

# Uit de **Schaduw** van de ander

Groepshulpverlening aan vrouwen  
na huiselijk geweld

**methodiekbeschrijving**



Kennis en advies voor  
maatschappelijke ontwikkeling

mantelzorg  
kwetsbare groepen  
vrijwillige inzet  
huiselijk en seksueel geweld  
leefbaarheid



vrouwengezondheidscentrummaastricht



U  
M  
Universiteit Maastricht



Kennis en advies voor  
maatschappelijke ontwikkeling

mantelzorg

kwetsbare groepen

vrijwillige inzet

huiselijk en seksueel geweld

leefbaarheid

MOVISIE verzamelt, ontwikkelt en verspreidt kennis en adviseert op het gebied van welzijn, zorg en sociale veiligheid. MOVISIE werkt voor en samen met overheden, burgerinitiatieven, professionele en vrijwilligersorganisaties met als doel de participatie en zelfredzaamheid van burgers te vergroten. Centrale thema's daarbij zijn vrijwillige inzet, mantelzorg, kwetsbare groepen, leefbaarheid en huiselijk en seksueel geweld.

MOVISIE is ontstaan uit de fusie tussen de volgende organisaties: TransAct - aanpak huiselijk en seksueel geweld en vraagstukken rond sekse en etniciteit; CIVIQ - instituut vrijwillige inzet; Kenniscentrum Lesbisch en Homo-emancipatiebeleid; Landelijk Centrum Opbouwwerk (LCO); X-S2 - Kennisnetwerk Sociaal Beleid en onderdelen van het Nederlands Instituut voor Zorg en Welzijn (waaronder NIZW Sociaal Beleid)

Kijk voor meer informatie op [www.MOVISIE.nl](http://www.MOVISIE.nl)

MOVISIE

Postbus 19129

3501 DC Utrecht

T: 030 – 789 20 00

F: 030 – 789 21 11

E: [info@movisie.nl](mailto:info@movisie.nl)

I: [www.movisie.nl](http://www.movisie.nl)

MOVISIE Kennislijn: 030 789 21 12

MOVISIE Training & Advies: 030 789 22 22

De methodiek 'Uit de schaduw van de ander' is ontwikkeld door Chris Rozeboom en Caroline Martin in opdracht van het Vrouwengezondheidscentrum Maastricht en is geëvalueerd door de Universiteit Maastricht (auteurs onderzoek: dr. Y. Winants, drs E. Slits, drs M. Vinkenroye; project- en onderzoeksleider VGC\UM: dr. Y. Winants)

Colofon

Auteurs: Chris Rozeboom en Caroline Martin

Projectleider MOVISIE: Ina van Beek

Redactie & eindredactie: Marije Wilmink, Amsterdam

Omslagillustratie: Gabor Palla, Hongarije

Vormgeving: Avant la Lettre

Uitgave MOVISIE 2007

Bestellen: [www.MOVISIE.nl](http://www.MOVISIE.nl)

ISBN: 978-90-88690-13-6

Trefwoorden: vrouwenmishandeling, vrouwen en geweld, vrouwenhulpverlening

© MOVISIE, 2007.

Overname van teksten is toegestaan met bronvermelding.

# Inhoudsopgave

Voorwoord	5
Inleiding	7
1. Achtergrondinformatie over huiselijk geweld	10
2. Visie en opzet 'Uit de schaduw van de ander'	18
2.1 Visie	18
2.2 Doelen	18
2.3 Uitgangspunten	19
2.4 Gebruikte interventiemethoden	19
2.4.1 Psycho-educatie	19
2.4.2 Lichaamsgerichte en creatieve oefeningen	20
2.4.3 Groepsdynamica	21
3. Effecten van de methodiek 'Uit de schaduw van de ander'	22
3.1 Het wetenschappelijk onderzoek	22
3.2 Resultaten van het onderzoek	23
3.3 Conclusie	26
4. Praktische informatie	27
4.1 Doelgroep	27
4.2 Werving	27
4.3 Samenstelling van de groep	28
4.4 De begeleiding	28
4.5 Groepsregels	30
4.6 Aantal, duur, frequentie en tijdstip van de bijeenkomsten	32
4.7 Randvoorwaarden	33
5. Opbouw van het programma	35
5.1 Inhoud en opbouw van de thema's	35
5.2 Verantwoording opbouw	39
5.3 De opbouw per bijeenkomst	39
5.4 Fasen in het groepsproces	41
5.5 Aandachtspunten voor hulpverleners	42
6. Draaiboek per bijeenkomst	49
Bijeenkomst 1 Kennismaking	49
Bijeenkomst 2 Zelfbeeld	53
Bijeenkomst 3 Geweld in relaties	57
Bijeenkomst 4 Grenzen: mijn grenzen<-> jouw grenzen	60
Bijeenkomst 5 Eigen verhaal	60

Bijeenkomst 6 Afhankelijkheid en autonomie	65
Bijeenkomst 7 Schaamte en schuld	68
Bijeenkomst 8 Macht en onmacht	71
Bijeenkomst 9 Tussenevaluatie	73
Bijeenkomst 10 Overlevingsstrategieën	75
Bijeenkomst 11 Man-vrouwverhoudingen	77
Bijeenkomst 12 Agressie	79
Bijeenkomst 13 Loyaliteit en intimiteit	83
Bijeenkomst 14 Voorkomen van geweld: preventie en verantwoordelijkheid	86
Bijeenkomst 15 Kritiek en waardering	89
Bijeenkomst 16 Innerlijke kind	92
Bijeenkomst 17 Eigen kracht	95
Bijeenkomst 18 Eindevaluatie en afscheid	98
Follow-up 1: 'Jezelf zijn'	102
Follow-up 2: 'Jezelf blijven'	104
<b>7 Werkmateriaal per bijeenkomst</b>	<b>107</b>
Bijeenkomst 1 Kennismaking	108
Bijeenkomst 2 Zelfbeeld	113
Bijeenkomst 3 Geweld in relaties	121
Bijeenkomst 4 Grenzen: mijn grenzen<-> jouw grenzen	128
Bijeenkomst 5 Eigen verhaal	132
Bijeenkomst 6 Afhankelijkheid en autonomie	134
Bijeenkomst 7 Schaamte en schuld	139
Bijeenkomst 8 Macht en onmacht	142
Bijeenkomst 9 Tussenevaluatie	146
Bijeenkomst 10 Overlevingsstrategieën	149
Bijeenkomst 11 Man-vrouwverhoudingen	154
Bijeenkomst 12 Agressie	161
Bijeenkomst 13 Loyaliteit en intimiteit	164
Bijeenkomst 14 Voorkomen van geweld: preventie en verantwoordelijkheid	169
Bijeenkomst 15 Kritiek en waardering	176
Bijeenkomst 16 Innerlijke kind	182
Bijeenkomst 17 Eigen kracht	184
Bijeenkomst 18 Eindevaluatie en afscheid	187
<b>Bronnen en literatuuropgave</b>	<b>194</b>
<b>Over de auteurs</b>	<b>199</b>
<b>Bijlagen</b>	<b>200</b>
1 Folder	201
2 Intakeformulier	203
3 Uitnodigingsbrieven	206
4 Evaluatieformulieren voor de begeleiders	208
5 Suïcidecontract / anorexiacontract	212

# Voorwoord

Er is gelukkig steeds meer aandacht voor huiselijk geweld. Van een privé-probleem is het een publieke zaak geworden, waardoor slachtoffers en plegers beter geholpen kunnen worden uit de cirkel van geweld te stappen. Een belangrijke rol in de eerste opvang en hulpverlening van slachtoffers van huiselijk geweld spelen de Advies- en steunpunten huiselijk geweld (ASHG's). Slachtoffers en plegers, maar ook professionals en familieleden kunnen daar terecht voor informatie, advies en zondig eerste hulpverlening. Dat laatste houdt wel in dat er voldoende en kwalitatief goede vervolghulp voorhanden moet zijn. Over zo'n vorm van goede vervolghulp gaat deze publicatie.

Met genoegen presenteren wij de methodiek 'Uit de schaduw van de ander - groeps-hulpverlening aan vrouwen na huiselijk geweld'. Deze is ontwikkeld door Chris Rozeboom en Caroline Martin, in opdracht van het Vrouwengezondheidscentrum Maastricht. Het Fonds OGZ heeft de ontwikkeling en de toepassing in de praktijk gefinancierd. Bijzonder is dat de effectiviteit van de methodiek wetenschappelijk is onderzocht door onderzoekers van de Universiteit Maastricht.

Het hier beschreven evidence-based groepsaanbod is na de testfase vier maal uitgevoerd door de ontwikkelaars/auteurs. Zoals uit het evaluatieonderzoek door de UM blijkt, gaat het om een methodiek die werkt. De uitkomst van dat onderzoek laat zien dat maar liefst 80% van de deelnemende vrouwen in staat was een leven zonder geweld op te bouwen, met of zonder partner. Zij gaven zichzelf minder dan 10% kans om nogmaals terecht te komen in een geweldsrelatie. Ook werden op het gebied van psycho-sociaal functioneren duidelijke effecten gezien.

Bij deze methodiekbeschrijving hoort ook een aanbod voor deskundigheidsbevordering. MOVISIE heeft in samenwerking met Chris Rozeboom en Caroline Martin een bijscholingscursus opgezet, waarin hulpverleners zich de methodiek eigen kunnen maken. In de regio Limburg kunt u tevens terecht bij het Vrouwengezondheidscentrum Maastricht voor bijscholingsactiviteiten.

De methodiekbeschrijving die voor u ligt, is de vijfde<sup>1</sup> in een reeks. Elk jaar publiceert MOVISIE, voorheen TransAct, een in het werkveld ontwikkelde methodiek. De reeks draagt bij aan een van de kerndoelen van het kennisinstituut MOVISIE, namelijk het verzamelen, valideren, verrijken en verspreiden van kennis.

Anders dan tot nu toe, is er voortaan een prijsvraag verbonden aan de methodiekenreeks. Hulpverleners kunnen de door hen ontwikkelde methodiek jaarlijks laten

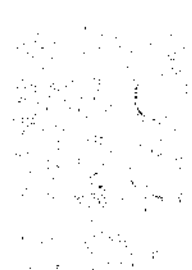
---

1 De vier eerder gepubliceerde methodieken zijn Groeps-hulpverlening aan moeders van misbruikte kinderen (2004), Van incident naar fundament: vormgeving en implementatie van beleid rond bejegening, seksualiteit en seksueel misbruik (2005), Het recht om te weten: voorlichting huiselijk geweld aan deelnemers inburgeringstraject (2005) en Grip op je verleden: psycho-educatie-groep voor seksueel misbruikte vrouwen (2006).

meedingen naar de methodiekprijs, die bestaat uit de publicatie van de methodiek en een aandenken.

Ik wens u veel succes met de toe-eigening en uitvoering van *Uit de schaduw van de ander - groepshulpverlening aan vrouwen na huiselijk geweld*.

Drs. Ina van Beek  
*senior projectleider huiselijk en seksueel geweld, MOVISIE*



# Inleiding

'Uit de schaduw van de ander' is een methodiekbeschrijving voor veranderingsgerichte groepshulpverlening aan vrouwelijke slachtoffers van huiselijk geweld. Maatschappelijk werkers en andere hulpverleners kunnen met behulp van de theoretische onderbouwing, het draaiboek en de werkmaterialen zelf gericht aan de slag met hulpverlening aan deze doelgroep.

De methodiek is door ons – Chris Rozeboom en Caroline Martin – ontwikkeld in opdracht van het vrouwengezondheidscentrum Maastricht. Dit centrum kreeg van het Fonds Openbare Geestelijke Gezondheidszorg (OGZ) subsidie voor ontwikkeling van een methodiek die bijdraagt aan het stoppen van huiselijk geweld door vergroting van de eigen kracht bij slachtoffers.

We ontwikkelden 'Uit de schaduw van de ander' tussen 2003 en 2006. Hierbij maakten wij gebruik van de kennis en kunde die wij al eerder op het terrein van hulpverlening aan slachtoffers van huiselijk geweld hadden opgedaan. Onze ervaring was dat slachtoffers van huiselijk geweld de neiging hebben om de teugels over te dragen aan de ander, of dit nu de mishandelende partner of de therapeut of de nieuwe vriend is. Wij vroegen ons af wat er moest gebeuren om hen hier wél verantwoordelijkheid voor te laten nemen. Het ging ons erom dat ze zouden leren om de kracht die ze nodig hadden om te overleven in een huiselijk geweldsituatie, in te zetten voor iets productievers, te weten een beter leven voor zichzelf en hun eventuele kinderen.

Nadat we de methodiek in de pilotfase uittestten op 8 vrouwen, draaiden wij vier maal een groep met in totaal 27 vrouwen. Daarbij brachten wij nog enkele verbeteringen in de aanpak en het programma aan. Ook werd de methodiek getoetst op kwaliteit en effecten door onderzoekers van de Universiteit Maastricht.

Het eindresultaat is een gestructureerde interventie, die bestaat uit 18 wekelijkse sessies van 2½ uur, waarin een groep van maximaal 8 vrouwen onder begeleiding van twee psycho-sociale hulpverleners werkt aan verwerking en verandering van negatieve of ongezonde gedragspatronen. In de groepshulpverlening zijn principes en concepten uit diverse theoretische stromingen gecombineerd, zoals inzichten uit de systeemtheorie, afweermechanismen uit het psychoanalytisch denkkader en leertheoretische principes. Maar belangrijkste leidraad bij de ontwikkeling van de hulpverleningsmethodiek waren de principes van vrouwenhulpverlening.

Hierbij is het vertrekpunt de maatschappelijke (machts)ongelijkheid tussen mannen en vrouwen. Vrouwenhulpverlening gaat ervan uit dat herkenning van lotgenoten vrouwen helpt in het erkennen van de eigen ervaringen als slachtoffer, hetgeen vaak een eerste stap in de verwerking betekent. Psycho-educatie heeft hierin een belangrijke rol en ondersteunt cliënten om in een gezamenlijk proces van bewustwording en ontwikkeling van kennis en kracht te groeien en een nieuw evenwicht te hervinden. Ook het sociale isolement kan door het werken in een groep doorbroken worden.

Het streven is dat de vrouwelijke slachtoffers, die vaak ernstig getraumatiseerd zijn, aan het eind van de interventie hun eigen kracht weer ontdekt hebben en in staat zijn om een volgende stap te zetten op weg naar een gezondere vorm van omgaan met zichzelf en hun relaties.

### **Toepasbaarheid van de methodiek**

Deze methodiek is expliciet gericht op hulpverlening aan vrouwelijke slachtoffers van huiselijk geweld door mannelijke partners. Er zijn natuurlijk talloze andere relatievormen waarin huiselijk geweld voorkomt (vrouwen die mannen mishandelen, kinderen die ouders mishandelen, ouders die kinderen mishandelen), maar die vergen in sommige opzichten een geheel eigen aanpak. Wel is de methodiek in onze ogen ook goed toepasbaar bij vrouwelijke slachtoffers van huiselijk geweld door vrouwelijke partners, aangezien de machtsverhoudingen en interactiepatronen in lesbische relaties in bepaalde opzichten sterk lijken op die in heterorelaties.

Deze methodiek werd ontwikkeld in een specifieke context. Wij werkten met vier groepen Limburgse vrouwen, grotendeels van Nederlandse afkomst, velen van hen met een opleiding op lager- of MBO-niveau. Dit heeft onze toon en aanpak zoals die hier uiteindelijk zijn weerslag vindt natuurlijk gekleurd. Hoe deze methodiek aanslaat bij groepen met overwegend hogeropgeleide en/of allochtone vrouwen is iets dat in de praktijk zal moeten blijken.

### **Opbouw van de methodiekbeschrijving**

In hoofdstuk 1 wordt actuele achtergrondinformatie verstrekt over huiselijk geweld. Aan de orde komen de positie van en gevolgen voor slachtoffers, daders en getuigen (kinderen). Ook wordt aandacht besteed aan de hulpverlening gericht op alle betrokkenen.

De uitgangspunten, doelen en gebruikte interventiemethoden van deze methodiek staan centraal in hoofdstuk 2.

In hoofdstuk 3 staat het effect en evaluatie onderzoek beschreven.

Hoofdstuk 4 bestaat uit praktische informatie over de doelgroep, werving en selectie en samenstelling van de groep. Daarnaast wordt in dit hoofdstuk aandacht besteed aan de vereiste kwaliteiten van de begeleidsters, praktische zaken rondom de uitvoering en de randvoorwaarden.

Hoofdstuk 5 geeft een toelichting op de opbouw van het programma. De behandelde thema's worden kort besproken en de opbouw per bijeenkomst wordt toegelicht. Tevens worden de fasen in het groepsproces uitgediept en aandachtspunten voor de begeleidsters benoemd.

Hoofdstuk 6 bevat het draaiboek per bijeenkomst. Hierin worden telkens het programma en de gebruikte werkvormen beschreven.

In het laatste hoofdstuk zijn de werkmaterialen opgenomen, gerangschikt per bijeenkomst.

Wij wensen u als lezer veel succes en plezier met dit draaiboek. We hopen dat 'Uit de schaduw van de ander' bij andere hulpverleners net zo veel enthousiasme losmaakt als het bij ons deed om vrouwen te helpen huiselijk geweld te stoppen.



## **Dankwoord**

Wij willen alle vrouwen bedanken die – soms met enige schroom, maar uiteindelijk allemaal open en enthousiast – hun verhaal verteld hebben en met ons mee hebben gewerkt aan de ontwikkeling van deze nieuwe methodiek. Ook willen wij alle samenwerkingspartners bedanken die ons hun vertrouwen hebben gegeven en hun cliënten zonder terughoudendheid naar ons doorverwezen. Natuurlijk ook een woord van dank aan het Fonds OGZ en aan de Universiteit Maastricht voor hun financiële en inhoudelijke bijdragen. En tot slot: dank aan het Vrouwengezondheidscentrum Maastricht, dat ons een inspirerende omgeving bood bij het ontwikkelen van de methodiek en het draaien van de vrouwengroepen.

Chris Rozenboom  
Caroline Martin

# 1. Achtergrondinformatie over huiselijk geweld

## Wat is huiselijk geweld?

Huiselijk geweld is geweld dat in de privé-sfeer plaatsvindt en gepleegd wordt door partners, ouders, kinderen, andere familieleden of huisvrienden. Andere termen die ook wel gebruikt worden zijn thuisgeweld of geweld achter de voordeur. Huiselijk geweld kan gaan om fysiek, seksueel en/of geestelijk geweld. Ook verwaarlozing, intimidatie, economische onderdrukking of het opleggen van een sociaal isolement vallen onder huiselijk geweld. Vormen van huiselijk geweld zijn partnermishandeling (met name van mannen tegen hun vrouwelijke (ex-)partner), kindermishandeling en mishandeling of verwaarlozing van ouderen in de familiesfeer of huiselijke sfeer (Oosterlee & Vink, 2006).

Huiselijk geweld is de meest voorkomende vorm van geweld in ons land. Wrang genoeg betekent dit, dat 'thuis' voor velen de meest onveilige plek is die er bestaat. Bij geen enkele geweldsvorm vallen zo veel slachtoffers. Maar omdat het geweld zich in de besloten sfeer van het gezin afspeelt, blijft het vaak verborgen voor de buitenwereld.

Huiselijk geweld komt in alle lagen van de bevolking voor, en in alle culturen. Zowel kinderen als volwassenen, vrouwen en mannen, kunnen slachtoffer zijn van huiselijk geweld. De meeste daders zijn man; dat is het geval in naar schatting 80% van de gevallen van huiselijk geweld.<sup>2</sup>

De mechanismen, patronen en factoren die huiselijk geweld veroorzaken en/of in stand houden, zijn complex. Er is geen eenduidige oorzaak aan te wijzen waarom sommige mensen geweld plegen. Maatschappelijke machtsongelijkheid tussen mannen en vrouwen, tussen volwassenen en kinderen en tussen jongeren en ouderen spelen hierbij een rol. De meer machtige in een relatie is meestal de pleger van huiselijk geweld, de minder machtige is meestal het slachtoffer. Daarnaast spelen individuele psychologische factoren een rol: de behoefte zich machtig te voelen, een laag gevoel van eigenwaarde, geen inlevingsvermogen en inadequate sociale en relationele vaardigheden. Soms herhalen plegers eigen traumatische jeugdervaringen om deze zo 'schijnbaar' te overwinnen. Bij mannen die hun vrouw mishandelen, speelt alcohol vaak een rol. Het is echter niet duidelijk of alcohol de oorzaak is. Het kan ook zijn dat zij gaan drinken, omdat zij agressie voelen opkomen.

---

<sup>2</sup> Omwille van de leesbaarheid wordt in deze publicatie doorgaans uitgegaan van de gezinssituatie die het meest voorkomt: de vader als pleger van huiselijk geweld, de moeder als het directe slachtoffer en de kinderen als getuige van het geweld in het gezin. We weten dat de werkelijkheid diverser en complexer is.



### Geweld in partnerrelaties

Als we alleen kijken naar geweld door de (ex-)partner, dan heeft 12% van de bevolking (1 op de 8 Nederlanders) hiermee ooit te maken gehad. Bij 80% daarvan ging het daarbij om feitelijk geweld en niet (alleen) de dreiging ermee (Van Dijk et al, 1997). Vrouwen zijn ruim twee keer vaker slachtoffer van partnergeweld dan mannen: 16% van de vrouwen tegenover 7% van de mannen.

Uit onderzoek is bekend, dat geweld in relaties meestal geleidelijk wordt opgebouwd. Aan het begin worden gewelddadige relaties gekenmerkt door controlerend gedrag, jaloezie, extreem veel aandacht voor het doen en laten van de ander en een zeer snelle relatievorming. Duidelijk is dat de angst voor onafhankelijkheid van het slachtoffer en de angst voor kwetsbaarheid en afhankelijkheid van de dader op elkaar ingrijpen: de dader gaat macht uitoefenen via geweld, het slachtoffer is erg afhankelijk (Mastenbroek, 1995).

Hierin spelen verschillen in socialisatie tussen mannen en vrouwen een rol. Tevens hebben mannen, meer dan vrouwen, 'geleerd' om conflicten door middel van geweld op te lossen, terwijl vrouwen vanuit hun socialisatie meer geneigd zijn tot praten of ontwijken in conflictsituaties. Ook psychologische factoren, zoals traumatische jeugdervaringen en verslaving, kunnen bij dader en slachtoffer een rol spelen.

In gezinnen waar huiselijk geweld voorkomt, spelen meestal ook andere problemen, zoals verslavingsproblematiek en financiële problemen. Doorgaans is er een aantal problemen op een of meer van de volgende gebieden:

- het voeren van een huishouding;
- het opbouwen en handhaven van een maatschappelijke positie;
- het bevorderen van de individuele ontwikkeling van de afzonderlijke gezinsleden;
- het onderhouden van de relatie tussen de partners;
- het opvoeden van kinderen.

Dergelijke gezinnen kampen doorgaans met een complexe, chronische problematiek, waarbij het niet kunnen leggen van betrouwbare relaties de basis is van de problemen. Hulpverlening aan deze gezinnen dient daarom met name gericht te zijn op het doorbreken van de cirkel die leidt tot het ontstaan en/of voortbestaan van niet-betrouwbare relaties tussen ouders/verzorgers en kinderen, ouders/verzorgers onderling en kinderen onderling.

### **Plegers, slachtoffers en getuigen**

#### Plegers

Plegers<sup>3</sup> van huiselijk geweld zijn partners of ex-partners, ouders of (volwassen) kinderen. In de meeste gevallen gaat het om mannen, de cijfers lopen uiteen van 80 tot maar liefst 98,1% (Ferwerda 2006). Vaak gaat het om mannen die zeer tra-

---

3 We gebruiken in deze methodiekb beschrijving de term pleger voor echtgenoten en mannelijke (ex-)partners die lichamelijk, geestelijk en/of seksueel geweld toepassen. De term dader is voorbehouden aan plegers die door de rechtbank veroordeeld zijn.

ditionele opvattingen hebben over de rol van de man. Slechts 6% van de daders is psychotisch (Finkelhor 1984, Römken 1992).

Over geweld door vrouwen is tot nu toe in Nederland bijzonder weinig bekend. Amerikaanse cijfers geven een tweeslachtig beeld. Sommige onderzoekers concluderen dat vrouwen slechts voor een klein deel verantwoordelijk zijn voor huiselijk geweld. Maar er zijn ook Amerikaanse statistieken waaruit opgemaakt kan worden dat vrouwen wel degelijk regelmatig dader zijn, met name waar het gaat om fysieke kindermishandeling en om partnergeweld met een lage intensiteit.

### Slachtoffers

Iedereen kan slachtoffer<sup>4</sup> worden van huiselijk geweld. Uit een steekproef in 1997 (Van Dijk) blijkt, dat 45% van alle vrouwen en mannen tussen de achttien en zeventig jaar ooit slachtoffer is geweest van huiselijk geweld. Meer dan 10% was of is wekelijks slachtoffer. 10% is aangeraakt met ongewenste seksuele bedoelingen, 8% is gedwongen tot seksuele handelingen en 4% is verkracht. Vrouwen en kinderen zijn de grootste groep slachtoffers.

Risicofactoren om slachtoffer te worden, zijn:

- laag zelfbeeld/weinig zelfvertrouwen;
- jonge leeftijd;
- vrouw-zijn;
- handicap;
- sociaal isolement;
- opgroeien in een gezin waarin gebrek is aan aandacht;
- opgroeien in een gezin waarin mishandeling en verwaarlozing spelen (Cense 1997, Finkelhor 1984, Mastenbroek 1995).

Per jaar krijgen 160.000 vrouwen te maken met een lichte vorm van lichamelijk en seksueel geweld. 30.000 vrouwen zijn jaarlijks slachtoffer van ernstig lichamelijk en seksueel geweld. 17.000 vrouwen zijn per jaar slachtoffer van zeer ernstig geweld. Soms is het geweld zo ernstig of bedreigend dat vrouwen niets anders rest dan te vluchten, eventueel met hun kinderen. In 2001 meldden 33.166 vrouwen zich bij een instelling voor vrouwenopvang.

Uit onderzoek onder professionals verricht door de Universiteit Leiden blijkt dat in 2005 107.200 kinderen tussen de 0 en 17 jaar slachtoffer waren van kindermishandeling (IJzendoorn, 2007). Onderzoek door de Vrije Universiteit van Amsterdam onder scholieren tussen de 12 en 16 jaar leidt tot een schatting van 160.700 kinderen die slachtoffer zijn (geweest). (Lamers-Winkelman, 2007). Naar schatting overlijden jaarlijks veertig tot tachtig kinderen aan de gevolgen van kindermishandeling.

Ook over de aard van de kindermishandeling - fysieke, seksuele mishandeling, fysieke en emotionele verwaarlozing - leveren deze onderzoeken veel informatie op.

---

4 De term slachtoffer kan in eerste instantie stigmatiserend werken en een stereotype beeld oproepen (zwak, weinig zelfvertrouwen, verkeerde keuzes maken, dom zijn). De term 'overlever' is daarom wellicht meer op zijn plaats. Desalniettemin wordt in deze methodiekbeschrijving gekozen voor de term slachtoffer. Deze maakt de ernst van de problematiek goed zichtbaar, maakt duidelijk dat het gaat om mensen met behoefte aan hulpverlening en ondersteuning om het geweld te stoppen en legitimeert de juridische ondersteuning die van belang is bij het doorbreken van de geweldscirkel.

Uit risico-analyses blijkt bovendien dat het risico op kindermishandeling zeven keer groter is in gezinnen met zeer laag opgeleide ouders, vijf keer groter in gezinnen waar ouders werkloos zijn en 3,5 keer groter in allochtone gezinnen indien het opleidingsniveau laag is. Grote gezinnen met drie of meer kinderen en alleenstaand ouderschap verdubbelen het risico (IJzendoorn, 2007).

De laatste tien jaar is langzaam meer bekend geworden over geweld tegen mannen. Het onderzoek van Van Dijk (1997) maakte duidelijk dat mannen even vaak als vrouwen ooit in hun leven slachtoffer zijn geweest van huiselijk geweld (inclusief kindermishandeling). Bij mannen ging het vaker om geweld met een lage intensiteit, bij vrouwen was het geweld vaak hevig. Voor mannelijke slachtoffers wordt het hulpverleningsaanbod langzaam groter. Ierland heeft bijvoorbeeld sinds eind jaren negentig drie blijf-van-mijn-lijfhuizen voor mannen.

Langzamerhand wordt ook meer bekend over geweld tegen mensen met een handicap en over hoe huiselijk geweld er in verschillende etnische culturen uitziet. 24% van de allochtonen is ooit slachtoffer geweest van huiselijk geweld, zo blijkt uit onderzoek dat Van Dijk in 2002 deed. Dit percentage is veel lager dan onder autochtonen (45%). De onderzoekers hebben echter aanwijzingen voor onderrapportage omdat huiselijk geweld in allochtone kring zo moeilijk bespreekbaar is.

In sommige culturen is het gebruik van lijfstraffen bij de opvoeding van kinderen gewoon. Dat geldt soms ook voor het slaan van vrouwen. Incest is in alle samenlevingen taboe. Over seksueel geweld binnen het huwelijk zijn wel allerlei verschillende opvattingen. Duidelijk is dat cultuurspecifieke kenmerken van groot belang zijn. Daarbij zijn de familiebanden sterker en leven de meisjes en vrouwen vaak geïsoleerd van de rest van de Nederlandse samenleving, wat de druk tot geheimhouding nog eens vergroot.

#### **Kinderen als getuige van geweld tussen ouders**

Kinderen zijn vaak direct slachtoffer van mishandeling. Men schat dat in 30 tot 60% van de gezinnen waar de moeder wordt mishandeld, tevens kindermishandeling plaatsvindt (Lamers-Winkelmann 1999). Maar ook als niet het kind maar 'alleen' de moeder of vader mishandeld wordt, is het kind mede slachtoffer. Ten onrechte denken veel ouders dat hun kinderen weinig meekrijgen van het geweld; 80% van de kinderen in geweldsituaties ziet en/of hoort, het geweld. De onvoorspelbaarheid van het geweld en de angst die er thuis heerst, tast bij kinderen het gevoel van veiligheid aan (Wentzel 2004, Lamers-Winkelmann 1992). Hoe erger het geweld en hoe vaker het plaatsvindt, des te sterker de reacties. Ongeveer 40% van de kinderen krijgt posttraumatische klachten (Dijkstra, 2001).

Kinderen die getuige zijn van geweld tussen hun ouders, lopen bovendien een grote kans zelf slachtoffer of dader te worden op het moment, dat zij voor het eerst een liefdesrelatie aangaan. Jongens lopen een grotere kans geweld te gaan plegen, meisjes om zelf slachtoffer te worden.

### **Gevolgen van huiselijk geweld**

Ervaringen met huiselijk en seksueel geweld hebben alle elementen van trauma's in zich: machteloosheid, acute ontwrichting van het bestaan en extreem onbehagen.

Het slachtoffer heeft geen controle over de gebeurtenis. Vaak staat hij of zij doodsaangsten uit. Het geweld ondermijnt het gevoel van veiligheid, ondergraaft beelden van zichzelf en haar/zijn omgeving.

De gevolgen van huiselijk en seksueel geweld zijn afhankelijk van verschillende factoren. In ieder geval spelen een rol: de ernst en duur van het geweld, de leeftijd waarop het plaatsvond, de relatie van het slachtoffer met de dader, de ervaren opvang na het geweld en de specifieke omstandigheden rond het geweld en het slachtoffer. Slachtoffers ervaren in de eerste plaats directe fysieke aandoeningen. Soms schamen slachtoffers zich over het geweld en het fysieke letsel en trekken zich terug uit het sociale leven. Daardoor wordt het moeilijker om steun te vinden in de sociale omgeving. Psychische klachten manifesteren zich vooral wanneer het geweld niet stopt en er geen zicht is op verbetering van de situatie. Meestal onderkennen slachtoffers een combinatie van soorten gevolgen.

De klachten van slachtoffers verergeren vaak, doordat ze jarenlang zwijgen over hun ervaringen uit angst en schaamte. Helemaal wanneer de dader een bekende is, zoals bij huiselijk geweld altijd en bij seksueel geweld vaak het geval is. Een reden om te zwijgen kan zijn dat ze ondanks alles nog liefde voor de dader voelen en ze bang zijn voor wat er met hem zal gebeuren als het geweld bekend wordt.

#### Mogelijke gevolgen van huiselijk geweld

##### Psychische gevolgen:

- angsten
- depressies
- minderwaardigheidsgevoelens
- psychiatrische problemen, zoals PTSS (Post Traumatische Stress Stoornis)
- relatieproblemen en seksuele problemen
- suïcide(pogingen)

##### Psychosomatische gevolgen:

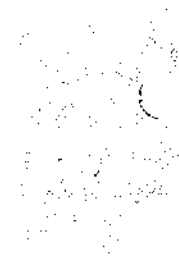
- hoofdpijn
- buikpijn
- hyperventilatie
- eetproblemen
- verslavingen
- slechte nachtrust

##### Somatische gevolgen:

- breuken
- verwondingen
- miskraam

#### Hulpverlening bij huiselijk geweld

Huiselijk geweld is in de jaren tachtig door de vrouwenbeweging op de agenda gezet als belangwekkend issue. De aandacht richtte zich in het begin vooral op



de slachtoffers (vrouwen en hun kinderen). Vanuit het idee dat geweld alleen kan stoppen als de dader zelf verandert, werd in de jaren tachtig en negentig de daderhulpverlening ontwikkeld. Er bestaan tegenwoordig zowel vrijwillige dadertrajecten als dwanghulpverlening, al dan niet in samenwerking met justitie. Langzaam maar zeker komt (ook in de vrouwenopvanghuizen) een verschuiving op gang van een individuele naar een relationele benadering of familiebenadering. In de aanpak van huiselijk geweld wordt nadrukkelijk gestreefd naar een integrale aanpak die alle betrokkenen, ook plegers, zo veel mogelijk naar de hulpverlening leidt; het zogenaamde meersporenbeleid.

### Ketenaanpak

In de kabinetsnota 'Privé Geweld – Publieke Zaak', uitgebracht in 2001, is gepleit voor een geïntegreerde aanpak van huiselijk geweld, waarbij de gemeenten de taak van regisseur op zich nemen. Dit houdt in, dat de gemeente de voorwaarden schept waardoor een effectieve, samenhangende aanpak van huiselijk geweld mogelijk is. Daaronder vallen taken als het agenderen van het probleem huiselijk geweld bij organisaties en burgers, het bewerkstelligen van communicatie en afstemming tussen de verschillende gemeentelijke afdelingen en diensten op het terrein van veiligheid en zorg, het realiseren van samenwerkingsafspraken tussen de verschillende organisaties die een rol hebben in de aanpak van huiselijk geweld en zonedig het (laten) ontwikkelen van nieuw hulpaanbod.

Een optimale, samenhangende aanpak van huiselijk geweld omvat de functies preventie, signalering, bescherming, opvang, hulpverlening en aanpak door politie en justitie. Daarbij dient specifieke aandacht te zijn voor de verschillende doelgroepen: de directe slachtoffers van huiselijk geweld, de daders én de kinderen die getuige zijn (geweest) van het geweld. Een dergelijke aanpak, waarbij verschillende organisaties met elkaar samenwerken om een samenhangend beleid uit te voeren, wordt ook wel ketenaanpak genoemd.

Bij politie en Openbaar Ministerie heeft men in de afgelopen jaren veel werk gemaakt van een andere aanpak van huiselijk geweld. Sinds 1 april 2003 is de aanwijzing van het Openbaar Ministerie van kracht. Deze schrijft voor dat de politie de verdachte terstond aanhoudt indien sprake is van een redelijk vermoeden van schuld bij een heterdaadsituatie. Verder worden alle gegevens in een als 'huiselijk geweld' geormerkt dossier vastgelegd. Het OM zal bewijsbare zaken rond huiselijk geweld in beginsel altijd vervolgen.

Op dit moment is een wetsvoorstel in voorbereiding om plegers van huiselijk geweld een preventief huisverbod op te leggen. Het wetsvoorstel behelst dat een pleger in geval van ernstige dreiging minimaal 10 dagen en maximaal 4 weken uit huis kan worden geplaatst, ook als er (nog) geen strafrechtelijk bewijsmateriaal is. In deze periode moet de hulpverlening voor alle betrokken gezinsleden worden gestart. In 2007 worden een aantal pilots rond dit preventief huisverbod uitgevoerd; hoogstwaarschijnlijk wordt de wet in de loop van 2008 van kracht.

Daarnaast heeft het ministerie van VWS in 2004 geld vrijgemaakt voor een landelijk dekkend netwerk van Advies- en steunpunten huiselijk geweld (ASHG). De gemeentelijke en regionale ASHG's zijn voor alle betrokkenen bij huiselijk geweld – slachtoffers en plegers, maar ook professionals – het eerste aanspreekpunt. Zij

vormen het frontoffice: ze bieden een luisterend oor, adviseren over de mogelijke acties en regelen professionele hulp. De hulpverlening is georganiseerd via de samenwerking tussen de ketenpartners van hulpverleners en politie/OM in het zogenaamde backoffice. In casusoverleggen wordt besproken welke hulp door wie geboden wordt. Elke casus wordt gecoördineerd door een casemanager (aangehaakt bij het ASHG of vanuit een van de instellingen). Het doel is systeemgerichte hulp te organiseren voor alle betrokkenen. Voor de slachtoffers kan er hulp worden aangeboden door het AMW, de GGz of de vrouwenopvang; voor kinderen via Bureau Jeugdzorg en voor plegers via AMW, forensische psychiatrie of de reclassering.

#### **Hulpverlening aan slachtoffers**

Huiselijk en seksueel geweld zijn een schokkende ervaring. Slachtoffers dragen de gevolgen vaak jaren met zich mee. Veel van hen kunnen hulp gebruiken om deze gevolgen draaglijk te maken en te leren hanteren. De behoefte aan hulp, opvang en advies varieert per ervaring en per persoon. Sommigen willen alleen hun verhaal een keer kwijt, bij anderen is het belangrijk om in een therapie of samen met lotgenoten ervaringen te verwerken. Soms wil een slachtoffer aangifte doen bij de politie, soms niet.

Het hulpaanbod moet daarom afgestemd zijn op de verschillende behoeften. De hulp kan gericht zijn op het stoppen van het geweld, het beperken en herstellen van de gevolgen van ervaringen en/of het draaglijk maken van blijvende of langdurige gevolgen van de geweldservaringen.

#### **Hulpverlening aan plegers**

Er is in de afgelopen jaren een groei geweest van het behandelaanbod voor plegers van huiselijk geweld. Allereerst is er voor plegers van partnergeweld op diverse plaatsen hulpverlening op vrijwillige basis beschikbaar. Plegers kunnen op eigen initiatief of op verwijzing van huisarts of een andere hulpverleningsinstantie terecht bij onder andere GGz, AMW, Leger des Heils en speciale projecten, bijvoorbeeld daderhulpverlening politie Utrecht.

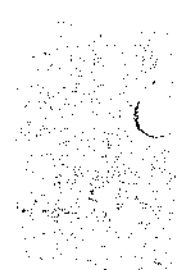
Ook bestaat er behandeling binnen een semi-vrijwillig kader (aanbod door o.a. de reclassering). In deze behandelvorm maken plegers een begin met de behandeling voordat deze in het kader van een strafrechtelijke aanpak verplicht wordt opgelegd (drang). Vaak fungeert de reclassering in deze gevallen als toezichthouder.

Tot slot is er ook gedwongen hulpverlening voor plegers van partnergeweld in het kader van een strafrechtelijke aanpak. Daderbehandeling die door de rechter verplicht is gesteld wordt met name geboden door forensisch psychiatrische instellingen als De Waag, De Tender, Kairos en De Omslag.

Op enkele plaatsen vindt geprotocolleerde behandeling plaats. In de GGz worden individuele en systemische behandelingen het meest toegepast. Forensisch psychiatrische instellingen hebben zowel een groepsgericht als individueel aanbod. Daarbij wordt overwegend cognitieve gedragstherapie ingezet (Plemper, 2004). Zo behandelt De Waag daders bij voorkeur in groepsbehandeling uitgaande van cognitief gedragsmatige principes (Horn et al., 2006).

#### **Hulpverlening aan kinderen**

Hulpverlening aan kinderen die slachtoffer zijn van kindermishandeling wordt in de regel onderzocht door de Advies en Meldpunten Kindermishandeling (AMK) in de





regio, eventueel op doorverwijzing van het ASHG. Als de ouders akkoord gaan met vrijwillige hulpverlening wordt doorverwezen naar een Bureau Jeugdzorg, als dat niet het geval is wordt de Raad voor de Kinderbescherming ingeschakeld.

De laatste jaren zijn ook specifieke trajecten en hulpverlening ontwikkeld voor kinderen die getuige zijn van huiselijk geweld, deze trajecten zouden deel uit moeten maken van de ketenaanpak. Kindspoor Hollands Midden is het eerste Nederlandse meldtraject voor kinderen die getuige zijn van huiselijke geweld. In september 2003 werd het protocol Kindspoor (De Jong 2004) ondertekend door de politie, de Sociale Jeugd – en Zedenpolitie, het AMK, het Bureau Jeugdzorg, de Raad voor de Kinderbescherming, project Hollands Midden en het project Geweld in Huis. Later hebben De Waag als instelling voor plegerhulpverlening en het algemeen maatschappelijk werk het protocol ook ondertekend en is verslavingszorg betrokken bij de uitvoering. Kindspoor en nog vier andere methoden zijn beschreven in het boekje Kinderen in de keten, meld- en hulptrajecten voor de getuigen van huiselijk geweld (Edith Geurts en Hilde Bakker, NJi 2007).

## **2. Visie en opzet**

### **‘Uit de schaduw van de ander’**

#### **2.1 Visie**

‘Uit de schaduw van de ander’ is ontstaan vanuit de visie dat verandering in een huiselijk geweldssituatie alleen mogelijk is wanneer het slachtoffer inzicht krijgt in de bestaande patronen van partnergeweld. Dat wil zeggen: in haar persoonlijke situatie en in de rollen die zowel haar partner, haar eventuele kinderen, de omgeving als zijzelf vervullen. Door veranderingsgerichte hulpverlening aan te bieden, leren deelnemers om gedragsmatig en op sociaal terrein dingen te veranderen. Dit maakt het vervolgens mogelijk om te komen tot doorbreking van het geweldspatroon.

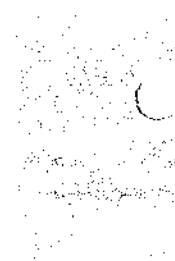
Er wordt gewerkt vanuit de principes van seksespecifieke hulpverlening. De nadruk ligt binnen deze methodiek op egoversterking, het loslaten van de slachtofferrol en het nemen van verantwoordelijkheid voor het eigen veranderingsproces – drie belangrijke voorwaarden om te kunnen komen tot een autonoom en tevreden leven. Dat betekent dat vrouwen zich actief moeten inzetten om te kiezen voor hun eigen behoeften en te komen tot een individueel groeiproces. Ze zullen moeten werken aan het versterken van hun eigen kracht en aan de uitbreiding van hun sociale netwerk en vangnet, en leren investeren in gezonde leefgebieden. Overigens is het daarnaast ook zaak om het taboe rondom huiselijk geweld te doorbreken, zowel op individueel niveau als op het maatschappelijke vlak.

De hier gepresenteerde methodiek kent een multi-methodische, eclectische aanpak. De benadering is holistisch: dat wil zeggen dat een goede samenwerking en wederzijdse beïnvloeding van lichaam en geest centraal staan. De methodiek is erop gericht om bij de deelnemers een innerlijk groeiproces op gang te brengen. Daartoe wordt inzicht in de groepsdynamica en principes uit de systeemtheorie, het psychoanalytisch denkkader (afweermechanismen), de leertheorie en cognitieve therapie gebruikt. Op hoofdlijnen bestaat de aanpak uit psycho-educatie en creatieve en lichaamsgerichte werkvormen. Maar er wordt tevens gewerkt langs de lijnen van emanciperende hulpverlening, systeemtheoretische hulpverlening en taakgericht casework.

#### **2.2 Doelen**

Het belangrijkste doel van ‘Uit de schaduw van de ander’ is het stoppen van partnergeweld en het doorbreken van de cirkel van geweld die leidt tot sociaal isolement. Opheffing van dit isolement is nodig om te kunnen komen tot zelfontplooiing en sociaal-maatschappelijke participatie.

Een tweede doel is erkenning en verwerking van de traumatische geweldservaring en de *vergroting van de eigen kracht van deelnemers*.



Het laatste doel is doorbreking van het taboe rond huiselijk geweld. Daarvoor is het nodig om huiselijk geweld zichtbaar en bespreekbaar te maken, zowel op individueel als maatschappelijk niveau.

## **2.3 Uitgangspunten**

Het primaire uitgangspunt van 'Uit de schaduw van de ander' is dat partnergeweld niet normaal en acceptabel is en dat het moet stoppen. Iets dat overigens niet automatisch betekent dat deelnemers moeten streven naar beëindiging van de partnerrelatie.

Een ander vitaal uitgangspunt is dat groepsgericht gewerkt wordt. De ervaringsdeskundigheid en het lotgenotencontact van de deelnemers leidt tot er- en herkenning en tot onderlinge hulp en steun. Erkenning en herkenning versterken het zelfbeeld en de eigenwaarde en verkleinen de kans op terugval. Ook stimuleert het groepswerk de doorbreking van het taboe, verruimt het de oefenmogelijkheden en kan uitwisseling van individuele ervaringen leiden tot meer inzicht. Dat neemt niet weg dat het individuele (leer)proces centraal staat en dat het tempo door de deelnemers bepaald wordt. Het groepsproces heeft hierbij een ondersteunende functie.

