoelens van woede (3) • Speelse werkvormen laten deelnemers zien dat zij niet alleen staan (8) en bieden een belangrijk tegenwicht aan gevoelens van schaamte, schuld en minderwaardigheid (zoals de oefening 'de wind waait') (3) <p>Gespreksgedeelte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Doorpraten op de bredere context van geweld, zoals de invloed van socialisatie en traditionele rolpatronen op gedrag of op het zelfbeeld. Meer inzicht in deze context helpt bij het verminderen van negatieve gevoelens als schuld, schaamte, minderwaardigheid en woede (3, 9) • Inzicht geven in het effect van geweld op de (psychische) gezondheid, met thema's als schuld- en schaamtegevoelens, eenzaamheid, angst, stress, woede en trauma (3) • Dieper ingaan op de relatie tussen gevoelens en lichaamstaal (welke invloed hebben gevoelens als angst, somberheid of woede op je lichaamshouding, hoe kun je via je lichaamstaal een tegenwicht bieden aan negatieve gevoelens?) (3) • Deelnemers delen ervaringen en leren dat zij niet enige zijn met dit soort gevoelens (8)
<p>Deelnemers kunnen een inschatting maken van een (potentieel) bedreigende situatie, door signalen op te merken en de eigen grenzen te (h)erkennen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gebrekkige assertiviteit (2) • Moeite met inschatten situaties en personen (5) • Consequenties van het eigen gedrag en dat van anderen moeilijk overzien (6) • Moeite met grenzen stellen (7) • Traditionele rolopvattingen (9) 	<p>Psycho-fysieke training</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gedurende de training bepalen deelnemers zelf wat zij wel of niet aankunnen (2) • Deelnemers mogen altijd ergens mee stoppen of uit de les gaan als het ongemakkelijk voelt. Zo leren zij zelf steeds beter aanvoelen waar hun grenzen zitten (5, 6, 7) • Trainer geeft, aan de hand van herkenbare situaties, uitleg over het voelen van grenzen ('ja gevoel', 'nee gevoel' en 'dubbelgevoel') (5,6, 7) • Oefeningen (zoals 'grenzen voelen,' 'tuintje' en rollenspellen op basis van eigen voorbeelden) leren deelnemers om situaties beter in te schatten (5, 6) en hun grenzen zelf te voelen en te visualiseren (7) • Door de oefeningen (zoals 'meesleuroefening') en het bespreken / uitspelen van eigen situaties leren deelnemers steeds beter inschatten met welk soort agressie zij te maken hebben (5, 6) <p>Gespreksgedeelte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Doorpraten over eigen ervaringen met 'ja gevoelens', 'nee gevoelens' en 'dubbelgevoelens' (5, 6, 7) • Doorpraten over momenten waarop grenzen verschuiven (niet handelen naar een 'nee gevoel') (2, 5, 6, 7) • Inzicht geven in en doorpraten op verschillende vormen van geweld en machtsmisbruik (hoe kun je deze herkennen? Wat is de sociale context van verschillende vormen van geweld) (5, 6, 9)
<p>Deelnemers zijn in staat mentale, verbale en/of fysieke oplossingsstrategieën te bedenken en te hanteren bij (potentieel) grensoverschrijdende</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gebrekkige assertiviteit (2) • Negatieve, niet effectieve communicatiestijl (4) • Moeite met grenzen stellen (7) 	<p>Psycho-fysieke training</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rollenspellen (zoals 'de vlieg') leren deelnemers stapsgewijs om zelfvertrouwen uit te stralen en grenzen aan te geven via lichaamstaal (2, 7) • Rollenspellen (zoals 'breedzitter') leren deelnemers stapsgewijs om op een effectieve manier grenzen te stellen (2, 4, 7) • Rollenspellen (zoals 'reageren op manipulatie') leren deelnemers stapsgewijs om confrontatie- en de-escalatiestrategieën op een effectieve manier toe te passen (2, 4, 7)