De aanpak is laagdrempelig, niet stigmatiserend en sluit aan bij de hulpvraag van de cliënt. De methodiek draait om het leveren van maatwerk zodat de deelnemers kunnen werken aan egoversterking. De krachten van individuele deelnemers worden geherstructureerd om zo te komen tot empowerment. Van cruciaal belang is het bieden van veiligheid, duidelijkheid en respect. Veiligheid wordt geboden doordat de groep een gesloten karakter heeft en uit maximaal acht personen bestaat. Daarnaast worden er gedrags- en omgangsregels gehanteerd. De begeleidsters creëren duidelijkheid door te werken vanuit een gestructureerde aanpak, met een vaste werkwijze en een heldere planning. Er wordt gewerkt met van tevoren vastgestelde thema's (hoewel crisissituaties altijd voorrang hebben). Ook streven de begeleidsters een respectvolle sfeer na. Zo wordt afgesproken dat men elkaar serieus neemt, de gestelde groepsregels respecteert en elkaar op naleving hiervan (blijft) aanspreken.

## **2.4 Gebruikte interventiemethoden**

De veranderingsgerichte groepshulpverlening aan slachtoffers van huiselijk geweld is opgebouwd uit drie elementen: psycho-educatie, lichaamsgerichte en creatieve oefeningen en groepsdynamische processen. Uit onderzoek is gebleken dat juist deze combinatie van hulpverleningsmethoden effectief is bij de hulpverlening aan slachtoffers van huiselijk geweld (zie hoofdstuk 3). Hieronder worden deze drie methoden kort toegelicht.

### **2.4.1 Psycho-educatie**

Psycho-educatie is een vorm van informatievoorziening die slachtoffers van traumatische gebeurtenissen inzicht kan geven in hun situatie en problematiek, én in de mogelijkheden tot acceptatie en verandering. Ze is erop gericht cliënten een

theoretische en praktische ondersteuning te bieden in het omgaan met klachten. Een goed psycho-educatief programma kan het terugvalpercentage van vrouwen in geweldssituaties aanzienlijk verlagen (Van der Stel, 2003).

Er is een aantal redenen om slachtoffers van huiselijk geweld goed voor te lichten. Ten eerste hebben slachtoffers vaak weinig zicht op patronen die ontstaan bij huiselijk geweld. Zij leven – soms jarenlang – in een isolement en hebben weinig contact met de buitenwereld. Vaak ook hebben mensen die kampen met traumatische ervaringen *nog niet eerder nagedacht over de relatie tussen hun symptomen en de traumatische ervaring*. Wanneer die relatie duidelijker wordt, kan de eerste stap naar herstel gezet worden.

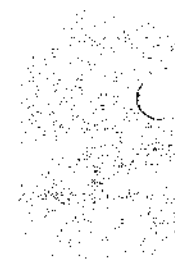
Ten tweede helpt voorlichting slachtoffers bij de acceptatie van de positie waarin zij verkeren of verkeerd hebben en van de rol die zij hierin zelf vervullen of vervuld hebben. Inzicht in het fenomeen huiselijk geweld en in het eigen handelen zorgt voor verandering in de persoon en doet met name gevoelens van schuld en schaamte afnemen.

Psycho-educatie bestaat uit verschillende onderdelen. Allereerst wordt algemene informatie gegeven over de gevolgen van traumatische gebeurtenissen. Daarbij wordt niet alleen verteld hoe traumatische ervaringen tot bepaalde symptomen kunnen leiden, maar ook hoe deze symptomen het functioneren kunnen beïnvloeden. Daarna worden samen met de deelnemers symptomen in kaart gebracht (framing). Dit is essentieel voor het begrijpen van het doel van de behandeling en de elementen waaruit deze is opgebouwd. Tot slot worden (theoretische en praktische) mogelijkheden aangeboden om te kunnen omgaan met de symptomen (symptoommanagement).

Naast algemene psycho-educatie, waarbij er globale informatie gegeven wordt omtrent huiselijk geweld, kan aan de hand van de oefeningen en metaforen ook gepersonaliseerde psycho-educatie gegeven worden. In dat geval gaat het erom inzicht te krijgen in het eigen handelen, door in te gaan op stressoren en symptomen waar de afzonderlijke deelnemers mee te maken hebben. In deze methodiek staat die laatste vorm van psycho-educatie centraal.

#### **2.4.2 Lichaamsgerichte en creatieve oefeningen**

Psycho-educatie kan leiden tot betere therapietrouw, minder terugval en vermoedelijk minder frustratie. Dit geldt echter niet voor elke aanpak die als psycho-educatie te boek staat. *Louter kennisoverdracht helpt niet om de cliënt te bewegen tot verandering*. Het is vooral de combinatie van communicatieve therapievormen met lichaamsgerichte en creatieve oefeningen die deelnemers stimuleert verandering in hun persoonlijke situatie aan te brengen. In een onderzoek naar de effectiviteit van een psycho-educatiegroep voor mensen met traumagerelateerde klachten, ontwikkeld door GGz Groningen, werd aanbevolen om in dergelijke psycho-educatiegroepen niet enkel de nadruk te leggen op kennisoverdracht, maar ook gelegenheid te geven voor het gezamenlijk bespreken van moeilijke situaties en voor het vinden van oplossingen daarvoor middels lichaamsgerichte en creatieve oefeningen. Door creatieve en lichaamsgerichte oefeningen toe te passen kunnen deelnemers ook



vaak beter uiting geven aan het gebeurde dan uitsluitend door praat sessies en psycho-educatie (Arnoldus et al., 2003).

Creatieve en lichaamsgerichte behandelingsvormen worden tot de non-verbale behandelvormen gerekend. Bij deze werkvormen worden woorden grotendeels vervangen of ondersteund door andere manieren van communicatie, zoals schilderen, tekenen of bewegen. Het werken met materiaal, kleur, vorm en beweging biedt mogelijkheden om zélf in actie te komen en moeilijk benoembare gevoelens, emoties en ervaringen te uiten. Uiteindelijk kunnen ze de weg vrijmaken voor verbale communicatie van ervaringen en gevoelens.

De diverse vormen van lichaamsgerichte en creatieve werkvormen nemen het lichaam en de creatieve geest als vertrekpunt in de benadering van de persoon. Ze zijn gericht op het beleven, voelen en uiten van het probleem of dilemma (bewustwording, acceptatie en verwerking), het voelen van grenzen en mogelijkheden, het op gang brengen van gestagneerde ontwikkeling en het verbeteren van psychosociaal functioneren. Soms zijn ze ook simpelweg bedoeld ter ontspanning van lichaam en geest.

De effecten van het gebruik van lichaamsgerichte en creatieve werkvormen als deel van een therapeutische benadering zijn zeer individueel en zullen afhangen van de persoon, de beleving van het probleem en de wisselwerking daartussen. De ervaringen binnen de groepshulpverlening aan slachtoffers van huiselijk geweld maken duidelijk dat ze deelnemers in elk geval helpen om dichterbij hun 'kern' te komen, waardoor ze hun persoonlijke grenzen beter gaan herkennen en voelen.

### **2.4.3 Groepsdynamica**

Groepsdynamica bestudeert het gedrag van mensen in kleine groepen. Groepsprocessen kunnen stimulerend dan wel demotiverend werken ten aanzien van individuele groeiprocessen (Remmerswaal 1992). Een groep weerspiegelt als het ware de maatschappij op kleine schaal. Door deelname aan een groep kan geoefend worden met allerlei thema's zoals communicatie, feedback en normen en waarden. Door deelnemers met vergelijkbare problemen binnen een groep te plaatsen kan er herkenning en erkenning ontstaan, wat bevorderend werkt bij het accepteren en omgaan met deze problematiek. Binnen de groep voor slachtoffers van huiselijk geweld is groepsdynamica een belangrijk middel om te komen tot gewenste veranderingsprocessen.

## **3. Effecten van de methodiek 'Uit de schaduw van de ander'**

Vanaf najaar 2003 tot voorjaar 2006 werd door het Vrouwengezondheidscentrum (VGC) in Maastricht veranderingsgerichte groepshulpverlening ontwikkeld voor vrouwelijke slachtoffers van huiselijk geweld. De groepsinterventie van het VGC is gericht op verwerking van geweldservaringen en het vergroten van de eigen kracht van vrouwen met recente ervaringen van partnergeweld. Uitgangspunt bij de ontwikkeling is dat de hulp laagdrempelig en niet stigmatiserend is en direct aansluit bij behoeften van de vrouwen.

Ontwikkeling en uitvoering van deze behandeling werden mogelijk gemaakt door financiering door het fonds Openbare GezondheidsZorg (OGZ), waarbij een van de voorwaarden was dat de hulpverleningsmethodiek niet alleen zou worden beschreven, maar ook zou worden onderzocht wat de effecten ervan waren in de zin van welbevinden en geestelijke gezondheid. De kwalitatieve en kwantitatieve evaluatiestudie werd uitgevoerd door onderzoekers verbonden aan Genderstudies Geneeskunde van de Universiteit Maastricht.

### **3.1 Het wetenschappelijk onderzoek**

In de evaluatiestudie stonden de volgende onderwerpen centraal:

- 1 Profiel van de deelnemende vrouwelijke slachtoffers
- 2 Aard van ervaren geweld en trauma's nu en in de jeugd
- 3 Fysieke en mentale gezondheid bij aanvang van de interventie
- 4 Effecten van de groepsinterventie
- 5 Vergelijking met een controlegroep die 'care as usual' ontving
- 6 Tevredenheid met de groepsinterventie

Er werd kwalitatieve en kwantitatieve informatie verzameld door middel van semi-structureerde interviews en gevalideerde vragenlijsten. De data werden verkregen op drie meetmomenten, namelijk bij aanvang van de interventie, halverwege en na afloop van de interventie. De interviews werden door de onderzoekers afgenomen aan de hand van een itemlijst (checklist) waarin op verschillende aspecten werd *doorgevraagd*. Het interview bij de *nulmeting bij aanvang van de eerste groepsbijeenkomst* gaf inzicht in de achtergrond van de respondenten en informatie over aard, omvang en gevolgen van de complexe geweldproblematiek. Ook traumata of geweld in de jeugd kwamen aan bod. Vervolgens werden 10 gevalideerde vragenlijsten afgenomen, waarmee veranderingen van de geoperationaliseerde therapeutische effectmaten konden worden vastgesteld.

Om de aard van het geweld en de traumatisering kwantitatief vast te stellen werd gebruik gemaakt van enkele buitenlandse meetinstrumenten als de Partnergeweld inventarisatie (PGI), de Jeugdtrauma-vragenlijst (JTV-SV) en een onderdeel van



de Composite International Diagnostic Interview (CIDI). Deze vragenlijsten werden eenmalig bij de nulmeting afgenomen.

Om de effecten van de groepsinterventie te bestuderen werden primaire en secundaire uitkomstmaten gekozen op het terrein van geestelijk welzijn en psychosociaal functioneren.

De drie primaire uitkomstmaten waren psychopathologie (bepaald met behulp van de SCL-90), ervaren stress (PSS) en vermijding en intrusies (VIG). Deze werden drie keer gemeten, bij aanvang, tussentijds en aan het eind van de interventie. Als secundaire uitkomstmaten werden bij aanvang en eind van de groepsinterventie gemeten: het zelfvertrouwen (Rosenberg), sociale steun (MSPSS) en copingstijlen (Cope). Daarnaast werd ook nog een door M. Bekker ontwikkelde empowerment-vragenlijst afgenomen gericht op ervaren autonomie, waarin deelaspecten als gevoeligheid voor anderen, zelfbewustzijn en hanteren van nieuwe situaties worden onderscheiden. Aan de hand van plaatjes werd verder kwalitatief onderzocht hoe de vrouwen hun eigen gemoedgesteldheid voor en na de groepsbehandeling beeldend weergaven.

#### *Design en respons*

Van de 35 vrouwen die tussen 2003 en 2006 deelnamen aan de veranderingsgerichte groepsinterventie, namen de eerste 8 vrouwen deel aan de pilotstudie of testfase waarin zowel de groepsinterventie als het meetinstrumentarium van het wetenschappelijk onderzoek werden uitgetest. De resterende 27 vrouwen konden worden geïncludeerd in de evaluatiestudie en namen deel aan een van de 18-weeken durende groepsinterventies, waarvan er in de looptijd van het 3-jarige project 4 konden worden uitgevoerd. Twee vrouwen vielen alsnog bij aanvang af, hetgeen een respons van 93% bij de nulmeting betekent. Gedurende de behandeling vielen er nogmaals drie vrouwen af waardoor er bij de eindmeting data van 22 vrouwelijke cliënten werden verkregen (respons bij meting 2 was 81%).

## **3.2 Resultaten van het onderzoek**

#### *Profiel van de groep*

De onderzoeksgroep was relatief jong (gemiddeld 37 jaar), voornamelijk van Nederlandse origine, met een opleiding op lager of MBO-niveau. De meeste vrouwen hadden geen werk en leefden veelal zonder partner, maar vaak wel met (jonge) kinderen.

Van het totaal van 25 hadden 16 vrouwen (64%) de relatie met de pleger van het geweld afgesloten. Van de resterende 9 vrouwen was er bij 5 (20%) nog sprake van actueel partner-geweld, bij 2 (8%) vrouwen bestond de relatie nog wel maar was het geweld gestopt en bij 2 vrouwen bleef onduidelijk of de relatie met de partner nu wel of niet was afgesloten.

De meeste vrouwen (88%) hadden te maken (gehad) met emotioneel geweld zoals vernedering of misbruik. Fysiek geweld werd door meer dan de helft (56%) genoemd en seksueel geweld door 40%. Meer dan de helft van de slachtoffers bleek ook in de jeugd emotioneel misbruikt of verwaarloosd te zijn en een kwart gaf aan vroeger mishandeling en fysiek geweld ervaren te hebben. Opnieuw een kwart van de cliënten gaf aan eveneens in eerdere partnerrelaties mishandeld of misbruikt te zijn. 'Revictimisation' of herhaald slachtofferschap blijkt dus in deze groep cliënten vaak voor te komen.

### Geestelijke en lichamelijke gezondheid bij aanvang van de interventie

Bij aanvang van de groepshulp bleek bij de vrouwen sprake te zijn van een zeer grote mate van psychopathologie – deze vrouwen blijken veel hoger te scoren dan gezonde vrouwen op mate van angst, depressie, insufficiëntie van denken en handelen, somatische klachten, agorafobie, wantrouwen, hostiliteit en slaapproblemen. De scores werden vergeleken met die van een referentiegroep van psychiatrische patiënten. Ze bleken globaal overeen te komen met deze groep, maar scoorden op enkele subschalen (namelijk die van angst, wantrouwen, depressie en insufficiëntie van denken en handelen) nog hoger dan de groep uit de psychiatrie.

Verder bleek 50% van de groep vrouwelijke cliënten te voldoen aan de klinische criteria van het posttraumatische stress syndroom (PTSS) conform DSM-IV criteria.

### *Effecten van de interventie op geestelijke en lichamelijke gezondheid*

Aan het eind van de veranderingsgerichte groepsbehandeling was de geestelijke gezondheid van de cliënten aanmerkelijk verbeterd. Opmerkelijk is dat de sterkste effecten gevonden worden in het eerste deel van de groepsbehandeling. Dit geldt niet voor de klachten van angst en het wantrouwen, die pas in de tweede helft van het behandelingsproces het sterkste veranderen.

### *Effecten op stressgerelateerde klachten*

Aan het eind van de groep bleken de vrouwen significant minder last te hebben van intrusies (herhaaldelijk voorkomen van nare herinneringen). Deze verandering was het grootst in de tweede helft van de groepsinterventie. De neiging tot vermijding van plaatsen en situaties, geassocieerd met het geweld, vertoonde juist in de eerste helft van het groepsproces een significante afname. Ook het gemiddeld stressniveau bleek afgenomen te zijn, het sterkste in de eerste helft. Echter, ook na afloop van de interventie bleven deze vrouwen nog steeds steken op een hoger stressniveau dan de gemiddelde Nederlandse vrouw.

Aan het eind van de interventie voldeden nog maar 3 vrouwen aan de criteria voor posttraumatische stress (PTSS). Dit is een reductie van 50% naar 13%.

### *Stimuleren en mobiliseren van eigen kracht (empowerment)*

Het zelfvertrouwen en het zelfbewustzijn zijn verbeterd onder invloed van de groepsinterventie. Vrouwen hebben geleerd hun grenzen beter te bewaken, ze kunnen beter voor zichzelf opkomen en lopen minder kans zichzelf te verliezen in het contact met anderen. Ook is hun vermogen om met nieuwe situaties om te gaan verbeterd. Deze veranderingen duiden op een effectief leerproces van vaardigheden en kwaliteiten die vrouwelijke cliënten in staat stellen een nieuw leven voor zichzelf en hun kinderen op te bouwen.

### *Ervaren sociale steun en copingstijlen*

Anders dan werd verondersteld trad geen verandering op in de ervaren sociale steun vanuit de primaire leef sfeer. Waarschijnlijk functioneert de groep als een nieuw sociaal netwerk waarin men tijdelijk steun kan opdoen, maar blijft de ervaren steun daarbuiten nog beperkt. Mogelijk zou bij de verdere ontwikkeling van hulpverlening aan deze doelgroep nog gericht gewerkt moeten worden aan het versterken van de sociale vaardigheden en contactmogelijkheden. Een andere overweging is dat mogelijk de timing hiervan nog te vroeg is. Het kan zijn dat veel vrouwen eerst



een grotere mate van verwerking moeten hebben gerealiseerd, voordat zij weer de moed kunnen vatten meer naar buiten te treden. Ook de stap naar werk zou in een later stadium mogelijk meer aandacht kunnen krijgen.

De copingstijlen veranderen niet onder invloed van de interventie. De meeste vrouwen gebruiken zowel gezonde copingstijlen (actieve aanpak van problemen, sociale steun zoeken) als minder gezonde (depressieve of vermijdende coping). De helft probeert door vermindering hun problemen en zorgen te reduceren. Deze disfunctionele copingstijl verandert niet onder invloed van de interventie. Humor als manier van omgaan met problemen is opmerkelijk afwezig – het lijkt erop dat deze vrouwen het lachen letterlijk en figuurlijk is vergaan. Acceptatie blijkt na afloop van de interventie enigszins te zijn toegenomen onder de cliënten. Jezelf troosten of afleiden door middel van alcohol, roken of medicijnen wordt toch nog door 60% van de groep aangegeven als een manier van omgaan met problemen.

#### *Vergelijking met de controlegroep*

De vergelijking met vrouwen uit de controlegroep, die in een Blijf-van-mijn-lijf- of opvangvoorziening (hadden) verbleven en die alleen 'care as usual' hadden ontvangen, leerde het volgende: De cliënten in de groepsinterventie bleken jonger, waren vaker nog verwickeld in een relatie met de gewelddadige partner en waren vaker zonder werk.

Men krijgt de indruk dat de controlegroep als zodanig reeds verder was gevorderd in het proces van afstand nemen van het geweld en het opbouwen van een nieuw leven.

De vrouwen in de interventiegroep bleken bij aanvang van de hulp veel meer psychopathologie te vertonen en hadden minder zelfvertrouwen dan de controlegroep. Maar aan het eind van de groepsinterventie bleken de VGC-vrouwen opgeklommen te zijn naar het niveau van de controlegroep. Positief gegeven is dat de VGC-vrouwen aan het eind van de groepshulp beter kunnen omgaan met hun problemen en minder een vermijdende copingstijl aan de dag leggen dan de controlegroep.

#### *Tevredenheid van de cliënten over de interventie*

Over het geheel genomen zijn de vrouwelijke slachtoffers zeer tevreden over de opzet en uitvoering van de groepsbehandeling en de begeleidsters. De wekelijkse frequentie en de timing werden gewaardeerd, evenals de inhoudelijke thema's. Ruim 60% van de cliënten gaf aan het programma compleet te vinden en niets te hebben gemist. Sommigen gaven aan meer aandacht voor de jeugd zinvol te vinden of meer praktische adviezen hoe om te gaan met de partner in het hier en nu. Verdere suggesties voor verbetering waren: de groep opsplitsen naar aard van geweld, uitval en afwezigheid voorkomen, na 1 jaar weer een follow-up bijeenkomst, meer ruimte in het programma voor eigen inbreng van vrouwen en meer handvatten voor vrouwen die nog in een actuele geweldssituatie zitten.

Het groepscontact werd door de vrouwen zeer sterk gewaardeerd, vooral vanwege de herkenning, het lotgenotencontact, de onderlinge sociale steun en het delen van begrip en adviezen.

Aan het eind van de interventie bleken de vrouwen veelal goed te kunnen aangeven waar ze in de komende periode aan wilden werken in de sfeer van persoonlijke groei. De meeste vrouwen gaven aan een goede stap te hebben gezet op de weg naar herstel en het opbouwen van een eigen leven. Meer dan de helft uitte wel de wens om nog verdere begeleiding te kunnen ontvangen. Vaak wisten zij ook aan

te geven aan welke zaken zij in dat vervolg dan zouden willen werken, zoals meer *assertiviteit, communicatie, sociale vaardigheden, minder wantrouwen, meer vrije tijd, hobby's* en onafhankelijk zijn.

### **3.3 Conclusie**

We kunnen constateren dat de ontwikkelde groepsinterventie een effectieve vorm van hulp is met een grote meerwaarde voor vrouwelijke slachtoffers van huiselijk geweld. Op diverse assen van psychopathologie en psychosociaal functioneren werden duidelijke effecten gezien. De lijdensdruk van de vrouwen die door het VGC werden behandeld bleek vergelijkbaar met die van cliënten in de GGZ, en na de groepsinterventie bleken significante verbeteringen op nagenoeg alle uitkomst- en effectmaten van het onderzoek. Vergelijking met een controlegroep was eigenlijk niet goed mogelijk omdat beide groepen te veel verschillen vertoonden, onder andere qua fase van erkenning en verwerkingsproces van het ervaren geweld.

De tevredenheid onder de cliënten die deelnamen aan de groepshulpverlening was groot en verder bleek deze vorm van hulp bijzonder kosteneffectief. Het educatieve element kwam goed uit de verf en een structurele inbedding van deze groepsinterventie in de ambulante zorg verdient dan ook zeker aanbeveling. Wanneer deze hulpverlening in de context van de ambulante vrouwenhulpverlening wordt aangeboden, lijkt dit extra meerwaarde te genereren en wel op het vlak van zelfvertrouwen en versterking van autonomie.

Tot slot zou het wenselijk zijn om dit onderzoek te herhalen in een pseudo-experimenteel onderzoeksdesign, wanneer deze methodiek op grotere schaal is ingevoerd.

#### *Auteurs:*

*drs. E(sther) Slits - Gezondheidswetenschapper - GVO Et Beleid en Beheer, studeerde cum laude af, voerde enkele internationale onderzoeksopdrachten uit en werkt nu als beleidsmedewerker Bureau Faculty Health Medicine and Life Sciences (FHML) Universiteit Maastricht*

*Dr. Y(vonne) Winants - Arts en specialist Gender en Diversiteit in Health is bekend ontwikkelaar en onderzoeker, verbonden aan Faculty Health Medicine and Life Sciences (FHML) Universiteit Maastricht en als adviseur aan MOVISIE te Utrecht*

*drs M(ieke) Vinkenroye - Gezondheidswetenschapper GGK - was werkzaam als docent medische psychologie UM en werkt nu in de psychotherapei bij de RIAGG Maastricht*

*dr. N. Nicolson - Internationaal publicerend onderzoeker, sociale psychiatrie Universiteit Maastricht*



## 4. Praktische informatie

### 4.1 Doelgroep

'Uit de schaduw van de ander' is bedoeld voor vrouwelijke slachtoffers van psychisch, lichamelijk of seksueel partnergeweld. De impact die het geweld heeft op het functioneren geldt als uitgangspunt voor deelname aan de groep. De ernst of de mate van het geweld is hieraan ondergeschikt. Dat geldt ook voor de beleving van het partnergeweld bij aanvang van de groep: niet alle vrouwen zullen het huiselijk geweld in dezelfde mate duiden als hun belangrijkste probleem.

Als leidraad wordt gehanteerd dat het partnergeweld niet langer dan vijf jaar geleden heeft plaatsgevonden en dat de gevolgen van het geweld het dagelijks leven nog steeds beïnvloeden. Hierdoor 'leeft' het onderwerp, wat maakt dat de wil en de noodzaak tot verandering groter is. Indien het geweld langer geleden heeft plaatsgevonden, kan een slachtoffer uitsluitend deelnemen wanneer het geweld het functioneren in het huidige leven nog steeds belemmert. De minimale leeftijd van de deelnemers is 16 jaar.

Contra-indicaties voor deelname:

- Een tekort aan mondelinge uitdrukkingsvaardigheid in de Nederlandse taal.
- Een psychiatrisch ziektebeeld waardoor groeps participatie belemmerd wordt, zoals psychose of verslaving.
- Een problematiek die maakt dat iemand regelmatig afwezig zal zijn, waardoor groeps participatie niet haalbaar is.
- Het ontbreken van de bereidheid om binnen een groep te functioneren, of niet in staat zijn om de eigen problematiek met groeps genoten te delen.
- Het ontbreken van de bereidheid of het vermogen om naar de problemen van groeps genoten te luisteren.
- Het ontbreken van de bereidheid of het vermogen om zich te conformeren aan gemaakte afspraken.
- Zelf vaker pleger dan slachtoffer van huiselijk geweld zijn.
- Slachtoffer zijn van huiselijk geweld door kinderen, ouders of andere huisgenoten.

### 4.2 Werving

Werving vindt plaats door actieve samenwerking met de ketenpartners huiselijk geweld, zoals politie, huisartsen, maatschappelijk werk en buurtwerk, advocatuur, vrouwenopvang en GGz. Het is aan te bevelen om een folder te ontwikkelen waarin het hulpaanbod omschreven staat en deze breed te verspreiden. Zowel potentiële deelnemers als ketenpartners worden in deze folder ingelicht over de veranderingsgerichte groep. (Zie bijlage 1 voor een voorbeeldfolder.)

Na verwijzing of aanmelding op eigen initiatief vindt een uitgebreid individueel intakegesprek plaats op basis van een gestandaardiseerd intakeformulier (zie bijlage 2).

Ook wordt mondelinge en schriftelijke informatie verschaft over de inhoud en de regels van de groep (zie het werkmateriaal in hoofdstuk 6, bijeenkomst 1). Wanneer tijdens de intakefase blijkt dat potentiële deelnemers nog onvoldoende groepsrijp zijn, is het aan te bevelen om voorafgaande aan de groep een individueel hulpverleningstraject aan te bieden.

De veranderingsgerichte groep heeft een gesloten karakter, waardoor er een relatief lange wachttijd kan ontstaan. Ook in dit geval is het aan te bevelen om een individueel hulpverleningstraject aan te bieden, ter overbrugging van de wachttijd.

### **4.3 Samenstelling van de groep**

Deelnemers aan de groep kunnen verschillen in leeftijd, milieu en cultuur. De ervaring heeft geleerd dat de geweldsbeleving meestal voldoende gemeenschapselijkheid biedt om te komen tot een positieve groepscohesie. Dat neemt niet weg dat het zaak is om bij de groepssamenstelling rekening te houden met het feit dat herkenbaarheid ten aanzien van leeftijd, cultuur en milieu bevorderend is voor de groepscohesie en het groeiproces. Groepsverschillen kunnen weerstandsverhogend werken als er geen her- en erkenning is ten aanzien van cultuur, achtergrond en leeftijd. Het is echter niet noodzakelijk om alle verschillen te voorkomen. De begeleiders van de groep zullen een inschatting dienen te maken in hoeverre de verschillen een negatieve invloed kunnen hebben op het leerproces van de deelnemers.

Wanneer er gekozen wordt voor deelname van iemand met een afwijkende leeftijd, cultuur of achtergrond, vraagt dit alertheid van de begeleiders. Door het spanningsveld openlijk te bespreken krijgt een mogelijke negatieve invloed zo min mogelijk kans van slagen. Ook kan ervoor gekozen worden iemand niet aan de startende groep te laten deelnemen. In dat geval dient overwogen te worden of deelname aan een latere groep een optie is of dat een individueel traject gevolgd moet worden.

De optimale grootte van de groep bedraagt minimaal 5 en maximaal 8 deelnemers.

Bij het samenstellen van de groep is natuurlijk niet bekend of deelnemers elkaar kennen. Mochten groepsleden elkaar ook in een andere hoedanigheid tegenkomen, dan is het belangrijk om ze te vragen of dit belemmerend werkt voor deelname aan de groep. Mocht een van de deelnemers moeite hebben met de situatie, dan dient men gezamenlijk tot een wenselijke oplossing te komen.

### **4.4 De begeleiding**

Voor de begeleiding zijn twee vaste hulpverleners nodig. Dit biedt allereerst de mogelijkheid om taken te verdelen. Ook is de intensiteit van de veranderingsgerichte groep zodanig dat begeleiding van het groepsproces en daarmee gepaard gaande valkuilen, (tegen)overdracht en groepsdynamica twee paar ogen vergen.

Continuïteit dient gewaarborgd te blijven. Bij verhindering van een van de begeleiders wegens ziekte, moet goed afgewogen worden of de betreffende groepsbijeenkomst wel

of niet doorgang vindt. Overwegingen hierbij zijn de fase van het groepsproces, de zwaarte van de groep en de mate van zekerheid bij de 'overblijvende' begeleider.

De groepsevaluaties en het evaluatie-onderzoek door de UM maakten duidelijk dat de deelnemers zich het meest veilig voelen indien de twee begeleiders beide vrouw zijn. Dit sluit aan bij het uitgangspunt van seksespecifieke hulpverlening dat groepsbegeleiders met dezelfde sekse een meerwaarde opleveren op het gebied van herkenning en veiligheid.

#### Scholings- en ervaringseisen

De voorwaarden voor het professioneel kunnen uitvoeren van 'Uit de schaduw van de ander' zijn:

- HBO-opleiding maatschappelijk werk
- voortgezette opleiding op het gebied van creatieve werkvormen, systeemtheorie en/of groepsdynamica
- uitgebreide hulpverleningservaring
- ervaring in creatieve en lichaamsgerichte hulpverlening
- scholing in en ervaring met groepswork
- affiniteit met en kennis van seksespecifieke hulpverlening
- scholing en kennis op het gebied van huiselijk geweld
- kennis van de sociale kaart op het gebied van huiselijk geweld
- kennis van materiële en praktische hulpverlening op gebieden als sociaal zekerheidsrecht (uitkering, kinderbijslag, huursubsidie), juridische procedures rond huiselijk geweld (wel of geen aangifte, het vervolgen van de dader, opbouw van bewijsmateriaal) en familierecht (scheiding, ouderlijk gezag, omgangsregeling voor de kinderen)

Beide begeleiders dienen aan bovengenoemde scholings- en ervaringseisen te voldoen, met als uitzondering de voortgezette opleiding. Een junior/senior-koppel, waarbij de senior extra geschoold is op een of meer van de genoemde vo-gebieden, werkt prima.

#### Vaardigheden en attitude

Wat vaardigheden betreft, is het belangrijk dat de begeleiders zich bewust zijn van hun eigen normen en waarden. Daarnaast moeten ze in staat zijn om voldoende veiligheid en geborgenheid te creëren en vaardigheden op het gebied van creativiteit, communicatie, vindingrijkheid en humor bezitten. Ook voldoende standvastigheid en stevigheid zijn een vereiste om de vaak ernstige problematiek te kunnen begeleiden. Eventuele eigen ervaringen met huiselijk geweld zijn uitsluitend een pré indien de begeleiders deze ervaringen verwerkt hebben en er een stabiele situatie is.

Ten aanzien van de attitude geldt dat de begeleiders een open en respectvolle houding dienen uit te stralen en elk groepslid een gevoel van vertrouwen, verantwoordelijkheid en acceptatie kunnen schenken.

#### Matching

De 'matching' van de begeleiders is van essentieel belang voor het goed slagen van de groepshulpverlening. Belangrijk hierbij is dat de begeleiders dezelfde visie en methodische uitgangspunten hebben ten aanzien van de aanpak van huiselijk geweld. Elkaar aanvullende vaardigheden blijken een pré te zijn voor een goed

verloop van het groepsproces; denk bijvoorbeeld aan één inhoudelijk sterke begeleider en één procesmatig sterke begeleider. Voorafgaande aan de start van de groep is het raadzaam om de samenwerking uitvoerig te bespreken en verwachtingen, werkwijze, taak- en rolverdeling en ieders sterke en zwakke punten te verwoorden.

Het begeleiderteam zal een positieve samenwerking moeten uitstralen naar de deelnemers. *Zich veilig mogen voelen in een groep bij begeleiders die zorgvuldig met elkaar omgaan* is nodig voor het bereiken van de doelstelling. Indien begeleiders over een bepaalde aanpak van mening verschillen, zal dit buiten de groep tijdens de nabespreking aan bod moeten komen. Elkaar aanspreken op verschil in werkwijze tijdens de bijeenkomst geeft onrust in de groep en verstoort de veiligheid.

#### Voor- en nabespreking

Tot slot is het belangrijk dat de begeleiders elke groepsbijeenkomst uitgebreid voor- en nabespreken. Tijdens de voorbespreking kunnen de begeleiders afspraken maken over de invulling van de bijeenkomst en hun rol- en taakverdeling. *Ook is het zaak om eventuele afspraken uit de vorige bijeenkomst, met individuele deelnemers of over het groepsproces, nog even door te nemen.* Verder kunnen de begeleiders elkaar informeren over relevante actuele ontwikkelingen betreffende de deelnemers. Tijdens de voorbespreking wordt nagegaan of de benodigde materialen aanwezig zijn.

*In de nabespreking staat de evaluatie van de groepscohesie, het groepsproces en de dynamiek binnen de groep centraal.* Ook wordt elke deelnemer afzonderlijk geëvalueerd en worden haar groeiproces, knelpunten en aandachtspunten besproken. Het is zinvol om belangrijke kwesties die bij de diverse thema's naar voren zijn gekomen op papier te zetten. Deze aantekeningen kunnen gebruikt worden voor het schrijven van de *eindevaluatie voor de individuele deelnemers (bijeenkomst 18)*. De groepsevaluatie en de individuele evaluatie worden schriftelijk vastgelegd op voorgedrukte formulieren (zie bijlage 4).

De evaluatie is ook bedoeld als reflectie op het eigen handelen en op de samenwerking tussen de begeleiders.

## 4.5 Groepsregels

Voor een goed verloop van de groepsbijeenkomsten is het noodzakelijk om een aantal regels met elkaar af te spreken. *Deze regels richten zich op structuur, veiligheid en duidelijkheid in de samenwerking.*

- 1 **Alles blijft binnen de groep.**  
Deelnemers moeten op elkaars geheimhouding kunnen vertrouwen om op deze wijze de veiligheid te kunnen waarborgen. *Indien deelnemers elkaar uit andere situaties blijken te kennen, mogen ze niet in het bijzijn van anderen over de groep spreken.*
- 2 **Niets moet. Jij bepaalt zelf wat je wilt en wat je niet wilt.**  
*In de groep heeft iedere deelnemer de vrije keuze om eigen grenzen aan te geven ten aanzien van groepsactiviteiten. Wel zullen begeleiders de deelnemer motiveren om te participeren in de groepsactiviteiten.*



- 3 **Neem jezelf serieus in wat je zegt en doet. Neem een ander hierin ook serieus.**  
Er wordt binnen de groepsbijeenkomsten niet in negatieve zin geoordeeld of veroordeeld. Iedereen wordt in haar waarde gelaten.
- 4 **Niets van wat je zegt of doet is vreemd, gek, onbelangrijk of raar.**  
Er mag met elkaar gelachen worden, maar men mag elkaar niet uitlachen.
- 5 **Laat elkaar uitpraten.**  
Het is van belang dat ieder groepslid de ruimte en vrijheid krijgt om haar verhaal en mening toe te lichten. Elkaar laten uitpraten is hierbij een gepaste omgangsvorm.
- 6 **Niet invullen voor elkaar.**  
Iedere deelnemster heeft haar eigen ervaring en beleving. Ervan uitgaan dat eigen ervaring en beleving ook de situatie van de ander verwoordt, kan een vertekend beeld opleveren.
- 7 **Pauze is pauze.**  
Tijdens de pauze is het aan te bevelen om over andere onderwerpen dan huiselijk geweld of de bijeenkomst te praten, om te voorkomen dat de pauze een voortzetting van het groepsproces is.
- 8 **Niet roken en eten tijdens een bijeenkomst.**  
Roken en eten tijdens de bijeenkomst kan storend voor anderen zijn. Het leidt af van het groepsproces. Ook koffie en thee wordt uitsluitend voorafgaande aan de groep of tijdens de pauze genuttigd.
- 9 **Telefoons zetten we uit.**  
Indien het echt noodzakelijk is om bereikbaar te zijn wordt dit gemeld in de openingsronde, zodat iedereen hiervan op de hoogte is.
- 10 **Er bestaan geen rare vragen, alles kan gevraagd worden.**  
Wie vragen heeft over de verstrekte informatie of de opgegeven activiteit, stelt die. Alles kan en mag gevraagd (of gezegd) worden.
- 11 **Het is niet belangrijk bij wie de problemen erger zijn, maar hoe het voor jou is.**  
Het gaat niet om de mate en intensiteit van geweld, maar om de impact die het heeft.
- 12 **Het is niet de bedoeling in de groep over je (ex-)partner te praten, maar je op je eigen gedachten en gevoelens te concentreren.**  
De groepssessies dienen niet te ontaarden in het uiten van ongenoegen en frustratie t.a.v. de (ex-)partner, maar zich te richten op de eigen veranderingsbehoeften en -mogelijkheden.
- 13 **Irritaties kun je in de groep bespreken.**  
Het is van belang dat onderlinge irritaties tijdens de bijeenkomsten besproken

worden. Als ze opgekropt worden vormen ze een belemmering voor de groepscohesie.

- 14 **Je pleegt geen suïcide, je dreigt er ook niet mee.**  
De veiligheid binnen de groep wordt in ernstige mate verstoord indien een van de leden suïcide pleegt of dreigt te plegen. Indien deze gevoelens aanwezig zijn is het noodzakelijk om (tijdelijk) de groep te verlaten en verder te gaan met individuele begeleiding.
- 15 **Als je niet kunt komen, meld je dan op tijd af.**  
Iemand die niet kan komen moet zich tijdig afmelden, zodat medegroeps-genoten en leiding op de hoogte zijn van de reden van afwezigheid. Men hoeft zich dan geen onnodige zorgen te maken. Aan begeleidsters wordt aanbevolen om bij afwezigheid zonder afmelding tijdens de pauze of na de bijeenkomst contact op te nemen met de afwezige. Dit om betrokkenheid te tonen, verantwoordelijkheid te stimuleren en andere deelnemers te kunnen informeren over de reden van de afwezigheid.
- 16 **We beginnen op tijd.**  
Laatkomers verstoren het groepsproces.

## **4.6 Aantal, duur, frequentie en tijdstip van de bijeenkomsten**

### **Aantal bijeenkomsten**

Uit ervaring is gebleken dat de veranderingsgerichte groep achttien wekelijkse bijeenkomsten nodig heeft om tot goede resultaten te komen. Een serie van twaalf bijeenkomsten bleek wel aan te zetten tot verandering, maar niet afdoende om het geleerde ook daadwerkelijk in praktijk toe te kunnen passen. Een serie van vijftwintig bijeenkomsten leidde op zich tot goede resultaten, maar op het einde van de bijeenkomsten verminderde de motivatie.

### **Duur**

Elke bijeenkomst duurt 2½ uur, inclusief 20 minuten pauze. Deze tijd is nodig om het (volle) programma te kunnen draaien. Bij de achttiende bijeenkomst wordt aan de deelnemers gevraagd een half uur langer in te plannen in verband met afscheid nemen.

### **Frequentie**

De bijeenkomsten vinden wekelijks plaats. Dit biedt de deelnemers structuur en voortgang in het veranderingsproces. Uit groepsbeoordelingen is ook gebleken dat behoefte bestaat aan regelmaat en intensief werken. Door vakantie of feestdagen



moet soms een week worden overgeslagen. Dit wordt als onprettig maar haalbaar ervaren. Langere tussenpozen zijn niet aan te bevelen in verband met stagnatie van het veranderingsproces.

### **Tijdstip**

Bij het plannen van het tijdstip waarop de bijeenkomsten plaatsvinden, is het van belang om de omstandigheden van de deelnemers in ogenschouw te nemen. Bij deelnemers met schoolgaande kinderen bijvoorbeeld is het raadzaam om rekening te houden met vakanties en lestijden. De woensdagochtend bijvoorbeeld is voor deze groep vrouwen minder geschikt omdat er dan 's middags weer kinderen rondlopen en de vrouwen geen tijd hebben om tot verwerking te komen na de vaak intense ervaringen van de bijeenkomst. Bij groepsleden die samenwonen met een gewelddadige partner is het handig om rekening te houden met diens werktijden, zodat hij er niet achter hoeft te komen dat zij naar de bijeenkomsten gaat.

Voor werkende deelnemers is een avondgroep aan te bevelen, zodat zij hun werkgever niet op de hoogte hoeven te stellen van hun privé-situatie.

Idealiter worden een ochtendgroep én een avondgroep aangeboden.

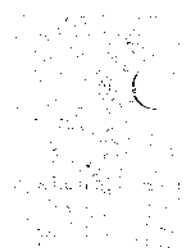
## **4.7 Randvoorwaarden**

Om het werk goed te laten verlopen is het nodig dat onderstaande randvoorwaarden geregeld zijn:

- *Facilitaire voorzieningen.*  
Budget voor kosten van materialen en de locatie (een groepsruimte waar privacy en veiligheid gewaarborgd kunnen worden).
- *Interne organisatie en registratie van in- en uitstroom van cliënten.*  
Administratie- en registratiemogelijkheden om kwaliteit en kwantiteit te kunnen meten.
- *PR en presentatie.*  
Een goede PR gericht op andere instellingen en netwerkpartners is nodig om een effectieve samenwerking tot stand te brengen. Daarnaast moeten ook de doelgroep en andere belanghebbenden goed voorgelicht worden over de geboden hulpverleningsmogelijkheid. Een folder is hiervoor een bruikbaar middel (zie bijlage 1).
- *Voldoende aanmeldingen.*  
Er zijn voldoende aanmeldingen nodig om de start te kunnen garanderen. Tijdens de (individuele) intake zullen altijd enkele deelnemers afvallen – door eigen keuze of doordat ze niet aan de indicaties voldoen. Dus met vijf aanmeldingen ben je er nog niet.
- *Deskundigheidsbevordering.*  
Begeleidsters dienen in de gelegenheid gesteld te worden om zich te blijven bijscholen, omdat er op het gebied van huiselijk geweld steeds nieuwe ontwikkelingen zijn.
- *Toetsingsmogelijkheden in de vorm van schriftelijke en mondelinge evaluaties.*  
De activiteiten moeten d.m.v. evaluatieformulieren getoetst worden. Daarnaast

is het belangrijk te toetsen op efficiëntie en kwaliteit door middel van intercollegiale toetsing, intervisie en supervisie.

- *Samenwerkingsvormen met netwerkpartners.*  
Begeleiders moeten de mogelijkheid hebben om deel te nemen aan samenwerkingsverbanden en overlegstructuren gericht op verwijzing, consultatie en ondersteuning. De ketenpartners en instellingscollega's dienen immers op de hoogte gebracht te worden van de visie, uitgangspunten en werkwijze van de methodiek.
- *Mogelijkheden tot achterwacht.*  
Het kan incidenteel voorkomen dat een deelnemer in een crisissituatie verkeert die door de reguliere begeleiders niet tijdens de groepsbijeenkomst opgepakt kan worden. Voor deze gevallen moet er een achterwacht voorhanden zijn voor individuele hulpverlening: een ervaren, in de problematiek geschoolde collega.
- *Tijd.*  
Voorafgaande aan de groep moet een tijdsinvestering voor de begeleiding vastgesteld worden, zodat de financier en de betrokken organisatie goed weten welke kosten met de groepsbegeleiding gemoeid zijn. Het begeleiden en verzorgen van een volledige groep (groepsbijeenkomsten voorbereiden, uitvoeren en nabespreken, schriftelijke evaluaties opstellen, etc.) kost ongeveer 130 uur per persoon.



# 5. Opbouw van het programma

## 5.1 Inhoud en opbouw van de thema's

Het programma bestaat uit achttien themabijeenkomsten en twee follow-up bijeenkomsten. Alle bijeenkomsten hebben een vaste opbouw en structuur. Na de openingsronde wordt het thema van die week theoretisch onderbouwd middels psycho-educatie en wordt de huiswerkopdracht besproken. Na de pauze wordt een oefening uitgevoerd die aan het thema gelinkt is. Als laatste volgt de afsluitende ronde.

Het mag duidelijk zijn dat een crisis altijd voorrang heeft op het thema. Toch is het belangrijk om zo veel mogelijk vast te houden aan de geplande thema's, zodat de opbouw van het programma niet wordt verstoord.

### 1. Kennismaking en groepsdoelen

De eerste bijeenkomst staat in het teken van kennismaken met elkaar en van uitleg over de werkwijze, de groepsstructuur en de groepsregels. De begeleiders verstrekken algemene informatie over betekenis, cijfers en gevolgen van huiselijk geweld. Door middel van een oefening formuleren de deelnemers individuele doelen. Op basis daarvan worden tevens groepsdoelen vastgesteld.

### 2. Zelfbeeld

In de tweede bijeenkomst staat het thema zelfbeeld centraal. Er wordt psycho-educatie gegeven over de wijze waarop het zelfbeeld beïnvloed kan worden. De oefeningen richten zich op inzicht krijgen in het zelfbeeld en de beoordeling van eigen kwaliteiten. Doel van de bijeenkomst is zicht krijgen op de eigen persoonlijkheid en het (leren) ontvangen van positieve feedback, zodat gestart kan worden met de opbouw van eigenwaarde en tegelijkertijd het groepsverband versterkt wordt.

### 3. Geweld in relaties

De derde bijeenkomst richt zich op geweld binnen relaties. Er wordt informatie verstrekt over de geweldscirkel, de geweldsspiraal en de daderprofielen, zodat de deelnemers inzicht krijgen in de wijze waarop geweld in relaties zich ontwikkelt en handhaaft. De oefeningen zijn gericht op bewustwording van eigen verantwoordelijkheden – in het algemeen, maar ook met name wat betreft partnerkeuze.

#### **4. Grenzen: mijn grenzen ↔ jouw grenzen**

In de vierde bijeenkomst krijgen de deelnemers informatie over het begrip persoonlijke ruimte. Tijdens de oefeningen leren zij opkomen voor hun eigen behoeften en experimenteren ze met afstand en nabijheid, zodat ze hun eigen grenzen beter leren kennen. Verder verwerven zij meer inzicht in de manier waarop hun lichaam signalen afgeeft ten aanzien van persoonlijke grenzen.

#### **5. Eigen verhaal**

De vijfde bijeenkomst staat in het teken van verwerking van het geweld en doorbreking van het taboe hieromtrent. Het doel van deze bijeenkomst is her- en erkenning vinden bij groepsgenoten. Door het eigen geweldsverhaal bespreekbaar te maken, wordt het groepsproces en het vertrouwen in medegroepsgenoten geïntensiveerd.

#### **6. Afhankelijkheid en autonomie**

Bewustwording van de mate van afhankelijkheid en autonomie bij de deelnemers staat centraal in de zesde bijeenkomst. De oefeningen richten zich op bewustwording van de verschillende rollen die deelnemers vervullen en hun keuzevrijheid als het gaat om de wenselijke verschuiving van rollen.

#### **7. Schaamte en schuld**

De zevende bijeenkomst richt zich op bewustwording van schuld- en schaamtegevoelens en hoe deze als afweermechanisme gebruikt worden. Het theoretisch kader en de oefening bieden de deelnemers de mogelijkheid om eigen schuld- en schaamtegevoelens te kunnen plaatsen. Tevens wordt duidelijk wat reële en irreële schuld inhoudt.

#### **8. Macht en onmacht**

In de achtste bijeenkomst wordt gewerkt aan inzicht in de begrippen 'macht' en 'onmacht' en aan het leren onderscheiden van de drie posities in de machtsdriehoek. De voor- en nadelen van deze posities worden verduidelijkt en de deelnemers leren hun eigen handelen in de machtsdriehoek te plaatsen. De oefening richt zich op het visualiseren van gevoelens van macht en onmacht.

#### **9. Tussenevaluatie**

De negende bijeenkomst staat in het teken van tussentijdse evaluatie. De tot dan toe aangeboden thema's en werkwijzen worden schriftelijk en mondeling geëvalueerd. Deze evaluatie kan eventueel leiden tot een aanpassing in werkwijze en thema's. Aanpassing van het programma is mogelijk indien er binnen de groep



behoefte bestaat om een voorafgaand thema meer uit te diepen en de begeleidsters hier de meerwaarde van inzien. Verder worden de individuele doelen en groepsdoelen geëvalueerd en zonodig bijgesteld.

### **10. Overlevingsstrategieën**

Tijdens de tiende bijeenkomst maken de deelnemers kennis met het begrip 'overlevingsstrategie in geweldsvolle situaties'. Het doel van deze bijeenkomst is bewustwording van de eigen overlevingsstrategieën en de mate waarin deze (nog) iets opleveren. De deelnemers leren (alternatieve) manieren om met geweldsituaties en andere moeilijke situaties om te gaan.

### **11. Man-vrouwverhoudingen**

De elfde bijeenkomst draait om bewustwording van man-vrouwverhoudingen en de gevolgen die deze hebben voor partnerrelaties. De deelnemers leren hun relatie en de problemen daarin te beschouwen vanuit het kernkwadrant van Ofman, waarin de begrippen kwaliteit, valkuil, uitdaging en allergie centraal staan. De oefening is gericht op het verkrijgen van inzicht in de eigen positieve en negatieve houding binnen een partnerrelatie.

### **12. Agressie**

Het omgaan met agressie staat centraal in de twaalfde bijeenkomst. Door psycho-educatie over het uiten van en omgaan met agressie worden de deelnemers zich bewust van hun eigen ervaringen met het uiten van agressie en het omgaan met verschillende vormen van geweld. Ook leren ze hoe je agressie op een positieve manier kunt uiten. De oefening richt zich op het beleven van agressie en het uiten van die beleving op een creatieve en/of lichaamsgerichte wijze.

### **13. Loyaliteit en intimiteit**

Tijdens de dertiende bijeenkomst wordt ingegaan op de (nuance)verschillen tussen loyaliteit en intimiteit. Het doel van de bijeenkomst is bewustwording van de mate waarin loyaliteit en intimiteit een rol spelen in het aangaan en behouden van relaties. De oefening draait om verduidelijking van eigen grenzen naar anderen toe.

### **14. Voorkomen van geweld: preventie en verantwoordelijkheid**

In de veertiende bijeenkomst krijgen de deelnemers zicht op de mogelijkheden om een geweldsrelatie te voorkomen of snel te herkennen. Tevens wordt aandacht besteed aan eigen verantwoordelijkheid en gedrag in de geweldssituatie. Tijdens

een rollenspel wordt de nadruk gelegd op preventie: hoe voorkom je dat je in een geweldsrelatie of -situatie terecht komt?

### **15. Kritiek en waardering**

De vijftiende bijeenkomst richt zich op bewustwording van eigen kwaliteiten en mogelijke kritiekpunten, en op de kunst van het kritiek krijgen en geven. Middels psycho-educatie leren de groepsleden op een juiste manier kritiek te geven en te ontvangen. Ook wordt aandacht besteed aan de communicatietheorie van Watzlawick, opdat deelnemers leren hoe communicatie tussen mensen werkt en welke valkuilen deze kent.

### **16. Innerlijke kind**

Het thema van de zestiende bijeenkomst is het innerlijke kind. Middels theoretische onderbouwing worden deelnemers zich bewust van het kind in henzelf en de functie die dit kind vervult. Tijdens de oefening worden de groepsleden zich bewust van de rol die het innerlijke kind nog steeds vervult en hoe dit ingezet kan worden voor loslaten en heling.

### **17. Eigen kracht**

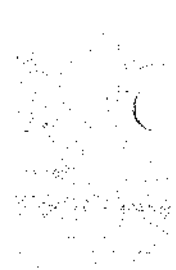
De zeventiende bijeenkomst richt zich op het ervaren van de eigen kracht, zowel lichamelijk als psychisch. De deelnemers worden tijdens de oefening gestimuleerd om te vertrouwen op hun eigen kracht en deze te gebruiken.

### **18. Eindevaluatie en afscheid**

De laatste bijeenkomst staat in het teken van afscheid nemen en evalueren. Deelnemers gaan na in hoeverre zij de gestelde doelen hebben bereikt. Daarnaast wordt advies gegeven over een eventueel vervolg van het hulpverleningstraject. Ook wordt door middel van een symbolisch afscheidscadeautje bewust afscheid genomen van elkaar.

### **Follow-up 1: 'Jezelf zijn'**

De eerste follow-upbijeenkomst heeft als doel de actuele situatie van de deelnemers te bespreken en de toepasbaarheid en leerrendement van de achttien eerdere bijeenkomsten in kaart te brengen. Ieder groepslid krijgt persoonlijke handvatten om in de toekomst zichzelf te kunnen blijven in de betreffende leefsituatie. De oefening richt zich op bewustwording van eigen behoeften, wensen en goede eigenschappen, waardoor de deelnemers meer inzicht verwerven in wie ze willen zijn. Ook wordt het verschil tussen hun zelfbeeld nu en bij aanvang van de groep onder de loep genomen.



## **Follow-up 2: 'Jezelf blijven'**

In de tweede follow-upbijeenkomst bespreken de deelnemers of en hoe ze in de praktijk weten te brengen wat ze in de groepssessies hebben geleerd. De verstrekte adviezen uit de eindevaluatie en de al dan niet opgestarte vervolgtrajecten worden besproken. De oefeningen richten zich op ieders individuele toekomstbeeld. Er worden individuele doelen opgesteld voor het eerstvolgende jaar.

Tot slot wordt er definitief afscheid genomen van de groep, de groepsleden en de begeleidsters. Een extra optie is om een gezamenlijke lunch te organiseren, aansluitend aan de laatste follow-upbijeenkomst. Voor de avondgroep kan gedacht worden aan een afsluitend drankje. De ervaring is dat de deelnemers dit zeer waarderen en als beloning voor het harde werken ervaren.

## **5.2 Verantwoording opbouw**

De keuze voor achttien thema's en twee follow-upbijeenkomsten is gestoeld op ervaring. De groepsevaluaties maakten duidelijk dat achttien themabijeenkomsten nodig en veelal ook genoeg zijn om tot implementatie en integratie van het geleerde te komen.

De selectie van de achttien thema's is gebaseerd op een aantal overwegingen. Allereerst diende huiselijk geweld weliswaar als rode draad door alle themabijeenkomsten te lopen, doch niet het hoofdthema te zijn. Centraal in deze methodiek staat immers het stimuleren van zelfontdekking en verandering van eigen handelen. De gekozen thema's dragen elk bij aan het inzichtelijk maken van de eigen positie en verantwoordelijkheden. Daarnaast ging het er ook om deelnemers inzicht te verschaffen in de patronen binnen huiselijk geweldrelaties.

De volgorde van de thema's is ingegeven door twee criteria. Allereerst is er gestreefd naar een logische opbouw. De ervaring leert dat bepaalde thema's van belang zijn om in de beginfase aan te reiken, omdat ze nodig zijn om andere thema's te kunnen aansnijden en verduidelijken, terwijl andere thema's in het midden of aan het einde hun functie dienen. Zo wordt gestart met meer algemene thema's die ervoor zorgen dat alle deelnemers dezelfde informatie en kennis hebben over huiselijk geweld en bepaalde basale uitgangspunten delen. De daaropvolgende thema's zijn meer gericht op individuele beleving en op verdieping.

Ten tweede is er ook een opbouw naar 'zwaarte'. Het programma begint met algemene thema's zoals de dynamiek van mishandeling en socialisatie en gaat daarna over naar thema's met een moeilijker en intiemer karakter. In de eindfase zijn de thema's intiem maar tegelijkertijd gericht op actief handelen naar andere mensen toe. Mede richtinggevend voor deze indeling was het groepsdynamisch proces. Voldoende veiligheid en vertrouwdeheid in de groep is een voorwaarde om moeilijke en intieme thema's openhartig te kunnen bespreken.

## **5.3 De opbouw per bijeenkomst**

Zoals het draaiboek ook duidelijk laat zien, kent elke bijeenkomst een vaste opbouw. Deze bestaat uit een openingsronde, uitleg van de themagerelateerde theorie door middel van psycho-educatie, een pauze, een creatieve en/of lichaamsgerichte

oefening en een afsluitend rondje. Deze vaste opbouw biedt structuur, duidelijkheid en veiligheid, iets waar de deelnemers prijs op stellen gezien het feit dat de thema's innerlijke verwarring kunnen veroorzaken.

### **Openingsronde**

In de openingsronde wordt iedereen welkom geheten en is er ruimte voor eventuele mededelingen van deelnemers of begeleiding. De begeleiding introduceert vervolgens het thema van die week, waarin deelnemers zich al hebben verdiept door middel van een huiswerkopdracht en het lezen van de theorie die de vorige bijeenkomst is uitgedeeld. Vervolgens wordt elke deelnemer uitgenodigd haar ervaringen van de betreffende week met anderen te delen. Begeleiders stimuleren dit proces en linken de ervaringen zo mogelijk aan een reeds behandeld thema. De deelnemers worden uitgenodigd om te reageren op elkaars verhalen.

Openingsrondes duren ongeveer een half uur à veertig minuten. Ze beslaan daarmee een aanzienlijk deel van de bijeenkomst, maar in de praktijk blijkt dit simpelweg noodzakelijk. Veel van de deelnemers hebben nog dagelijks te maken met geweld, hetzij omdat ze in een geweldsrelatie zitten, hetzij omdat ze nog steeds worden lastiggevallen door een ex-partner. Ze moeten dan de gelegenheid krijgen om hierover te kunnen spuien. Soms is het zelfs wijs om van het thema af te wijken en uitgebreid op een bepaalde gebeurtenis in te gaan.

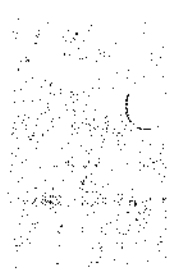
### **Psycho-educatie**

In dit gedeelte wordt het thema door middel van psycho-educatie ingeleid. Eén begeleidster geeft informatie. Zij maakt hierbij gebruik van bestaande literatuur, maar kan ook op basis van eigen ervaring en kennis informatie verschaffen. Bij de psycho-educatie gebruikt ze in elk geval steeds voorbeelden waarin de deelnemers zich kunnen herkennen. De andere begeleidster observeert de deelnemers.

Het is mogelijk om deelnemers ruimte te geven om vragen te stellen, waarbij de begeleiders de vraag zelf kunnen beantwoorden of andere groepsleden de gelegenheid kunnen geven om een antwoord te formuleren. Een andere optie is dat de begeleiders de deelnemers gericht vragen stellen aan de hand van de reacties die het thema oproept.

### **De creatieve of lichaamsgerichte oefening**

Na het denken en praten over gevoelens in het eerste gedeelte van de bijeenkomst, staat in het tweede deel van de bijeenkomst het daadwerkelijk 'beleven' van het thema door een oefening centraal. De groepsleiding nodigt iedereen uit om te participeren, iets dat belangrijk is omdat de deelnemers vaak weerstand hebben tegen dit onderdeel van de bijeenkomst. Het is belangrijk om deze weerstand te bespreken en samen met de deelnemer te ontleden, hetzij door een een-tweetje tussen groepsleiding en deelnemer in aanwezigheid van de groep, hetzij door het hier met de hele groep gezamenlijk over te hebben.





Wanneer een deelnemster er alsnog voor kiest om bij de betreffende oefening verstek te laten gaan, is het belangrijk om haar toch te betrekken, maar dan op een voor haar wél haalbare manier.

Na uitvoering van de oefening worden ervaringen gedeeld. Hierin leren deelnemers dat ieder op zijn eigen manier leert en er geen 'goed' of 'fout' bestaat. Specifieke aandachtspunten bij diverse oefeningen zijn beschreven in het draaiboek.

### **Afsluiting**

De afsluiting richt zich vooral op de beleving van de deelnemers. Wat was voor hen de relevantie van het thema en de verschillende onderdelen in de bijeenkomst? De begeleiding en/of de deelnemers onderling reiken tips, adviezen en handvatten aan om aan de slag te gaan met het behandelde thema. Tot slot introduceren de begeleidsters het thema van de volgende bijeenkomst, waarbij ze ook theorie en een huiswerkopdracht uitreiken.

Indien nodig kunnen de begeleidsters na de groepsbijeenkomst nog even verder praten met individuele deelnemers. Dit is nodig wanneer de groepsinterventie een grote impact op iemand heeft gehad en het nog niet verantwoord is om haar te laten gaan. Bijvoorbeeld als iemand nog emotioneel en overstuurd is, of aangeeft behoefte te voelen tot automutilatie. Afhankelijk van het onderwerp wordt in een volgende bijeenkomst teruggekoppeld waarom de individuele aandacht nodig bleek te zijn. Op deze manier wordt de aandacht voor een persoon weer teruggebracht naar de groep en het proces.

### **Follow-upbijeenkomsten**

De themabijeenkomsten worden opgevolgd door twee follow-upbijeenkomsten. De ervaring leert dat deelnemers expliciet gestimuleerd moeten worden om hieraan mee te doen – een kwestie van contact opnemen met alle deelnemers voor aanvang van de bijeenkomsten. De follow-upbijeenkomst gaat door bij een aanwezigheid van twee deelnemers. De opbouw van de follow-upbijeenkomsten is anders van aard dan de reguliere bijeenkomsten, zie hiervoor het draaiboek. Tussen de eerste follow-upbijeenkomst en de themabijeenkomsten wordt een maand tijd genomen. Tussen de eerste en tweede follow-upbijeenkomst is een tijd van zes weken gebruikelijk.

## **5.4 Fasen in het groepsproces**

Zoals in iedere groep zijn er ook bij een veranderingsgerichte groep verschillende fasen te onderkennen in het groepsdynamische proces. Tijdens de beginfase is iedere deelnemster nog onwennig en afwachtend. In deze fase zullen de deelnemers zich afhankelijk opstellen ten aanzien van de leiding. Het is van belang dat de begeleidsters een veilige sfeer creëren en uitnodigen tot het uiten van persoonlijke gevoelens en problemen, maar tegelijkertijd de behoefte aan stilzwijgen en het handhaven van een individuele ruimte honoreren. Daarnaast is het de taak van de begeleidsters om voldoende groepscohesie tot stand te brengen die samenwerken mogelijk maakt.

In de daaropvolgende fase, de middenfase, staat de groepsverbondenheid centraal. Onderlinge contacten zullen versterkt worden, waarbij vertrouwen en lotgenotencontact ontstaat. Maar ook kunnen zich in deze fase een aantal problemen voordoen, zoals subgroepvorming, communicatieproblemen rond het betrekking- en inhoudsniveau, gebrek aan samenwerking en het ontstaan van niet-wenselijke groepsrollen (te dominante informele leiders, deelnemers die in de hulpverlenersrol schieten). De begeleiders moeten nu aandacht hebben voor deze patronen en ervoor zorgen dat niemand buiten de groep wordt geplaatst. Daarnaast zullen steeds meer groepsgerichte oefeningen plaatshebben. De deelnemers moeten steeds meer uitgenodigd worden om een eigen inbreng te hebben en op eigen initiatief deel te nemen aan de oefeningen.

In de laatste fase van het groepsproces is er meestal sprake van een hechte groep waarin iedereen zijn eigen positie heeft. Er is een open groepsklimaat waarin duidelijke communicatie plaatsvindt. In deze fase is het geven van feedback de belangrijkste opdracht voor de begeleiders. Ze blijven structuur bieden en kennis overdragen, maar de inbreng van de deelnemers zal steeds groter worden. De begeleiding zal tijdens de laatste bijeenkomsten gericht aandacht moeten besteden aan afscheid nemen.

## **5.5 Aandachtspunten voor hulpverleners**

Tijdens de ontwikkeling en uitvoering van 'Uit de schaduw van de ander' hebben de begeleiders allerhande ervaringen opgedaan waar anderen van kunnen leren. Hieronder de belangrijkste tips, adviezen en handvatten voor toekomstige begeleiders van 'Uit de schaduw van de ander'.

### **Woordkeuze en formulering**

Een aanzienlijk onderdeel van de bijeenkomsten bestaat uit verbale oefeningen. Het is van belang om de theorie en de voorbeelden zo simpel en helder mogelijk te houden. Meerdere malen noemen dat iedereen vrij staat om vragen te stellen wanneer een onderdeel niet begrepen wordt, kan ondersteunend werken. Aan de non-verbale houding van deelnemers is onbegrip vaak zichtbaar. Hierop kan de groepsleiding inspelen. Om de uitleg zo helder mogelijk te maken, is het gebruik van visuele voorstellingen zoals flap-overs of uitgereikte kopieën raadzaam. Ook metaforen kunnen helpen om bepaalde informatie hanteerbaarder te maken. Verder is zorgvuldigheid in de woordkeuze van belang. Zeker bij gevoelige onderwerpen rond huiselijk geweld kan taal bepalend voor de sfeer zijn. En dan gaat het niet altijd over zware onderwerpen, maar ook over kleine dingen (zoals de vraag waarom iemand niet eerder uit de geweldsrelatie is gestapt).

### **Verschillen in de groep**

Tijdens de verschillende series van 'Uit de schaduw van de ander' die tot nog toe hebben plaatsgevonden, heeft de groepssamenstelling nogal gevarieerd. Het blijkt geen obstakel te zijn om een groep samen te stellen waarin deelnemers verschillen in leeftijd, opleiding en culturele of religieuze achtergronden. Bij verschillen in culturele achtergrond is het van belang dat de begeleiders alert zijn op mogelijk

onderling onbegrip. Het kan zijn dat de nadruk te veel komt te liggen op de verschillen en niet op de gedeelde noemer, namelijk partnergeweld.

Daarnaast vragen de verschillen met betrekking tot partnergeweld enige aandacht. Een van de criteria voor groepsdeelname is dat de geweldservaring vrij recent (niet langer dan 5 jaar geleden) plaatsvond. Er kunnen echter participanten zijn die niet alleen recente geweldservaring(en) hebben, maar tevens als kind geconfronteerd zijn met huiselijk geweld. Deelnemers met dergelijke jeugdervaringen kunnen een stimulans betekenen voor vrouwen die er moeite mee hebben om in een actuele geweldsrelatie voor hun kinderen te kiezen. Door uit te leggen hoe belastend het was om als kind getuige te zijn van huiselijk geweld, kunnen ze andere deelnemers aanzetten tot verandering.

Een ander verschil is dat tussen vrouwen die nog in een geweldsrelatie zitten en vrouwen die een dergelijke relatie achter de rug hebben. Ook deze groepen kunnen elkaar stimuleren en steun ervaren bij elkaar. Tot slot is het belangrijk om oog te hebben voor de verschillende typen daders waarmee de deelnemers te maken (gehad) hebben (zie ook theorie over Daderprofielen bij bijeenkomst 3).

Bij dit alles geldt: niet de mate en de ernst van geweld zijn uitgangspunt, maar de wijze waarop het geweld traumatisch is (geweest) voor de betrokkene.

Als laatste zijn verschillen in persoonlijkheid van belang. Hoe mensen tijdens het groepsproces tot leermomenten komen, verschilt nogal. Sommige participanten zijn zeer spraakzaam, anderen zeer zwijgzaam. Er zijn er die veel initiatief tonen, maar er zullen ook deelnemers zijn die nauwelijks iets ondernemen. Het is aan de begeleiders om telkens zorgvuldig af te wegen of een interventie of juist het uitblijven daarvan wenselijk is. Steeds gaat het om de vraag hoe je individuele deelnemers het beste kan laten groeien.

### **Het stellen van grenzen**

Een van de meest moeilijke en tegelijk ook belangrijkste thema's binnen de groep is grenzen stellen. In bijeenkomst 4 staat dit thema centraal, maar natuurlijk komt het ook in alle andere bijeenkomsten aan bod. Grenzen stellen is voor slachtoffers van huiselijk geweld lastig, omdat ze vaak een lange periode grenzeloos geweld hebben ervaren. Het is daarom van groot belang om respect te hebben voor een grens die een deelnemer aangeeft, bijvoorbeeld als ze wil wachten met de eigen inbreng rondom een bepaald onderwerp.

Dit betekent echter niet dat je deelnemers niet moet proberen te stimuleren tot participatie. Wanneer er weerstand ontstaat tegen een oefening, is het van belang om samen uit te dokteren waar die weerstand vandaan komt en te kijken of die overwonnen kan worden zonder over de persoonlijke grenzen van de betrokkene heen te gaan. Iedereen bepaalt haar eigen tempo, maar op een zeker moment zal iedere deelnemer met haar doelen en groeiproces aan de slag moeten gaan. Meer gedetailleerde informatie hierover staat bij de aandachtspunten in het draaiboek.

### **Omgaan met overlevingsmechanismen**

Slachtoffers van huiselijk geweld ontwikkelen overlevingsmechanismen om periodes van geweld aan te kunnen. Overlevingsmechanismen helpen de persoon

in de geweldsrelatie te overleven. Voorbeelden hiervan zijn het extreem controleren van eten (tot aan een eetstoornis), automutilatie en het overmatig gebruik van alcohol en drugs. Deze overlevingsmechanismen blijven vaak ook aanwezig wanneer ze na het beëindigen van een geweldsrelatie niet meer nodig zijn. Veel slachtoffers hebben er grote moeite mee om de ingeslepen gedragspatronen los te laten.

Begeleidsters moeten de inzet van overlevingsmechanismen niet afkeuren. Het heeft slachtoffers geholpen te overleven in een moeilijke periode. Wel is de kritische kanttekening op zijn plaats of de gekozen strategie nog wel helpt. Ook is het van belang om alternatieve en opbouwende strategieën aan te reiken om te leven in plaats van te overleven.

Het kan zijn dat deelnemers bij aanvang van de groep hun eigen ontwikkelde overlevingsmechanisme nog hard nodig hebben, maar dat de noodzaak tot gebruik ervan langzaam afneemt. Het kan ook anders lopen: tijdens de verwerking kunnen bepaalde thema's zo confronterend blijken dat een deelnemer terugvalt in oude patronen. Een belangrijke richtlijn in dergelijke gevallen is: zorg voor heldere communicatie met zowel de deelnemer als de groep. Het moet duidelijk zijn welke impact het uiten van destructief gedrag heeft en welke rol groepsleiding en groepsleden kunnen innemen.

Individuele problematiek kan in die mate gaan overheersen dat de begeleidsters genoodzaakt zijn om in te grijpen. Elke situatie vraagt hierin een andere aanpak. Wanneer er bijvoorbeeld sprake is van een eetstoornis waarin destructief gedrag lijkt toe te nemen, kan er op individuele basis een eetcontract (zie bijlage 5) opgesteld worden. Hierin kunnen afspraken gemaakt worden ten aanzien van gewicht, eetpatroon en eventuele doorverwijzing naar meer gespecialiseerde hulp. Wanneer de deelnemer niet wil dat andere deelnemers op de hoogte zijn van haar eetstoornis, zal de groepsleiding duidelijk moeten zijn over de aparte aandacht voor individuele problematiek. Er kunnen dan afspraken gemaakt worden over het moment en de manier waarop de persoon in kwestie het wel wil vertellen.

De keuze om de individuele problematiek al dan niet centraal te stellen hangt dus af van de mate waarin de inbreng bevorderend of remmend uitwerkt op ieders groeiproces. Begeleidsters zullen nauwgezet moeten afwegen of het inbrengen van individuele problematiek van meerwaarde is en voor verdieping kan zorgen. Heldere, begrijpelijke communicatie naar groepsleden is dan van groot belang om de veiligheid binnen de groep te waarborgen.

## **Tegenoverdracht en allergieën**

Elke begeleidster of hulpverlener heeft wel eens te maken met tegenoverdracht of allergieën.<sup>5</sup>

---

5 Tegenoverdrachtreacties zijn positieve en negatieve reacties van een hulpverlener op een cliënt: gevoelens en gedragingen waar in feite geen aanleiding voor is, die een soort residu vormen van eerdere (hulpverlenings)relaties van de hulpverlener. Een allergie is een vorm van irritatie bij de hulpverlener, gericht op bepaalde karaktereigenschappen van cliënten. Meestal gaat het om eigenschappen die diametraal tegenover de karaktereigenschappen van de hulpverlener staan.

Tegenoverdracht en allergieën zijn een wezenlijk onderdeel in het werken met zowel individuen als een groep. Dit fenomeen behoeft dus aandacht. Een verwaarloosde tegenoverdracht of allergie kan leiden tot een onprofessionele houding van de begeleidster en onnodige irritatie oproepen.

Tegenoverdracht en/of allergieën zijn persoonlijk; wat de één irriteert, zal de ander makkelijk of eerder naast zich neer kunnen leggen. Om tegenoverdracht of allergieën niet de boventoon te laten voeren, is in eerste instantie erkenning van belang. Irritaties ten aanzien van groepsdeelnemers zijn natuurlijk en het is geoorloofd om iemand of diens karaktertrek als storend te ervaren. Maar het is wel van belang om dergelijke gevoelens te bespreken met collega's: waar zit de allergie 'm precies in en wat zegt dat over de persoon in kwestie en de begeleidster? Daarnaast kan het helpen om af en toe te mogen 'spuien' bij een collega.

Wanneer duidelijk is waar de allergie vandaan komt, beslissen begeleidsters op welke manier er het meest constructief gewerkt kan worden. Uitgangspunt hierbij is dat de deelnemer niet of zelden uit zichzelf verandert en dat de allergie dus alleen verholpen kan worden door beweging van de kant van de begeleidsters. Opties zijn: een duidelijke rolverdeling tussen beide begeleidsters maken, het negatieve gedrag van de deelnemer positief herlabelen en blijven vasthouden aan de helikopterview. De deelnemer confronteren met de irritatie die zij oproept kan haar inzicht geven in eigen handelen, maar dient weloverwogen toegepast te worden. Het getuigt van professionaliteit om te concluderen dat de ervaren irritatie wellicht vooral een verandering van de begeleidster vraagt en veel minder van de deelnemer.

Op het moment dat irritaties bij beide groepsleiders aanwezig zijn, moeten bovenstaande acties eveneens worden gehanteerd. Het belang om elkaar te begrijpen en ondersteunen tijdens en na de groep staat dan nog centraler.

### **Allergieën op groepsniveau**

Het kan ook voorkomen dat de groep als geheel een punt bereikt waarop zij de allergie op een bepaald individu richt en deze persoon dreigt buiten te sluiten. Dit vraagt om ingrijpen door de begeleidsters.

Een veel voorkomende irritatie in een groep voor slachtoffers van relatiegeweld is het feit dat een van de deelnemers niet uit de geweldsrelatie durft te stappen terwijl ze, met behulp van de groep, wekenlang aan dit doel gewerkt heeft. Vaak komt de irritatie niet eens zozeer voort uit het niet kunnen kiezen, maar uit het feit dat er kinderen in het spel zijn die lijden onder de omstandigheden.

Mochten de begeleidsters het idee hebben dat er een groepsallergie tegen één groepslid ontstaat, dan moet dit besproken worden met zowel de deelnemer in kwestie als de overige deelnemers. Net als bij het omgaan met overlevingsmechanismen zal per situatie bekeken moeten worden wat een verantwoorde manier is om het proces bespreekbaar te maken. In de meeste situaties is het raadzaam om een apart gesprek te voeren met de deelnemer die dreigt uitgestoten te worden en samen te beslissen op welke manier er naar de groep wordt teruggekoppeld. Net als bij het ontrafelen van tegenoverdracht en allergieën op begeleidingsniveau kun-

nen allergieën, kwaliteiten en valkuilen van andere deelnemers bekeken worden. Op die manier wordt meestal de lading bij de persoon in kwestie weggehaald en op groepsniveau verder gewerkt.

Als laatste is de timing van een interventie rondom allergieën op groepsniveau van groot belang. Niet of te laat ingrijpen kan het gevolg hebben dat een deelnemer de groep, tegen haar behoefte in, vroegtijdig verlaat. Tevens kunnen gevoelens van onveiligheid ontstaan, die niet bevorderlijk zijn voor het groeiproces van de deelnemers. Het is dus evident dat groepsbegeleiders het nooit zo ver mogen laten komen.

### **Omgaan met fouten**

Begeleiders van een groep waarin moeilijke en complexe problematiek centraal staat maken onherroepelijk fouten. Dat kunnen feitelijke fouten zijn, zoals je vergissen in een naam, een situatie of iets dergelijks, maar het kan ook gaan om een fout op het gebied van bejegening of attitude.

Het ligt voor de hand om deze fouten zo snel mogelijk toe te geven. Soms lukt dat direct, maar soms zullen fouten pas na de groepsbijeenkomst erkend worden, vooral als ze op het betrekkingniveau spelen.

Heb je een fout gemaakt, bespreek dan met je collega hoe hiermee om te gaan. Net als bij overlevingsstrategieën en allergieën vraagt elke situatie een andere aanpak. In het ene geval zal het goed zijn om het met de persoon in kwestie alleen op te pakken, in het andere geval kun je beter plenair terugkoppelen. Ook kan het soms leerzaam zijn om elkaar als begeleiders tijdens het groepsproces op fouten aan te spreken. Dit moet echter niet resulteren in elkaar afvallen. Als richtlijn geldt dat zo veel mogelijk betrokkenen (deelnemers en andere groepsleden) van het 'toegeven' van de fout kunnen leren.

### **Alert zijn op de toebedeelde positie**

Slachtoffers van huiselijk geweld kunnen in een afhankelijkheidspositie ten opzichte van de begeleiding stappen. Doordat begeleiders aandacht en zorg voor hen hebben, kunnen zij begeleiders op een voetstuk plaatsen. Bij begeleiders kan de neiging bestaan om dit als een compliment te ervaren en hierdoor geveild te zijn, maar dat is niet zonder gevaar.

Een veelgehoord 'compliment' is dat de begeleider de eerste hulpverlener is die de deelnemer echt begrijpt en gelooft. In een aantal gevallen is dit ook daadwerkelijk de realiteit, maar de valkuil is dat deze opmerking bewust of onbewust ingezet wordt om te manipuleren. Hij kan bijvoorbeeld impliceren dat de begeleider alles moeten (blijven) doen om aan de verwachtingen van de deelnemer te voldoen. Het op een voetstuk plaatsen zorgt voor machtsongelijkheid en belemmert een deelnemer in het nemen van eigen verantwoordelijkheid. Omdat machtsongelijkheid ook zo'n bepalende factor is bij huiselijk geweld, is het belangrijk dat begeleiders dit fenomeen in de hulpverlener/cliënt-relatie ontkrachten. Alleen dan is het voor de deelnemers mogelijk om tot daadwerkelijke gedragsverandering te komen.

Een tegenovergestelde reactie kan zijn dat deelnemers in het verweer gaan tegen begeleiders en hun professionaliteit proberen te ontcrachten door opmerkingen over het gemis aan ervaringsdeskundigheid van de begeleiders. Een veelvoorkomende opmerking is dat de begeleiders niet weten hoe het is om huiselijk geweld mee te moeten maken. Dit zich afzetten tegen de begeleiding is vaak alleen maar een manier om de confrontatie met zichzelf uit te stellen en geen verantwoordelijkheid te dragen voor het eigen veranderingsproces. Het is van belang om deze processen bespreekbaar te maken binnen de groep en helder te stellen dat ervaringsdeskundigheid geen noodzakelijke voorwaarde is om professionele hulp te verlenen.

### **Omgaan met ongeloof**

Soms komt het voor dat je als begeleider twijfelt aan het waarheidsgehalte van een verhaal. De twijfel kan op van alles gebaseerd zijn. Zo kan het zijn dat de wijze waarop een deelnemer haar verhaal vertelt een onecht gevoel oproept. Daarnaast kan het voorkomen dat een deelnemer telkens met verschillende variaties op een verhaal komt en steeds nieuwe elementen toevoegt. Zeker als het een reactie is op een ernstig verhaal van een andere deelnemer, kan het de schijn krijgen van aandacht vragen. Tot slot kan er ook ongeloof ontstaan zonder duidelijk aanwijsbare reden.

Van belang is het dat je als begeleider niet op zoek gaat naar 'de' waarheid, maar de waarheid van de deelnemer respecteert. Je dient jezelf voor te houden dat het niet gaat om het waarheidsgehalte van het verhaal, maar om de beleving van de deelnemer. Onjuiste of onvolledige verhalen maken een probleem net zo goed duidelijk. Richt je als begeleiding op het bieden van kennis, inzicht en ondersteuning. Twijfels kunnen door de begeleiders in de nabespreking geanalyseerd worden, maar mogen nooit ofte nimmer binnen de groep aan de orde gesteld worden. Dit levert enkel gevoelens van wantrouwen en onveiligheid op.

### **Reddersgedrag vermijden**

Van begeleiders mag verwacht worden dat empathie ofwel het meeleven met de deelnemers bij hen voorop staat. Maar dan wel altijd met het oog op het vergroten van de autonomie en het verminderen van afhankelijkheid. Een veel voorkomende valkuil is die van de reddersrol, waarbij hulpverleners proberen het leed van de deelnemer over te nemen, te verzachten of ongedaan te maken. De behoefte van de hulpverlener om te helpen kan echter averechts werken, doordat de deelnemer opnieuw in een afhankelijkheidspositie terecht komt en daadwerkelijke verandering en autonomie uitblijft. Helpen verwordt dan tot behoeftebevrediging van de begeleider in plaats van tot daadwerkelijke ondersteuning van de cliënt. Dit kan leiden tot wederzijdse teleurstelling. Ook bij dit aandachtspunt is het van belang dat de begeleiders blijven evalueren en blijven reflecteren op hun rol als hulpverlener.

### **Secundaire traumatisering**

Werken met getraumatiseerde cliënten doet een groot appél op hulpverleners. De confrontatie met gedetailleerde verhalen en het leed van slachtoffers kan voor

hulpverleners ook teveel worden. Men spreekt dan over secundaire traumatisering. Hulpverleners kunnen bijvoorbeeld soortgelijke klachten als hun cliënten ontwikkelen of last krijgen van compassiemoeheid (met als gevolg afvlakking van emoties). Secundaire traumatisering leidt ertoe dat hulpverleners spanningsklachten ontwikkelen die, wanneer er onvoldoende erkenning plaatsvindt, leiden tot aantasting van de reserves en een negatief wereldbeeld. Het is een specifieke vorm van werkstress waarbij de kwaliteit van het werk wordt aangetast en de kans op verzuim toeneemt. Om secundaire traumatisering te voorkomen is het van belang dat begeleiders bewust zijn van dit fenomeen. Intervisiebijeenkomsten en ruimte voor nabespreking en evaluatie zijn in deze van groot belang. Verder kan secundaire traumatisering worden tegengegaan door een goede balans tussen zware en minder zware taken binnen het werkpakket.



# 6. Draaiboek per bijeenkomst

## Draaiboek bijeenkomst 1 Kennismaking

### Doelen

- Elkaar enigszins leren kennen, en het maken van een begin met het opbouwen van een vertrouwensband en een veilige groepsbasis.
- De deelnemers informeren over de groepsregels, de beoogde groepscultuur en de werkvormen.
- Alle deelnemers persoonlijke leerdoelen laten formuleren.
- Op basis van de individuele doelen gezamenlijk een aantal groepsdoelen formuleren.
- Deelnemers een eerste inzicht verschaffen in hun beleving van huiselijk geweld.
- Een begin maken met het doorbreken van de taboesfeer rond huiselijk geweld.

### Programma

#### Welkomstwoord & werkwijze

De begeleidsters heten de deelnemers welkom en geven uitleg over de groepsregels, de thema's die aan de orde zullen komen en de manier van werken.

#### Kennismaking

Elke vrouw stelt zich in het kort voor (namenrondje, thuissituatie, bezigheden) en vertelt iets over haar achtergrond.

#### Psycho-educatie: huiselijk geweld

De begeleidsters verstrekken algemene informatie over huiselijk geweld door middel van psycho-educatie. Een van de begeleidsters vertelt globaal wat huiselijk geweld is en hoe vaak het voorkomt (zie Theorie bijeenkomst 1 Huiselijk geweld in hoofdstuk 7). De andere begeleidster maakt aantekeningen op een flap-over wanneer dit nodig is ter ondersteuning van de theoretische uitleg. De deelnemers krijgen de gelegenheid om vragen te stellen of opmerkingen te maken.

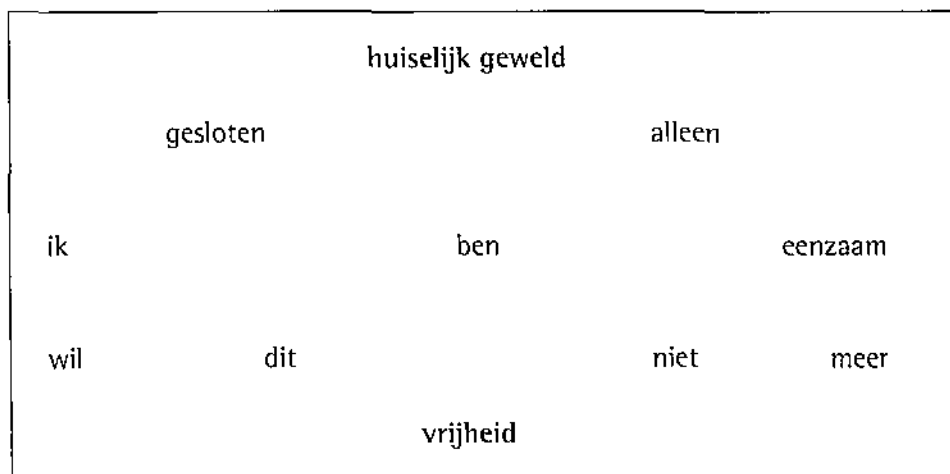
#### Oefening 'het Elfje'

Deze associatieoefening helpt deelnemers om inzicht te krijgen in hun beleving van huiselijk geweld en hun toekomstperspectief.

Elke deelnemer krijgt een A4-tje voor zich met elf streepjes in een wiebertjesstructuur (zie Werkblad Elfje in hoofdstuk 7 - Werkmateriaal). Helemaal boven staat het woord huiselijk geweld. Het is de bedoeling dat de deelnemers de rest van het Elfje associatief invullen met woorden. In de tweede en derde laag moet een werkwoord komen. De woorden van elke laag zijn geïnspireerd op de laag erboven. Uiteindelijk zal er een gedicht uitkomen, dat de deelnemers aan elkaar

voorlezen. In de nabespreking staat het laatste woord (laag 5) centraal. Dit woord symboliseert de persoonlijke betekenis van huiselijk geweld voor elke deelnemer en vormt het uitgangspunt van waaruit individuele leerdoelen geformuleerd worden.

*voorbeeld*



*Tips*

- Stimuleer de deelnemers om niet te lang na te denken, maar te associëren op het begrip huiselijk geweld. Maak duidelijk dat het resultaat niet 'mooi' of 'goed' dient te zijn, maar hun eigen gedachten moet reflecteren.
- Houd rekening met emotionele uitingen van deelnemers. Denkbeelden die gericht zijn op de toekomst kunnen deelnemers confronteren met hun huidige situatie.
- Wanneer deelnemers blokkeren omdat ze bang zijn om fouten te maken, biedt dan individuele ondersteuning.

**Pauze**

**Handoefening**

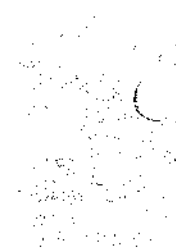
Deze creatieve werkvorm is bedoeld om individuele doelen te concretiseren en groepsdoelen te inventariseren.

De deelnemers vormen tweetallen om de oefening uit te voeren. Ze leggen hun hand op een blad, met de palm naar boven, en tekenen de omtrek met een kleurpotlood na. Ze brainstormen gezamenlijk over hun persoonlijke leerdoelen, maximaal vijf, en schrijven die in de 'vingers' van hun hand op. Vervolgens wordt er plenair naar ieders individuele doelen gekeken. Zo nodig worden deze nog verder geconcretiseerd. Soms zijn individuele doelen gedeeltelijk al bereikt. Dit geven deelnemers aan door een deel van de vinger in te kleuren (vanaf beneden naar boven).

Op basis van alle persoonlijke leerdoelen worden vervolgens groepsdoelen opgesteld waarin iedereen zich herkent.

*Tips*

- Het is mogelijk om persoonlijke leerdoelen gedurende het verloop van de groepsbijeenkomsten bij te stellen. Ondersteun deelnemers bij het concreet maken van de doelen.



- *Laat de deelnemers de handoefening goed bewaren in hun logboek. Het is de bedoeling dat zij hun handtekening bij de tussen- en eindevaluatie bijkleuren. Zo kunnen zij visualiseren in hoeverre zij hun persoonlijke leerdoelen hebben bereikt.*



### **Afsluiting**

Houd een rondje: hoe hebben de deelnemers deze eerste bijeenkomst beleefd? Wanneer blijkt dat een deelnemer nog aandacht vraagt voor de opgedane ervaringen tijdens de bijeenkomst, maak hier dan ruimte voor.

De deelnemers krijgen de behandelde tekst over huiselijk geweld mee naar huis om te lezen. Tevens krijgen ze een kopie van de groepsregels en van het overzicht met thema's en data. Daarnaast delen de begeleidsters de theorie over zelfbeeld uit die in bijeenkomst 2 behandeld wordt, samen met een huiswerkopdracht voor bijeenkomst 2. Elke deelnemer ontvangt een klapper om het materiaal in te stoppen, zodat zij een eigen logboek kan aanleggen.

### **Aandachtspunten voor de begeleidsters**

- Op deze kennismakingsbijeenkomst wordt laagdrempelig gewerkt. Algemene informatie staat centraal en er wordt nog niet ingestoken op individuele problematiek en het eigen verhaal. Het is aan de begeleidsters om ervoor te zorgen dat de sfeer niet te zwaar wordt.
- Inventariseer of groepsleden elkaar via andere kanalen kennen. Indien dit aan de orde is, maak dan afspraken over de manier waarop zij buiten de groep met elkaar om willen gaan. Daarnaast wordt bekeken of het feit dat men elkaar kent belemmerend werkt ten aanzien van het groepsproces.
- Geef ieder groepslid de ruimte om zichzelf te zijn. Respecteer dat de één stiller is dan de ander. Zorg er wel voor dat iedereen aan bod komt.
- Sluit af met een positieve opmerking over het groepsproces in de trant van: 'Wat moedig dat jullie zo veel openheid hebben getoond.'
- Serveer de koffie en thee in de pauze indien mogelijk buiten de groepsruimte. Dit heeft als effect dat de sfeer binnen de groep doorbroken wordt en het vermindert de kans dat de deelnemers door blijven praten over het thema. Het motto: pauze is pauze.
- Noteer de individuele doelen die uit de handoefening naar voren komen op de flap-over – je kunt de aantekeningen later gebruiken bij het schrijven van de persoonlijke evaluaties voor bijeenkomst 18.