<p>situaties, uitgaande van de eigen mogelijkheden</p>		<ul style="list-style-type: none"> • De rollenspellen worden gekoppeld aan alledaagse situaties en persoonlijke ervaringen, om de toepasbaarheid voor de deelnemers te vergroten (2, 4, 7) • Oefeningen (zoals 'olifantentrap' en 'stampschreeuwen') leren deelnemers stapsgewijs hun stem te gebruiken en te schreeuwen (2, 7) • Oefeningen (zoals polsbevrijdingen en slag-, stoot-, trap- en ontwijktechnieken) leren deelnemers stapsgewijs om zichzelf te verdedigen en te bevrijden (2, 7) <p>Gespreksgedeelte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Doorpraten op het thema grenzen stellen, koppeling aan eigen ervaringen deelnemers (2, 4, 7) • Doorpraten op het thema 'weerbaar reageren', koppeling aan eigen ervaringen deelnemers (2, 4, 7) • Doorpraten op het thema 'agressie' (welke vormen zijn er, welke reacties zijn helpend en welke niet) en koppelen aan eigen ervaringen deelnemers (4) • Ter plekke oefenen met verbale vaardigheden als: elkaar de ruimte geven, luisteren naar elkaar, elkaar respecteren, conflicten op een goede manier uitpraten (4)
<p>Deelnemers hebben vertrouwen in het eigen vermogen om invloed uit te oefenen op (bedreigende) situaties, hulp te vragen en voor hen uitdagende situaties aan te gaan</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Laag zelfbeeld/laag zelfvertrouwen (1) • Gebrekkige assertiviteit (2) • Negatieve, niet effectieve communicatiestijl (4) • Moeite met inschatten situaties en personen (5) • Consequenties van het eigen gedrag en dat van anderen moeilijk overzien (6) • Moeite met grenzen stellen (7) • Isolement (8) • Traditionele rolopvattingen (9) 	<p>Psycho-fysieke training</p> <ul style="list-style-type: none"> • Deelnemers doen positieve ervaringen op met diverse oefeningen in een veilige en ondersteunende omgeving, wat hun zelfvertrouwen vergroot (1) • Rollenspellen rondom het thema 'grenzen voelen en visualiseren' geven deelnemers het vertrouwen dat zij (bedreigende) situaties goed in kunnen schatten (1, 5, 7) • Het oefenen met mentale, fysieke en verbale oplossingsstrategieën geeft deelnemers het vertrouwen dat zij in staat zijn invloed uit te oefenen op (bedreigende situaties) (1, 2, 4, 6, 7) • Oefeningen rondom fysieke en mentale kracht en verdedigingstechnieken (zoals 'boksen', 'doorslaan plankje' en 'boom-ballon') laten deelnemers voelen hoe sterk hun lichaam en hun mentale kracht is, wat hun vertrouwen vergroot dat zij invloed hebben op (bedreigende) situaties (1, 2) • Aanmoediging van andere deelnemers en de trainer vergroot het vertrouwen in zichzelf en in anderen, waardoor zij eerder iets nieuws durven uit te proberen (2, 8) • Oefeningen in het leren vertrouwen op anderen (zoals 'de vertrouwensoefening') helpen deelnemers bij het vragen van hulp in de toekomst (2, 8) <p>Gespreksgedeelte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Doorpraten op de bredere context van geweld, zoals de invloed van socialisatie en traditionele rolpatronen op zelfbeeld, overtuigingen en gedrag. Dit geeft deelnemers inzicht in de oorsprong van hun gevoelens en hun gedrag en laat zien dat zij hier zelf invloed op kunnen uitoefenen (1, 2, 9) • Aan de hand van persoonlijke ervaringen aandacht besteden aan thema's als 'grenzen voelen', 'grenzen stellen' en 'weerbaar reageren'. Dit geeft deelnemers het vertrouwen dat zij zelf in staat zijn invloed uit te oefenen op (bedreigende) situaties (2, 4, 5, 6, 7) • Aandacht voor manieren om om hulp te vragen (bijvoorbeeld aan de politie) (2, 8) • Deelnemers stimuleren om ook na afloop van de training uitdagende situaties aan te blijven gaan (bijvoorbeeld solliciteren, of een passende sport zoeken) (1, 2, 8)