- Noteer ook de vastgestelde groepsdoelen, werk deze uit en verspreid deze bij de volgende bijeenkomst.
- Zorg ervoor dat alle materialen die uitgedeeld worden voorzien zijn van perforatiegaatjes, zodat de deelnemers ze direct in hun logboek kunnen stoppen.
- Vraag de deelnemers om het logboek volgende keer weer mee te nemen.
- Evalueer na afloop van de bijeenkomst uitgebreid met elkaar hoe deze verliep, welk groepsdynamisch proces zich afspeelde en wat de individuele inbreng van iedere deelnemer was. Leg dit ook op papier vast (je kunt deze aantekeningen onder meer gebruiken voor de individuele evaluaties aan het eind van het groepsproces).

### **Benodigdheden**

- Groepsruimte
- Koffie en thee
- Flap-over of whiteboard voor het noteren van de individuele doelen en de groepsdoelen
- Pennen, stiften, kleurpotloden, wasco
- Notitieblok (voor als deelnemers aantekeningen willen maken of bijvoorbeeld telefoonnummers willen uitwisselen)
- Klappers / ordners zodat elke deelnemer een individueel logboek kan aanleggen
- Kopieën van het Elfje voor alle deelnemers (zie Werkmaterialen bijeenkomst 1, werkblad Elfje).
- Gekleurd vel papier voor de handoefening
- Uitgewerkte groepsregels, het overzicht van groepsthema's en algemene groepsinformatie, om over te vertellen en om uit te delen (zie Werkmateriaal bijeenkomst 1)
- Uitgewerkte informatie theorie over huiselijk geweld, voor de psycho-educatie en om uit te delen (zie Werkmateriaal bijeenkomst 1)
- Theorie over het thema zelfbeeld om uit te delen (zie Werkmateriaal bijeenkomst 2)
- Huiswerkopdracht voor de volgende bijeenkomst om uit te delen (zie Werkmateriaal bijeenkomst 2)

## **Draaiboek bijeenkomst 2**

### **Zelfbeeld**

#### **Doelen**

- Uitwisseling van persoonlijke ervaringen tussen deelnemers en het stimuleren van onderlinge erkenning.
- Deelnemers zich bewust laten worden van eigen behoeftes en goede eigenschappen.
- (Meer) inzicht tot stand brengen bij de deelnemers in zichzelf en wie ze willen zijn.
- Deelnemers positieve feedback geven en laten ontvangen, zodat ze eigenwaarde opbouwen en de groepsband versterkt wordt.

#### **Programma**

##### **Openingsronde**

Om te beginnen wordt teruggekeken op de vorige bijeenkomst. De begeleidsters stimuleren de deelnemers om persoonlijke ervaringen uit te wisselen en herkenningspunten te benoemen.

Vervolgens geeft een van de begeleidsters toelichting op het thema 'zelfbeeld' en op het dagprogramma. Ook worden eventuele afmeldingen gemeld.

Daarna vraagt een van de begeleidsters ieder groepslid om kort te vertellen hoe de afgelopen week verlopen is, en welke belangrijke gebeurtenissen (zowel negatief als positief) ze hebben meegemaakt.

##### **Kennismakingsoefening met bal**

Deze interactieve oefening is gericht op het onthouden van elkaars namen.

De deelnemers en de begeleidsters staan in een kring. Een deelnemer begint door de bal naar een ander groepslid te gooien. Terwijl ze dit doet noemt ze de naam van de ontvanger. Is de naam juist, dan gooit de ontvanger de bal naar een ander groepslid en roept zij diens naam. Is de naam onjuist, dan gooit de ontvanger de bal terug naar de eerste persoon om het opnieuw te proberen. Zorg ervoor dat iedereen aan de beurt komt en ga net zo lang door met deze oefening totdat iedereen elkaars naam kent.

##### **Psycho-educatie: Zelfbeeld**

Een van de begeleidsters geeft informatie over het thema 'zelfbeeld'. De deelnemers hebben zich hierop voorbereid door thuis de theorie te lezen en eventuele vragen te noteren.

##### **Kwaliteitenoefening**

Deze oefening richt zich op het verwerven van meer inzicht in de eigen kwaliteiten en stimuleert de deelnemers zich hier positief over te uiten. Daarnaast worden de deelnemers gestimuleerd om elkaar positieve feedback te geven.

Ter voorbereiding op deze oefening hebben de deelnemers een huiswerkopdracht gemaakt, waarbij ze tien eigen kwaliteiten hebben opgeschreven. Tijdens de oefening moeten de deelnemers vijf van de tien beschreven kwaliteiten selecteren en opnieuw op een voorbedrukt A4 noteren (zie Werkblad Kwaliteitenoefening in Werkmateriaal). Het is de bedoeling dat zij de vijf meest positieve kwaliteiten

uitkiezen. In het lijstje van tien zullen namelijk ook eigenschappen zitten die door de deelnemster als negatief worden ervaren – de ervaring leert dat de meeste deelnemsters zichzelf meer negatieve dan positieve eigenschappen toekennen. Leg uit dat het bij de negatieve eigenschappen vaak gaat om 'doorgeschoten kwaliteiten'. Het doel is dat deelnemsters zich ervan bewust worden dat ook negatieve eigenschappen een positieve kwaliteit als kern bezitten. Hierdoor krijgen ze (meer) inzicht in hun zelfbeeld en de manier waarop ze dit zelfbeeld positief kunnen beïnvloeden.

Hierna noteren de deelnemsters één positieve eigenschap van elke groepsgenoot (bijvoorbeeld: 'Maria, ik vind jou spontaan – Hetty') op roulerende pagina's, voor elke deelnemster één (zie werkblad 'Kwaliteiten gezien door de ander').

Nu heeft elke deelnemster twee bladen: één met de positieve eigenschappen die zijzelf heeft opgeschreven en één met de kwaliteiten die anderen haar toeschrijven. Er wordt plenair gekeken naar de overeenkomsten tussen beide pagina's. De vraag luidt telkens: hoe kijk je naar jezelf en hoe kijken andere deelnemsters naar jou? Komt dit met elkaar overeen? Zijn er eigenschappen genoemd waar je nog niet bewust van was? De deelnemsters beschrijven de ervaringen die deze oefening oplevert in hun logboek.

#### *Tips*

- *Stimuleer de groepsleden om een eerste indruk te noteren, ook al kent men elkaar nog onvoldoende.*
- *Geef in het kort psycho-educatie over het kernkwadrant van Daniël Ofman waarin kwaliteiten, vervormingen, valkuilen en allergieën besproken worden (zie Theorie bijeenkomst 11 in hoofdstuk Werkmateriaal). Het is niet de bedoeling om per deelnemster het kernkwadrant uit te diepen, maar om algemene informatie te geven aan de hand van een voorbeeld.*
- *Wanneer de deelnemsters het moeilijk vinden om kwaliteiten te verzinnen kan de Kwaliteitenlijst gebruikt worden (zie hoofdstuk Werkmateriaal, bijeenkomst 2). Maar bedenk dat deze lijst slechts een hulpmiddel is; de voorkeur gaat uit naar het zelf benoemen van kwaliteiten.*

#### **Pauze**

##### **Zelfbeeldoefening**

Deze associatieoefening wordt uitgevoerd met behulp van dierenkaarten. Er zijn setjes dierenkaarten te koop (bijvoorbeeld de Medicijnkaarten, te koop in de betere boekhandel), maar je kunt ook zelf een serie dierenplaatjes verzamelen en op kaartjes plakken.

Een van de begeleidsters legt meerdere kaarten met verschillende dierenafbeeldingen neer. Elke deelnemster kiest een kaart uit met een dier waarin zij zichzelf herkent. De opdracht is: bedenk waarom je dit dier kiest. In welke eigenschappen van dit dier herken je jezelf? Alle deelnemsters krijgen een voorgedrukte pagina waarop zij het dier en de bijbehorende eigenschappen in kunnen vullen (zie Werkblad Zelfbeeldoefening).

Vervolgens wordt plenair naar de gekozen dieren en eigenschappen gekeken. De begeleidsters proberen zowel de negatieve als positieve kanten van de genoemde eigenschappen te benoemen. Bijvoorbeeld: een deelnemster heeft een beer gekozen omdat ze behoefte heeft aan een winterslaap en agressief kan worden als ze in het nauw zit. Als begeleidster kun je vragen stellen als 'Ben je een beer in de vrije



natuur of ben je meer een beer met een ketting door de neus die kunstjes moet vertonen?’

#### *Tips*

- *Let erop dat de deelnemers niet het dier kiezen dat ze leuk vinden of dat overeenkomt met hun sterrenbeeld, maar dat herkenning oproept.*
- *Het doet niet ter zake of de benoemde eigenschappen ook daadwerkelijk bij het gekozen dier passen. Het gaat om de link die de deelnemer legt.*
- *Als alternatief voor de dierenkaarten kunnen de deelnemers ook zelf een dier tekenen. Realiseer je dat dit tijdsintensiever is.*
- *Noteer de door de deelnemers gekozen dieren met hun uitleg, zodat je de informatie later bij de persoonlijke evaluaties kunt gebruiken.*
- *Bij de eerste follow-upbijeenkomst wordt deze oefening herhaald, hierdoor wordt het groeiproces zichtbaar.*

#### **Afsluiting**

Iedere deelnemer krijgt de gelegenheid te vertellen hoe zij deze tweede bijeenkomst heeft beleefd. Indien nodig wordt iets uitgebreider stilgestaan bij de ervaringen van een van de deelnemers. Tot slot wordt uitleg gegeven over de huiswerkopdracht. Deze wordt op papier uitgedeeld, samen met de theorie voor de volgende bijeenkomst over ‘geweld in relaties’.

#### **Aandachtspunten voor de begeleiders**

- Stel groepsgenoten die voor het eerst aanwezig zijn aan het begin van de bijeenkomst voor.
- Geef uitleg aan nieuwe deelnemers over de Handoefening en het Elfje, en hoe ze deze kunnen gebruiken om individuele doelen op te stellen.
- Creëer veiligheid door positief te stimuleren en geheimhouding te benadrukken.
- Maak duidelijk dat iedere deelnemer zichzelf mag zijn en dat er geen fouten gemaakt kunnen worden.
- Sluit af met een positieve opmerking over het groepsproces (‘Er is hard gewerkt, onze complimenten hiervoor’).
- En zoals voor elke bijeenkomst geldt: serveer koffie en thee in de pauze buiten de groepsruimte, zorg dat alle materialen voorzien zijn perforatiegaatjes zodat de deelnemers ze direct in hun logboek kunnen stoppen, vraag de deelnemers om het logboek volgende keer weer mee te nemen en evalueer uitgebreid.

#### **Benodigheden**

- Groepsruimte
- Koffie en thee
- Pennen, stiften, kleurpotloden, wasco, notitieblok
- Zachte bal
- De Kwaliteitenoefening, gekopieerd op gekleurde veilen (zie Werkblad Kwaliteitenoefening in Werkmateriaal bijeenkomst 2)

- De Zelfbeelddoefening, gekopieerd op gekleurde vellen (zie Werkblad Zelfbeelddoefening in Werkmateriaal bijeenkomst 2)
- Flap-over of whiteboard voor het noteren van de positieve en negatieve diersociaties bij de plenaire bespreking
- 40 kaarten met afbeeldingen van dieren
- Huiswerkopdracht voor de volgende bijeenkomst om uit te delen (zie Werkmateriaal bijeenkomst 3)
- Theorie over het thema 'Geweld in relaties' om uit te delen (zie Werkmateriaal bijeenkomst 3)



## **Draaiboek bijeenkomst 3**

### **Geweld in relaties**

#### **Doelen**

- Uitwisseling van persoonlijke ervaringen en het stimuleren van onderlinge erkenning en positieve feedback.
- Deelnemers inzicht geven in de wijze waarop geweld in relaties zich ontwikkelt en in stand blijft en ervoor zorgen dat zij hun persoonlijke ervaringen door deze analytische bril kunnen bekijken.
- Deelnemers leren om verschillende soorten daderprofielen te herkennen en hun eigen type dader te kenschetsen.
- Deelnemers bewustmaken van het belang van eigen verantwoordelijkheid nemen, ook als het gaat om partnerkeuze.

#### **Programma**

##### **Openingsronde**

Er wordt gezamenlijk teruggekeken op de vorige bijeenkomst. De begeleiders stimuleren de deelnemers om persoonlijke ervaringen uit te wisselen en herkenningspunten te benoemen.

Vervolgens geeft een van de begeleiders toelichting op het thema 'geweld in relaties' en op het dagprogramma. Ook worden eventuele afmeldingen gemeld.

Daarna vraagt een van de begeleiders ieder groepslid om kort te vertellen hoe de afgelopen week verlopen is, en welke belangrijke gebeurtenissen (zowel negatief als positief) ze hebben meegemaakt.

##### **Psycho-educatie: Geweld in relaties**

Een van de begeleiders geeft middels psycho-educatie informatie over de geweldscirkel, de geweldspiraal en daderprofielen. Ter voorbereiding hierop hebben de deelnemers thuis de theorie gelezen en eventuele vragen genoteerd. Deze kunnen door de begeleiders beantwoord worden. Ook wordt de huiswerkopdracht besproken. De begeleiders vragen de deelnemers te vertellen in welk type dader zij hun (ex-)partner herkennen.

##### **Oefening 'Mag ik je stoel'**

Deze creatieve werkvorm heeft als doel deelnemers te leren eigen verantwoordelijkheid te nemen, ook waar het gaat om partnerkeuze.

De deelnemers nemen plaats in een kring van stoelen. Er is één stoel minder dan er deelnemers zijn. Een groepslid gaat in het midden staan en vraagt aan een van de medegroepsleden of zij op haar stoel mag. De zittende deelnemer denkt na over de vraag en staat al dan niet op. Indien ze opstaat, moet zij iemand anders uit de groep verzoeken om plaats te mogen nemen op diens stoel. Als de deelnemer niet opstaat, moet de staande persoon iemand anders proberen te overtuigen om haar stoel af te geven. Dit proces herhaalt zich enkele keren. Gaandeweg de oefening wordt de opdracht bemoeilijkt: de begeleiders doordringen de deelnemers ervan dat ze alleen op moeten staan als ze zelf in het midden willen staan. De oefening gaat door tot er niemand meer wil opstaan voor de laatst overgeblevene.

## **Draaiboek bijeenkomst 4**

### **Grenzen: mijn grenzen ↔ jouw grenzen**

#### **Doelen**

- Uitwisseling van persoonlijke ervaringen en het stimuleren van onderlinge erkenning en positieve feedback.
- De deelnemers leren opkomen voor hun eigen behoeften.
- Deelnemers leren experimenteren met afstand en nabijheid, zodat ze hun eigen grenzen (beter) leren kennen.
- Deelnemers (meer) inzicht geven in de manier waarop hun lichaam signalen afgeeft wanneer persoonlijke grenzen in het geding zijn.

#### **Programma**

##### **Openingsronde**

Er wordt gezamenlijk teruggekeken op de vorige bijeenkomst. De begeleidsters stimuleren de deelnemers om persoonlijke ervaringen uit te wisselen en herkenningspunten te benoemen.

Vervolgens geeft een van de begeleidsters toelichting op het thema 'grenzen' en op het dagprogramma. Ook worden eventuele afmeldingen gemeld.

Daarna vraagt een van de begeleidsters ieder groepslid om kort te vertellen hoe de afgelopen week verlopen is, en wat hun belangrijkste positieve en negatieve ervaringen waren.

##### **Bespreking huiswerkopdracht 'Mijn grenzen'**

De deelnemers hadden de opdracht om thuis een collage te maken van teksten en plaatjes die zij grensoverschrijdend vonden. Die collages zijn een manier om persoonlijke grenzen te visualiseren: wat accepteer je wel en wat niet? Door de collages plenair te bespreken, worden de deelnemers zich bewuster van hun eigen grenzen.

##### **Pauze**

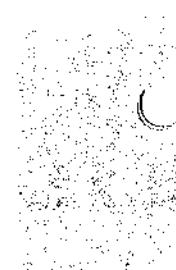
##### **Psycho-educatie: Grenzen**

Een van de begeleidsters geeft middels psycho-educatie informatie over eigen grenzen en persoonlijke ruimte. Het doel is duidelijk te maken dat grenzen stellen voor iedereen een normale en gezonde behoefte is.

##### **Oefening 'Grenzen stellen'**

Door deze lichaamsgerichte oefening leren deelnemers te experimenteren met afstand en nabijheid. Hoe voelen en beleven zij het wanneer iemand hun persoonlijke ruimte overschrijdt?

Een van de deelnemers gaat met de rug tegen de muur staan, waarna een ander groepslid langzaam op haar toeloopt. De deelnemer moet de lopende vrouw verzoeken om stil te staan op het moment dat die in haar persoonlijke ruimte komt. Hierbij is het van belang dat zij zich door haar gevoel laat sturen. De deelnemer mag ook experimenteren door de ander dichterbij te laten komen of juist te vragen een stapje terug te doen. Begeleidsters en andere deelnemers kijken naar de lichaamstaal van degene die tegen de muur staat, om te achterhalen of de gestelde grens ook daadwerkelijk de grens is die zij fysiek ervaart.



Sommige deelnemers zullen zo van zichzelf vervreemd zijn, dat zij geen persoonlijke ruimte meer ervaren en geen fysieke reactie voelen wanneer hun grens overschreden wordt. Wanneer dit het geval is zijn er variaties op deze oefening mogelijk zoals: de deelnemer met het gezicht naar de muur plaatsen of haar in het midden van de ruimte plaatsen en van beide kanten laten benaderen.

De oefening wordt plenair nabesproken, waarbij de nadruk ligt op de noodzaak van persoonlijke ruimte (fysiek en anderszins).

#### *Tips*

- *Richt je met name op signalen die het lichaam aangeeft. Let hierbij op kleine bewegingen in hand, nek of gezicht of op een verandering in de ademhaling.*
- *Laat deelnemers experimenten met het aangeven van grenzen. Vraag de lopende vrouw eventueel om alsnog een stap naar voren of achter te doen, zodat de staande vrouw het verschil in gevoel goed kan ervaren.*
- *Het belang van deze oefening zit in de vertaling naar de dagelijkse praktijk. Maak de link tussen de genomen ruimte in de oefening en psychische ruimte. Wanneer iemand over jouw psychische grenzen heengaat, zou je hetzelfde 'beklemmende gevoel' kunnen ervaren als in de oefening. Deelnemers kunnen dit gevoel gebruiken als signaal voor overschrijding van hun grenzen.*

#### **Afsluiting**

Iedere deelnemer krijgt de gelegenheid te vertellen hoe zij de bijeenkomst heeft beleefd. Mocht een deelnemer bepaalde ervaringen nog wat willen uitdiepen, dan is dat mogelijk. De huiswerkopdracht voor de volgende week wordt uitgedeeld: het schrijven van het Eigen Verhaal.

#### **Aandachtspunten voor de begeleiders**

- Maak duidelijk dat het hebben van eigen grenzen een normaal verschijnsel is, dat als gevolg van een bepaalde socialisatie en/of negatieve ervaringen in de verdrinking kan zijn gekomen.
- Geef aan dat het niet stellen van grenzen negatieve gevolgen kan hebben, niet alleen voor jezelf, maar ook voor je omgeving.
- Maak duidelijk dat het niet alleen gaat om het (leren) stellen van eigen grenzen, maar ook om het accepteren van andermans grenzen.

#### **Benodigheden**

- Groepsruimte met voldoende loopruimte
- Koffie en thee
- Pennen, stiften, kleurpotloden, wasco, notitieblok
- Om uit te delen: de huiswerkopdracht voor de volgende bijeenkomst, inclusief het bijbehorende werkblad en nog wat extra lege vellen

## **Draaiboek bijeenkomst 5**

### **Eigen verhaal**

#### **Doelen**

- Uitwisseling van persoonlijke ervaringen en het stimuleren van onderlinge erkenning en positieve feedback.
- Verwerking van het geweld en taboedoorbreking door deelnemers het eigen geweldsverhaal aan andere groepsleden te laten vertellen.
- Deelnemers her- en erkenning laten vinden bij groepsleden.
- Het groepsproces en vertrouwen in de medegroepsleden intensiveren door het bespreekbaar maken van de geweldservaringen van de deelnemers.

#### **Programma**

##### **Openingsronde**

Er wordt gezamenlijk teruggekeken op de vorige bijeenkomst. De begeleiders stimuleren de deelnemers om persoonlijke ervaringen uit te wisselen en herkenningspunten te benoemen.

Vervolgens geeft een van de begeleiders toelichting op het thema 'eigen verhaal' en op het dagprogramma. Ook worden eventuele afmeldingen gemeld.

Daarna vraagt een van de begeleiders ieder groepslid om kort te vertellen hoe de afgelopen week verlopen is en wat hun belangrijkste positieve en negatieve ervaringen waren.

##### **Eigen verhaal 1**

De huiswerkopdracht voor deze bijeenkomst was het schrijven van het eigen verhaal. De deelnemers lezen hun verhaal aan de andere groepsleden voor. Doel hiervan is verwerking van de geweldservaringen door het naar buiten brengen van het geweldsverhaal. Het beluisteren van elkaars verhaal zorgt voor her- en erkenning van de gezamenlijke problematiek.

##### **Pauze**

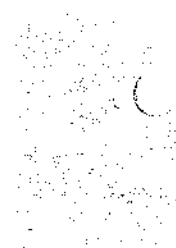
##### **Eigen verhaal 2**

Vervolg van Eigen Verhaal 1

##### **Ontspanningsoefening 'Het warme licht'**

Met deze visualisatieoefening kunnen deelnemers hun lichaam bewust tot ontspanning laten komen, om zo de spanning die zij tijdens deze bijeenkomst hebben opgedaan te reduceren.

De begeleiders vragen de deelnemers om te gaan zitten of liggen op de manier waarop zij zich het meest ontspannen voelen. Vervolgens wordt er rustgevende muziek opgezet en leest een van de begeleiders rustig de volgende tekst voor: 'Doe je ogen dicht en plaats jezelf in een heel mooi landschap. Voel de zon op je schijnen en neem alles wat je ziet in je op. Misschien hoor je het geluid van de vogels, het zoemen van insecten of het ruisen van de bomen. Misschien hoor je zachtjes kabbelend water. Wanneer je wat verder kijkt, zie je heuvels en een pad... Neem het besluit het pad op te gaan. Heel langzaam voert dit je wat hoger. Word je bewust van de grond van het pad onder je voeten. Neem alles wat je in de berm ziet in je op. Voel de warme zon op je lichaam...



Je ziet nu een bocht in het pad. Wanneer je doorloopt, zie je een gebouwtje dat eruitziet als een tempeltje. Blijf even staan en kijk van een afstandje naar dit gebouwtje. Zie de vorm, de kleur en de omgeving waar het staat... Loop door en blijf je gewaar van de natuur om je heen. Voel de stralende zon die je verwarmt, adem de sfeer in en snuif de geuren op – en hoor de geluiden van deze plek...

Loop dan naar het tempeltje. Op deze plek is het volkomen rustig en stil. Loop naar de deur en voel met je handen het hout... Besluit de deur te openen. Ga naar binnen en doe de deur achter je dicht. Je staat nu in een zonovergoten ruimte die een sfeer van rust en stilte ademt. De zon laat in grote stralenbundels haar licht in het midden van deze ruimte vallen. Ga op die plek zitten en laat je door de zachte zonnestralen verwarmen... Neem van daaruit alles in deze ruimte in je op... Richt je aandacht dan op jezelf; laat het koesterende warme zonlicht op je schijnen en je helemaal verwarmen. Blijf hier nou een tijdje van genieten...

Besluit nu op te staan en weg te gaan. Neem afscheid van de ruimte. Het warme licht van de plek neem je in je mee. Open de deur en stap naar buiten. Sluit de deur achter je en voel de atmosfeer van buiten. Zie, voel en ruik weer alles en voel de zon rechtstreeks op je schijnen... Loop het pad af en ga terug naar de plaats waar je begonnen was. Ga zitten en laat alles rustig op je inwerken... Kom dan langzaam terug in deze ruimte...'

Na afloop worden de ervaringen die de deelnemers opdeden tijdens de oefening nabesproken.

#### Afsluiting

Iedere deelnemer krijgt de gelegenheid te vertellen hoe zij deze bijeenkomst heeft beleefd. Wanneer blijkt dat een deelnemer nog aandacht wil hebben voor haar specifieke ervaringen, dan wordt hier ruimte voor gemaakt.

Tot slot wordt de huiswerkopdracht uitgedeeld, samen met de theorie voor de volgende bijeenkomst over afhankelijkheid en autonomie.

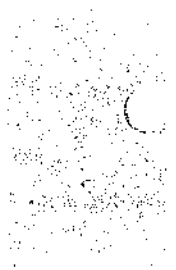
### Aandachtspunten voor de begeleiders

- Voor veel deelnemers is dit een moeilijk thema. Ze hebben de neiging om het eigen verhaal niet op te schrijven omdat ze dit te bedreigend vinden, en zeggen het liever gewoon te vertellen. Het is belangrijk om duidelijk te maken dat in het opschrijven van de gebeurtenissen juist therapeutische waarde schuilt. Enerzijds omdat iets dat zwart op wit staat ook 'waar' wordt. Anderzijds omdat het belangrijk is om een zo compleet mogelijk verhaal weer te geven. Als je iets vertelt, vergeet je vaak dingen te noemen.
- Het risico bestaat dat deelnemers zich voor deze bijeenkomst afmelden om aan de opdracht te ontkomen. Geef aan wat het belang is van het delen van elkaars verhalen en vertel dat er bij afwezigheid een volgende keer tijd ingeruimd wordt voor iemands eigen verhaal.
- Neem ruim de tijd voor het bespreken van de eigen verhalen en probeer er geen vaart achter te zetten. Zorg ook voor voldoende ruimte om op elkaars verhalen te reageren. Als door tijdgebrek niet alle aanwezigen aan de beurt zijn gekomen, besteed dan de volgende bijeenkomst ook aan dit thema. In dat geval voeg je later in de serie twee thema's samen, bijvoorbeeld de tussenevaluatie en man-vrouwverhoudingen of de tussenevaluatie en loyaliteit.

- De deelnemers zijn geneigd om het eigen verhaal te minimaliseren als het *voorafgaande verhaal erg emotioneel was. Geef aan dat ieders verhaal ernstig is* en dat het niet belangrijk is welke situatie het moeilijkst was.
- Elke deelnemer zal haar verhaal op een verschillend moment laten starten. Maak de deelnemers duidelijk dat dit niet uitmaakt: iedereen mag zelf bepalen waar haar verhaal start.

### **Benodigheden**

- Groepsruimte met voldoende ligruimte
- Koffie en thee
- Pennen, stiften, kleurpotloden, wasco, notitieblok
- Muziekinstallatie en cd met rustgevende muziek
- Matjes voor de ontspanningsoefening
- Om uit te delen: huiswerkopdracht voor de volgende bijeenkomst en theorie over het thema 'afhankelijkheid en autonomie' (zie *Werkmateriaal bijeenkomst 6*)



## **Draaiboek bijeenkomst 6**

### **Afhankelijkheid & autonomie**

#### **Doelen**

- Uitwisseling van persoonlijke ervaringen en het stimuleren van onderlinge erkenning en positieve feedback
- Deelnemers bewustmaken van de mate waarin zij afhankelijk en/of autonoom zijn.
- Deelnemers inzicht geven in een gezonde balans tussen afhankelijkheid en autonomie (en in manieren om deze te bereiken).

#### **Programma**

##### **Openingsronde**

Er wordt gezamenlijk teruggekeken op de vorige bijeenkomst. De begeleiders stimuleren de deelnemers om persoonlijke ervaringen uit te wisselen en herkenningspunten te benoemen.

Vervolgens geeft een van de begeleiders toelichting op het thema 'afhankelijkheid en autonomie' en op het dagprogramma. Ook worden eventuele afmeldingen gemeld. Daarna vraagt een van de begeleiders ieder groepslid om kort te vertellen hoe de afgelopen week verlopen is, en welke belangrijke gebeurtenissen (zowel negatief als positief) ze hebben meegemaakt.

##### **Huiswerkopdracht 'De rol in het sprookje'**

De deelnemers hebben als huiswerk de opdracht gekregen om een rol in een zelfgemaakt of bestaand sprookje te kiezen waarin ze zichzelf herkennen en die symbool staat voor de manier waarop zij in hun huidige situatie omgaan met afhankelijkheid en autonomie. Hen is gevraagd dit sprookje op papier te zetten.

Tijdens de bijeenkomst vertelt elke deelnemer over de sprookjesrol die zij koos. Geef de deelnemers ruimte om op elkaars verhaal te reageren en ga met elke deelnemer de diepte in om duidelijk te krijgen waarom ze kiest voor een bepaalde rol en wat deze rol voor haar betekent. Stel vragen als: 'Heb je een hoofdpersoon of nevenpersoon in het sprookje gekozen?', 'Wat zijn de kenmerken van het gekozen personage, is het iemand die zelfstandig is of juist afhankelijk?', 'In welke mate heeft jouw personage andere personen nodig om te functioneren? Ben je blij met dit personage waarin je je herkent? Zo nee, welke rol zou je wel graag toebedeeld krijgen?'

##### **Tips**

- *Wanneer een of meerdere deelnemers de opdracht niet hebben voorbereid, laat hen dan ter plekke een sprookje bedenken met daarin een rol die hun huidige situatie weerspiegelt.*
- *Help de deelnemers bewust te kijken naar de rol die ze in hun eigen leven spelen. Maak onderscheid tussen werkelijkheid en wenselijkheid.*
- *Het werkt verhelderend om deelnemers een rol te laten benoemen die ze na zouden willen streven. Dit als contrast met de rol die hun huidige positie symboliseert. Laat hen dit streven eventueel koppelen aan hun persoonlijke doelen.*

- *Deelnemers kunnen wat lacherig reageren op deze oefening. Uiteraard is er plaats voor humor, maar benadruk dat de oefening niet bedoeld is om grappige verhaaltjes te verzinnen. Het gaat erom een leidraad te ontwikkelen voor het bereiken van persoonlijke doelen.*

#### Pauze

#### Psycho-educatie: Autonomie & afhankelijkheid

Een van de begeleidsters verstrekt door middel van psycho-educatie informatie over het thema 'afhankelijkheid en autonomie'. De theoretische onderbouwing wordt hierbij uitgewerkt op een flap-over. De deelnemers hebben zich op het thema voorbereid door thuis de theorie te lezen en eventuele vragen te noteren.

#### Oefening 'Verdelen van de taart'

Deelnemers worden zich in deze oefening bewust van de verschillende rollen die ze vervullen en hoe wenselijk ze dat vinden. Aan welke personen in haar netwerk besteden zij tijd en aandacht, en in hoeverre is deze verdeling naar hun zin? Het doel is dat deelnemers beseffen dat zij hierin een eigen keuze hebben.

Elk groepslid krijgt een gekleurd A4 voor zich met daarop een ronde cirkel, die symbool staat voor een taart. Een van de begeleidsters noemt verschillende rollen op die je kunt vervullen: moeder, partner, dochter, zus, vriendin, collega, huisgenoot, etc. Ze vraagt de deelnemers om te bedenken welke rollen zij allemaal vervullen en die op te nemen in de taart. De deelnemers moeten door de grootte van de taartpunten aangeven welke rol de meeste tijd en aandacht vraagt.

Vervolgens wordt met de hele groep gekeken naar de afzonderlijke taartverdelingen. Mogelijke vragen: 'Valt er iets op aan de taart?', 'Had je deze verdeling verwacht?', 'Welke rol krijgt weinig aandacht en welke veel?', 'Zou je iets willen veranderen en wat dan?' De deelnemers stoppen de tekening van de taart in hun logboek en krijgen extra kopieën van de voorgedrukte taart mee naar huis, zodat ze een taart kunnen maken die hun wensen weerspiegelt.

#### Tips

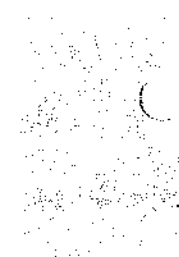
- *Laat de deelnemers eerst goed nadenken voor wie ze allemaal een rol vervullen, voordat ze de taart gaan indelen. Vaak zijn ze bij meer personen betrokken dan ze denken.*
- *De meeste deelnemers ruimen in hun taart geen plek in voor zichzelf. Bespreek waarom niet, of het inderdaad zo is dat ze voor zichzelf geen tijd en aandacht hebben en of dit een wens voor de toekomst is.*

#### Afsluiting

Iedere deelnemer krijgt de gelegenheid te vertellen hoe zij de bijeenkomst heeft beleefd. Mocht een deelnemer bepaalde ervaringen nog wat willen uitdiepen, dan is dat mogelijk. De huiswerkopdracht voor de volgende week wordt uitgedeeld, samen met de theorie over 'schuld & schaamte'.

#### Aandachtspunten voor de begeleidsters

- Leg in deze bijeenkomst de nadruk op de huiswerkopdracht en de taartoefening – houd de theorie kort en kom in de oefeningen spelenderwijs terug op de theoretische onderbouwing.





- Benadruk dat een gezonde balans tussen afhankelijkheid en autonomie er voor iedereen anders uitziet. Stimuleer deelnemers om op zoek te gaan naar een juiste balans voor zichzelf en haar omgeving, met als leidraad: luister naar je eigen wensen en behoeften en geef je persoonlijke grenzen aan.

### **Benodigheden**

- Groepsruimte
- Koffie en thee
- Pennen, stiften, kleurpotloden, wasco, notitieblok
- Flap-over of whiteboard voor het maken van aantekeningen tijdens de psycho-educatie
- Oefening 'Verdelen van de taart', gekopieerd op gekleurde A4-tjes (zie Werkmateriaal bijeenkomst 6)
- Om uit te delen: theorie over het thema 'schuld & schaamte' en huiswerkopdracht voor de volgende bijeenkomst (zie Werkmateriaal bijeenkomst 7)

## **Draaiboek bijeenkomst 7**

### **Schuld & schaamte**

#### **Doelen**

- Uitwisseling van persoonlijke ervaringen en het stimuleren van onderlinge erkenning en positieve feedback.
- Bewustwording van schuld- en schaamtegevoelens – en hoe deze als afweermechanismen gebruikt worden.
- Inzicht geven in het onderscheid tussen reële en irreële schuld en deelnemers handvatten bieden om met hun schuldgevoel om te gaan.

#### **Programma**

##### **Openingsronde**

Er wordt gezamenlijk teruggekeken op de vorige bijeenkomst. De begeleidsters stimuleren de deelnemers om persoonlijke ervaringen uit te wisselen en herkenningspunten te benoemen.

Vervolgens geeft een van de begeleidsters toelichting op het thema 'schuld en schaamte' en op het dagprogramma. Ook worden eventuele afmeldingen gemeld.

Daarna vraagt een van de begeleidsters ieder groepslid om kort te vertellen hoe de afgelopen week verlopen is, en iets te vertellen over hun positieve en negatieve ervaringen.

##### **Psycho-educatie: Schuld en schaamte**

De deelnemers krijgen middels psycho-educatie zicht op de manier waarop schaamte en schuldgevoelens als afweer gebruikt kunnen worden en in hoeverre dat ook in hun persoonlijke situatie speelt.

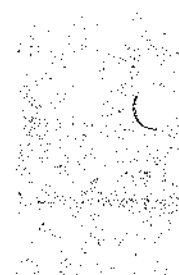
##### **Pauze**

##### **Praten over schuld en schaamte**

Naar aanleiding van de theorie praten de deelnemers over eigen schuld- en schaamtegevoelens. Zij onderzoeken in hoeverre zij gevoelens van schuld en schaamte onderdrukken en als afweermechanisme gebruiken. Ook wordt besproken hoe deze gevoelens een sombere stemming kunnen veroorzaken en aanleiding geven tot zelfbestrafing.

##### *Tips*

- *Schuld en schaamte zijn beladen thema's, en bij dit gesprek komen deelnemers vaak pas voor het eerst tot de ontdekking hoeveel impact schuld en schaamte op hun dagelijks functioneren hebben. Het is van belang om hen gericht te ondersteunen bij het verkrijgen van zicht hierop.*
- *Zorg dat ieder groepslid de ruimte krijgt en neemt om over haar eigen ervaringen te praten.*
- *Als deelnemers voor het eerst inzicht krijgen in de wijze waarop zij zichzelf door eigen schuld- en schaamtegevoelens beperkt hebben en hoe zij daarmee de geweldsituatie in stand hebben gehouden, kunnen zij zich opnieuw schuldig gaan voelen over hetgeen hen overkomen is. Geef inzicht in dit proces en maak een koppeling met de geweldsspiraal.*



### Oefening 'Schuldbalans'

In deze visualisatieoefening inventariseren de deelnemers welke schuld- en schaamtegevoelens ze met zich mee dragen en verdelen ze deze in irreële en reële gevoelens (schuldig voelen of schuldig zijn).

In tweetallen verzamelen de deelnemers eigen schuld- en schaamtegevoelens die een impact hebben op hun dagelijks functioneren. Hierbij kan gedacht worden aan gevoelens rondom de geweldservaring en rond de gevolgen hiervan voor anderen (schuldgevoel t.a.v. de kinderen, schaamtegevoelens t.a.v. de burens die het geweld gehoord hebben). Nadat ze deze gevoelens op papier hebben gezet, maken ze een schuldbalans op. Het gaat erom dat ze onderscheid maken tussen schuldig zijn (= verantwoordelijk zijn voor het leed dat een ander is toegebracht) en schuldig voelen (= een gevoel dat je verlamt en beklemmt, ook al heb je niks gedaan).

Vragen die kunnen helpen om hier helderheid over te krijgen zijn:

- 1 Wat denk je dat je (niet) gedaan hebt, waardoor je schuldig bent?
- 2 Ben je wel of niet verantwoordelijk voor de situatie die jou schuld- en schaamtegevoelens bezorgt?
- 3 Wat doe je om je schuldgevoelens te verminderen?
- 4 Wat kun je doen om je schuld 'in te lossen' en hoe kun je dit doen op een manier die niet tegen jezelf gericht is?

Na het werken in tweetallen wordt er met de hele groep gekeken naar de verschillende schuldbalansen. Eventueel voegen de begeleidsters of andere deelnemers nog dingen toe. Het gaat erom dat deelnemers verantwoordelijkheid leren nemen voor hun gedrag en voor hun eigen schuldgevoel. Door zicht te krijgen op hun eigen handelen, kunnen zij gevoelens van schuld en schaamte in de juiste proporties leren zien. Denk hierbij bijvoorbeeld aan schuldig zijn t.a.v. de kinderen. Door in de situatie te blijven zijn de kinderen getuige of slachtoffer geweest van het geweld. De deelnemer is niet schuldig aan het geweld, maar wel aan het in stand houden van de situatie. Door hiervan bewust te worden, kan zij haar schuld- en schaamtegevoelens beter plaatsen en verwerken.

#### *Tips*

- *Verantwoordelijkheid nemen voor je gedrag en schuldgevoel is voor veel deelnemers een abstract begrip. Help deelnemers dit te concretiseren wanneer ze er zelf niet toe in staat zijn.*
- *De oefening maakt het eigen aandeel in het geweld duidelijk. Accepteren dat er een eigen aandeel is, is een goede ontwikkeling. Stimuleer deze acceptatie door het als een normale handeling/houding te benoemen ('het feit dat je een aandeel hebt in de geweldsituatie én dat het moeilijk is dit te accepteren, is normaal').*
- *Deelnemers kunnen een slachtofferrol aannemen. Door alles buiten zichzelf te leggen ('hij heeft mij dit allemaal aangedaan, ik kon er niks aan veranderen'), maar ook door alle schuld op zich te laden ('ik heb alles verkeerd gedaan, wat ben ik voor een moeder'). Heb aandacht voor dit proces. Zorg er als begeleidster voor dat deze slachtofferhouding in een open sfeer besproken kan worden zonder veroordeling, maar geef ook aan dat een dergelijke houding je nooit vooruit helpt.*

### Ontspannen op muziek

Deze lichaamsgerichte oefening is bedoeld om al bewegend tot ontspanning te komen.

Er wordt muziek opgezet en deelnemers en begeleiders gaan in een cirkel staan. Een voor een moeten de deelnemers danspasjes maken, die door de rest van de groep nagedaan worden. Wanneer een deelnemer de rol van 'voordanser' door wil geven, tikt ze een andere deelnemer aan om het over te nemen.

#### *Tips*

- *Wanneer een van de deelnemers verzet toont tegen de oefening, stimuleer haar dan toch om mee te doen. Wanneer de eerste 'pasjes' gemaakt zijn, neemt de spanning meestal af.*
- *Om de oefening toegankelijker te maken, kunnen de begeleiders starten met het dansen. Geef als begeleider in elk geval zelf het goede voorbeeld en geniet van het dansen en bewegen. Laat zien dat vrij bewegen een fijne beleving is.*
- *Ondanks de ontspanning die de oefening met zich meebrengt, komen er vaak ook gevoelens van weerstand naar boven tegen een leidende positie in het dansen of tegen dansen terwijl anderen kijken. Besteed in de evaluatie aandacht aan dergelijke belevingen.*
- *Zorg voor lekkere swingmuziek die iedereen aanspreekt.*

#### Afsluiting

Iedere deelnemer krijgt de gelegenheid te vertellen hoe zij de bijeenkomst heeft beleefd. Mocht een deelnemer bepaalde ervaringen nog wat willen uitdiepen, dan is dat mogelijk. De huiswerkopdracht voor de volgende week wordt uitgedeeld, net als de theorie over het thema 'macht & onmacht'.

### **Aandachtspunt voor de begeleiders**

- Deze bijeenkomst vergt een goede tijdsbewaking, aangezien er veel verschillende onderdelen zijn. Het is raadzaam om voor de start van de bijeenkomst te bedenken wat er eventueel kan vervallen. Bij het maken van deze keuze staat het leerrendement voorop; dit ligt in elke groep weer anders. En let wel: hoewel er bij de deelnemers over het algemeen meer weerstand zal zijn tegen een creatieve oefening, zegt dit niets over het leerrendement daarvan.

### **Benodigheden**

- Groepsruimte
- Koffie en thee
- Pennen, notitieblok
- Papier
- Cd-speler en cd met swingende muziek
- Flap-over of whiteboard
- Om uit te delen: huiswerkopdracht voor de volgende bijeenkomst en theorie over 'macht en onmacht' (zie Werkmateriaal bijeenkomst 8)



## **Draaiboek bijeenkomst 8**

### **Macht & onmacht**

#### **Doelen**

- Uitwisseling van persoonlijke ervaringen tussen deelnemers en het stimuleren van onderlinge erkenning en positieve feedback.
- Deelnemers leren om macht en onmacht van elkaar te onderscheiden en hun eigen macht- en onmachtsituaties te doorgronden.
- Deelnemers kennis laten maken met de drie posities in de driehoek van macht, zodat zij deze kunnen onderscheiden en weten dat elke positie voor- en nadelen heeft.

#### **Programma**

##### **Openingsronde**

Er wordt gezamenlijk teruggekeken op de vorige bijeenkomst. De begeleidsters stimuleren de deelnemers om persoonlijke ervaringen uit te wisselen en herkenningspunten te benoemen.

Vervolgens geeft een van de begeleidsters toelichting op het thema 'macht & onmacht' en op het dagprogramma. Ook worden eventuele afmeldingen gemeld.

Daarna vraagt een van de begeleidsters ieder groepslid om kort te vertellen hoe de afgelopen week verlopen is en of er belangrijke gebeurtenissen (zowel negatief als positief) hebben plaatsgevonden.

##### **Huiswerkopdracht 'Macht en onmacht'**

De deelnemers hebben voor deze week situaties moeten opschrijven die hun gevoelens van macht en onmacht geven. Deze worden stuk voor stuk besproken, zodat de deelnemers zich bewust worden op welke wijze zijzelf tegenover macht en onmacht staan en hoe groepsgenoten macht en onmacht ervaren.

##### **Psycho-educatie: Macht en onmacht**

Een van de begeleidsters geeft psycho-educatie over het thema. Aan de hand van de 'machtsdriehoek' worden drie posities besproken die deelnemers in het dagelijks leven kunnen innemen. De machtsdriehoek wordt gepresenteerd op een flap-over.

##### **Pauze**

##### **Macht- en onmachtvisualisatie**

In deze oefening wordt door middel van een visualisatie duidelijk wat het begrip macht en onmacht voor elke deelnemer inhoudt. De begeleidsters leggen een reeks kaarten neer waarop vrouwen in macht- en onmachtposities afgebeeld staan. De afbeeldingen kunnen uit tijdschriften gehaald worden, maar kunnen ook Ansichtkaarten met treffende afbeeldingen zijn. Elke deelnemer kiest twee kaarten, eentje die voor haar macht symboliseert en eentje die onmacht symboliseert.

De kaartkeuze wordt gebruikt om na te gaan welke positie in de machtsdriehoek deelnemers bij voorkeur kiezen. Neem een deelnemer die bij haar kaartkeuze vertelt dat de afbeelding een gevoel van afhankelijkheid, onmacht en slachtofferchap oproept. In dit geval wordt besproken hoe zij met die gevoelens omgaat en hoe zij zich in een afhankelijkheidspositie gedraagt.

### Tips

- *De beleving rondom macht en onmacht verschilt van deelnemster tot deelnemster. Dit uit zich vaak in de keuze van kaarten; de een kiest een bepaalde kaart omdat deze voor haar macht symboliseert, terwijl de ander dezelfde kaart als symbool voor onmacht betitelt. Ben je als begeleider bewust van je eigen normen en waarden hierin en sta open voor nieuwe interpretaties van macht en onmacht.*
- *Maak een kopie van de kaarten die de deelnemers kiezen, zodat ze deze in hun logboek kunnen toevoegen.*
- *Zorg dat ieder groepslid in stilte en geconcentreerd haar kaarten uitkiest.*
- *Besprek welke kaart het dichtst bij de huidige beleving staat: voelt een deelnemster zich momenteel meer machtig dan onmachtig? Stimuleer de deelnemers om hun eigen macht- en onmachtgevoelens te verwoorden aan de hand van de gekozen kaarten.*

### Afsluitend rondje

Iedere deelnemster krijgt de gelegenheid te vertellen hoe zij de bijeenkomst heeft beleefd. Mocht een deelnemster bepaalde ervaringen nog wat willen uitdiepen, dan is dat mogelijk. De huiswerkopdracht voor de volgende week wordt uitgedeeld, samen met het tussenevaluatie-formulier (zie Werkmateriaal bijeenkomst 9).

### Aandachtspunten voor de begeleiders

- Het is zaak om de theorie rondom macht en onmacht heel precies uit te leggen, omdat de meeste deelnemers deze niet meteen begrijpen. Neem de tijd en gebruik voorbeelden en de afbeelding van de machtsdriehoek om de theorie toegankelijker te maken. Maak expliciet ruimte voor eventuele vragen.
- Het is in de oefening en de huiswerkopdracht van belang dat deelnemers zich bewust worden van hun 'favoriete' positie in de machtsdriehoek. Dit neemt niet weg dat deelnemers zich ook andere posities (die in bepaalde situaties wellicht meer opleveren) eigen kunnen maken. Gebruik dit principe als leidraad voor de bijeenkomst.

### Benodigheden

- Groepsruimte
- Koffie en thee
- Pennen, stiften, notitieblok
- Kaarten met afbeelding van mensen in macht- en onmachtposities (bij voorkeur ongeveer 40)
- Flap-over of whiteboard voor het noteren van vragen en het tekenen van de machtsdriehoek
- Huiswerkopdracht voor de volgende bijeenkomst, inclusief het tussenevaluatie-formulier (zie Werkmateriaal bijeenkomst 9)



## **Draaiboek bijeenkomst 9**

### **Tussenevaluatie**

#### **Doelen**

- Uitwisseling van persoonlijke ervaringen tussen deelnemers en het stimuleren van onderlinge erkenning en positieve feedback.
- Evaluatie door de deelnemers van de tot nu toe aangeboden thema's en werkwijze.
- Overleg over eventuele aanpassing van het programma en de manier van werken
- Evaluatie en eventuele bijstelling van de persoonlijke doelen van deelnemers

#### **Programma**

##### **Openingsronde**

Er wordt gezamenlijk teruggekeken op de vorige bijeenkomst. De begeleidsters stimuleren de deelnemers om persoonlijke ervaringen uit te wisselen en herkenningpunten te benoemen.

Vervolgens geeft een van de begeleidsters toelichting op het thema 'tussenevaluatie' en op het dagprogramma. Ook worden eventuele afmeldingen gemeld.

Daarna vraagt een van de begeleidsters ieder groepslid om kort te vertellen hoe de afgelopen week verlopen is, en welke belangrijke gebeurtenissen (zowel negatief als positief) ze hebben meegemaakt.

##### **Groepsevaluatie**

Aan de hand van een aantal vragen hebben de deelnemers de tussenevaluatie schriftelijk voorbereid. In deze oefening wordt de schriftelijke evaluatie mondeling besproken en wordt getoetst of de manier van werken aanpassing behoeft. De volgende vragen dienen als leidraad voor de groepsevaluatie:

- 1 Wat waren je doelstellingen bij aanvang van de groep?
- 2 Hoe ben je de afgelopen weken bezig geweest met de groep?
- 3 Heb je voor je gevoel voldoende herkenning en aansluiting gevonden bij de andere deelnemers?
- 4 Is deelname aan de groep voor jou een goede keuze?
- 5 Wat vind je van de geboden onderwerpen?
- 6 Wat vind je van de oefeningen?
- 7 Wat vind je van de begeleiding?
- 8 Welke uitwerking heeft de groep op jou?
- 9 Merk je dat je door de groep verandert; zo ja, waarin?
- 10 Welke suggesties en/of opmerkingen heb je om de groep te verbeteren?

Elke deelnemer beantwoordt deze vragen mondeling toe. Aan de andere deelnemers wordt telkens gevraagd of zij bij de persoon in kwestie herkennen wat die vertelt.

##### **Pauze**

### Handoefening

Om het eigen leerproces zichtbaar te maken, nemen de deelnemers de 'handoefening' uit bijeenkomst 1 weer voor zich. Zijn hun persoonlijke leerdoelen al (gedeeltelijk) behaald, moeten ze bijgesteld worden of vervangen worden door nieuwe doelen? Als een doel gedeeltelijk bereikt is, geeft de deelnemer dit aan door een deel van de vinger in te kleuren, in een andere kleur dan ze eerder mogelijk gebruikte. Het kleuren van de vinger gebeurt altijd van beneden naar boven. Het kleuren van de hand staat symbool voor de mate van het bereiken van de individuele doelen.

Formuleer op basis van de bijgestelde individuele doelen eventueel ook nieuwe groepsdoelen.

#### Tips

- *Vertel dat individuele doelen gedurende het verloop van de groep altijd bijgesteld kunnen worden. Neem bijvoorbeeld een deelnemer die als doel heeft om de relatie te herstellen, maar gaandeweg merkt dat dit een achterhaald doel is omdat het geweld niet stopt. Zij kan dan 'het verbeteren van de relatie' als doel laten vallen en 'zelfstandig verder gaan' als nieuw doel benoemen.*
- *Ondersteun deelnemers bij het concreet maken van de doelen.*
- *Vertel dat de handoefening tijdens de eindevaluatie verder bijgekleurd zal worden.*

#### Afsluiting

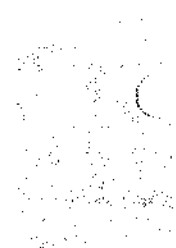
Iedere deelnemer krijgt de gelegenheid te vertellen hoe zij de bijeenkomst heeft beleefd. Mocht een deelnemer bepaalde ervaringen nog wat willen uitdiepen, dan is dat mogelijk. De huiswerkopdracht voor de volgende week wordt uitgedeeld, net als de theorie over 'overlevingsstrategieën'.

### Aandachtspunten voor de begeleiders

- Vraag ieder groepslid over haar bevindingen te vertellen. Als deelnemers de evaluatie niet schriftelijk hebben voorbereid, nodig ze dan uit om de vragen alsnog mondeling te beantwoorden.
- Indien deelnemers nieuwe thema's aandragen, bedenk dan of deze thema's in het doel van de training passen.
- Wees duidelijk over de haalbaarheid van de suggesties; geef aan welke aanpassingen wel of niet mogelijk zijn.

### Benodigheden

- Groepsruimte
- Koffie en thee
- Pennen, stiften, kleurpotloden, wasco, notitieblok
- Extra evaluatieformulieren
- Om uit te delen: huiswerkopdracht en theorie behorende bij het thema van de volgende bijeenkomst: 'overlevingsstrategieën' (zie Werkmateriaal bijeenkomst 10).





## **Draaiboek bijeenkomst 10**

### **Overlevingsstrategieën**

#### **Doelen**

- Uitwisseling van persoonlijke ervaringen tussen deelnemers en het stimuleren van onderlinge erkenning en positieve feedback.
- Deelnemers kennis laten maken met het begrip 'overlevingsstrategie' als een van de manieren om met geweldssituaties om te gaan.
- De deelnemers bewustmaken van hun eigen overlevingsstrategie en de mate waarin deze strategie nog winst oplevert.

#### **Programma**

##### **Openingsronde**

Er wordt gezamenlijk teruggekeken op de vorige bijeenkomst. De begeleiders stimuleren de deelnemers om persoonlijke ervaringen uit te wisselen en herkenningspunten te benoemen. Vervolgens geeft een van de begeleiders toelichting op het thema 'overlevingsstrategieën' en op het dagprogramma. Ook worden eventuele afmeldingen gemeld.

Daarna vraagt een van de begeleiders ieder groepslid om kort te vertellen hoe de afgelopen week verlopen is en wat daarin belangrijke negatieve en positieve momenten waren.

##### **Psycho-educatie: Overlevingsstrategieën**

Een van de begeleiders geeft middels psycho-educatie informatie over overlevingsstrategieën, waardoor de deelnemers inzicht krijgen in het eigen handelen en de eigen overlevingsstrategie. De verschillende soorten overlevingsstrategieën worden duidelijk uitgelegd met behulp van een flap-over.

##### **Pauze**

##### **Visualisatieoefening 'Het eiland en de boot'**

Deze oefening is gericht op het visualiseren van het eigen handelen in moeilijke situaties. Hierdoor worden de deelnemers zich bewust van de voor hen meest gebruikelijke overlevingsstrategie.

Alle deelnemers krijgen op een A4 een situatieschets aangereikt om te lezen (zie werkblad in Werkmateriaal bijeenkomst 10). Vervolgens wordt in subgroepen besproken welke aanpak mogelijk is. Iedereen onderbouwt haar eigen voorkeur, waarna gezamenlijk een strategie gekozen wordt. De gekozen strategieën worden plenair besproken, waarbij een koppeling gelegd wordt tussen het theoretisch kader en het eigen handelen.

##### **Tips**

- *Voor de meeste deelnemers levert het maken van een keuze problemen op. Een veelvoorkomende reactie is dat deelnemers weigeren een keuze te maken. Motiveer hen om toch tot een besluit te komen door duidelijk te maken dat deze oefening nodig is om je eigen strategie te leren herkennen.*
- *Wanneer een deelnemer echt niet in staat is om een keuze te maken, is het van belang om duidelijk te maken dat dit ook een keuze is.*

- *Het mogelijke verzet van deelnemers moet geen onderwerp op zichzelf worden. De groepsleiding moet zich realiseren dat dit een veelvoorkomende strategie is die deelnemers in geweldssituaties hanteren. Onvrede met een situatie leidt niet tot keuzes maken.*
- *Iedere situatie kan leiden tot een andere keuze in overlevingsstrategieën. Geef als begeleiders inzicht in het niet-statische karakter van een keuze.*
- *Humor kan een stimulerende werking hebben op het verloop van de oefening.*

### **Afsluiting**

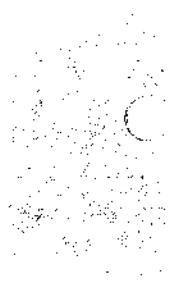
Iedere deelnemer krijgt de gelegenheid te vertellen hoe zij de bijeenkomst heeft beleefd. Mocht een deelnemer bepaalde ervaringen nog wat willen uitdiepen, dan is dat mogelijk. De huiswerkopdracht voor de volgende week wordt uitgedeeld, samen met de theorie over het thema 'man-vrouwverhoudingen'.

### **Aandachtspunten voor de begeleiders**

- Veel deelnemers komen tijdens deze bijeenkomst voor het eerst in aanraking met de term overlevingsstrategie. Het eigen handelen is voor hen zo natuurlijk, dat de confrontatie met een overlevingsstrategie beladen kan zijn. Heb hier oog voor en ga in op de gevoelens en emoties die naar boven komen.
- Leg de link tussen eigen handelen en de theorie. Het is aan te bevelen om als begeleider het thema vooraf middels literatuur uit te diepen. Verduidelijk de theorie aan de hand van praktijkvoorbeelden. Als een deelnemer bijvoorbeeld weigert om tijdens de oefening te kiezen, kijk dan of ze in de geweldssituatie ook moeite had/heeft met kiezen.
- Het uitgangspunt bij dit thema is dat iedere overlevingsstrategie een functie heeft. Koppel dus geen normerende kwalificatie aan een strategie.

### **Benodigheden**

- Groepsruimte
- Koffie en thee
- Flap-over
- Kopieën van de visualisatie-opdracht 'Het eiland en de boot' (zie Werkmateriaal bijeenkomst 10)
- Pennen, stiften, notitieblok
- *Om uit te delen: de huiswerkopdracht voor de volgende bijeenkomst en de theorie behorende bij het thema 'man-vrouwverhoudingen' (zie Werkmateriaal bijeenkomst 11)*



# **Draaiboek bijeenkomst 11**

## **Man-vrouwverhoudingen**

### **Doelen**

- De deelnemers bewustmaken van bepaalde structurele aspecten van man-vrouwverhoudingen en hun eigen aandeel in de machtsverhoudingen binnen hun relatie.
- De deelnemers bewustmaken van hun kwaliteiten en van de manier waarop vervormingen hiervan binnen een relatie weerslag hebben op hun zelfbeeld.
- De deelnemers bewustmaken van de invloed die een relatie kan hebben op hun persoonlijkheid.

### **Programma**

#### **Openingsronde**

Er wordt gezamenlijk teruggekeken op de vorige bijeenkomst. De begeleidsters stimuleren de deelnemers om persoonlijke ervaringen uit te wisselen en herkenningpunten te benoemen.

Vervolgens geeft een van de begeleidsters toelichting op het thema 'man-vrouwverhoudingen' en op het dagprogramma. Ook worden eventuele afmeldingen gemeld.

Daarna vraagt een van de begeleidsters ieder groepslid om kort te vertellen hoe de afgelopen week verlopen is en welke belangrijke gebeurtenissen zich hebben afgespeeld.

#### **Psycho-educatie: Man-vrouwverhoudingen**

Door middel van psycho-educatie worden begrippen als 'gevaarlijke liefde', relatieverslaving, maatschappelijke context en gezonde relaties uitgelegd. Er wordt gestreefd naar bewustwording bij de deelnemers over het aandeel dat zijzelf hebben in het soort relatie dat zij hebben. Tevens worden thema's als macht & onmacht en afhankelijkheid & autonomie gekoppeld aan de theorie over man-vrouwverhoudingen.

#### **Pauze**

#### **Creatieve oefening 'De spiegel'**

Deze oefening is gericht op het ontdekken van kwaliteiten en vervormde kwaliteiten die de deelnemers ontwikkelen binnen een relatie. Ze wordt uitgevoerd aan de hand van de huiswerkopdracht van deze week. De deelnemers kregen twee A4-tjes met daarop een symbolische spiegel mee naar huis. In de eerste spiegel moesten ze de eigenschappen benoemen die zij sterk en positief aan zichzelf vinden in een relatie. In de tweede spiegel moesten ze opschrijven hoe deze kwaliteiten in een relatie vervormd kunnen worden (bijvoorbeeld: zorgzaamheid die vervormd wordt tot bemoeizucht, ).

Tijdens de oefening nemen de groepsleden hun A4-tjes met de symbolische spiegels voor zich en lichten ze ieder hun kwaliteiten en vervormingen toe. De deelnemers kijken samen vanuit de vervorming naar de kwaliteit en andersom. Iedere vervorming is namelijk verbonden aan een kwaliteit. Bij de bespreking wordt tevens ingegaan op de mogelijkheden om een vervorming naar een kwaliteit om te buigen

(bv. eigengereidheid → assertiviteit) en om deze kwaliteiten vast te houden binnen een relatie.

#### *Tips*

- *Let erop dat deze oefening geen herhaling wordt van de Kwaliteitenoefening van bijeenkomst 2. Weliswaar komen ook nu weer kwaliteiten en vervormingen daarvan aan bod, maar in deze bijeenkomst staat de koppeling naar het functioneren in een relatie centraal.*
- *Diep het kernkwadrant dat in bijeenkomst 2 is geïntroduceerd in deze oefening per deelnemster verder uit.*
- *Het is van belang dat de begeleidsters zich de theorie vooraf goed eigen hebben gemaakt, zodat ze kennis over kwaliteiten en de bijbehorende vervorming tijdens deze oefening meteen paraat hebben.*

#### **Afsluiting**

Iedere deelnemster krijgt de gelegenheid te vertellen hoe zij de bijeenkomst heeft beleefd. Mocht een deelnemster bepaalde ervaringen nog wat willen uitdiepen, dan is dat mogelijk. De huiswerkopdracht voor de volgende week wordt uitgedeeld, net als de theorie over het thema 'agressie'.

#### **Aandachtspunten voor de begeleidsters**

- De groepsleden kunnen geneigd zijn om tijdens deze bijeenkomst vooral naar de mishandelende partner te kijken en het eigen aandeel te negeren. Confronteer hen met hun eigen aandeel en probeer slachtoffergedrag buitenboord te houden. Maak hierbij gebruik van de theorie uit voorafgaande bijeenkomsten.
- Gebruik het boek 'Het Monsterverbond, de aantrekkingskracht van foute mannen' van Carolien Roodvoets als leidraad bij dit thema. Met name de hoofdstukken 1 en 6 zijn relevant (de theorie voor deze bijeenkomst bestaat uit een samenvatting van deze hoofdstukken). Andere leestips: 'Als hij maar gelukkig is' van Robin Norwood en 'Als liefde pijn doet en je weet niet waarom' door Susan Forward.
- Bij homoseksuele relaties gelden veelal dezelfde principes binnen een geweldsrelatie als bij heteroseksuele relaties. Hoewel dit thema over man-vrouwverhoudingen gaat, is het ook toepasbaar op vrouw-vrouwverhoudingen (zie ook inleiding).

#### **Benodigdheden**

- Groepsruimte
- Koffie en thee
- Flap-over en stiften
- Kopieën van de spiegelopdracht (zie Werkmateriaal bijeenkomst 11). Deelnemers vinden deze opdracht vaak moeilijk om thuis te maken en willen deze opnieuw invullen tijdens de bijeenkomst
- Pennen, notitieblok
- Om uit te delen: huiswerkopdracht voor de volgende bijeenkomst en theorie over het thema 'agressie' (zie Werkmateriaal bijeenkomst 12)

## **Draaiboek bijeenkomst 12**

### **Agressie**

#### **Doelen**

- Deelnemers bewustmaken van hun manier van uiten van en omgaan met agressie.
- Deelnemers bewustmaken van het feit dat het uiten van agressie niet altijd negatief hoeft te zijn.

#### **Programma**

##### **Openingsronde**

Er wordt gezamenlijk teruggekeken op de vorige bijeenkomst. De begeleidsters stimuleren de deelnemers om persoonlijke ervaringen uit te wisselen en herkenningpunten te benoemen.

Vervolgens geeft een van de begeleidsters toelichting op het thema 'agressie' en op het dagprogramma. Ook worden eventuele afmeldingen gemeld.

Daarna vraagt een van de begeleidsters ieder groepslid om kort te vertellen hoe de afgelopen week verlopen is en welke belangrijke gebeurtenissen (zowel negatief als positief) ze hebben meegemaakt.

##### **Psycho-educatie: Agressie**

Middels psycho-educatie wordt uitleg gegeven over de verschillende vormen van agressie, de verschillende manieren om agressie te uiten en de diverse vormen van omgaan met agressie. De theoretische onderbouwing moet deelnemers inzicht geven in de eigen - vaak ongezonde - manier van omgaan met eigen en ander-mans agressie.

##### **Praten over agressie**

Naar aanleiding van de gemaakte huiswerkopdracht wordt in de groep gesproken over boosheid en agressie. Iedere deelnemer geeft aan hoe zij deze gevoelens beleeft en uit. Ook wordt besproken in hoeverre ieders manieren van agressie uiten door de jaren heen veranderd zijn. De individuele manieren van omgaan met en uiten van agressie worden in het vierluik van agressie geplaatst dat tijdens de psycho-educatie is geïntroduceerd.

Na deze bespreking van de eigen agressie van de deelnemers, wordt ingegaan op de omgang met de agressie van een ander. Op welke wijze houdt of hield de deelnemer zich staande in een geweldsrelatie? Bij dit onderdeel wordt tevens een link gelegd met de overlevingsstrategieën die in bijeenkomst 10 besproken zijn.

##### **Tips**

- *Belangrijk is dat elke deelnemer bereid is om naar de eigen agressie te kijken. Het woord 'agressie' heeft echter een zeer negatieve lading door de ervaring met de gewelddadige partner. Gevolg is vaak dat deelnemers de eigen agressie afkeuren of ontkennen en vooral op de slachtofferpositie gaan zitten. Probeer dit proces te ontrafelen en help deelnemers om de slachtofferpositie te duiden als een vorm van ongezonde agressie.*

- *Het groepsgesprek moet niet ontaarden in een rondje mededelingen over de gewelddadige acties van de (ex-)partner. Zorg ervoor dat de nadruk komt te liggen op het eigen handelen en de eigen gevoelens van agressie.*
- *Streef ernaar dat ieder groepslid aan het einde van het groepsgesprek kan aangeven welke vorm van agressie zij hanteert en welk deel hiervan verandering behoeft.*

#### **Pauze**

#### **Oefening 'Uiten van agressie'**

Deze oefening is een creatieve werkvorm, die de nadruk legt op het beleven van agressie.

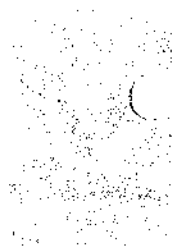
Elke deelnemster zoekt in de aanwezige attributen naar een geschikt middel om de eigen agressie te uiten. Bijvoorbeeld een stok en een skippybal, een boksbal of een kegel. Ze gaat hiermee op een veilige plek in de ruimte staan. De begeleidsters vragen de deelnemers vervolgens om zich een situatie voor de geest te halen waarin ze zich erg kwaad hebben gevoeld zonder dat ze hebben kunnen reageren. Een van de begeleidsters zet opzweepende muziek op en vraagt de deelnemers om met het gekozen voorwerp te slaan of ertegenaan te schoppen. Eerst in stilte, daarna met geluiden erbij – denk aan schreeuwen of kreunen. Er mag echter niet met elkaar gesproken worden. De oefening stopt pas wanneer alle groepsleden aangeven zich voldoende geuit te hebben. Na afloop van de oefening wordt besproken hoe ieder groepslid de oefening ervaren heeft en of er nog een individueel gesprek nodig is.

#### **Tips**

- *Biedt elk groepslid voldoende veiligheid. Dat wil zeggen: zorg voor een grote ruimte waarin deelnemers zichzelf en anderen niet kunnen verwonden.*
- *Een aantal deelnemers zal zich gegeneerd voelen bij het uiten van agressie op een fysieke wijze. Adviseer hen om hun ogen te sluiten en niet om zich heen te kijken. Zorg er dan helemaal voor dat er voldoende ruimte tussen de groepsleden is, zodat ze ook met gesloten ogen een gevoel van veiligheid kunnen ervaren.*
- *Het uiten van agressie kan voor sommigen zeer emotioneel zijn. Let goed op in welke mate de deelnemers dit aankunnen en creëer ruimte voor individuele nabespreking.*
- *Sommige groepsleden worden door de agressie-uiting van anderen geconfronteerd met hun eigen geweldservaring. Er kunnen angstgevoelens ontstaan. Besteed hier als leiding aandacht aan zonder degene die de agressie uit te stoppen in haar proces.*
- *Deze oefening kan veel weerstand oproepen. Een aantal deelnemers zal geen agressie willen of durven uiten, omdat ze bang zijn de controle te verliezen. Probeer hen de oefening toch te laten doen door te beloven in te grijpen als de betrokkene te ver gaat.*
- *Realiseer je als begeleidster dat deze oefening voor sommigen een openbaring zal zijn, terwijl anderen er weinig van leren. Het is toch de moeite waard om iedereen hieraan mee te laten doen.*

#### **Eventueel alternatief: oefening 'Kleuren van agressie'**

Een andere manier om deelnemers agressie te laten uiten is door ze agressie te



laten tekenen. Het is aan de begeleidsters om te bepalen welke oefening het beste bij de groep past.

Bij deze oefening krijgen alle groepsleden een A3-papier en worden er kleurpotloden, stiften en wasco's in het midden van de tafel neergelegd. Een van de begeleidsters vraagt de deelnemers hun ogen te sluiten en aan een situatie te denken waarin ze zich erg boos voelden. Dan wordt gevraagd om een potlood of stift te nemen en de gevoelens die bij de genoemde situatie bovenkomen op papier te zetten. Dit kan bijvoorbeeld door over het papier te krassen of vlakken te kleuren. Ook kan iemand iets expliciet willen uitbeelden. Tijdens deze oefening mag er niet met elkaar gecommuniceerd worden.

Als iedereen klaar is worden de tekeningen aan de groep getoond en geven de maaksters ervan uitleg. Niet alleen over de betekenis van de tekening, maar ook over de beleving tijdens de oefening.

#### *Tips*

- *Kap onderlinge communicatie tijdens de oefening af: dit doet de agressiebeleving stagneren.*
- *Een aantal deelnemers zal bij start van de oefening niet goed weten hoe ze agressie moeten kleuren. Ga hier niet te veel op in en laat ze het gewoon proberen.*
- *Leg voorafgaand aan de oefening uit dat het niet gaat om een mooie tekening, maar om het uiten van gevoelens. Iedere tekening is goed.*

#### **Afsluiting**

Elk groepslid krijgt de gelegenheid te vertellen hoe zij de bijeenkomst heeft beleefd. Mocht een deelnemer bepaalde ervaringen nog wat willen uitdiepen, dan is dat mogelijk. De huiswerkopdracht voor de volgende week wordt uitgedeeld, samen met de theorie over het thema 'loyaliteit & intimiteit'.

### **Aandachtspunten voor de begeleidsters**

- Tijdens deze bijeenkomst kunnen heftige emoties vrijkomen. Lang opgekropte woede kan naar buiten komen waardoor er spanningen in de groep ontstaan. De uiting van agressie door het ene groepslid kan bij een ander groepslid angst oproepen. Heb hier als groepsleiding aandacht voor en creëer voor beide partijen ruimte.
- Zorg ervoor dat een van de begeleidsters na afloop van de groep tijd heeft om eventueel op individuele basis aandacht te besteden aan heftige emoties.
- Omdat de oefeningen veel onzekerheid en angst oproepen, kunnen de deelnemers geneigd zijn er lacherig mee om te gaan. Stimuleer hen om in hun boosheid te komen door het visualiseren van een situatie die boosheid oproept.

### **Benodigdheden**

- Groepsruimte
- Koffie en thee
- Flap-over en stiften

- A3-papier
- Materiaal om agressie te kunnen uiten, zoals stokken, ballen, boksbal
- Pennen, stiften, kleurpotloden, wasco, notitieblok
- Cd-speler met pittige muziek
- Om uit te delen: de huiswerkopdracht voor de volgende bijeenkomst en de theorie over het thema 'loyaliteit en intimiteit' (zie Werkmateriaal bijeenkomst 13)



## **Draaiboek bijeenkomst 13**

### **Loyaliteit & intimiteit**

#### **Doelen**

- Duidelijk maken wat loyaliteit en intimiteit zijn en welk nuanceverschil er tussen beide begrippen bestaat.
- De deelnemers bewustmaken van de mate waarin loyaliteit en intimiteit een rol spelen in het aangaan en behouden van relaties.
- De deelnemers inzicht geven in hun grenzen ten aanzien van loyaliteit en intimiteit en in de mate waarin zij zich laten beïnvloeden door hun relaties.

#### **Programma**

##### **Openingsronde**

Er wordt gezamenlijk teruggekeken op de vorige bijeenkomst. De begeleidsters stimuleren de deelnemers om persoonlijke ervaringen uit te wisselen en herkenningpunten te benoemen. Vervolgens geeft een van de begeleidsters toelichting op het thema 'loyaliteit & intimiteit' en op het dagprogramma. Ook worden eventuele afmeldingen gemeld.

Daarna vraagt een van de begeleidsters ieder groepslid om kort te vertellen hoe de afgelopen week verlopen is, en welke belangrijke gebeurtenissen (zowel negatief als positief) ze hebben meegemaakt.

##### **Psycho-educatie: loyaliteit & intimiteit**

De deelnemers krijgen middels psycho-educatie inzicht in de definities van loyaliteit en intimiteit en het verschil tussen deze begrippen. Ook krijgen zij inzicht in de manier waarop zij loyaliteit en intimiteit ervaren ten opzichte van belangrijke personen in hun leven.

##### **Oefening loyaliteit & intimiteit**

De deelnemers hebben als huiswerkopdracht gekregen om loyaliteits- en intimiteitsbalken in te kleuren. Hierbij hebben zij belangrijke personen in hun leven, zoals moeder, broer of vriendin, op een balk gezet. Door de balken in te kleuren geven de deelnemers aan in hoeverre zij gevoelens van loyaliteit en intimiteit bij en voor de betreffende personen ervaren.

In een groeps gesprek wordt vervolgens gekeken of de deelnemer gelukkig is met de mate waarin ze loyaliteit en intimiteit ervaart bij de betreffende personen. Ook de ruimte die zij ervaart om eigen grenzen te stellen is onderwerp van gesprek.

##### **Tips**

- *Leg de link tussen loyaal zijn aan de ander en over eigen grenzen heen gaan. De deelnemers zien loyaal zijn aan de ander vaak als een zeer positieve eigenschap en vinden het moeilijk te accepteren dat aan deze eigenschap ook een negatieve kant kan zitten.*
- *Deelnemers kunnen negatief reageren op de mate van loyaliteit die zij voelen ten voor hun (ex-)partner. Het is dan belangrijk om de positie van de deelnemer binnen de geweldsrelatie duidelijk te verwoorden en terug te grijpen op het thema overlevingsstrategieën (bijeenkomst 10).*

## Pauze

### Lichaamsgerichte oefening 'loyaliteit & intimiteit'

Deze lichaamsgerichte oefening geeft deelnemers de kans om te ervaren in hoeverre zij intimiteit als prettig ervaren. Ze biedt hen inzicht hoe loyaal ze zijn ten aanzien van anderen en in hoeverre ze eigen grenzen respecteren en durven stellen.

Voorafgaand aan de oefening krijgt iedere deelnemer een kaartje met een opdracht. Het gaat steeds om een handeling gericht op intimiteit, zoals door de haren strelen, naast iemand gaan zitten zonder fysiek contact, de voeten strelen, achter de centrale persoon staan en handen op de schouders leggen, op schoot gaan zitten.

Vervolgens worden twee stoelen naast elkaar geplaatst. De 'centrale persoon' van de oefening neemt op één daarvan plaats, iemand anders wordt gevraagd naast of bij haar te gaan zitten en de opdracht op het kaartje uit te voeren. Door deze oefening kan de centrale persoon haar grenzen gaan ervaren op het gebied van loyaliteit en intimiteit. Tegelijkertijd worden ook de grenzen getest van de persoon die de vormen van intimiteit moet uitvoeren.

Na iedere oefening wordt besproken hoe deze is ervaren, of er grenzen gevoeld zijn en in hoeverre deze grenzen voor de groepsleden zichtbaar zijn geworden. Zijn de oefenpersonen in staat geweest om grenzen te stellen en in hoeverre hebben ze zich laten leiden door groepsdruk en loyaliteit? Het is belangrijk dat iedere deelnemer zich bewust wordt van het moment waarop ze zich heeft laten leiden door loyaliteit in plaats van eigen behoefte.

### Tips

- *Deze oefening moet in stilte worden uitgevoerd, omdat anders de kern van de oefening dreigt te verdwijnen door gegiechel en hilariteit.*
- *Houd goed in de gaten waar de grenzen van de oefenpersonen liggen en zorg ervoor dat de aanrakingen niet resulteren in afwijzing.*
- *Het kan zijn dat de een van de deelnemers geen enkele aanraking toelaat. Hierbij kunnen traumatische ervaringen uit het verleden spelen. Nodig deze deelnemer nog een keer extra uit om de oefening te doen, maar zet er geen druk op.*

### Afsluiting

Iedere deelnemer krijgt de gelegenheid te vertellen hoe zij de bijeenkomst heeft beleefd. Mocht een deelnemer bepaalde ervaringen nog wat willen uitdiepen, dan is dat mogelijk. De huiswerkopdracht voor de volgende week wordt uitgedeeld, net als de theorie over het thema 'voorkomen van geweld: preventie & verantwoordelijkheid'.

### Aandachtspunt voor de begeleiders

- Loyaliteit en intimiteit worden regelmatig verward. De deelnemers voelen zich vaak volledig loyaal aan iedereen waarmee ze een relatie aangaan. Het blijkt dan moeilijk om eigen behoeften te herkennen en verwoorden. Het is daarom zinvol om de theorie over grenzen stellen (bijeenkomst 4) opnieuw kort te bespreken.

## **Benodigheden**

- Groepsruimte
- Koffie en thee
- Flap-over en stiften
- Pennen, stiften, kleurpotloden, wasco, notitieblok
- Kaartjes met handelingen gericht op intimiteit
- Om uit te delen: huiswerkopdracht voor de volgende bijeenkomst en theorie over het thema 'voorkomen van geweld: preventie en verantwoordelijkheid' (zie Werkmateriaal bijeenkomst 14)

## **Draaiboek bijeenkomst 14**

### **Voorkomen van geweld: preventie & verantwoordelijkheid**

#### **Doelen**

- De deelnemers geweldservaringen laten delen en stimuleren dat ze elkaar steunen bij het verwerkingsproces.
- De deelnemers bewustmaken van hun eigen gedrag in de geweldssituatie en de verantwoordelijkheid die ze kunnen nemen voor het voorkomen van het geweld.
- De deelnemers wijzen op mogelijkheden voor preventie van huiselijk geweld en op het voorkomen of snel herkennen van een geweldsrelatie.

#### **Programma**

##### **Openingsronde**

Er wordt gezamenlijk teruggekeken op de vorige bijeenkomst. De begeleidsters stimuleren de deelnemers om persoonlijke ervaringen uit te wisselen en herkenningpunten te benoemen. Vervolgens geeft een van de begeleidsters toelichting op het thema 'voorkomen van geweld' en op het dagprogramma. Ook worden eventuele afmeldingen gemeld.

Daarna vraagt een van de begeleidsters ieder groepslid om kort te vertellen hoe de afgelopen week verlopen is en negatieve en positieve ervaringen met de groep te delen.

**Psycho-educatie: Voorkomen van geweld: preventie en verantwoordelijkheid**  
Middels psycho-educatie wordt verduidelijkt wat 'voorkomen van geweld', 'preventie' en 'verantwoordelijkheid' precies inhouden. Groepsleden krijgen inzicht in de manier waarop zij verantwoordelijkheid kunnen nemen voor hun eigen leven en geweld kunnen voorkomen.

##### **Bespreking huiswerkopdracht 'Voorkomen van geweld'**

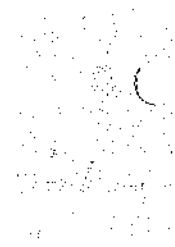
De deelnemers hebben voor deze week moeten nadenken over hun eigen geweldssituatie. Het doel van deze groepsbespreking is om inzicht te krijgen in eigen mogelijkheden, eigen verantwoordelijkheid en eigen handelen met betrekking tot het aangaan van relaties.

Plenair wordt besproken hoe de deelnemers in geweldssituaties terecht zijn gekomen. Waren er in het begin signalen of intuïtieve boodschappers dat het de foute kant opging? Welke verantwoordelijkheid hebben ze genomen of zijn ze van plan om te nemen? En wat belemmert hen om voor zichzelf te kiezen? Wat heeft iedere deelnemer nodig om niet meer in een geweldsrelatie verzeild te raken of de huidige geweldsrelatie te veranderen of te verbreken?

Tijdens het groepsgesprek wordt veel aandacht besteed aan de eigen kracht van deelnemers. In plaats van deze kracht alleen te gebruiken voor het volhouden in een beroerde situatie, kunnen ze die ook inzetten om de situatie te veranderen.

##### *Tips*

- *Ieder groepslid moet voor zichzelf duidelijk krijgen dat ze verantwoordelijk is voor de invulling van haar eigen leven. Deelnemers die zich hierdoor aan-*



*gevallen voelen, kunnen als zij kinderen hebben meestal overtuigd worden door te wijzen op hun verantwoordelijkheid voor hun kinderen.*

- *Voorkom dat er in de groep een sfeer van verwijt ontstaat als iemand (nog) niet in staat is om de partner te verlaten.*
- *Door inzicht te krijgen in de signalen van op handen zijnd geweld, leren de deelnemers om huiselijk geweld preventief te bestrijden.*

#### **Pauze**

##### **Oefening 'Een avondje dineren'**

Door dit rollenspel krijgen deelnemers inzicht in hun persoonlijke valkuilen binnen een prille relatie. Het geeft hun de gelegenheid te oefenen in het nemen van de beslissing die hun het meeste oplevert. Het doel is dat zij zich bewust worden van hun eigen gedrag in de geweldssituatie en de verantwoordelijkheid die ze kunnen nemen voor het voorkomen van het geweld.

Iedere deelnemer krijgt een situatieschets aangereikt die ze door moeten lezen (zie Werkblad Avondje dineren in Werkmateriaal bijeenkomst 14). Het gaat om een situatie waarin zij grenzen moeten ervaren en respecteren ten aanzien van een toekomstige partner.

Daarna wordt de situatie uitgespeeld in een rollenspel, waarbij elke deelnemer één keer zichzelf speelt. De rol van de tegenspeler wordt telkens vervuld door een groepslid of begeleidster.

#### **Tips**

- *Het is van belang dat de deelnemers zich in een situatieschets herkennen. Indien dat bij een deelnemer niet het geval is, pas deze dan ter plekke aan.*
- *Een rollenspel roept bij deelnemers vaak enige gêne op. Neem als begeleidster een sturende houding aan. Creëer een veilig klimaat waarin ieder vrij kan oefenen door ervoor te zorgen dat naar elkaar geluisterd wordt en elke situatie serieus genomen wordt.*

#### **Afsluiting**

Iedere deelnemer krijgt de gelegenheid te vertellen hoe zij de bijeenkomst heeft beleefd. Mocht een deelnemer bepaalde ervaringen nog wat willen uitdiepen, dan is dat mogelijk. De huiswerkopdracht voor de volgende keer wordt uitgedeeld, samen met de theorie over het thema 'kritiek & waardering'.

### **Aandachtspunten voor de begeleidsters**

- Voorkom dat deelnemers het gevoel krijgen dat ze zich moeten verdedigen. Verantwoordelijkheid hebben in de geweldssituatie kan voor hen voelen als 'het is je eigen schuld, dus je moet niet klagen'.
- Vertaal 'eigen verantwoordelijkheid' expliciet naar 'eigen mogelijkheden om in een nieuwe relatie geweldsvormen eerder te signaleren en te handelen'.
- Koppel preventie van geweld aan intuïtie en vertrouwen op jezelf. Grijp hierbij terug op eerder behandelde thema's zoals afhankelijkheid en autonomie (bijeenkomst 6).
- Ter voorbereiding op deze bijeenkomst kun je de volgende boeken lezen: 'The

gift of fear' (vertaald als 'De gave angst') van Gavin de Becker en 'Wat je hart je ingeeft' van Laura Day.

- Gebruik bij deze bijeenkomst hoofdstuk 10 ('Bezint eer ge bemint: Afkicken, puinruimen en wederopbouw') uit Het monsterverbond van Carolien Roodvoets. De theorie voor deze bijeenkomst bestaat uit een samenvatting van dit hoofdstuk.

### **Benodigheden**

- Groepsruimte
- Koffie en thee
- Flap-over en stiften
- Pennen, stiften, kleurpotloden, wasco, notitieblok
- Om uit te delen: huiswerkopdracht voor de volgende bijeenkomst (inclusief twee gekleurde vellen A4 voor elke deelnemer) en de theorie over het thema 'kritiek & waardering' (zie Werkmateriaal bijeenkomst 15)

## **Draaiboek bijeenkomst 15**

### **Kritiek & waardering**

#### **Doelen**

- De deelnemers (meer) bewustmaken van eigen kwaliteiten, kritiekpunten en kritiek van anderen.
- De deelnemers laten kennismaken met verschillende manieren om met kritiek om te gaan.
- De deelnemers laten oefenen met kritiek geven en ontvangen op een opbouwende manier.

#### **Programma**

##### **Openingsronde**

Er wordt gezamenlijk teruggekeken op de vorige bijeenkomst. De begeleiders stimuleren de deelnemers om persoonlijke ervaringen uit te wisselen en herkenningspunten te benoemen. Vervolgens geeft een van de begeleiders toelichting op het thema 'kritiek & waardering' en op het dagprogramma. Ook worden eventuele afmeldingen gemeld.

Daarna vraagt een van de begeleiders ieder groepslid om kort te vertellen hoe de afgelopen week verlopen is en negatieve en positieve ervaringen met de groep te delen. Ook vraagt zij hoe de deelnemers met het thema van vorige week aan de slag zijn gegaan.

##### **Psycho-educatie: kritiek en waardering**

Middels psycho-educatie leren de deelnemers op een juiste manier kritiek te geven en te ontvangen. Er wordt aandacht besteed aan de axioma's van Watzlawick.

##### **Bespreking huiswerkopdracht**

De deelnemers hebben twee collages gemaakt waarin eigen kwaliteiten en kritiekpunten naar voren komen. De inhoud van de collages wordt aan de andere deelnemers getoond. Naar aanleiding hiervan worden de deelnemers gestimuleerd zich bewust te worden van de wijze waarop ze met kritiek omgaan.

##### **Pauze**

##### **Kwaliteitenspel**

Deze inzichtgevende oefening richt zich enerzijds op het geven en ontvangen van kritiek en anderzijds op het oefenen met alternatieven die wenselijk en effectiever zijn. De nadruk ligt op het verwoorden van kritiekpunten (zowel positief als negatief) naar de andere groepsleden. Voor deze oefening wordt het kwaliteitenspel van Gerrickens gebruikt (of eventueel zelfgemaakte kaartjes met positieve en negatieve eigenschappen).

De deelnemers zitten in een kring. In het midden liggen twee stapeltjes kaarten. Eén stapel bevat kritiekkarten, de andere kwaliteitskaarten. De deelnemers pakken om de beurt een kaart en geven deze aan de groepsmaatgenoot waarbij die in hun ogen het beste past. De gever legt aan de ontvangster uit welke motivatie aan haar keuze ten grondslag ligt. Deelnemers mogen een kaart overigens ook aan zichzelf geven, wanneer zij van mening zijn dat de afgebeelde eigenschap het meest op hen zelf van toepassing is.

De ontvanger van de kaart mag in eerste instantie niet reageren. Om beurten raapt elke deelnemer minimaal vijf kaarten. Op het einde van het spel reageert elke deelnemer op de kaarten die zij ontvangen heeft. Hierbij worden de volgende vragen gesteld:

- Begrijp je de ontvangen kaarten?
- Met welke kaart ben je blij?
- Met welke kaart heb je moeite?
- Herken jij je in de gekregen kaarten?
- Welke kaart had je willen ontvangen?

#### *Tips*

- *De valkuil bij deze oefening is dat de deelnemers vermijden om groepsgenoten kritiek te geven. Het geven van kritiek aan anderen is moeilijk, zelfs het geven van complimenten levert soms problemen op. Wees sturend en help deelnemers de negatieve kritiek op een opbouwende manier te verwoorden.*
- *Bewaak dat de ontvanger van de kaart niet direct reageert of in discussie gaat.*
- *Voorkom dat deelnemers 'beladen' eigenschappen die wellicht moeilijk zijn om aan een ander te geven steeds aan zichzelf schenken. Alleen met goede onderbouwing mogen deelnemers kritiekaarten aan zichzelf geven.*
- *Voor het gevoel van veiligheid en voor de groepscohesie is het belangrijk om voldoende tijd in te ruimen voor de nabespreking.*

#### **Afsluiting**

Iedere deelnemer krijgt de gelegenheid te vertellen hoe zij de bijeenkomst heeft beleefd. Mocht een deelnemer bepaalde ervaringen nog wat willen uitdiepen, dan is dat mogelijk. De huiswerkopdracht voor de volgende week wordt uitgedeeld, samen met de theorie over het thema 'het innerlijke kind'.

#### **Aandachtspunten voor de begeleiders**

- Zorg ervoor dat de deelnemers de theorie begrijpen en handvatten hebben gekregen om op een zorgvuldige wijze kritiek te geven vóórdat begonnen wordt met de oefening.
- Verdiep je in de theorie van Watzlawick, zodat je deze goed over weet te brengen op de deelnemers. Zorg verder voor voldoende inzicht in de drie verschillende manieren om met kritiek om te gaan.

#### **Benodigheden**

- Groepsruimte
- Koffie en thee
- Flap-over en stiften
- Pennen, stiften, kleurpotloden, wasco, notitieblok
- Kaartjes met positieve en negatieve eigenschappen (bijvoorbeeld het kwaliteitspel van Gerrickens)





- Om uit te delen: de huiswerkopdracht voor de volgende bijeenkomst en de theorie over het thema 'het innerlijke kind' (zie Werkmateriaal bijeenkomst 16)

## **Draaiboek bijeenkomst 16**

### **Je innerlijke kind**

#### **Doelen**

- De deelnemers bewustmaken van de invloed van jeugdervaringen op hun gedrag als volwassene.
- Deelnemers leren inzicht te krijgen in hun innerlijke kind en de functie die deze vervult.
- De deelnemers bewustmaken van de mate waarin hun innerlijke kind beschäftigt is.
- De deelnemers leren om onderscheid te maken tussen reacties voortkomend uit hun innerlijke kind en reacties van henzelf als volwassen persoon.

#### **Programma**

##### **Openingsronde**

Er wordt gezamenlijk teruggekeken op de vorige bijeenkomst. De begeleidsters stimuleren de deelnemers om persoonlijke ervaringen uit te wisselen en herkenningpunten te benoemen. Vervolgens geeft een van de begeleidsters toelichting op het thema 'het innerlijke kind' en op het dagprogramma. Ook worden eventuele afmeldingen gemeld.

Daarna vraagt een van de begeleidsters ieder groepslid om kort te vertellen hoe de afgelopen week verlopen is, en negatieve en positieve ervaringen met de groep te delen.

##### **Psycho-educatie: Het innerlijke kind**

Middels psycho-educatie worden de deelnemers (meer) bewustgemaakt van het kind in zichzelf en de wijze waarop dit kind het volwassen gedrag beïnvloedt. Een van de begeleidsters legt uit welke functie het innerlijke kind vervult. Het innerlijke kind is dat deel van onszelf dat ons meer vreugde, plezier, verdriet en angst kan geven, maar ook het deel dat vasthoudt aan trauma's en gebeurtenissen uit het verleden. Irreële angsten in onszelf, zoals de angst voor afwijzing, komen voort uit basisverwondingen in onze kindertijd.

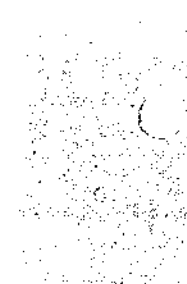
##### **Pauze**

##### **Visualisatieoefening 'Ontmoeting met je innerlijke kind'**

Deze oefening heeft tot doel deelnemers bewust te laten worden van de aanwezigheid van het innerlijke kind en van mogelijk onverwerkte emoties en gebeurtenissen uit hun verleden. Het gaat erom dat zij inzicht verwerven in hun levensloop en de pijnen uit het verleden een plek kunnen geven.

De deelnemers gaan gemakkelijk op een stoel zitten en er wordt zachte, rustgevende muziek opgezet. Een van de begeleidsters vraagt de deelnemers de ogen te sluiten en te luisteren naar de volgende visualisatie-opdracht:

'Het is een zonnige zondagmorgen in de lente en je bent vroeg opgestaan. Jij bent de enige in huis die al op is. Neem je gemak ervan en zie hoe je dat doet op deze zonnige morgen. Dan besluit je een wandeling te maken. Buiten is het nog heel stil. Het ruikt er fris en veelbelovend, de lentezon geeft je een vrolijk gevoel. Er staan al bloemen in bloei en struiken hebben dikke knoppen die op uitlopen staan. Je merkt



dat je goed om je heen kijkt en aandacht hebt voor al deze beginnende groei. Dan zie je in de verte een klein meisje al huppelend jouw richting uitkomen. Zo te zien geniet ook zij van deze voorjaarszon. Haar aandacht wordt even afgeleid door een geluid van de natuur. Daarna komt ze springend dichterbij op jouw weg. En dan zie je opeens dat jij dit kleine meisje zelf bent, toen je een jaar of zeven was! Het meisje loopt op je toe en pakt vol vertrouwen jouw hand. Ze trekt je mee naar een sloot die wat verderop ligt. Daar aangekomen gaan jullie samen zitten. Het kleine meisje praat honderduit en vraagt je ineens om haar over jouw leven te vertellen. Ze kijkt je hoopvol aan en wil graag weten wat het leven jou gebracht heeft. Jij vertelt haar over jouw ervaringen.'

Na een periode waarbij de deelnemers in gedachten in gesprek zijn met hun innerlijke kind, vraagt een begeleidster hun om de beelden los te laten en in eigen tempo naar de ruimte terug te keren.

De volgende vraag: 'Schrijf het meisje een brief. Een brief die het meisje kan begrijpen, waarin jij vertelt over je leven.' Tijdens het schrijven van de brief wordt de muziek uitgezet. Iedere deelnemer begint de brief met een aanhef en eindigt de brief met een afsluiting.

Hierna wordt de brief door iedere deelnemer voorgelezen aan de groep. De begeleidsters bevragen de afzonderlijke deelnemers op de volgende thema's:

- Hoe was de ontmoeting met het zevenjarige meisje voor jou?
- Herken je jezelf nog steeds in haar? Zo nee, wat zijn de verschillen tussen toen en nu?
- Als je iets kwijt bent van wat zij had, wat heb je dan nodig om dat in je leven van nu terug te krijgen?
- Wat was voor jou belangrijk om haar over het leven te laten weten?

#### *Tips*

- *Elke deelnemer zal in eigen tempo de brief opstellen. Bewaak de ruimte die een ieder hiervoor nodig heeft.*
- *Zorg ervoor dat tijdens het schrijven van de brief volledige stilte in acht wordt genomen, om afleiding te voorkomen.*
- *Tijdens de evaluatie kunnen de deelnemers aangeven contact te hebben gehad met hun eigen kind in plaats van hun innerlijke kind. Leg in dit geval een link tussen de mogelijke tekortkoming in hun eigen jeugd en wat zij als wenselijk ervaren voor hun eigen kind.*
- *Ga bij de nabespreking de diepte in, maar kom in elk geval tot een afronding met een positieve boodschap. Het positieve ligt in het terugvinden van wat er eventueel als verloren ervaren kan worden.*

#### **Afsluiting**

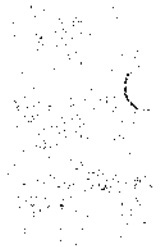
Iedere deelnemer krijgt de gelegenheid te vertellen hoe zij de bijeenkomst heeft beleefd. Mocht een deelnemer bepaalde ervaringen nog wat willen uitdiepen, dan is dat mogelijk. De huiswerkopdracht voor de volgende week en de theorie over het thema 'eigen kracht' worden uitgedeeld.

## **Aandachtspunten voor de begeleiders**

- Lees je goed in het thema in en behandel het alleen als jullie overtuigd zijn van de waarde ervan. Het is een moeilijk thema waarbij deelnemers erg diep kunnen gaan in hun emoties. Ze kunnen geconfronteerd worden met angsten en verdriet uit het verleden die zij verdrongen of gebagatelliseerd hebben. Wees je hier als begeleiders bewust van en ga na of jullie je zeker genoeg voelen om dit te kunnen opvangen. Voor sommigen kan de uitvoering van dit thema als zweverig ervaren worden. Zoek dan een alternatieve uitvoering van dit thema.
- Houd de tijd bij deze bijeenkomst goed in de gaten: het thema moet zorgvuldig afgerond kunnen worden.
- Voor veel deelnemers is dit thema confronterend; het kan veel emoties oproepen. Houd hier rekening mee en plan extra tijd in na de bijeenkomst voor eventuele individuele gesprekken.

## **Benodigheden**

- Groepsruimte
- Koffie en thee
- Flap-over en stiften
- Pennen, stiften, kleurpotloden, wasco, notitieblok
- Muziekinstallatie en cd met rustgevende muziek
- Briefpapier voor alle deelnemers
- Om uit te delen: de huiswerkopdracht voor de volgende bijeenkomst en de theorie over het thema 'eigen kracht' (zie Werkmateriaal bijeenkomst 17)



## **Draaiboek bijeenkomst 17**

### **Eigen kracht**

#### **Doelen**

- De deelnemers bewustmaken van hun individuele kracht – zowel lichamelijk als mentaal.
- De deelnemers stimuleren om te vertrouwen op hun eigen kracht en deze te gebruiken.
- De deelnemers inzicht geven in de mate waarop zij invloed hebben op hun eigen leven en in de mogelijkheid tot verandering door het gebruik van eigen kracht.

#### **Programma**

##### **Openingsronde**

Er wordt gezamenlijk teruggekeken op de vorige bijeenkomst. De begeleidsters stimuleren de deelnemers om persoonlijke ervaringen uit te wisselen en herkenningpunten te benoemen. Vervolgens geeft een van de begeleidsters toelichting op het thema 'eigen kracht' en op het dagprogramma. Ook worden eventuele afmeldingen gemeld.

Daarna vraagt een van de begeleidsters ieder groepslid om kort te vertellen hoe de afgelopen week verlopen is en negatieve en positieve ervaringen met de groep te delen. Ook vraagt zij hoe de deelnemers met het thema van vorige week aan de slag zijn gegaan.

##### **Psycho-educatie: Eigen kracht**

Middels psycho-educatie wordt inzicht verschaft in de mogelijkheden om je eigen innerlijke kracht aan te boren en in te zetten voor het relativeren van angsten en het opnemen van eigen verantwoordelijkheid.

##### **Creatieve oefening 'Krachtkaarten'**

De deelnemers hebben vorige week als huiswerkopdracht meegekregen om een ansichtkaart te kopen die voor hen kracht symboliseert. Door middel van deze 'krachtkaarten' worden de deelnemers zich bewust van de betekenis die ze aan kracht verbinden. Daarnaast oefenen zij in het vragen van aandacht voor zichzelf. Iedere deelnemer verwoordt waarom ze haar kaart uitkoos en koppelt hieraan een slagzin beginnend met 'Mijn kracht ligt in...'. De begeleidsters helpen haar om de uitleg te vertalen naar een mooie slagzin. Daarna kiest iedere deelnemer een krachtk kaart van een andere deelnemer met de bijbehorende slagzin, om zo aan te geven welke kracht zij nog wenst te ontwikkelen. Hierbij maakt zij een definitieve slagzin waarin haar eigen slagzin en de gekozen slagzin samenkomen. Het laatste onderdeel van deze oefening richt zich op de krachten die de deelnemers nog nodig hebben om uiteindelijk de volle verantwoordelijkheid over het eigen leven te nemen. De gekozen kaart mag mee naar huis worden genomen.

##### **Tips**

- *Help elke deelnemer om de verwoorde kracht om te zetten in een pakkende slagzin waarin zij zichzelf kan herkennen en die de essentie van haar innerlijke kracht weergeeft.*

- *Het onderliggende doel van deze oefening is het leren opkomen voor jezelf. Degene die als eerste een krachtkaart uitkiest heeft de meeste keuze. Degene die als laatste kiest, neemt het risico om een kaart te krijgen die minder goed aansluit bij haar behoefte. Leg achteraf uit dat in het wel of niet willen kiezen of afwachten tot een ander kiest de eigen verantwoordelijkheid voor je leven verankerd ligt. Probeer elke gekozen (of als laatste overgebleven) krachtkaart om te buigen naar de behoefte van de ontvanger. Iedereen moet zich uiteindelijk kunnen herkennen in haar kaart met slagzin.*
- *Zorg ervoor dat er een aantal reservekaarten aanwezig is waaruit de deelnemers kunnen kiezen. Uit ervaring is gebleken dat enkele deelnemers de opdracht om een kaart mee te nemen vergeten.*

### Pauze

#### Oefening 'De muur van onbegrensde mogelijkheden'

Deze lichaamsgerichte oefening maakt de deelnemers bewust van hun eigen lichamelijke en psychische kracht en stimuleert hen deze kracht te vertrouwen en te gebruiken.

De oefening vindt plaats in een grote ruimte met één vrije muur. De ruimte moet vrij zijn van obstakels waaraan de deelnemers zich pijn kunnen doen. Voorafgaand aan de oefening wordt in het kort verteld dat het bereiken van de muur symbool staat voor alles wat je wilt bereiken in je leven. Vandaar de naam 'Muur van onbegrensde mogelijkheden'. De opgestelde linie van groepsgenoten staat symbool voor de obstakels die je kunt tegenkomen bij het bereiken van je doel.

Vervolgens gaan drie à vier deelnemers op een rij staan: zij vormen de linie. Eén deelnemer krijgt de opdracht om door deze linie heen te breken en de achterliggende muur te bereiken. De deelnemers die aan de kant staan motiveren de deelnemer om door de linie te breken en de muur te bereiken. Wanneer dit lukt, staat dat symbool voor de vele mogelijkheden die te bereiken zijn door het gebruiken van eigen kracht. De deelnemer mag fysieke kracht gebruiken, maar kan ook een andere strategie hanteren om door de linie heen te breken. Als fysieke kracht gebruikt wordt, moet deze binnen de perken blijven en er niet op gericht zijn om de ander te verwonden of pijn te doen.

Iedere deelnemer komt aan de beurt om in de linie te staan en erdoorheen te breken.

Na afloop hiervan volgt er een nabespreking. Hierbij is het van belang om de link te leggen tussen fysieke en psychische kracht en een koppeling te maken tussen de oefening en het echte leven. Wanneer je in het leven een doel wil bereiken zal dit immers niet altijd even makkelijk zijn. Soms kan je recht op het doel afgaan, maar in de meeste gevallen zal je moeten kiezen voor omwegen, meerdere strategieën en stappen terug doen. Daarnaast loopt het niet altijd zoals gepland en kan je mentale deuken en blauwe plekken oplopen. Tijdens de oefening zullen deelnemers evenzeer obstakels tegenkomen en mogelijk blauwe plekken oplopen, maar uiteindelijk wel het doel (de muur) bereiken.

De belangrijkste boodschap tijdens de nabespreking is dat deelnemers soms al bij aanvang denken het gestelde doel niet te kunnen bereiken (door een linie van vier mensen heen breken), maar uiteindelijk door voldoende inspanning, moed, doorzettingsvermogen en innerlijke kracht verder komen dan ze in eerste instantie dachten. Mits gestelde doelen reëel zijn, zijn deze ook te bereiken.



### Tips

- *Weerstand is bij deze oefening niet ongewoon. Vaak zijn deelnemers bang anderen pijn te doen. Soms hebben deelnemers last van fysieke blessures waardoor ze het akelig vinden om deel te nemen. Probeer de deelnemers ervan te overtuigen toch mee te doen; er is immers professionele ondersteuning aanwezig wanneer de oefening uit de hand dreigt te lopen. Uiteraard ligt de uiteindelijke keuze bij de deelnemer zelf.*
- *Na het uitvoeren van de oefening kunnen deelnemers verschillend reageren. De één heeft haar eigen kracht gevoeld, ondanks het feit dat ze zich pijn heeft gedaan, terwijl de ander de nadruk legt op de pijn en weinig rendement van de oefening ervaart. Het kan zijn dat deelnemers in het verweer gaan door te stellen dat het onacceptabel is dat in deze groep fysiek geweld gebruikt wordt. Buig dit om en leg de link tussen fysieke en mentale kracht. En maak duidelijk dat de persoonlijke ervaring en strategiekeuze symbool staan voor de manier waarop deelnemers in het dagelijks leven handelen.*
- *De rode draad binnen deze oefening is de ervaring van persoonlijk succes. Speel hierop in door verbale aanmoediging en waar nodig fysieke ondersteuning (bijvoorbeeld door mee te helpen duwen).*

### Afsluiting

Iedere deelnemer krijgt de gelegenheid te vertellen hoe zij de bijeenkomst heeft beleefd. Mocht een deelnemer bepaalde ervaringen nog wat willen uitdiepen, dan is dat mogelijk. De huiswerkopdracht voor de volgende week wordt uitgedeeld, samen met het eindevaluatieformulier en het allerlaatste rondje theorie.

### Aandachtspunten voor de begeleidsters

- Het thema 'innerlijke kracht' kan door de deelnemers als zweverig ervaren worden. Leg uit dat ieder mens een krachtbron in zich heeft die niet altijd op een juiste wijze wordt aangeboord. Biedt ruimte voor vragen en weerstanden ten aanzien van het thema, maar ga op het juiste moment over naar uitvoering van de oefeningen.
- Motiveer alle deelnemers om bij de volgende (laatste) bijeenkomst aanwezig te zijn, in het kader van goed afscheid nemen.

### Benodigheden

- Groepsruimte (grote ruimte met een vrije muur, zonder gevaarlijke obstakels)
- Koffie en thee
- Flap-over en stiften
- Pennen, stiften, kleurpotloden, wasco, notitieblok
- Reserve-ansichtkaarten die kracht uitstralen
- Om uit te delen: huiswerkopdracht en theorie voor de volgende (laatste!) bijeenkomst, inclusief eindevaluatieformulier (zie Werkmateriaal bijeenkomst 18).

## **Draaiboek bijeenkomst 18**

### **Eindevaluatie & afscheid**

#### **Doelen**

- Uitwisseling van persoonlijke ervaringen tussen deelnemers en het stimuleren van onderlinge erkenning en positieve feedback.
- Evaluatie van de aangeboden thema's en werkwijze.
- Evaluatie van persoonlijke doelen door de deelnemers, waarbij ook nagegaan wordt welke doelen deels of volledig gehaald zijn.
- Deelnemers inzicht verschaffen in hun rol binnen de groep en hun eigen veranderingsproces.
- Deelnemers persoonlijke adviezen bieden voor de toekomst. Dit gaat zowel om adviezen over hun verdere persoonlijke ontwikkeling, als om adviezen wat betreft mogelijke vervolghulpverlening.
- Uitgebreid afscheid nemen en deelnemers bewust maken van het belang van goed afscheid nemen.

#### **Programma**

##### **Openingsronde**

Er wordt gezamenlijk teruggekeken op de vorige bijeenkomst. De begeleiders stimuleren de deelnemers om persoonlijke ervaringen uit te wisselen en herkenningpunten te benoemen. Vervolgens geeft een van de begeleiders toelichting op het thema 'eindevaluatie en afscheid' en op het dagprogramma. Ook worden eventuele afmeldingen gemeld.

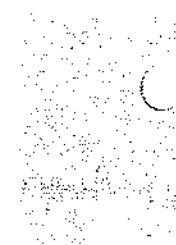
##### **Groepsevaluatie**

Aan de hand van een aantal vragen hebben de deelnemers de eindevaluatie schriftelijk voorbereid. De schriftelijke evaluatie wordt mondeling besproken. Iedere deelnemer geeft haar visie op de inhoud en werkwijze van de groep. Verder bestaat de mogelijkheid om de manier van begeleiding te bespreken. Het is in deze oefening van belang om te toetsen of de methode van werken aanpassing behoeft voor een volgende groep.

De volgende vragen dienen als leidraad bij de eindevaluatie:

- 1 In hoeverre zijn je leerdoelen behaald?
- 2 In hoeverre heeft de groep aan je verwachtingen voldaan?
- 3 Benoem de positieve en negatieve kanten van de groep.
- 4 Heb je behoefte aan verdere hulpverlening? Zo ja, welke soort hulpverlening?
- 5 Heb je eventuele andere opmerkingen over de groep, het groepsproces en/of de begeleiding?

Eike deelnemer licht haar schriftelijke beantwoording van deze vragen mondeling toe. De andere deelnemers worden uitgenodigd om op elkaars evaluatie te reageren.





### Tips

- *Stimuleer elk groepslid om haar eigen visie en mening te uiten, ook al heeft zij nagelaten dit schriftelijk te doen.*
- *Zet de deelnemers ertoe aan om op elkaars groeiproces te reageren. Vraag hun om elk iets over het groeiproces van de anderen te vertellen.*

### Individuele evaluatie

Tijdens deze evaluatie krijgen alle deelnemers een op de persoon gerichte evaluatie aangeboden, geschreven door de begeleidsters. In deze evaluatie komen thema's uit de voorafgaande bijeenkomsten aan bod. Centraal staan de wijze waarop de begeleidsters de deelnemer en haar groeiproces hebben beleefd, wat de inzet van de deelnemer binnen de groep was en welk advies de begeleidsters haar willen meegeven.

De individuele evaluatie bevat ook telkens de leerdoelen uit de eerste bijeenkomst, de eindzin bij het 'Elfje' (bijeenkomst 1), het gekozen dier (bijeenkomst 2) en de gekozen krachtkaart (bijeenkomst 17). Deze evaluatie wordt op 120-grams papier afgedrukt en voorzien van een mooie afbeelding. (Voor een voorbeeld, zie de fictieve evaluatie in het werkmateriaal voor bijeenkomst 18.) Na het voorlezen van de individuele evaluatie krijgt het betreffende groepslid ruimte om te reageren.

### Tips

- *Om voor elke deelnemer een treffende en persoonsgerichte evaluatie te kunnen schrijven, zul je tijdens en na elke bijeenkomst zorgvuldig aantekeningen moeten hebben gemaakt.*
- *In de evaluatie mogen kritiekpunten benoemd worden, maar de evaluatie mag nooit kwetsend zijn.*
- *Besteed zorg aan de inhoud en lay-out van de evaluatie. Voor de meeste deelnemers is deze evaluatie niet slechts een momentopname, maar een leidraad voor de toekomst.*

### Pauze

#### Handoefening

De deelnemers nemen de 'handoefening' voor zich waaraan in bijeenkomst 1 en 9 werd gewerkt en kijken in hoeverre hun individuele doelen bereikt zijn. Ook nu worden de vingers van de hand ingekleurd, als symbool voor de mate van het bereiken van het doel. Hierbij wordt een andere kleur gebruikt dan bij de eerste en negende bijeenkomst. Zo wordt het groeiproces duidelijk en komen punten die nog aandacht behoeven boven tafel. De handoefening wordt plenair besproken. Er wordt gekeken in hoeverre de inschatting van bereikte doelen overeenkomt met de evaluaties die de begeleidsters schreven.

#### Symbolisch afscheid nemen

De deelnemers nemen bewust afscheid van elkaar door elkaar een symbolisch cadeautje mee te geven. Elk groepslid schrijft haar naam op een van de A3's van gekleurd karton waarop door de begeleidsters een bloem is afgebeeld met net zo veel bloemblaadjes als er deelnemers zijn. Vervolgens rouleren de bloemen met de klok mee. Iedere deelnemer schrijft een (positieve!) boodschap voor de ander in een van de bloemblaadjes, en ook de begeleiding schrijft in één blaadje een toekomstwens. Op het einde heeft elke deelnemer een

bloem met allemaal positieve berichtjes van de andere deelnemers en van de begeleidsters.

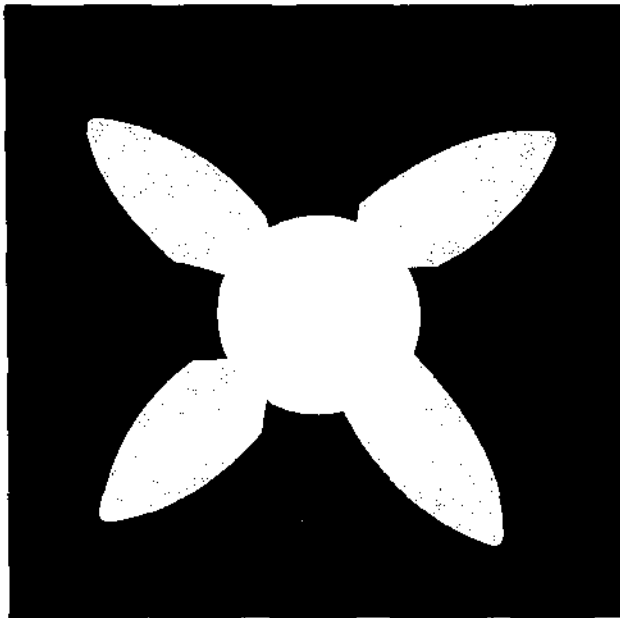
Vooraf is door de begeleidsters onderstaand gedicht op gekleurd papier gezet en in het hart van de bloem geplakt.

---

*Paradox*

*Geluk  
is groei  
Maar groei  
doet pijn  
En pijn  
Is leed  
Maar leed  
zaait groei  
en groei  
geluk*

---



*Tips*

- *Je kunt natuurlijk ook voor een andere afbeelding dan een bloem kiezen (vlakken, rondjes, cadeauvormen e.d.)*
- *Let erop dat ieder groepslid iets in de bloem van de anderen schrijft; er mogen aan het eind geen lege bloemblaadjes zijn.*

**Afsluiting**

In dit rondje worden de indrukken van de laatste bijeenkomst uitgewisseld. Daarnaast wordt aandacht besteed aan de mogelijkheid om een beroep te doen op nazorg. Er wordt nog kort gerefereerd aan de theorie die voor deze bijeenkomst werd uitgedeeld ('je hoeft niet perfect te zijn om goed genoeg te zijn'). Tot slot worden de data van de follow-upbijeenkomsten genoemd en op papier uitgedeeld.

## **Aandachtspunten voor de begeleidsters**

- Aangezien de laatste bijeenkomst een druk programma bevat, is het zinvol om de openingsronde kort te houden. Geef dit bij aanvang aan.
- Spreek op een enthousiaste manier jullie verwachtingen uit rondom de aanwezigheid tijdens de komende follow-upbijeenkomsten. Maak duidelijk dat afwezigheid van sommigen bij een follow-upbijeenkomst door de anderen als onprettig of als een gemis wordt ervaren.

## **Benodigdheden**

- Groepsruimte
- Koffie, thee en gebak
- Pennen, stiften, kleurpotloden, wasco, notitieblok
- Individuele evaluaties voor elke deelnemer
- Symbolische afscheidscadeautjes in de vorm van gekleurde A3-kartonnen met afbeeldingen van bijvoorbeeld een bloem
- Om uit te delen: data follow-upbijeenkomsten op papier

## **Draaiboek follow-up 1**

### **Jezelf zijn**

#### **Doelen**

- Bespreken van de huidige situatie van de deelnemers en gezamenlijk terugkijken op de afgelopen periode.
- De deelnemers handvatten bieden om in de toekomst bij zichzelf te blijven binnen een relatie of als alleenstaande (ouder).
- De deelnemers leren om de veranderingen die tijdens de cursus zijn ontstaan vast te houden voor de toekomst.

#### **Programma**

##### **Openingsronde**

Een van de begeleidsters vraagt ieder groepslid om uitgebreid te vertellen hoe de afgelopen weken verlopen zijn, hoe zij met de thema's uit de groep bezig is geweest en welke negatieve en positieve ervaringen zij heeft opgedaan. De begeleidsters stimuleren de deelnemers om persoonlijke ervaringen uit te wisselen en herkenningspunten te benoemen.

Vervolgens geeft een van de begeleidsters toelichting op het thema 'jezelf zijn' en op het dagprogramma. Ook worden eventuele afmeldingen gemeld.

##### **Psycho-educatie: Jezelf zijn**

In een groeps gesprek gebruiken de begeleidsters de theoretische onderbouwing van de afgelopen maanden om de individuele situaties van de deelnemers door te spreken. Op deze wijze leggen zij een koppeling tussen de behandelde thema's en het dagelijks leven van de deelnemers. Hierdoor verwerven de deelnemers inzicht op welke manier zij vast kunnen houden aan de persoonlijke groei die ze hebben doorgemaakt, en hoe zij kunnen werken langs de lijnen van eigen kracht, eigen keuze en eigen leven.

##### **Pauze**

##### **Zelfbeeldoefening**

Deze associatieoefening met behulp van dierenkaarten grijpt terug op de Zelfbeeldoefening uit bijeenkomst 2. Een van de begeleidsters legt kaarten met verschillende dierenafbeeldingen neer. Elke deelnemer kiest een kaart uit van een dier waarin zij zichzelf herkent. De opdracht is: bedenk waarom je dit dier kiest en in welke eigenschappen van dit dier jij jezelf herkent. Alle deelnemers krijgen een voorgedrukte pagina waarop zij het dier en de bijbehorende eigenschappen in kunnen vullen (zie Werkmateriaal follow-up 1). Vervolgens wordt er plenair naar de gekozen dieren en eigenschappen gekeken. Ook wordt teruggekeken naar de kaart die deelnemers kozen tijdens de tweede bijeenkomst.

Het doel van deze oefening is inzicht krijgen in het eigen groeiproces van de afgelopen maanden. *De deelnemers ontdekken het verschil tussen hun zelfbeeld nu en dat bij de start van de groep.*

### *Tips*

- *Let op dat de deelnemers niet een dier kiezen dat ze leuk vinden of dat overeenkomt met hun sterrenbeeld, maar dat herkenning oproept.*
- *Het doet niet ter zake of de benoemde eigenschappen ook daadwerkelijk bij het gekozen dier passen. Het gaat om de link die de deelnemer legt.*
- *Als alternatief voor de dierenkaarten kunnen de deelnemers ook zelf een dier tekenen. Realiseer je dat dit tijdsintensiever is.*

### **Afsluiting**

Iedere deelnemer krijgt de gelegenheid te vertellen hoe zij de bijeenkomst heeft beleefd. Mocht een deelnemer bepaalde ervaringen nog wat willen uitdiepen, dan is dat mogelijk. Ook wordt tijd en plaats van de volgende en laatste follow-upbijeenkomst nogmaals gemeld.

### **Aandachtspunten voor de begeleiders**

- Spreek op een enthousiaste manier jullie verwachtingen uit rondom de aanwezigheid tijdens de tweede en laatste follow-upbijeenkomst. Maak duidelijk dat afwezigheid van enkele groepsleden als onprettig of als een gemis ervaren wordt.
- Stuur voorafgaand aan deze bijeenkomst alle deelnemers een uitnodigingsbrief. Door de zorg van alledag en de tijd die er tussen de laatste reguliere bijeenkomst en de follow-up ligt, kan het gebeuren dat deelnemers het belang van een terugkombijeenkomst niet meer zien of niet meer in de gelegenheid zijn om te komen. Het is fijn als ze naar aanleiding van de brief toch over de streep getrokken worden of laten weten niet te kunnen komen.
- Het is gebruikelijk en begrijpelijk dat de deelnemers in aanvang over luchtige thema's willen praten en willen bijpraten over het leven van alledag. Gebruik hiervoor de openingsronde, maar ga daarna wel over tot het thema 'jezelf zijn'.

### **Benodigheden**

- Groepsruimte
- Koffie en thee
- Pennen, stiften, kleurpotloden, wasco, notitieblok
- De zelfbeelddoefening, afgedrukt op gekleurde vellen papier (zie Werkmateriaal bijeenkomst 2)
- Flap-over of whiteboard voor het noteren van de dierassociaties
- Kaarten met afbeeldingen van dieren (zo'n 40 stuks)

## **Draaiboek follow-up 2**

### **Jezelf blijven**

#### **Doelen**

- Bespreken van de huidige situatie van de deelnemers en gezamenlijk terugkijken op de afgelopen periode.
- De deelnemers handvatten bieden om in de toekomst bij zichzelf te blijven binnen een relatie of als alleenstaande (ouder).
- De deelnemers leren om de veranderingen die tijdens de cursus zijn ontstaan vast te houden voor de toekomst.
- Definitief afscheid nemen.

#### **Programma**

##### **Openingsronde**

Een van de begeleidsters vraagt ieder groepslid om uitgebreid te vertellen hoe de afgelopen weken verlopen zijn, hoe zij met de thema's uit de groep bezig is geweest en welke negatieve en positieve ervaringen zij heeft opgedaan. De begeleidsters stimuleren de deelnemers om persoonlijke ervaringen uit te wisselen en herkenningspunten te benoemen.

Vervolgens geeft een van de begeleidsters toelichting op het thema 'jezelf blijven' en op het dagprogramma. Ook worden eventuele afmeldingen gemeld.

##### **Psycho-educatie: 'Jezelf blijven'**

Allereerst wordt besproken hoe de deelnemers de afgelopen tijd aandacht hebben besteed aan hetgeen ze geleerd hebben tijdens de groepsessies. Welke handvatten hebben ze kunnen gebruiken en wat hebben ze nog nodig? Tevens besteden de begeleidsters aandacht aan de verstrekte adviezen uit de eindexamen. Er wordt gekeken of de andere vormen van hulpverlening waarnaar werd verwezen reeds gestart zijn.

##### **Pauze**

##### **Oefening 'Jezelf blijven'**

Deze creatieve oefening stimuleert de deelnemers om na te denken over hun toekomstbeeld en over de vraag wat ze voor het bereiken van dat toekomstbeeld moeten, kunnen en willen doen. Op basis daarvan worden individuele doelen voor het komend jaar opgesteld.

De begeleidsters stellen de vraag: 'Hoe wil je dat je leven er over een jaar uitziet?' Iedere deelnemer krijgt een A3 waarop zij aan de hand van een collage haar wensen voor de nabije toekomst kan weergeven. Uit tijdschriften zoeken zij passende teksten en afbeeldingen die haar gewenste toekomst visualiseren. Als iedereen klaar is met de collage, toont men deze aan de anderen. De begeleidsters vragen elke deelnemer wat haar doel is, hoe ze denkt dit te bereiken en welke acties er dan precies nodig zijn. Deze acties worden op de collage bijgeschreven.

##### **Tips**

- *Zorg voor voldoende (gevarieerde) tijdschriften, scharen en plakstiften.*
- *De deelnemers kunnen lacherig doen over knippen en plakken. Leg het doel*

van de oefening uit en communiceer je verwachtingen ten aanzien van een volwassen houding. Natuurlijk mag er wel gelachen en gepraat worden tijdens de oefening.

- *Het is niet de bedoeling dat de deelnemers artikelen (hardop) lezen, men dient zich te focussen op het verzamelen van teksten en plaatjes voor de collages.*

#### Oefening 'Wie wil ik zijn'

Deze oefening helpt deelnemers na te denken over de persoon die zij willen zijn en blijven. Hij is gebaseerd op het boek en de kaarten van 'Het Godinnenorakel' (A.S. Marshinsky, Becht's Uitgevers-Maatschappij 1998, ISBN 9023009959).

Alle groepsleden trekken uit de stapel een godinnenkaart en gaan nadenken wat de betekenis van die kaart voor hen zou kunnen zijn. Aansluitend leest een van de begeleidsters de betekenis van de kaart voor uit het boek. De deelnemers koppelen de tekst en afbeelding vervolgens aan de persoon die zij willen zijn en waaraan ze in de toekomst vast willen houden. Andere groepsleden mogen reageren op de betekenis van de kaart en de terugkoppeling van de betreffende deelnemer.

#### Tips

- *Voor religieuze deelnemers kan het trekken van een godinnenkaart tegen hun religieuze overtuiging indruisen (omdat godinnen gezien kunnen worden als afgoden). Als iemand geen kaart wil trekken, respecteer dit dan.*
- *Straal uit dat aan de 'officiële' betekenis van de kaart waarde gehecht kan worden, maar dat het geen leidraad voor de toekomst moet zijn. De kracht van de oefening zit in de betekenis die de deelnemer zelf geeft aan de getrokken godinnenkaart.*
- *Het is aan de begeleidsters om te besluiten of dit een geschikte oefening is om mee af te sluiten. Doe het bij twijfel niet. Een vervangende oefening is om elke deelnemer te laten eindigen met de zin: 'Ik wil een vrouw zijn die.....!'*

#### Afsluitingsronde

Iedere deelnemer krijgt de gelegenheid te vertellen hoe zij de bijeenkomst heeft beleefd. Mocht een deelnemer bepaalde ervaringen nog wat willen uitdiepen, dan is dat mogelijk. Er wordt definitief afscheid genomen met de mededeling dat iedereen opnieuw een beroep op de begeleidsters kan doen als dit noodzakelijk is.

### **Aandachtspunten voor de begeleidsters**

- Stuur voorafgaand aan deze bijeenkomst alle deelnemers een uitnodigingsbrief. De tussenliggende tijd en de zorg van alle dag kunnen ervoor zorgen dat enkele deelnemers het belang van een terugkombijeenkomst niet meer zien of de mogelijkheid niet meer hebben om aanwezig te zijn. Het is fijn als ze naar aanleiding van de brief toch over de streep getrokken worden of laten weten niet te kunnen komen.
- Het is gebruikelijk en begrijpelijk dat de deelnemers in aanvang over luchtige thema's willen praten en willen bijpraten over het leven van alledag. Ge-

bruik hiervoor de openingsronde, maar ga daarna wel over tot het thema 'jezelf zijn'.

### **Benodigheden**

- Groepsruimte
- Koffie en thee
- Pennen, stiften, kleurpotloden, wasco, notitieblok
- Gekleurde vellen A3
- Tijdschriften, scharen en plakstiften
- Godinnenkaarten (optioneel)



## **7. Werkmateriaal per bijeenkomst**

# **Werkmateriaal bijeenkomst 1**

## **Kennismaking**

### **Algemene info bijeenkomst 1**

#### **Informatie over de groep**

##### **Inleiding**

Wij willen jullie allemaal van harte welkom heten in onze organisatie. Sommigen zullen al vaker met ons contact hebben gehad en anderen pas één keer. Weet dat je ons altijd kunt bellen of mailen wanneer er vragen zijn, op welk gebied dan ook. We kunnen je informatie verstrekken, adviseren of helpen.

Jullie zitten hier allemaal omdat je te maken hebt of hebt gehad met huiselijk geweld. Huiselijk geweld komt veel voor, één op de vijf vrouwen krijgt er in haar leven op een bepaald moment mee te maken. Geweld komt in alle lagen van de bevolking voor, bij mensen van alle maatschappelijke en culturele achtergronden en van alle leeftijden. Huiselijk geweld kan zowel bestaan uit lichamelijk of seksueel geweld, als uit seksueel geweld.

*Huiselijk geweld zit nog steeds in de taboesfeer, waardoor het moeilijk is om er openlijk over te praten. Gelukkig is er de afgelopen tijd veel aandacht voor het bestrijden van huiselijk geweld. De overheid hecht groot belang aan het doorbreken van het taboe rond huiselijk geweld en het stoppen van het geweld.*

##### **Doelstelling Et werkwijze groep**

Het doel van deze groep is het stoppen van het geweld, het doorbreken van de geweldscirkel waarin jullie terecht zijn gekomen en het doorbreken van het sociale isolement waarin iedereen die mishandeld wordt terecht komt.

Er rust nog steeds een groot taboe op het uiten van ervaringen met huiselijk geweld. Maar juist dit uiten is heel belangrijk om jezelf (verder) te kunnen ontplooien en om kracht in jezelf te vinden. Daar zullen we in deze groep dus aan gaan werken.

Ook is het belangrijk om geweldservaringen een plek te geven. Daaraan zal deelname aan deze groep als het goed is ook bijdragen.

Tijdens de groepsbijeenkomsten zullen we thematisch te werk gaan. In elk van de achttien bijeenkomsten komt een ander onderwerp aan de orde. Een bijeenkomst bestaat telkens uit een deel theorie met betrekking tot het thema en een deel praktische oefeningen doen. Die oefeningen zijn zowel gericht op het delen van ervaringen en het praten met elkaar, als op het uiten en verwerken van gevoelens en ervaringen door middel van lichamelijke of creatieve werkvormen.

## **Groepsregels**

- 1 Alles blijft binnen de groep.
- 2 Niets moet. Jij bepaalt zelf wat je wilt en wat je niet wilt.
- 3 Neem jezelf serieus in wat je zegt en doet. Neem een ander hierin ook serieus.
- 4 Niets van wat je zegt of doet is vreemd, gek, onbelangrijk of raar.
- 5 Laat elkaar uitpraten.
- 6 Niet invullen voor elkaar.
- 7 Pauze is pauze.
- 8 Niet roken en eten tijdens een bijeenkomst.
- 9 Telefoons zetten we uit.
- 10 Er bestaan geen rare vragen, alles kan gevraagd worden.
- 11 Het is niet belangrijk bij wie de problemen erger zijn, maar hoe het voor jou is.
- 12 Het is niet de bedoeling in de groep over je (ex-)partner te praten, maar je op je eigen gedachten en gevoelens te concentreren.
- 13 Irritaties kun je in de groep bespreken.
- 14 Je pleegt geen suïcide, je dreigt er ook niet mee.
- 15 Als je niet kunt komen, meld je dan op tijd af.
- 16 We beginnen op tijd.

**Overzicht thema's, data en tijdstippen van  
de Groep Huiselijk Geweld 200.. – 200..**

Thema	Datum	Tijd
1 Kennismaking & groepsdoelen	_____	_____
2 Zelfbeeld	_____	_____
3 Geweld in relaties	_____	_____
4 Grenzen: mijn grenzen    jouw grenzen	_____	_____
5 Eigen verhaal	_____	_____
6 Afhankelijkheid & autonomie	_____	_____
7 Schaamte & schuld	_____	_____
8 Macht & onmacht	_____	_____
9 Tussenevaluatie	_____	_____
10 Overlevingsstrategieën	_____	_____
11 Man-vrouwverhoudingen	_____	_____
12 Agressie	_____	_____
13 Loyaliteit & intimiteit	_____	_____
14 Voorkomen van geweld: preventie & verantwoordelijkheid	_____	_____
15 Kritiek & waardering	_____	_____
16 Je innerlijke kind	_____	_____
17 Eigen kracht	_____	_____
18 Evaluatie & afsluiting	_____	_____
Follow-up 1: Jezelf zijn	_____	_____
Follow-up 2: Jezelf blijven	_____	_____



## Theorie bijeenkomst 1

### Huiselijk geweld

Geweld in de huiselijke kring doet zich op grotere schaal voor dan lang voor mogelijk werd gehouden. Uit onderzoek blijkt dat lichamelijk, psychisch en seksueel geweld niet incidenteel maar veelvuldig voorkomt, en dat zowel vrouwen als mannen, jongens en meisjes hier slachtoffer van worden. 43% van alle Nederlanders heeft ooit te maken gehad met geweld in de thuissituatie. Bij 11% heeft dit lichamelijk letsel tot gevolg gehad.

Huiselijk geweld komt zowel bij vrouwen als bij mannen, jongens en meisjes voor. Eén op de vier tot vijf vrouwen heeft te maken gehad met geweld in de relatie. Eén op de negen deelneemsters heeft te maken met langdurig geweld in de relatie, gepaard gaande met ernstige mishandeling en verkrachting. In Nederland sterven ongeveer 50 kinderen en 70 vrouwen per jaar aan de gevolgen van geweld.

Gemiddeld maken vrouwen pas melding van huiselijk geweld bij de 37ste keer dat geweld tegen hen gebruikt is. Deze cijfers maken duidelijk hoe ernstig de problematiek van huiselijk geweld is.

#### Vormen van huiselijk geweld

Er zijn drie vormen van huiselijk geweld:

- lichamelijk / fysiek geweld, bijvoorbeeld slaan, schoppen, aan de haren trekken,
- stompen, steken, sigaretten op de ander doven, etc.
- geestelijk / psychisch geweld, waaronder kleineren, treiteren, onthouden van geld,
- geen contact met vrienden of familie mogen onderhouden, etc.
- seksueel geweld, zoals verkrachting, gedwongen seksuele handelingen,
- gedwongen prostitutie, verminken van de geslachtsdelen, etc.
- bij huiselijk geweld is er vaak sprake van een combinatie van geweldsvormen.

#### Wanneer is iets huiselijk geweld?

We spreken van huiselijk geweld als het geweld gepleegd wordt door iemand in de familie of in de relatiesfeer. Zoals: je partner of ex-partner, je ouders, je kinderen, grootouders, oom, etc.

Helaas is het gezin niet de veiligste plek die er bestaat, zoals we altijd hebben geloofd. Eenderde van de ernstige geweldsdelicten (zoals moord of doodslag) vindt plaats in de familie- en relatiesfeer. Huiselijk geweld komt voor in alle bevolkingslagen, bij arm en rijk, bij hoogopgeleiden en bij ongeschoolde mensen, bij allochtonen maar ook bij Nederlanders.

#### Gevolgen

Onveiligheid in het gezin heeft niet alleen een directe negatieve invloed op alle leden van het gezin. Voor kinderen kan geweld in het gezin gevolgen hebben voor de rest van hun leven.

Uit onderzoek blijkt dat 45% van de jongens die geweld meemaken in de thuissituatie, later dader worden. En maar liefst 80% van de meisjes die thuis getuige of slachtoffer zijn van geweld, worden als volwassene ook (weer) slachtoffer van huiselijk geweld.

Dit zijn schrikbarende cijfers, die aantonen dat huiselijk geweld hoognodig aangepakt moet worden en uit de taboesfeer moet komen.

## Werkblad 'Elfje', bijeenkomst 1

### Huiselijk geweld

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## **Werkmateriaal bijeenkomst 2**

### **Zelfbeeld**

#### **Theorie bijeenkomst 2**

##### **Zelfbeeld en zelfvertrouwen**

De wijze waarop je naar jezelf kijkt heeft veel te maken met hetgeen je ervaren hebt in relatie met anderen. Positieve gedachten over jezelf komen voort uit positieve ervaringen met anderen en positieve feedback van anderen. Dit geldt ook voor negatieve gedachten over jezelf. Als jou van jongs af aan verteld is dat je het toch niet kunt, bijvoorbeeld omdat je te klein of te dom zou zijn, kan dit invloed hebben op de wijze waarop je naar jezelf kijkt. Je kunt dan gaan twijfelen aan je kwaliteiten. Dit kan tot gevolg hebben dat je geen risico's durft te nemen of twijfelachtig aan ondernemingen begint en daardoor niet behaalt wat je wilde behalen. Je vermoeden over je gebrek aan kwaliteiten wordt dan bevestigd, waardoor je aan een volgende opdracht met nog meer twijfels zult beginnen. Naast twijfel aan je eigen kwaliteiten kan een negatief zelfbeeld ook leiden tot onzekerheid over je uiterlijk, je contacten met anderen, je rol als opvoeder en ga zo maar door.

Een positief zelfbeeld is onlosmakelijk verbonden aan zelfvertrouwen. Zelfvertrouwen is een onmisbaar ingrediënt voor succes, plezier en levensgeluk. Zelfvertrouwen zorgt ervoor dat je rustig, zelfverzekerd en doortastend bent. Toch is zelfvertrouwen geen statisch gegeven. Zelfvertrouwen wordt beïnvloed door de situatie waarin je verkeert en door je contact met anderen.

##### **Oorzaken van een gebrek aan zelfvertrouwen**

Een gebrek aan zelfvertrouwen kan een aantal oorzaken hebben:

- aanleg en karakter
- socialisatie
- de specifieke situatie waarin je je bevindt
- negatieve ervaringen

##### **Aanleg en karakter**

Iedereen wordt geboren met een bepaald karakter. Het ene kind is temperamentvoller dan het andere kind. Karaktereigenschappen zoals schuchter, verlegen of stil zullen ervoor zorgen dat het kind minder zelfvertrouwen uitstraalt. Eigenschappen zoals onderzoekend, open en spontaan maken dat iemand veel zelfvertrouwen lijkt te hebben.

##### **Socialisatie**

Het gezin waarin een kind wordt geboren beïnvloedt zijn of haar aanleg. Opvoeding bepaalt in grote mate hoe een kind zich ontwikkelt. Een spontaan kind dat steeds te horen krijgt dat het te druk is, zal waarschijnlijk stiller en minder spontaan worden. Ieder kind wil bij zijn gezin passen en zal zich daarom aanpassen aan de geldende waarden en normen.

De relatie tussen broers en zussen speelt eveneens een rol in de ontwikkeling van zelfvertrouwen. En ook de school heeft invloed op de ontwikkeling van het zelfbeeld.

#### **Situationele factoren**

Niemand is altijd in dezelfde mate zelfverzekerd. Sommige mensen voelen zich zelfverzekerd in hun contacten met vrienden, maar zijn onzeker in hun werk – en andersom. Ook kunnen mensen het eng vinden om in een groep het woord te voeren, terwijl ze zich wel zeker voelen over de inhoud van de boodschap die ze die groep willen meegeven.

#### **Negatieve ervaringen**

Iemand die een negatieve ervaring heeft opgedaan in een bepaalde situatie, kan zich in een soortgelijke nieuwe situatie zeer onzeker gaan voelen. Deze onzekerheid kan ervoor zorgen dat iemand dergelijke situaties stelselmatig gaat vermijden.

#### **Een positief zelfbeeld ontwikkelen**

Het is goed mogelijk om het zelfvertrouwen op te vijzelen en een positiever zelfbeeld te ontwikkelen.

*Enkele manieren om dit te doen:*

- Denk na over positieve en minder positieve punten van jezelf.
- Zet naast een negatieve gedachte over jezelf een positieve gedachte. Verander 'ik kan dit niet' bijvoorbeeld in 'ik kan dit niet maar ga het wel proberen', of 'ik ben dom' in 'ik kan dit nog niet maar zoek uit wat ik nodig heb om het wel te kunnen'.
- Kijk niet achteruit naar wat niet goed is gegaan, het verleden is niet te veranderen. Kijk vooruit naar wat je anders wilt doen. Je schuldig voelen heeft geen positieve werking op je zelfbeeld.
- Concentreer je op je sterke kanten. Ieder mens heeft sterke punten en zwakkere punten. Door je op je zwakke kanten te concentreren kijk je negatief naar jezelf. Kijk naar de dingen waar je goed in bent en benoem die voor jezelf.
- Denk na over je grenzen. Probeer te ontdekken waar je grenzen liggen en hoe je daarmee omgaat.
- Doe wat je moet doen. Stel moeilijke zaken niet uit, je moet ze toch doen. Als je ze meteen doet, levert dit een gevoel van trots op.
- Bedenk wat het ergste is dat je in een bepaalde situatie kan overkomen en bekijk hoeveel kans je loopt dat dit ook gebeurt. Meestal valt het ergste wel mee.
- Wees trots op wie en wat je bent en verander de dingen die je ervan weerhouden om trots te zijn. Accepteer de zaken die je niet kunt veranderen.





## Huiswerkopdracht voor bijeenkomst 2

Thema: Zelfbeeld

Datum: \_\_\_\_\_

### Opdrachten:

- Beschrijf in je werkboek hoe je bijeenkomst 1 hebt ervaren. Wat was belangrijk voor jou en heb je nog vragen?
- Noteer gedurende de hele week belangrijke gebeurtenissen met betrekking tot huiselijk geweld en het thema van vorige week.
- Denk na over je eigen kwaliteiten. Wat zijn je sterke eigenschappen, waar ben je trots op? Probeer tien kwaliteiten te benoemen, schrijf ze op het bijgeleverde A4-tje en neem dit mee naar de volgende bijeenkomst.

Veel succes

## Werkblad huiswerkopdracht voor bijeenkomst 2

### Kwaliteiten van mijzelf

(Naam) \_\_\_\_\_

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_

5 \_\_\_\_\_

6 \_\_\_\_\_

7 \_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

## Werkblad Kwaliteitenoefening, bijeenkomst 2

### Kwaliteiten van mijzelf

(Naam) \_\_\_\_\_

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_

5 \_\_\_\_\_

## Werkblad Kwaliteitenoefening, bijeenkomst 2

### Kwaliteiten gezien door de ander

(Naam) \_\_\_\_\_

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_

5 \_\_\_\_\_

6 \_\_\_\_\_

7 \_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

## Werkblad Zelfbeelddoefening, bijeenkomst 2

### Zelfbeeld

Dier \_\_\_\_\_

Eigenschappen:

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_

5 \_\_\_\_\_

6 \_\_\_\_\_

7 \_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

## Werkblad bijeenkomst 2

### Kwaliteitenlijst

- serieus
- vriendelijk
- bescheiden
- kan relativeren
- vrolijk
- betrouwbaar
- moedig
- zorgvuldig
- creatief
- mild
- duidelijk
- gevoelig
- rustig
- enthousiast
- levendig
- doorzetter
- oplettend
- volhouder
- flexibel
- speels
- gemakkelijk
- belangstellend
- verdraagzaam
- zelfverzekerd
- initiatiefrijk
- geduldig
- overtuigend
- ijverig
- open
- meelevend
- zorgzaam
- humoristisch
- strijdvaardig
- veelzijdig
- nuchter
- vriendschappelijk

## **Werkmateriaal bijeenkomst 3**

### **Geweld in relaties**

#### **Theorie bijeenkomst 3**

##### **Dynamiek van de mishandeling**

###### **1 Romantisch ideaal**

- verwachtingen sluiten nauw aan bij de romantische liefde;
- er is nog geen sprake van geweld;
- er ontstaan spanningen door verschil in wensen;
- geliefden begrijpen elkaar niet meer;
- gedrag verandert.

###### **2 Controleren en isoleren**

- mannen: verantwoordelijk voor het gezin, kostwinner en beschermer;
- vrouwen: verantwoordelijk voor de relatie en situatie thuis;
- vrouw wil onafhankelijker zijn;
- man is bang om controle te verliezen;
- man wil vrouw daarom controleren en isoleren.

###### **3 Herstel van romantisch ideaal:**

- vrouw voelt zich verantwoordelijk en probeert spanning te verminderen;
- vrouw probeert in te schatten wat man wil;
- vrouw probeert zich aan te passen, dit gaat ten koste van haarzelf;
- man ontspant zich;
- romantisch ideaal wordt hersteld;
- vrouw verliest eigen identiteit;
- man toont spijt en is afhankelijk van vergeving van de vrouw;
- vrouw voelt macht.

###### **4 Toenemende frustratie en geweld**

- beide partners raken gefrustreerd door het gedrag van de ander;
- vrouw uit onvrede op een onduidelijke indirecte manier;
- man raakt gefrustreerd door haar gedrag;
- man gebruikt geweld;
- beide partners verliezen dromen en verwachtingen;
- beiden voelen zich verraden en rouwen over verlies van romantisch ideaal,
- vrouw raakt geïsoleerd;
- man probeert verlies van contact te herstellen door controle en geweld.

###### **5 Geweld en isolement**

- partners zwijgen over geweld, tegen elkaar en tegen anderen;
- vrouw schaamt zich en voelt zich schuldig;
- man voelt zich schuldig en schaamt zich voor gewelddadig gedrag;
- beiden hebben een negatief zelfbeeld;
- voor het herstel van het zelfbeeld hebben partners elkaar nodig;

- partners raken steeds meer geïsoleerd en op elkaar aangewezen;
- machtsongelijkheid wordt in stand gehouden;
- periodes van verzoening of ontspanning komen steeds minder vaak voor.

Bron: Joke van den Berg & Anneke Tjoelker, *'Geweld tegen vrouwen in relaties. Groepshulpverlening voor bedreigde en mishandelende vrouwen'* (FIOM, 1997)

### **De interactie tussen pleger en slachtoffer**

In gewelddadige relaties is altijd een combinatie van een geweldscyclus en een geweldsspiraal zichtbaar. Daarnaast wordt de interactie tussen pleger en slachtoffer gekenmerkt door voortdurende afwegingen van het slachtoffer over wel of niet bij de mishandelende partner blijven.

#### **De geweldscyclus**

De geweldscyclus treedt bij ieder incident van huiselijk geweld op. Altijd is er sprake van oplopende spanningen, een uitbarsting van geweld en een fase van ontspanning.

Tijdens de fase van oplopende spanningen probeert het slachtoffer de partner ten koste van alles (maar met name zichzelf en de kinderen) gunstig te stemmen. Ze past zich aan en heeft bijvoorbeeld seks met hem terwijl ze dat eigenlijk zelf niet wil. Ze wil vooral geen aanleiding geven tot het gebruik van geweld. Ze probeert actief de situatie in de hand te houden en gunstig te beïnvloeden. Ongeacht haar inspanningen om geweld te voorkomen, lopen de spanningen bij de pleger toch op. Hij wordt steeds vaker en intenser kwaad om alles wat het slachtoffer doet. Tijdens deze fase kan het slachtoffer zo angstig worden en zodanig gedrag gaan vertonen dat het er soms op lijkt dat zij de dader 'verleidt' tot een uitbarsting van geweld om er maar vanaf te zijn. Dit gebeurt vooral wanneer de vrouw het gevoel krijgt dat ze de greep op de situatie kwijt is. Ze geeft haar actieve opstelling op en laat het geweld passief over zich komen.

De aanleiding voor de uiteindelijke uitbarsting van geweld is meestal iets heel onbenulligs. Op het moment van de uitbarsting voelt de vrouw zich schuldig omdat ze niet voldoende gedaan heeft om het te voorkomen. Ze voelt zich dan machteloos en is in haar optiek de controle over de situatie en haar persoonlijke veiligheid volkomen kwijt.

Na de explosie volgt er een periode van ontspanning. Deze kan kortere of langere tijd duren. Tijdens deze periode toont de man berouw en probeert op allerlei manieren zijn spijt te betuigen. Hij maakt een oprechte indruk als hij zegt dat het nooit meer zal gebeuren. De vrouw accepteert de 'troostende hand die haar streelt en de wonden verzorgt'. De man lijkt weer op degene op wie ze verliefd werd. Dit versterkt haar schuldgevoel en haar overtuiging dat ze nog meer haar best moet doen om het geweld te voorkomen.

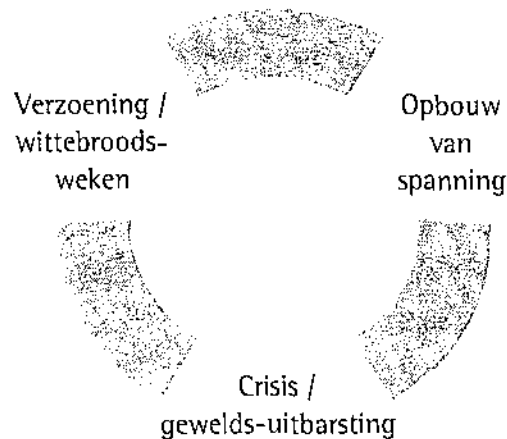
In deze periode is het slachtoffer niet geneigd om hulp te zoeken of te accepteren. Zij herstelt haar gevoel van controle over de situatie en over haar eigen veiligheid. Door zijn gedrag versterkt de pleger dit gevoel van controle aan de zijde van het



slachtoffer. Plegers en slachtoffer zitten als het ware weer in hun 'wittebroodsweken'. Hij maakt haar het hof en laat de goede kanten van de relatie de negatieve kanten weer overheersen.

Toch zullen de spanningen weer oplopen en is een nieuwe explosie niet te vermijden.

### Geweldscyclus



### De geweldsspiraal

Naast het voortdurend optreden van de geweldscyclus is er in geweldsrelaties ook altijd sprake van een geweldsspiraal. Dat wil zeggen dat in de opeenvolgende cycli van geweld een toename van de ernst en zwaarte van het geweld te zien valt. Bij ieder geweldsincident gaat de plegers een beetje zwaarder geweld gebruiken.

In de eerste incidenten is er vaak sprake van relatief 'eenvoudig' geweld, bijvoorbeeld slaan. Bij latere incidenten is sprake van ernstig geweld, bijvoorbeeld door het gebruik van *gevaarlijke voorwerpen of het dreigen met wapens*. Tevens kan er door de behoefte aan controle aan de kant van de plegers na verloop van tijd een situatie ontstaan waarbij hij het slachtoffer in al haar handelingen probeert te controleren en probeert haar te isoleren van haar sociale contacten.

Bron: Politie Limburg-Zuid, *Opleidingsplan 2004 bestrijding thuisgeweld*.

### Daderprofielen

Om inzicht te krijgen in de motieven van plegers van huiselijk geweld, zijn door de jaren heen profielen opgesteld van verschillende typen plegers/daders<sup>6</sup>. Deze profielen worden gebruikt om passende daderhulpverlening te kunnen ontwikkelen. Maar ze kunnen slachtoffers ook helpen om meer inzicht te krijgen in de motieven van hun mishandelende partner en in de kans op verbetering van zijn gedrag en de relatie.

6 In principe mag iemand pas een dader genoemd worden als hij/zij voor huiselijk geweld veroordeeld is door de rechtbank. In alle andere gevallen noemt men hem/haar plegers van huiselijk geweld.

Donald Dutton heeft het gedrag van daders/plegers van huiselijk geweld als volgt omschreven:

*'Het gaat niet om het slaan of schoppen.  
Het gaat om de poging van de plegger om fysiek  
en psychologisch controle te krijgen over zijn partner.  
Het is een poging om het zelfrespect van de ander  
herhaaldelijk te vernietigen, met als doel de  
eigen (beschadigde) identiteit overeind te  
houden en op te blazen.'*

Dit geeft aan dat gebruikers van geweld eigenlijk weinig zelfvertrouwen, zelfrespect en persoonlijkheid bezitten. Zij proberen zelf 'meer', 'beter' en 'belangrijker' te zijn dan ze zich eigenlijk voelen. Ze gebruiken geweld om hun eigen onvrede en onrust te overschreeuwen en te overstijgen. Ze proberen groter te worden door de ander kleiner te maken. De angst, afhankelijkheid en ondergeschiktheid van het slachtoffer roept bij de dader/pleger een gevoel van superioriteit op.

#### Mogelijke oorzaken van gewelddadig gedrag

- Lage eigenwaarde
- Gevoelens van onmacht /onvermogen
- Historie ouderlijk gezin / jeugd
- Psychisch, emotioneel en /of maatschappelijk isolement
- Alcohol- en/of drugsgebruik
- Verstoord communicatie- / interactiepatroon
- Verstoorde frustratie- / agressiehuishouding
- Gebrekkige impulscontrole
- Conservatieve man-vrouwopvattingen
- Geringe verbale vaardigheden
- (Pathologische) jaloezie en controlezucht

#### Plegerprofielen

- Antisociaal daderprofiel:
  - biologische / neurologische oorzaken;
  - geen of weinig ontwikkeling van geweten (psychopaat);
  - nauwelijks therapeutische behandeling mogelijk.
- Cyclisch daderprofiel:
  - geweld als uitlaatklep (geweldscirkel);
  - traumatische voorgeschiedenis (jeugd);
  - therapeutisch behandelbaar.
- Overgeremd daderprofiel:
  - opkropper;
  - vermijdt conflicten;
  - geen ander voorbeeld om met agressie om te gaan;
  - overal de 'brave burger' behalve thuis;
  - verwacht volgzzaamheid en onderdanigheid;
  - therapeutisch behandelbaar.

## Verschillende typen mishandelende partners

Naast deze drie algemene plegerprofielen kun je ook een aantal typen mishandelende partners onderscheiden:

- **Verslaafde mishandelende partner**  
Deze dader/pleger van geweld wordt meestal agressief door gebruik van alcohol en drugs. Ook kan het zijn dat het geweld verergert als er geen geld voor of geen mogelijkheid tot gebruik is. Zolang de partner verslaafd is, zal er geen verbetering van gedrag plaatsvinden. Drugs zorgen ervoor dat agressie opgeroepen worden, waardoor hulpverlening pas zin heeft als verslaving onder controle is. Deze partner zoekt vaak een vrouw die ook verslaafd is of een vrouw met weinig zelfwaardering.
- **Getraumatiseerde mishandelende partner**  
Deze dader/pleger van geweld is vaak in de jeugd jaren getraumatiseerd. Hij is vaak zelf slachtoffer van geweld of misbruik geweest of heeft het in de thuis-situatie als getuige meegemaakt. Als deze dader/pleger inzicht krijgt in zijn gedrag en de oorsprong van het gebruik van geweld, is hij in staat zijn gedrag te veranderen. Deze partner zoekt veelal een 'moederfiguur' als vrouw.
- **Impulsieve machteloze mishandelaar**  
Deze dader/pleger van geweld gebruikt geweld op momenten dat hij zich machteloos voelt. Dit is meestal onvoorspelbaar. De machteloosheid hoeft niets te maken te hebben met het slachtoffer en kan ook buiten de relatie ontstaan, bijvoorbeeld op het werk. Deze dader voelt zich veelal slachtoffer van zijn partner. Als deze dader/pleger leert om meer eigenwaarde te ontwikkelen en zich beter te uiten, kan zijn gedrag veranderen. Hij zoekt veelal een sterke vrouw als partner uit.
- **Antisociale mishandelende partner**  
Deze gebruiker van geweld wordt ook wel een psychopaat genoemd. In eerste instantie is hij vaak erg charmant, vriendelijk en zorgzaam, maar hij kan zich ontwikkelen tot een ware treiteraar. Deze partner heeft geen of nauwelijks geweten: hij kan zich niet inleven in het gevoelsleven van een ander en heeft nauwelijks normen- en waardenbesef. Deze dader/pleger heeft een psychiatrisch ziektebeeld en er is geen of nauwelijks mogelijkheid tot verbetering. Hulpverlening heeft nauwelijks effect. Deze man zoekt meestal een afhankelijke partner met weinig zelfvertrouwen.
- **Sadistische mishandelende partner**  
Deze dader/pleger gebruikt geweld als een vorm van machtsmisbruik. Hij beleeft plezier en lust aan het treiteren, kleineren en mishandelen van zijn partner en kinderen. Ook dit is een psychiatrisch ziektebeeld waarbij weinig verandering in gedrag mogelijk is. Deze mannen zoeken eveneens afhankelijke vrouwen uit.
- **Extreem jaloerse en bezitterige mishandelende partner**  
Deze dader/pleger heeft een negatief zelfbeeld en wordt beheerst door angst. Hij gebruikt geweld om zijn angsten niet te tonen. Door mishandeling probeert hij zijn partner aan zich te binden. Zolang zijn partner bang voor hem is, gaat ze niet bij hem weg. Therapie kan bij dit type pleger wel werken als hij voldoende durf kan opbrengen om zijn onzekerheden en angsten aan een ander te tonen. Hij zoekt meestal een verwaarloosde vrouw uit of een vrouw met borderline-eigenschappen.

- **Habitueel gewelddadige mishandelende partner**  
Deze dader/pleger gebruikt geweld als oplossing van conflicten. Hij is het gewend om ruzie, onvrede en boosheid te vertalen in geweld. Hij kan moeilijk communiceren. Praten over problemen lukt niet en daarom gebruikt hij geweld. Ook onvrede met zijn relatie bevecht hij met geweld. Deze dader/pleger kan ander gedrag aanleren.
- **Cultureel bepaalde mishandelende partner**  
Deze dader/pleger gebruikt geweld omdat het in zijn cultuur getolereerd wordt. Hij is vanuit zijn socialisatie gewend dat er geweld tegen vrouwen gebruikt wordt. Zijn visie is vaak dat vrouwen minder waard zijn dan mannen en moeten luisteren naar mannen, ondergeschikt en dienstbaar moeten zijn. Dit gebruik van geweld is moeilijk te veranderen omdat het cultureel bepaald is.

## **Huiswerkopdracht voor bijeenkomst 3**

Thema: Geweld in relaties

Datum: \_\_\_\_\_

Opdrachten:

- Schrijf je ervaringen met betrekking tot bijeenkomst 2 op in je werkboek. Wat was belangrijk voor je en heb je nog vragen?
- Noteer gedurende de hele week belangrijke gebeurtenissen met betrekking tot huiselijk geweld en het thema van vorige week.
- Schrijf op wat huiselijk geweld voor jou betekent; je kunt het Elfje van bijeenkomst 1 hiervoor gebruiken.
- Lees de theorie behorende bij bijeenkomst 3 en bedenk welk daderprofiel van toepassing is op jouw (ex-)partner.

Veel succes

## Werkmateriaal bijeenkomst 4 Grenzen

### Theorie bijeenkomst 4

#### Vormen van grenzen

##### Landsgrenzen

- grenspalen / douane / zee /
- schriftelijke overeenkomsten met andere landen

##### Gemeente

- naambordjes gemeente/ afspraken /
- statuten

##### Woonplek

- tuinhek / heg / afrastering /schutting

##### Huis

- deuren / sloten / dievenklauw

##### Persoon

- lijfgrenzen / lichamelijke signalen

##### Gevoel

- mentale grenzen; het gevoel van 'tot hier en niet verder'.  
Probleem is dat gevoelsgrenzen niet zichtbaar zijn voor anderen én dat slachtoffers van huiselijk geweld vaak geen inzicht hebben in de eigen gevoelsgrenzen omdat deze jarenlang genegeerd zijn.



Grenzen zelf stellen



Eigen verantwoordelijkheid



Keuzevrijheid

## Persoonlijke ruimte

Ieder land heeft grenzen om inwoners veiligheid te bieden. Die grenzen zijn duidelijk zichtbaar gemaakt met grenspalen, douanehokjes en wetten die bepalen wie binnen mag komen en wie niet. Het is niet moeilijk om erachter te komen tot hoever je mag komen.

Ook op kleinere schaal schermen mensen gebieden in meer of mindere mate af voor de buitenwereld. Ze bakenen hun privé-domein af om zich te beschermen tegen ongewenste invloeden van buitenaf. De woning is voorzien van deuren met sloten, om de tuin staat een hek en we hebben een briefgeheim in de wet vastgelegd. En soms creëren mensen binnen een huis ook weer een eigen privé-plekje, bijvoorbeeld door een eigen kamer met een deur die dicht kan.

Maar niet alle persoonlijke ruimte is zo duidelijk afgeschermd als de grens om een land, huis of kamer. Iedereen heeft ook een onzichtbare barrière die hem of haar omgeeft; je kunt dat 'geestelijke' ruimte noemen. Ieder mens heeft dergelijke persoonlijke ruimte nodig om goed te kunnen functioneren en zich veilig te voelen. Persoonlijke ruimte gebruiken we om ons in terug te trekken, om onze gedachten te ordenen en tot rust te komen. We doen er energie op om de volgende dag het leven weer aan te kunnen.

Het is dus heel normaal en gezond om persoonlijke ruimte te (willen) hebben en behouden. Lastig is alleen dat de onzichtbare barrière die onze persoonlijke ruimte omgeeft, onzichtbaar is. Dit betekent dat mensen van elkaar moeten aanvoelen waar hun grenzen liggen en tot hoever ze mogen gaan. En ook dat we die grens van onze persoonlijke ruimte zelf pas voelen als er anderen in de buurt zijn. Als we in een wachtkamer zitten, in een lift staan of een plekje op het strand zoeken, proberen we de onderlinge afstand zo goed mogelijk te verdelen. De relatie die we met iemand hebben, bepaalt hoe dichtbij de ander mag komen.

Als iemand onze persoonlijke grenzen overschrijdt, geeft ons lichaam onmiddellijk signalen af: we krijgen een (vaag) onaangenaam gevoel, het zweet breekt ons uit, we krijgen de neiging om een stapje achteruit te zetten. We ervaren: tot hier en niet verder!

Het is heel belangrijk om die signalen van ons lijf serieus nemen, ons lijf is onze barometer.

Als ons lijf aangeeft dat onze persoonlijke grens bereikt is, wil dat niet zeggen dat de ander dat ook weet. Het is belangrijk om onze eigen grenzen kenbaar maken aan de ander.

De signalen van je lichaam gaan niet alleen werken als iemand werkelijk te dichtbij komt.

Mensen kunnen ook aan jouw grenzen komen door iets aan je te vragen of van je te eisen. Bepaalde verwachtingen van anderen kunnen onbehaaglijk voelen. Ook het gevoel iets te moeten doen om te voorkomen dat de ander boos, verdrietig of teleurgesteld wordt, zal je aanzetten om over je eigen grenzen heen te gaan.

Vrouwen met huiselijk geweld ervaringen hebben geleerd om vooral rekening met de ander te houden en voortdurend bezig te zijn met door de ander lief en goed

gevonden worden. Ze hebben geleerd om zich vooral op de ander te richten en eigen behoeften en wensen te negeren. Ze letten te weinig op de signalen van het lichaam en maken hun grenzen onvoldoende duidelijk.

Het is belangrijk om te herontdekken waar je grenzen liggen en de signalen van je lijf te herkennen. Hierdoor is het mogelijk om, vanuit eigen verantwoordelijkheid, te kiezen voor jezelf of voor de ander.





## Huiswerkopdracht voor bijeenkomst 4

Thema: Grenzen

Datum: \_\_\_\_\_

Opdrachten:

- Beschrijf in je werkboek hoe je bijeenkomst 3 hebt ervaren. Wat was belangrijk voor jou en zijn er nog vragen?
- Noteer gedurende de hele week belangrijke gebeurtenissen met betrekking tot huiselijk geweld en het thema van vorige week.
- Zoek in tijdschriften en kranten naar teksten en plaatjes die jij grensoverschrijdend vindt. Plak ze op een leeg vel en voeg ze bij het thema 'grenzen' in je werkboek.

Veel succes

## **Werkmateriaal bijeenkomst 5**

### **Eigen verhaal**

#### **Huiswerkopdracht voor bijeenkomst 5**

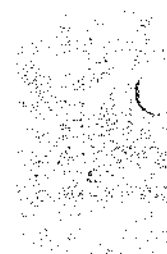
Thema: Je eigen verhaal

Datum: \_\_\_\_\_

#### **Opdrachten:**

- Beschrijf je ervaringen met bijeenkomst 4 in je werkboek. Wat was belangrijk voor jou en zijn er nog vragen?
- Noteer gedurende de hele week belangrijke gebeurtenissen met betrekking tot huiselijk geweld en het thema van vorige week.
- Zet je eigen verhaal op papier. Het maakt niet uit hoe lang het verhaal is. Je mag het geheel op je eigen manier schrijven. Het belangrijkste is dat het jouw verhaal is. Het kan zijn dat je moeite hebt om het verhaal te verwoorden op papier, maar we willen je vragen om het toch te proberen. Je kunt het nooit fout doen.

Veel succes





## **Werkmateriaal bijeenkomst 6**

### **Afhankelijkheid & autonomie**

#### **Theorie bijeenkomst 6**

##### **Autonomie en afhankelijkheid**

###### Autonomie

- onafhankelijkheid zijn van de wil van anderen

###### Afhankelijkheid

- steun of hulp behoeven van anderen
- ondergeschikt zijn aan iemand
- bepaald worden door iets of iemand anders

###### Overlevingsstrategie

- manier om je in bepaalde situaties te kunnen handhaven

##### **Het sprookje van het leven**

In sprookjes wordt de afhankelijke, bange vrouw uiteindelijk altijd gered door de knappe, stoere prins – denk aan Doornroosje of Sneeuwwitje. Ook wordt het lieve, behulpzame, zorgende meisje stevast beloond – bijvoorbeeld Vrouw Holle of Assepoester.

Sprookjes zijn helaas niet alleen maar fantasieverhalen, maar een afspiegeling van levenslessen die van kleins af worden aangeleerd.

Vrouwen worden niet opgevoed voor het nastreven van vrijheid, maar voor het volstrekt tegenovergestelde, namelijk afhankelijkheid. En mannen zijn niet van nature zelfstandig en stoer, maar worden door hun opvoeding zo ontwikkeld.

Veel vrouwen kunnen een schijnbaar zelfstandig leven leiden, maar vervallen op het moment dat een man in hun leven komt in aangepast en aangeleerd gedrag. Vanaf dat moment proberen ze hun zorgrol te vervullen door dát te doen waarvan zij denken dat de ander het graag zou willen. Ze zoeken steun bij hun partner, maken zich ondergeschikt aan hem en laten zich door hem bepalen. Met andere woorden: ze worden afhankelijk van de ander. Deze afhankelijkheid zorgt ervoor dat ze over hun eigen grenzen heen gaan of laten gaan.

Dit is allereerst een kwestie van erbij willen horen. Elke maatschappij heeft sterke normen en waarden over hoe je je hebt te gedragen. En van vrouwen wordt zoals gezegd verwacht dat ze een 'goede' vrouw (lees: opofferingsgezind en zorgzaam) zullen zijn.

Toch heeft niet alleen de buitenwereld schuld aan de afhankelijke houding van vrouwen. Vrouwen spelen zelf ook een rol bij het instandhouden van situaties



waarin zij afhankelijk zijn van een ander. Het is vaak makkelijker om aan roloverwachtingen te voldoen dan je ertegen verzetten. Verzet levert strijd op met de ander en met jezelf. Vrouwen kiezen er vaak voor om de strijd te ontlopen of te omzeilen. Bovendien blijkt hun angst om alleen te zijn vaak groter dan hun angst om niet zichzelf te kunnen zijn. Ook wanneer de veiligheid van de relatie een schijnveiligheid blijkt te zijn – denk aan Blauwbaard.

Doen wat de ander verwacht kan naast een vorm van gemakzucht ook een overlevingsstrategie zijn. Door je te vormen naar de verwachtingen van anderen loop je minder klappen op – soms ook letterlijk. Je autonomie niet laten gelden, niet voor jezelf maar voor de ander kiezen, levert op sommige momenten dus meer op dan de strijd aan gaan.

En toch, ondanks dit alles, heeft elk mens de behoefte aan zelfbeschikking en zelfontplooiing. Aan autonomie, aan de mogelijkheid over zichzelf te beschikken zonder afhankelijk te zijn van de wil van de ander.

Dat betekent niet dat je geen rekening met de ander hoeft te houden, maar dat je zelf bepaalt hoe jij je leven leidt en welke waarden en normen bij jou horen.

Als je op jezelf durft te vertrouwen en je eigen keuzes durft te maken, dan heb je de regie over je eigen leven in handen. Je sprookje krijgt dan een ander happy end. Je droomt niet langer over 'de prins op het witte paard' die je komt redden, maar bestijgt zelf je ros om op zoek te gaan naar de avonturen in jouw leven.

Aanraders om te lezen:

- Colette Dowling, 'Het Assepoestercomplex; de verborgen angst van vrouwen voor onafhankelijkheid' (Bert Bakker 1981).
- Clarissa Pinkola Estés, 'De ontembare vrouw als archetype in mythen en verhalen' (Altamira-Becht 2003).

## Huiswerkopdracht voor bijeenkomst 6

Thema: Afhankelijkheid en Autonomie

Datum: \_\_\_\_\_

Opdrachten:

- Beschrijf in je werkboek hoe je bijeenkomst 5 hebt ervaren. Wat was belangrijk voor jou en zijn er nog vragen?
- Noteer gedurende de hele week belangrijke gebeurtenissen met betrekking tot huiselijk geweld en het thema van vorige week.
- Lees de uitgereikte literatuur over afhankelijkheid en autonomie.
- Denk na over een rol in een sprookje waarin je jezelf herkent zoals je in het dagelijks leven bent. Welke rol bedeel je jezelf toe?
- Beschrijf het sprookje en jouw rol daarin op het bijgevoegde werkblad. Het kan om een rol als hoofdpersoon gaan, maar natuurlijk kun je ook kiezen voor een dier of een andere sprookjesfiguur. Denk na over de jouw motivatie om juist voor deze rol te kiezen.

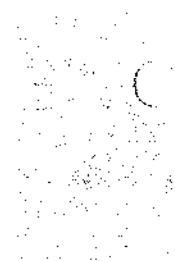
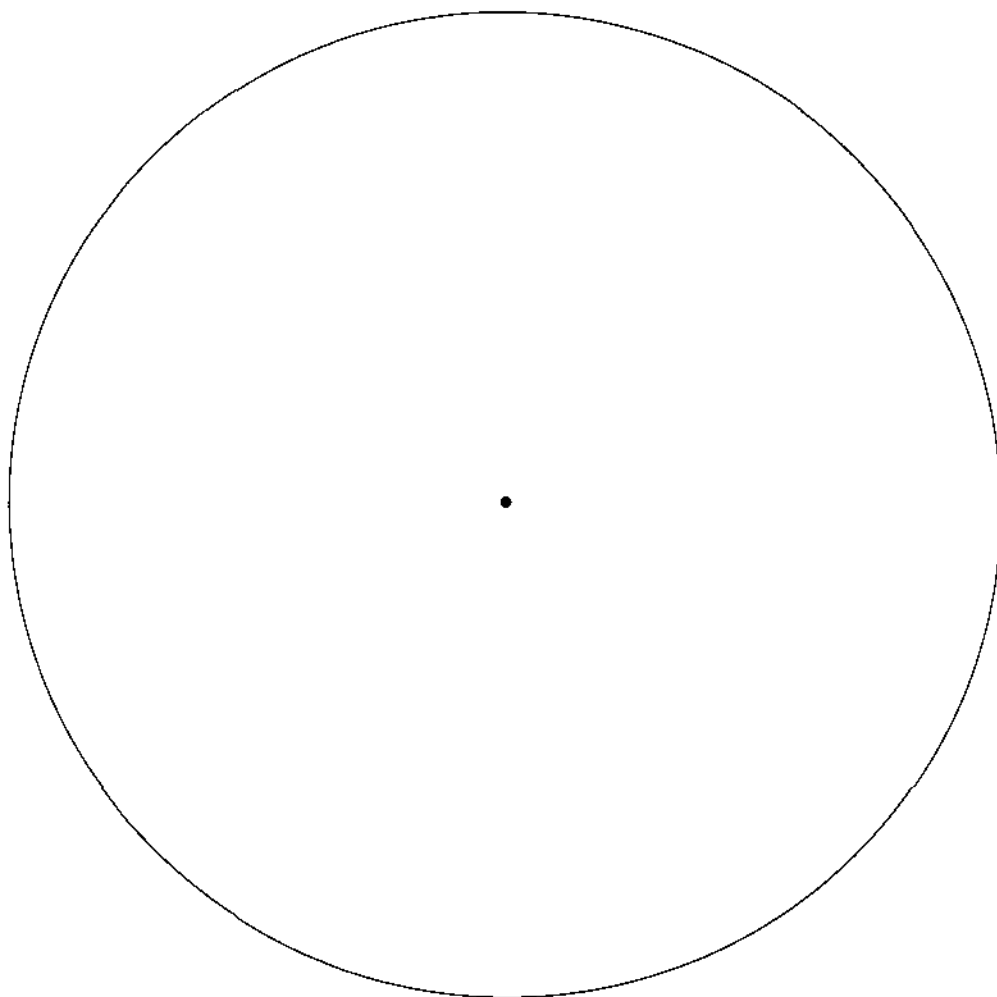
Veel succes





**Werkblad oefening 'Verdelen van de taart', bijeenkomst 6**

De rolverdeling van .....





## Werkmateriaal bijeenkomst 7

### Schaamte & schuld

#### Theorie bijeenkomst 7

##### Schaamte en schuldgevoelens

###### Schaamte na geweld

Schaamte heeft, als het in verband staat met geweld, te maken met de vernederingen die je ondergaat en hoe je over jezelf denkt. Schaamte voel je vaak over iets waarvan je niet wilt dat iemand het van je ziet of weet. Iets dat je geheim wilt houden. Dat is vaak ook de reden om niet met anderen over je schaamtegevoelens te praten. Overigens kun je je ook voor iemand anders gaan schamen, bijvoorbeeld voor je (ex-)partner. Je hebt dan het gevoel alsof hij en zijn gedrag ook iets over jou zeggen.

Het gevolg van je schamen voor geweldservaringen, is dat je mensen in je omgeving er niets of steeds minder over vertelt. Ook kan het gebeuren dat je steeds minder contact met mensen hebt. Je isoleert je dan van je omgeving en komt alleen te staan.

###### Waarom schaamte?

- schaamte door vernedering
- schaamte over het geweld van de ander
- schaamte over het feit dat je het zelf toelaat
- schaamte over wat de ander over je partner denkt

###### Gevolg

- je vertelt steeds minder over het geweld aan anderen
- je isoleert je, niemand mag het zien
- eenzaamheid
- je vertelt steeds minder over jezelf aan anderen

###### Schuldgevoelens als afweermechanisme

Schaamtegevoelens kunnen je beschermen tegen andere gevoelens, zoals machteloosheid en angst. Dat geldt ook voor schuldgevoelens. Als jij de schuld voor het geweld op je neemt, dan lijkt het namelijk alsof je er iets aan kunt doen en invloed hebt op wat er wel en niet gebeurt. Dat wil zeggen: als jij maar had gedaan wat je (ex-)partner van je verwachtte, had je zijn gedrag kunnen beïnvloeden en was er niets gebeurd. Natuurlijk is dat niet zo, maar door dit te denken voel je je tenminste niet zo machteloos en bang als je in wezen bent.

#### Waarom schuldgevoel?

- schuldgevoelens verdringen gevoel van machteloosheid of angst
- jezelf de schuld geven zorgt voor een gevoel van invloed hebben op de situatie

#### Gevolg

- je houdt de situatie langer vol
- je hoeft geen stappen te ondernemen
- je voelt geen angst of machteloosheid
- naar buiten toe lijkt het of je controle hebt

#### Verschil tussen schuldig zijn & schuldig voelen

Schuld is nauw verbonden met wat je hebt geleerd over wat wel en niet mag, met normen die anderen aan je stellen en normen die je aan jezelf stelt. Maar er is een groot verschil tussen schuldig zijn en schuldig voelen.

Er is sprake van echte schuld als je iemand iets verplicht bent. Schuld gaat over iets dat je een ander aandoet of iets dat je tegenover een ander juist nalaat.

Je kunt je ook schuldig voelen over wat anderen (bijvoorbeeld je kinderen, familie of kennissen) is aangedaan. Maar toch is dan geen sprake van echte schuld. Je kunt immers alleen maar schuldig zijn als je ook verantwoordelijk bent.

Schuldgevoelens bieden geen perspectief. Ze verlammen alleen maar en houden je op je plek. Wat wel perspectief biedt, is het nemen van verantwoordelijkheid voor je eigen gedrag en voor je eigen schuldgevoelens.

## Huiswerkopdracht voor bijeenkomst 7

Thema: Schaamte en schuld

Datum: \_\_\_\_\_

### Opdrachten:

- Beschrijf in je werkboek hoe je bijeenkomst 6 hebt ervaren. Wat was belangrijk voor jou en heb je nog vragen?
- Noteer gedurende de hele week belangrijke gebeurtenissen met betrekking tot huiselijk geweld en het thema van vorige week.
- Lees de uitgereikte literatuur over schaamte en schuld.
- Denk na over je eigen schuldgevoelens en over gebeurtenissen waarvoor jij je voor schaamt of waarover jij je schuldig voelt.
- Noteer deze gebeurtenissen en neem je aantekeningen mee naar de bijeenkomst.

Veel succes

## **Werkmateriaal bijeenkomst 8**

### **Macht & onmacht**

#### **Theorie bijeenkomst 8**

##### **Macht & onmacht**

Het woord macht heeft een negatieve klank en toch is macht niet alleen maar negatief. Natuurlijk, er bestaat zoiets als machtsmisbruik, dat maakt dat macht slecht wordt en mensen zich machteloos en slachtoffer voelen. Maar net zo goed geldt: als niemand de macht heeft, betekent het dat ook niemand regels kan stellen en kan kijken of die regels nagekomen worden. Macht is nodig om structuur aan te brengen. Het maakt het mensen mogelijk om hun plaats in de wereld in te nemen.

Macht is er altijd en dat betekent dat er ook altijd onmacht is. Beiden zijn niet slecht. Ieder mens gebruikt wel eens zijn invloed en/of macht; de situatie bepaalt of je macht durft en/of wilt gebruiken. Net zo goed voelt ieder mens zich wel eens machteloos of slachtoffer; ook hierbij bepaalt de situatie of je machteloos wilt of durft te blijven.

In je dagelijks leven kom je regelmatig situaties tegen die te maken hebben met macht en onmacht. Bijvoorbeeld: machteloos toezien hoe de regering allerlei sociale zekerheden verslechtert. Machteloos toezien hoe in Irak mensen vermoord worden. Maar ook: alles doen wat in je macht ligt om je kind te beschermen tegen onraad, of de macht van de politie inroepen.

##### **Welke positie kies jij?**

Met betrekking tot macht en onmacht zijn er drie overlevingspatronen:

- liever almacht dan onmacht = erboven staan;
- liever lijden dan opstand = eronder blijven;
- liever strijd dan opgeven = ertegenaan gaan.

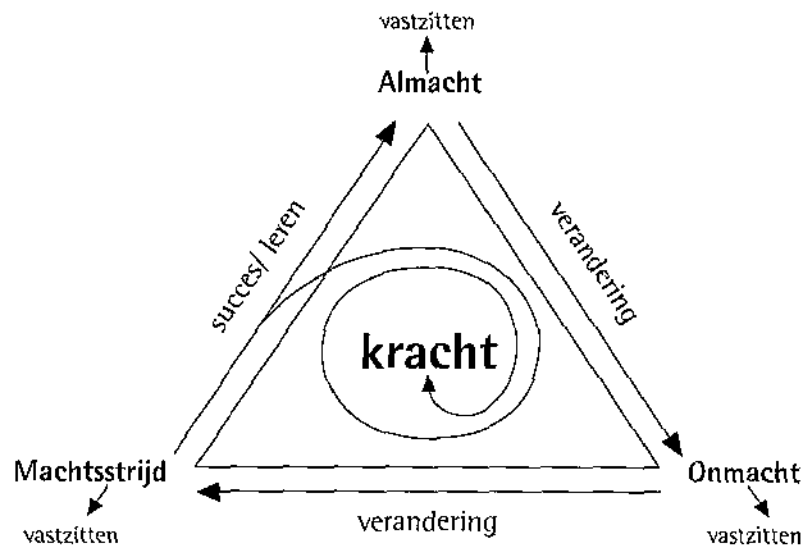
Al vanaf je geboorte gebruik je verschillende overlevingspatronen. Soms voel je je onmachtig, soms almachtig, soms ga je de machtsstrijd aan.

Ervaringen uit je kindertijd en de wijze waarop je gesocialiseerd bent, kunnen maken dat je voorkeur bij een van deze drie overlevingspatronen komt te liggen. Dat is de positie in de machtsdriehoek (zie afbeelding) die je het makkelijkst inneemt en die je het meeste heeft opgeleverd.

Het regelmatig doorlopen van de verschillende posities in de machtsdriehoek geeft je de gelegenheid om macht of juist onmacht te ervaren – en met beide is niets mis. Maar als je steeds blijft steken in één positie in de machtsdriehoek, bijvoorbeeld altijd een machtsstrijd aangaat in probleemsituaties, stagneert je ontwikkeling. Je kunt dan geen macht ervaren maar alleen maar onmacht, machtsstrijd of almacht.



## Machtsdriehoek



Wie zich steeds onmachtig voelt, krijgt last van:

- angst
- negatief zelfbeeld
- lijden, slachtoffer voelen
- manipulatief gedrag
- vermijdingsgedrag
- volledig overgeven aan de ander
- verlies van identiteit, van eigen ik

Wie zich steeds almachtig voelt, krijgt last van:

- gevoel van onaantastbaarheid
- koppigheid
- perfectionisme
- gevoel van onschuld, 'ik ben niet schuldig aan het gebeuren'
- eenzaamheid
- trots
- angst om te falen
- altijd op je hoede zijn

Als je steeds de machtsstrijd aangaat ontstaat er:

- een vechthouding
- het idee dat winnen meer waard is dan verliezen
- een eisende houding
- alles onder controle willen houden en over alles zeggenschap willen hebben
- slachtoffergedrag
- vermoeidheid
- een voortdurende strijd met anderen

Wat levert het doorbreken van je favoriete machtspositie je op?

Het is belangrijk om een dergelijk patroon van stagnatie te doorbreken zodat je energie niet in negatieve gevoelens gaat zitten, maar in het effectief aanpakken van situaties en problemen.

Positieve gevolgen van het doorbreken van onmacht:

- een gevoel van verantwoordelijkheid mogen, kunnen en willen nemen
- een eigen ik, zelfrespect en eigenwaarde
- de kracht om geen slachtoffer meer te zijn

Positieve gevolgen van het doorbreken van de almacht:

- een einde aan het isolement en de eenzaamheid
- niet alles perfect hoeven doen
- vrijheid

Positieve gevolgen van het doorbreken van de machtsstrijd:

- je kwetsbaar mogen voelen
- niet alles hoeven weten
- een eigenwaarde die niet langer afhankelijk is van winnen of verliezen
- in dialoog met anderen kunnen treden
- einde aan het slachtoffergedrag
- minder strijd, meer positieve aandacht
- meer energie

## Huiswerkopdracht voor bijeenkomst 8

Thema: Macht en Onmacht

Datum: \_\_\_\_\_

### Opdrachten:

- Beschrijf in je werkboek hoe je bijeenkomst 7 hebt ervaren. Wat was belangrijk voor jou en zijn er nog vragen?
- Noteer gedurende de hele week belangrijke gebeurtenissen met betrekking tot huiselijk geweld en het thema van vorige week.
- Lees de uitgereikte literatuur over macht en onmacht.
- Denk na over jouw gevoel rond macht en onmacht. Wanneer voel jij je machtig en wanneer onmachtig? Heeft macht zowel positieve als negatieve kanten voor jou? Haal twee situaties voor de geest, één waarin je je machtig en één waarin je je onmachtig voelde, en noteer deze voor de volgende bijeenkomst. Je zou ook een afbeelding of kaart kunnen uitkiezen.

Veel succes

## **Werkmateriaal bijeenkomst 9**

### **Tussenevaluatie**

#### **Huiswerkopdracht voor bijeenkomst 9**

Thema: Tussenevaluatie

Datum: \_\_\_\_\_

#### **Opdrachten:**

- Beschrijf in je werkboek hoe je bijeenkomst 8 hebt ervaren. Wat was belangrijk voor jou en heb je nog vragen?
- Noteer gedurende de hele week belangrijke gebeurtenissen met betrekking tot huiselijk geweld en het thema van vorige week.
- Vul de tussenevaluatie in en breng het formulier mee naar de volgende bijeenkomst.

Veel succes



## **Werkblad huiswerkopdracht voor bijeenkomst 9**

### **Tussenevaluatie Training 'Huiselijk geweld'**

1 Wat waren je leerdoelen bij aanvang van de groep?

---

---

---

---

---

---

---

---

2 Hoe ben je de afgelopen weken bezig geweest met de groep?

---

---

---

---

---

---

---

---

3 Heb je voor je gevoel voldoende herkenning en aansluiting gevonden bij de andere deelnemers?

---

---

---

---

---

---

---

---

4 Is deelname aan de groep voor jou een goede keuze?

---

---

---

---

---

---

---

---

5 Wat vind je van de geboden onderwerpen?

---

---

---

---

---

---

---

---

6 Wat vind je van de oefeningen?

---

---

---

---

---

---

---

---

7 Wat vind je van de begeleiding?

---

---

---

---

---

---

---

---

8 Welke uitwerking heeft de groep op jou?

---

---

---

---

---

---

---

---

9 Merk je dat je door de groep verandert; zo ja, waarin?

---

---

---

---

---

---

---

---

10 Welke suggesties en/of opmerkingen heb je om de groep te verbeteren?

---

---

---

---

---

---

---

---



## **Werkmateriaal bijeenkomst 10**

### **Overlevingsstrategieën**

#### **Theorie bijeenkomst 10**

##### **Overlevingsstrategieën**

Veel overlevingsstrategieën uit de kinderjaren worden ook lang nadat ze hun nut verloren hebben in stand gehouden. Is het voor een jongen van zes jaar nog leuk en charmant als hij aan iedereen zijn spierballen laat zien en vertelt dat hij het sterkst van allemaal is? Bij een volwassene die continu zijn (figuurlijke) spierballen laat zien en voortdurend de competitie aangaat met zijn omgeving wordt het allernaal wat vervelender; vooral voor de persoon zelf.

##### **Lonend gedrag in de kindertijd**

Een overlevingsstrategie – ook wel reactief patroon genoemd – ontstaat vaak in de kinderjaren, waarbij per ongeluk of door logisch redeneren een manier wordt ontdekt om het leven wat comfortabeler te maken. Een voorbeeld hiervan is het kleine meisje dat ontdekt dat ze veel gemakkelijker dingen voor elkaar krijgt bij papa dan bij mama. Althans: wanneer ze koket gedrag vertoont. Door 'papa's kleine vrouwtje' te spelen drukt ze als het ware een 'knopje' in waardoor er een heel arsenaal aan reacties bij (vrijwel iedere) papa ontstaat. Zowel jongens als meisjes kunnen op jonge leeftijd ontdekken welk gedrag lonend is bij één of beide ouders.

Hoe lonend bepaald gedrag in de kindertijd ook geweest mag zijn, er komt een moment in het leven van de jongen of het meisje waarop het gedrag niet meer nuttig of gewenst is en averechts kan gaan werken.

Normaliter zal de bijna-volwassene die nog steeds loopt op te scheppen door zijn omgeving worden gecorrigeerd. Men zal door afkeurende reacties aangeven dat het niet meer zo op prijs wordt gesteld of kinderachtig gevonden wordt. Als deze bijna-volwassene goed kijkt en luistert, zal hij met andere woorden merken dat zijn gedrag niet meer het profijt oplevert dat het in zijn kinderjaren deed.

Heeft de betrokkene door dat het gedrag een andere reactie oplevert, dan is er niets aan de hand en houdt hij vanzelf met dit gedrag op. Wordt het patroon echter niet herkend of is er sprake van verslaving aan het gedrag, dan is het bijzonder lastig om ermee te stoppen. In het eerste geval heeft iemand zelf totaal niet in de gaten dat hij dit gedrag vertoont of wat er vreemd of ongewenst aan is. In het tweede geval onderkent iemand de overlevingsstrategie als zodanig wellicht wel, maar is hij er in de loop der tijd zo aan verslaafd geraakt dat hij geen mogelijkheid ziet om ermee op te houden.

##### **Wanneer een overlevingsstrategie in de weg gaat zitten**

Soms hoeven we niet lang te zoeken naar dit soort achtergronden van gedrag. We kennen allemaal wel iemand die vaak of regelmatig loopt te pochen in de hoop enige waardering van zijn of haar collega's te krijgen. Ook de strebers pikken we er meestal snel uit. Het interessante is dat we deze patronen vaak onbewust herkennen als mogelijkheden die we zelf hadden kunnen gebruiken of daadwerkelijk gebruikt hebben in onze jeugd, en dat we er daardoor niet al te veel aanstoot aan

nemen (*extreme gevallen daargelaten natuurlijk*). 'Zij is gewoon een streberig type', wordt er dan gezegd, of 'hij is nu eenmaal een charmeur'.

Een probleem kan het worden wanneer de overlevingsstrategieën dusdanig zijn geslepen in de loop der jaren, dat ze niet meer als zodanig worden herkend. Er kan dan een situatie ontstaan waarbij we het gevoel hebben dat er 'iets niet helemaal in orde is', maar verder dan deze vage aanuiding komen we niet. Vooral voor de betrokkene zelf kan dat bijzonder vervelend zijn, juist omdat het patroon zo goed verborgen is en gecamoufleerd geuit wordt.

Altijd voor iedereen klaarstaan, voor anderen invallen bij verhindering, feestjes organiseren, kleine cadeautjes meenemen voor iedereen en nooit vergeten om kaartjes te sturen naar een zieke... Er zijn van die mensen die dit allemaal doen en die het werkelijk prettig vinden om voor anderen te zorgen of hen gelukkig te maken. Maar er kan ook sprake zijn van een onbewust in stand gehouden overlevingsmechanisme.

De psychotherapeutische praktijken zitten vol met mensen die op een punt in hun leven zijn beland waarop ze het niet langer kunnen opbrengen om zichzelf continu te vergeten om maar goed voor anderen te zijn. Deze mensen gaan weliswaar zorgzaam, aardig en liefdevol met anderen om, maar doen dat niet omdat het gewoon goed voelt, maar om dat stemmetje binnenin zichzelf tot zwijgen te brengen.

Dat stemmetje kan van vader of moeder zijn, of hun eigen innerlijke stem vertegenwoordigen. Deze vertelt hun voortdurend dat ze goed voor anderen moeten zijn omdat ze anders negatief beoordeeld of zelfs veroordeeld worden. Vaak gaat het om mensen die in hun jeugd te horen kregen dat ze 'lief' moesten zijn en hun eigen mening niet mochten ventileren – en al helemaal geen negatieve emoties als verdriet, woede of angst.

Het is slechts een kwestie van tijd voordat dergelijke overlevingsstrategieën zich tegen iemand keren. Je kunt dan in een identiteitscrisis geraken, ziek worden of een flinke burn-out ontwikkelen. Gelukkig is er ook iets tegen te doen. Met een beetje zelfonderzoek kan ieder mens ontdekken waar hij gewoon zijn behoefte vervult en waar hij bezig is om overlevingsmechanismen in stand te houden. Nadat ze boven tafel gebracht zijn, kunnen deze mechanismen op hun bruikbaarheid worden beoordeeld en kan er een keuze gemaakt worden: is het nodig om ze nog langer te gebruiken of kan er ander gedrag voor in de plaats komen?

Uiteraard kost dat meestal wel een beetje moeite en tijd, maar het is te doen. Wanneer je eenmaal doorziet hoeveel energie zo'n overlevingsstrategie kost en hoe weinig positiefs deze uiteindelijk oplevert, is het vaak maar een kleine stap om te beslissen het anders te gaan doen.

Bron: Ed Nissink, *Je ouders op je schouders* (Ankh-Hermes, 2002) en *En dat is dan je familie* (Ankh-Hermes, 2004).

## Huiswerkopdracht voor bijeenkomst 10

Thema: Overlevingsstrategieën

Datum: \_\_\_\_\_

Opdrachten:

- Beschrijf in je werkboek hoe je bijeenkomst 9 hebt ervaren. Wat was belangrijk voor jou en heb je nog vragen?
- Noteer gedurende de hele week belangrijke gebeurtenissen met betrekking tot huiselijk geweld en het thema van vorige week.
- Lees de uitgereikte literatuur over overlevingsstrategieën.
- Bedenk welke overlevingsstrategieën je toepast(e) om je staande te houden in (geweld)situaties. Kies twee typerende situaties uit en noteer deze voor de volgende bijeenkomst.

Veel succes

## Werkblad bij oefening bijeenkomst 10

### 'Het eiland en de boot'

Je hebt het hele jaar hard gewerkt en bent voor een ontspannende vakantie naar een klein eiland vertrokken, dunbevolkt en ver van de bewoonde wereld. Alles wat jij wilt is genieten van zon, zee en rust. Samen met zes andere vakantiegangers verblijf je in een klein pension.

Na enkele dagen genieten ontstaat er onrust op het eiland. De vulkaan staat op uitbarsten en het is noodzakelijk dat iedereen het eiland verlaat. Het gros van de eilandbewoners vertrekt direct met bootjes naar het vaste land, op enkele uren roeien afstand.

Voor jullie groep is eveneens een bootje achtergelaten. Er kunnen maximaal zeven personen in het bootje. Met meer personen zal het bootje zeker zinken.

Op het eiland zijn de volgende mensen nog achtergebleven:

- Jijzelf
- Esther  
een 33-jarige vrouw, moeder van drie kinderen van 3, 7 en 8 jaar. Ze leeft van een bijstandsuitkering nadat ze na een moeilijke relatie en een nog moeilijkere scheiding een eigen leven tracht op te bouwen. Sinds enkele maanden heeft ze een nieuwe vriend en geniet samen met hem, zonder de kinderen, een weekje van een welverdiende vakantie.
- Peter  
een 30-jarige man die sinds kort een relatie heeft met Esther. Hij heeft altijd gedacht dat 'huisje, boompje, beestje' niet voor hem was weggelegd, maar voelt zich nu erg gelukkig in deze relatie. Hij werkt als hovenier en heeft een druk seizoen achter de rug. Als hobby doet hij aan krachtsporten.
- Carlo  
een alleenstaande man van 68 die zijn leven lang op zee gevestigd heeft en alle gevaren van de zee en de stroming kent. Na zijn vakantie is hij van plan zijn dochter en kleinkinderen te bezoeken, hij heeft hen al 30 jaar niet meer gezien na de scheiding van zijn vrouw.
- Iris  
een 54-jarige vrouw. Ze heeft een eigen zaak in trendy kleren en twaalf personeelsleden onder haar hoede. Ze heeft een goed inkomen en kan zich alles veroorloven. Ze heeft een lat-relatie met Kees, eveneens een zakenman, ze vinden steun en rust bij elkaar. Ze heeft een gelukkig leven en geniet met volle teugen.
- Anne  
een 26-jarige vrouw met een visuele handicap. Ze kan nu nog redelijk voor zichzelf zorgen, maar na verloop van tijd zal ze het zicht uit beide ogen verliezen. Waarschijnlijk is dit de laatste vakantie die ze zonder begeleiding kan maken. Ze geniet met volle teugen van de mooie natuur. Voor haar is het de manier om straks als ze niets meer kan zien, toch nog mooie herinneringen te hebben.

- Jim  
een man van 43. Hij werkt als verzekeringsagent maar heeft geen plezier meer in het leven. Hij is erg op zichzelf gericht en is gauw boos. Niets is goed en de mensen om hem heen zijn de dupe van zijn negatieve kijk op het leven. Eigenlijk vergalt hij de sfeer in de groep. Zijn vrouw is vorig jaar overleden aan kanker en hij heeft de zorg voor hun zoon van 16. Maar zijn zoon ervaart hij ook als last.
- Julia  
een bewoonster van het eiland. Ze is 17 jaar en wil gaan trouwen met Juan. Haar hele leven ligt nog voor haar en ze kan alleen maar dromen over haar toekomstige leven met haar geliefde. De bewoners van het eiland zijn zonder haar gevlucht omdat zij te laat bij de boot was. Zij was op het land groente aan het telen. Door haar dagdromerij heeft ze te laat de dreiging van de vulkaan opgemerkt. Toen ze bij het strand arriveerde zag ze de laatste boten in de verte verdwijnen.

Er blijken dus nog acht mensen aanwezig te zijn op het eiland en de tijd dringt; de vulkaan kan elk moment uitbarsten. Er kunnen maximaal zeven mensen met de boot mee.

Jullie besluiten om ieder voor zich een keuze te maken wie er achter moet blijven op het eiland. Deze keuze moet je goed onderbouwen. Ook de keuze waarom anderen wel mee mogen moet weloverwogen zijn. Nadat ieder haar keuze heeft bepaald, zal de groep samen bespreken wie er achter moet blijven.

Een zware taak rust op ieders schouder.

## **Werkmateriaal bijeenkomst 11**

### **Man-vrouwverhoudingen**

#### **Theorie bijeenkomst 11**

##### **Goede en foute man-vrouwverhoudingen**

Mannen en vrouwen zijn in hun leven vaak op zoek naar een reisgenoot. Ze zoeken meestal:

- iemand die lang bij hen zal blijven
- iemand die hen steunt in moeilijke tijden
- iemand die in hen gelooft en naast hen staat.

Vrouwen en mannen vinden het moeilijk om alleen te blijven. Vrouwen denken vaak dat ze een echtgenoot zoeken om de wens tot moeder worden in vervulling te laten gaan. Dit speelt zeker mee, maar vaker is het de (angst voor) eenzaamheid die ons doet zoeken naar een partner. *De mens is niet geschapen om alleen te zijn.*

##### **Goede, problematische en foute reisgenoten**

Natuurlijk komen er zowel goede als foute reisgenoten op je pad. Een goede reisgenoot is iemand die een relatie kan aangaan waarin respect en liefde centraal staan. Iemand die betrouwbaar is, die probeert je als een gelijkwaardige te beschouwen, die streeft naar een relatie waarin jij en hij afwisselend in een boven- en onderpositie verkeren (ook wel 'complementaire relatie' genoemd). Iemand die zich mede verantwoordelijk voelt voor de relatie.

Naast goede partners bestaan er ook heel wat foute partners: hele foute en minder foute. Hele foute mannen zijn grensoverschrijdend naar partners toe, maar ook naar andere mensen. Deze mannen moet je zo veel mogelijk vermijden, omdat ze vaak alleen maar ellende veroorzaken.

De minder foute man kan een kennis of vriend zijn die vrolijk en inspirerend gezelschap kan bieden, maar waarmee je geen intieme relatie moet beginnen omdat dan problemen kunnen ontstaan op het gebied van macht/onmacht, afhankelijkheid en acceptatie als levenspartner. Hoe makkelijk dergelijke problemen de kop opsteken, is afhankelijk van de precieze karakterstructuren van jouzelf en de man in kwestie.

Dan heb je ook nog problematische mannen. Met hen is het vaak moeilijk samenleven en de relatie verloopt vaak erg moeizaam. Ze kampen met een moeilijke jeugd, een traumatische scheiding, ziekte of werkeloosheid. Maar let wel: er is een cruciaal verschil tussen foute en problematische mannen. *Problematische mannen* zijn mannen die zichzelf willen leren kennen en die willen investeren in het ontwikkelen van ander gedrag. Een relatie aangaan met een problematische man hoeft niet traumatiserend te werken en kan de persoonlijke groei van een vrouw en man zelfs stimuleren. Foute mannen daarentegen, in welke gradatie dan ook, zullen altijd je persoonlijke groei als vrouw en individu belemmeren.



### Hoe herken je een foute man?

- Mannen die weinig last hebben van hun eigen gedrag en niet nadenken over het effect van hun gedrag op de relatie.
- Mannen die onbetrouwbaar zijn.
- Mannen die niet in staat zijn een relatie aan te gaan die gebaseerd is op liefde en wederzijds respect
- Mannen die geen inzicht in hun problemen hebben en daarom moeilijk professionele hulp zoeken.
- Mannen die vinden dat zij het recht hebben om zich te gedragen zoals zij willen.
- Mannen die in de relatie stevig de touwtjes in handen willen houden, zodat zij de macht hebben.

Foute mannen vallen vaak op door hun gedrag. Vaak is een foute man heel erg bang, al weet hij dat zelf niet. Hij is bang voor de macht van vrouwen en is ervan overtuigd dat vrouwen hem kunnen kwetsen en vernederen, hem zullen domineren of verlaten. Pas wanneer een foute man een vrouw weet te kleineren, haar zelfvertrouwen breekt of haar afhankelijk maakt, kan hij zich veilig voelen bij haar.

### Vrouwen die op de foute mannen vallen

Welke vrouwen vallen op foute mannen? Het zijn vaak vrouwen die:

- erg gewetensvol en zorgzaam zijn;
- moeite hebben met grenzen aangeven en zich vaak afhankelijk opstellen;
- zich naïef opstellen en zich onzeker voelen in een relatie;
- er alles aan doen om een man gelukkig te maken omdat hij haar dan ook geluk kan bieden;
- denken dat 'de koude kikker' in een droomprins zal veranderen als ze maar hard genoeg hun best doen;
- zelf worstelen met problemen zoals ziekte, een traumatische scheiding in het verleden of een moeilijke jeugd.

### Slechte relatie, wat is dat ?

Men spreekt van slechte relaties wanneer het lijden aan de relatie overheerst. Lijden is iets anders dan niet helemaal gelukkig zijn. Voorbeelden van lijden zijn: nachtenlang piekeren, bang zijn voor geweld, ontrouw, verwijten en vernederingen; gevoelens van onmacht hebben; hoge bloeddruk, hoofdpijn of depressies ontwikkelen. Vrouwen die echt lijden aan relaties verdedigen hun partner vaak tegen beter weten in, ze proberen zijn gedrag te verzachten en te voorkomen dat hij het meer en meer gaat doen. Ze hebben regelmatig kromme tenen omdat hij zijn rol als vader weer veronachtzaamt of iets raars zegt tegen de kinderen. Lijden in een relatie staat vaak ook voor ondraaglijke eenzaamheid, want je vertelt het niet zomaar aan iedereen.

### En wat is dan een goede relatie?

Een goede relatie kenmerkt zich door respect voor elkaar en een vriendelijke, zorgvuldige, liefdevolle omgang. Er is bereidheid om werkelijk tijd en aandacht in de relatie te investeren en beide partners zijn in staat tot het sluiten van compromissen. Partners accepteren elkaar en gaan er niet vanuit dat ze elkaar heel erg kunnen veranderen. Problemen worden zo veel mogelijk besproken en beide partners houden oprecht rekening met de belangen van de ander, waarbij ze ook in staat zijn hun eigen belangen in de gaten te houden.

Een goede relatie kenmerkt zich ook door begrenzing. Niet alle items betreffende de relatie hoeven met derden besproken te worden. Bovendien bewaken de partners wat voor hen beiden acceptabel en toelaatbaar is. Ze voelen zich lichamelijk tot elkaar aangetrokken en er is sprake van een bevredigend seksueel contact voor alletwee. En als laatste en misschien wel allerbelangrijkste: beide partners hebben het gevoel dat de relatie in belangrijke mate bijdraagt aan hun levensgeluk en dat de relatie zonder bovenmatig veel inspanning vanzelf goed loopt.

## **Kernkwadrant**

Het kernkwadrant en de kernkwaliteiten van Daniël Ofman helpen om meer inzicht te krijgen in je sterke punten, en hoe die in je relatie ingezet kunnen worden of juist heel erg vervormd kunnen raken (waardoor het tot een zwak punt verwordt). Ook maakt het kernkwadrant zichtbaar waaraan jij je in een relatie bovenmatig zult ergeren en waar jouw partner zich bij jou hoogstwaarschijnlijk aan irriteert.

Kernkwaliteiten zijn volgens Ofman die eigenschappen die tot de kern van een persoon horen, de sterktes die iemand bij uitstek kenmerken. Iedereen heeft een aantal van deze kwaliteiten.

Het nadeel van deze kernkwaliteiten is dat ze zo dominant zijn dat ze kunnen doorslaan en daardoor juist een valkuil worden. Bijvoorbeeld: iemand die als kernkwaliteit behulpzaamheid heeft, kan doorslaan in grote bemoeizucht. Iemand met grote flexibiliteit kan doorslaan in wispelturigheid of het onvermogen keuzes te maken, een daadkrachtig persoon in drammerigheid. Ofman noemt die keerzijdes van kernkwaliteiten valkuilen.

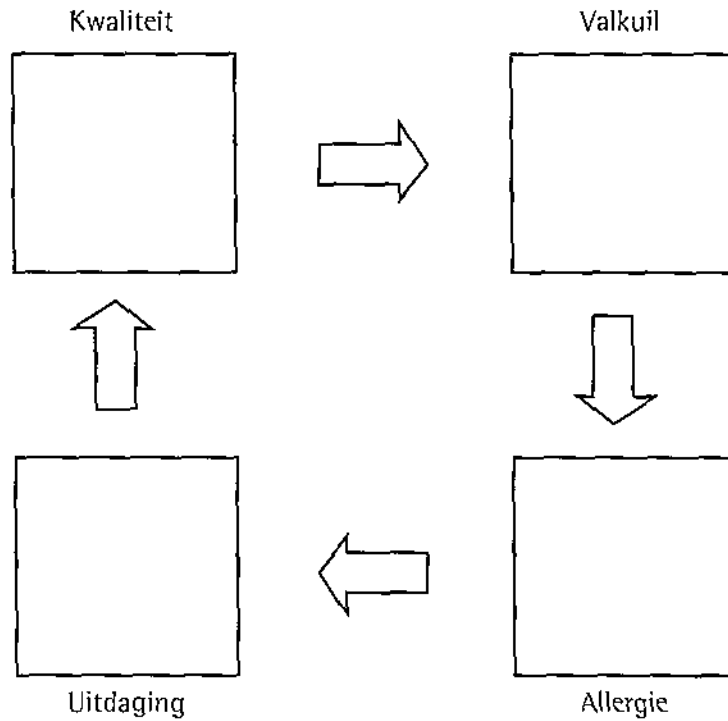
Als iemand doorschiet in een bepaalde kwaliteit, kan dat irritatie oproepen bij anderen, neem een partner. Deze ontwikkelt in dat geval een allergie. Hij of zij zal zich steeds enorm ergeren bij confrontatie met die overheersende eigenschap. Maar die vervelende eigenschap herbergt net zo goed een kwaliteit in zich. Voor degene die voor die doorgesloten kwaliteit allergisch is, kan het leren omgaan met die kwaliteit een belangrijk ontwikkelpunt zijn. Ofman noemt dit een uitdaging. Ook voor de bezitters van een bepaalde kernkwaliteit valt er telkens een uitdaging aan te wijzen. Neem iemand met grote betrokkenheid, die zich bij anderen vooral ergert aan desinteresse. Diens uitdaging zit vooral in de hoek van meer nonchalance.

Ofman heeft deze vier termen (kernkwaliteit, valkuil, allergie en uitdaging) in een model gezet: het kernkwadrant. Aan de hand van dit model kun je je eigen kernkwaliteiten, valkuilen, allergieën en uitdagingen vaststellen. Natuurlijk geeft jouw persoonlijke kwadrant geen antwoord op de vragen 'wie ben ik, wat kan ik, wat wil ik?' Maar het kan je wel in relatief korte tijd antwoord geven op de vraag wat jouw belangrijkste kwaliteiten, valkuilen en allergieën zijn. Dat is leerzaam en voor veel mensen een eyeopener!

### **Gebruik van het kwadrant**

Vul een van de vier termen in (kernkwaliteit, valkuil, allergie of uitdaging). Begin bij de term die je het makkelijkste kunt invullen. Bij veel mensen is dat hun allergie: iets waar ze zich bij anderen mateloos aan ergeren.

Vanuit die ene term probeer je dan de andere vakjes in te vullen. Bijvoorbeeld: je ergert je aan mensen die star zijn (allergie), bedenk daarbij dan een kernkwaliteit (ordelijkheid). Dat vormt dan jouw uitdaging. Het tegenovergestelde van ordelijkheid is bijvoorbeeld wispelturigheid. Dat kan dan jouw valkuil zijn. De kernkwaliteit die bij wispelturigheid past is flexibiliteit. Die laatste is dan jouw eigen kernkwaliteit. Gemiddeld hebben mensen drie kernkwaliteiten die door anderen duidelijk herkend worden. Als je het moeilijk vindt deze te achterhalen, vraag dan hulp van vrienden of familie. Zeker jouw valkuilen kunnen ze vaak moeiteloos opnoemen.



## **Huiswerkopdracht voor bijeenkomst 11**

Thema: Man-vrouwverhoudingen

Datum: \_\_\_\_\_

Opdrachten:

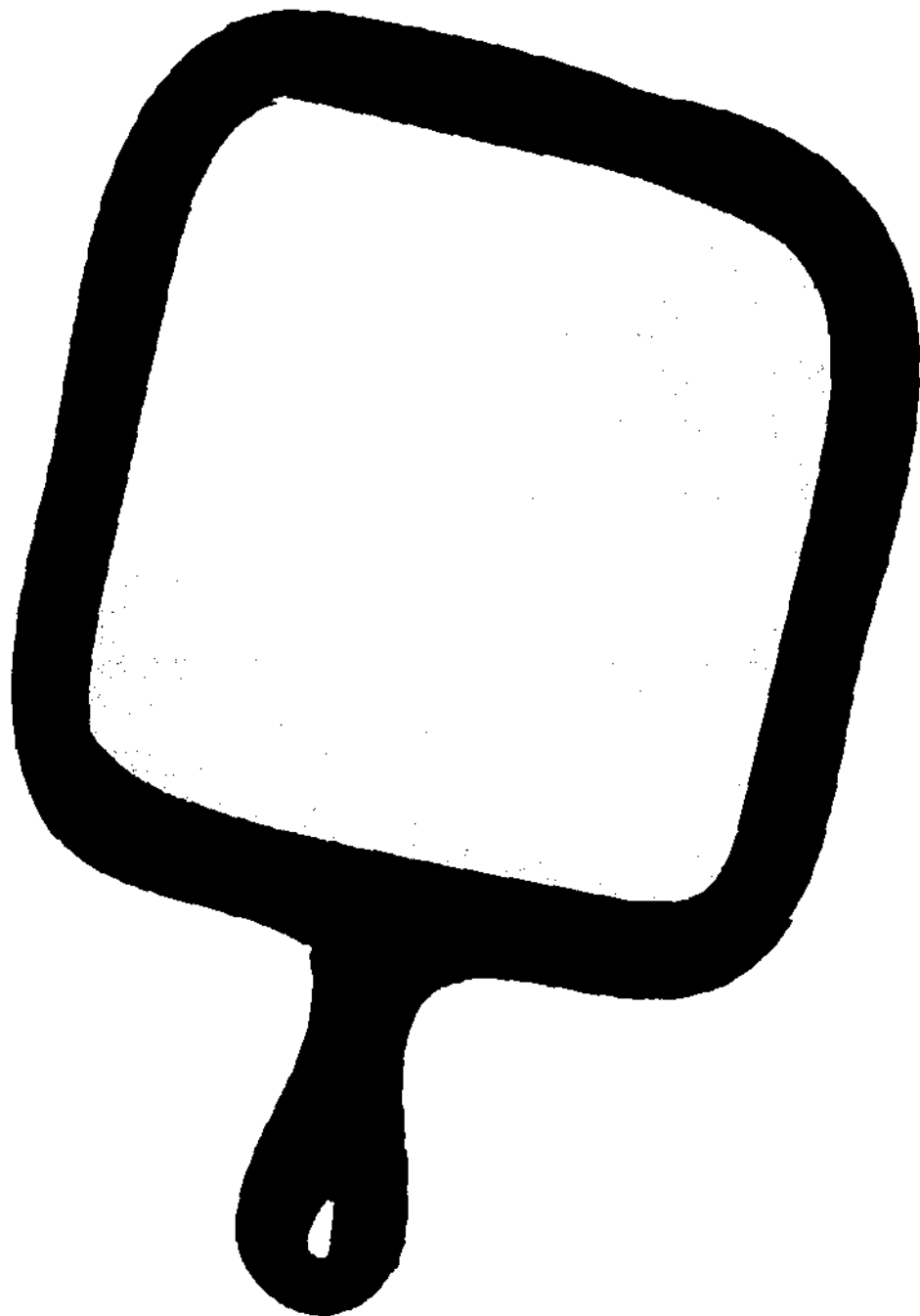
- Beschrijf in je werkboek hoe je bijeenkomst 10 hebt ervaren. Wat was belangrijk voor jou en heb je nog vragen?
- Noteer gedurende de hele week belangrijke gebeurtenissen met betrekking tot huiselijk geweld en het thema van vorige week.
- Lees de uitgereikte literatuur over man-vrouwverhoudingen.
- Schrijf in een van de twee symbolische spiegels de kwaliteiten die jij hebt binnen een relatie. Een voorbeeld hiervan is zorgzaamheid. Schrijf in de tweede spiegel op welke manier deze kwaliteit volgens jou kan vervormen wanneer je een relatie hebt. Bijvoorbeeld: zorgzaamheid die vervormt tot bemoeizucht.

Veel succes

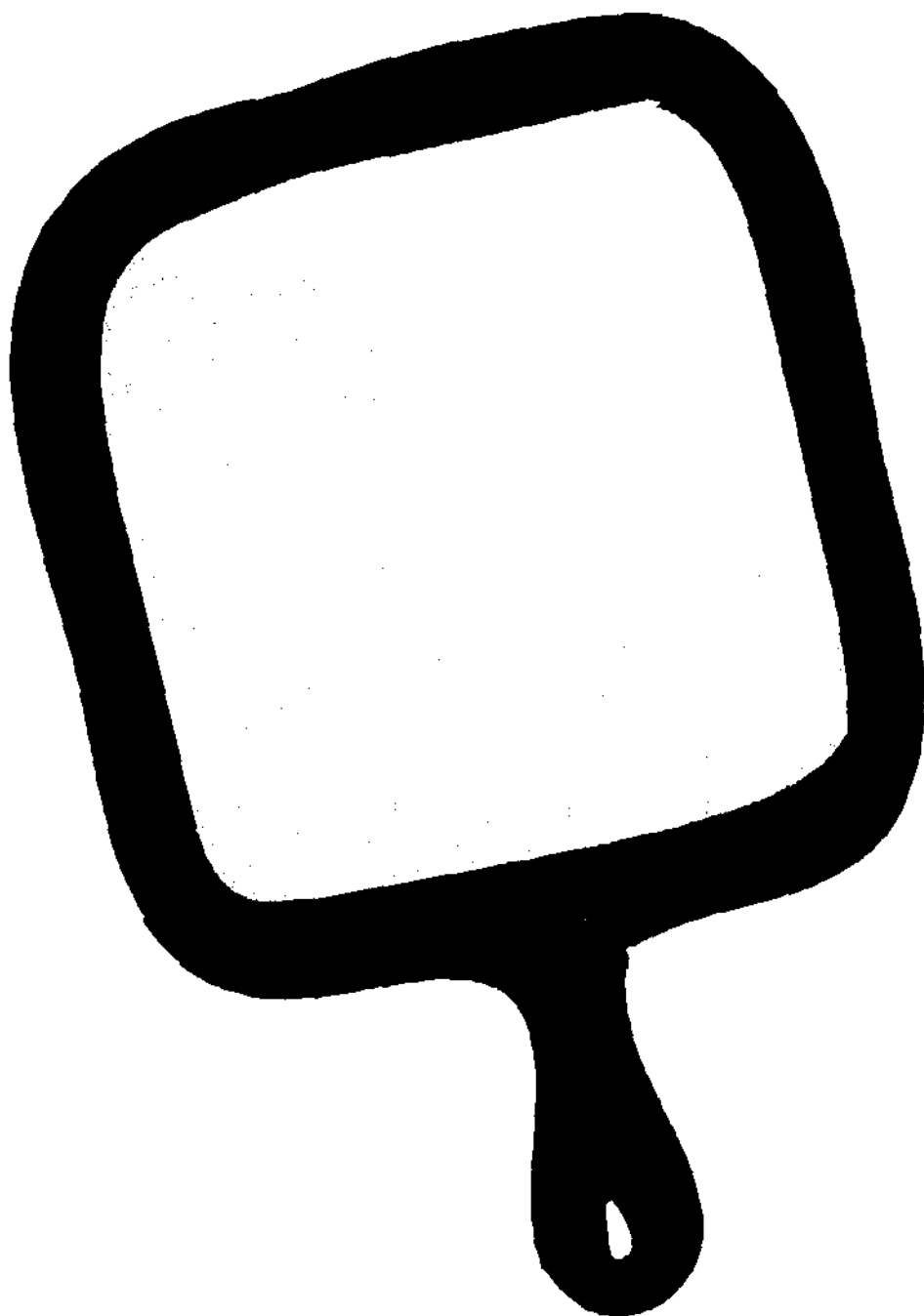


**Werkblad oefening 'De spiegel', bijeenkomst 11**

**Kwaliteiten**



## Vervormingen



## **Werkmateriaal bijeenkomst 12**

### **Agressie**

#### **Theorie bijeenkomst 12**

##### **Agressie**

Agressie is een normale menselijke emotie, net zoals blijdschap, verdriet, angst en liefde.

Het woord agressie klinkt erg negatief, omdat het altijd gekoppeld wordt aan geweld. Toch zijn gevoelens van agressie niet verkeerd. Ieder mens voelt zich wel eens terecht of onterecht agressief. Wat je met die gevoelens doet bepaalt of er geweld wordt gebruikt.

Al vanaf hun jonge jeugd jaren wordt er een verschil gemaakt tussen jongens en meisjes als het gaat om agressie (mogen) hebben. Jongens leren om van zich af te bijten en zichzelf zonnodig te verdedigen. Ook leren ze dat verdriet tonen niet mannelijk is. Meisjes wordt geleerd om lief te zijn en niet boos te worden – en dat agressief gedrag niet vrouwelijk is.

Dit leidt ertoe dat vrouwen vaak verdrietig worden als ze zich agressief voelen en mannen boos worden als ze verdrietig zijn. Bovendien zullen mannen eerder geneigd zijn om agressieve gevoelens om te zetten in geweld – dit werd in hun jeugd immers getolereerd. Bij vrouwen daarentegen wordt het uiten van agressie niet getolereerd, waardoor zij geneigd zijn hun agressieve gevoelens op een onduidelijke en indirecte manier te uiten.

Vrouwen uiten hun agressie vaak door middel van:

- verdriet ('ik ben niet boos, maar je maakt me verdrietig')
- opkroppen ('ik ben niet boos, echt niet')
- zeuren ('ik ben niet boos, maar jij doet steeds ...')
- ziek worden ('ik ben niet boos, maar ik voel me niet zo lekker')

Agressie is vaak gekoppeld aan andere emoties als angst en verdriet. Dit kan verwarrend zijn en maakt het moeilijk om agressie toe te laten. Er zijn verschillende angsten die je kunnen belemmeren om je eigen agressieve gevoelens te voelen en te uiten:

- je bent bang voor de agressie van de ander
- je bent bang voor je eigen (onderdrukte agressie)
- je bent bang voor controleverlies bij het uiten van agressie
- je bent bang voor wraak of straf voor het uiten van agressie
- je bent bang om verlaten en in de steek gelaten te worden

Waarom het belangrijk is om agressie te uiten

Afweermeechanismen zoals wegiopen, huilen en het vermijden van bepaalde situaties kunnen je beschermen tegen te grote conflicten. Zo kun je geliefd blijven en hoef je geen risico's te nemen (wraak, straf, controleverlies, verlies van liefde). Maar

je kunt problemen en conflicten vaak maar tijdelijk of gedeeltelijk vermijden en je agressieve gevoelens niet altijd wegstoppen. Het is belangrijk om ze te uiten op een manier die voor de ander duidelijk, direct en acceptabel is.

Door agressie op een positieve manier te uiten is er meer kans om de ander te bereiken. Door een assertieve houding aan te nemen kunnen gevoelens van agressie op een goede wijze overgebracht worden.

Opgekropte agressie kan zich op allerlei negatieve manieren uiten en zich richten op de ander of op jezelf. Zo kan het opkroppen van agressie leiden tot een explosie die in geen verhouding staat tot wat er op dat moment gebeurt. Ook kan opkroppen van agressieve gevoelens leiden tot ziekte en lichamelijke klachten (bijvoorbeeld een maagzweer of veel hoofdpijn) en tot psychische klachten (bijvoorbeeld anorexia nervosa of dwanggedachten).

Naast negatieve agressie is er natuurlijk ook sprake van een gesublimeerde vorm van agressie die niemand schaadt maar je aanzet tot betere prestaties. Denk aan topsport of aan concurrentie of competitie op het werk.

#### Vierluik uiten van agressie

- / -	- / +
<p>Negatieve uitingen van agressie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mishandelen</li> <li>• verbaal geweld</li> <li>• seksueel geweld</li> <li>• kleineren</li> <li>• treiteren</li> </ul>	<p>Gesublimeerde uitingen van agressie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• concurrentie</li> <li>• competitie</li> <li>• rivaliteit</li> </ul>
+ / -	+ / +
<p>Indirecte uitingen van agressie (die de ander makkelijk kan negeren)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• slachtofferpositie</li> <li>• zeuren, klagen, psychosomatische klachten</li> <li>• depressiviteit</li> <li>• extreme jaloezie</li> <li>• manipuleren</li> </ul>	<p>Positieve uitingen van agressie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• assertiviteit</li> <li>• grenzen stellen</li> <li>• actief gedrag</li> <li>• direct gedrag</li> </ul>

- /- = negatief voor de ander én jezelf;
- +/- = positief voor de ander en negatief voor jezelf;
- /+ = negatief voor de ander en positief voor jezelf;
- +/+ = positief voor de ander én jezelf



## **Huiswerkopdracht voor bijeenkomst 12**

Thema: Omgaan met agressie

Datum: \_\_\_\_\_

### **Opdrachten:**

- Beschrijf in je werkboek hoe je bijeenkomst 11 hebt ervaren. Wat was belangrijk voor jou? Heb je nog vragen?
- Noteer gedurende de hele week belangrijke gebeurtenissen met betrekking tot huiselijk geweld en het thema van vorige week.
- Lees de uitgereikte literatuur over omgaan met agressie.
- Wij gaan tijdens de bijeenkomst praten over het uiten van agressie, over de verschillende vormen waarop dit kan en hoe je hiermee om moet gaan. Schrijf op hoe jij boos wordt of agressie uit. Ga je bijvoorbeeld schelden of houd jij de boosheid juist voor jezelf? Ben je blij dat je er zo mee omgaat of zou je het anders willen/ kunnen?

Veel succes

## **Werkmateriaal bijeenkomst 13**

### **Loyaliteit & intimiteit**

#### **Theorie bijeenkomst 13**

##### **Loyaliteit, intimiteit en seksualiteit**

Loyaliteit en intimiteit zijn begrippen die veel op elkaar lijken. Binnen een relatie kunnen ze ook met elkaar verbonden zijn. Maar vanzelfsprekend is dat niet.

Loyaliteit:

Trouw, rechtschapenheid. Je hebt veel voor de ander over en je wilt de ander graag ondersteunen. Je komt (al dan niet uitgesproken) verplichtingen en afspraken na.

Intimiteit:

Een zeer vertrouwelijk, innig, huiselijk gevoel. Een bepaalde verbondenheid met een ander, gebaseerd op vertrouwen.

Je kunt gevoelens van loyaliteit en intimiteit ervaren binnen een liefdesrelatie, maar ook ten opzichte van vrienden, collega's en zelfs vreemden. Natuurlijk verschilt de mate waarin je die zult ervaren per persoon. Zo kun je loyaal zijn aan je baas, zonder enige seksuele gevoelens voor hem te hebben. Ook kun je met je partner seksueel contact hebben zonder daar intimiteit bij te voelen, die je dan wel weer bij een vriendin ervaart. Bij een vreemde kan er sprake zijn van seksuele aantrekkingskracht, maar zal er nog geheel geen sprake zijn van loyaliteit.

Door socialisatie hebben veel vrouwen geleerd om niet al te goed naar zichzelf te luisteren, waardoor de grenzen die zij ervaren op het gebied van loyaliteit en intimiteit makkelijk worden overschreden. Ook gebeurt het vaak dat zij hun grenzen wel voelen maar die toch niet durven te stellen, omdat zij denken dat ze de ander daardoor tekortdoen. Een voorbeeld is dat uit onderzoek is gebleken dat veel meisjes hun eerste seksuele ervaring hebben omdat hun vriendje dat graag wil, terwijl zij er zelf nog niet aan toe zijn. Ze zijn bang dat ze als preuts gezien worden of hun vriendje verliezen als ze weigeren.

##### **Loyaliteit bij vrouwelijke slachtoffers van huiselijk geweld**

Vrouwelijke slachtoffers van huiselijk geweld blijven vaak loyaal aan hun partner, ook al worden ze door hem mishandeld. Zij zullen hun man niet snel afvallen bij anderen en desnoods voor hem liegen ('ik heb me gestoten' als hij hen heeft geslagen). De loyaliteit aan hun partner gaat hierbij ten koste van de loyaliteit aan zichzelf.

Vrouwen die mishandeld worden zullen nog maar zelden gevoelens van intimiteit en vertrouwen ervaren in hun relatie. Doordat er een voortdurende spanning aanwezig is zullen zij altijd op hun hoede zijn, altijd rekening houden met de 'buien' van hun partner. Hierdoor verdwijnt elk gevoel van intimiteit en vertrouwdheid.

Tegelijkertijd kunnen slachtoffers van huiselijk geweld nog maar zelden met anderen intimiteit delen. Doordat ze loyaal zijn aan hun partner zullen ze hun problemen en intieme zaken niet met vrienden kunnen bespreken. Dit proces leidt uiteindelijk tot eenzaamheid.

Om in een goede balans met jezelf te komen is het nodig om te ontdekken aan wie je loyaal wilt zijn en met wie je intimiteit wilt delen. Daarnaast is het belangrijk om te luisteren naar je innerlijke stem die aangeeft in welke mate je intimiteit en loyaliteit wilt delen met de ander.

*Literatuurtips:*

- *Henry R. Sturman, 'Waarom ik monogaam ben',*  
<http://henrysturman.com/dutch/artikelen/liefde.html>
- *Saskia Mannessen, 'Intimiteit, trouw en seks. De driehoeksverhouding',*  
<http://www.grenzeloos.org/artikel/viewartikel.php?id=261>
- *Jan Bletz, 'Trouw, verraad en bedrog',*  
<http://www.xs4all.nl/~jan/Publicaties/Vreemdgaan.htm>.

## Huiswerkopdracht voor bijeenkomst 13

Thema: Loyaliteit en Intimiteit

Datum: \_\_\_\_\_

Opdrachten:

- Beschrijf in je werkboek hoe je bijeenkomst 12 hebt ervaren. Wat was belangrijk voor jou en zijn er nog vragen?
- Noteer gedurende de hele week belangrijke gebeurtenissen met betrekking tot huiselijk geweld en het thema van vorige week.
- Lees de uitgereikte literatuur over loyaliteit en intimiteit.
- Bijgevoegd vind je een formulier met daarop loyaliteits- en intimiteitsbalken. Het is de bedoeling dat je hierop invult welke mate van loyaliteit en intimiteit je voelt ten aanzien van personen die voor jou belangrijk zijn. Loyaal aan iemand zijn betekent dat je veel voor de ander over hebt en hem/haar in verschillende situaties wilt ondersteunen. Loyaal kun je zijn aan vrienden, familie, collega's, etc. Intimiteit heeft te maken met een bepaalde verbondenheid die je ervaart naar de ander. Intimiteit kun je ervaren in een liefdesrelatie, maar ook in een vriendschap.  
Kleur de balken in (hoe meer inkleuring, hoe groter je gevoel van loyaliteit of intimiteit) en neem het resultaat mee naar de volgende bijeenkomst.

Veel succes

### Werkblad bij huiswerkopdracht bijeenkomst 13

Bedenk eerst welke mensen belangrijk voor je zijn. Vul op de 1e regel de naam in van de eerste persoon die in je opkomt. Bedenk dan in welke mate je met deze persoon een relatie bent aangegaan waarin loyaliteit en intimiteit aanwezig zijn. Kleur de bijbehorende balken het vakje vervolgens overeenkomstig in: weinig inkleuren staat voor weinig intimiteit en loyaliteit, veel inkleuren staat voor veel loyaliteit en intimiteit. Ga dan verder met een volgende persoon in je leven.

Persoon: Moeder (Dit is een voorbeeld)

---

	(weinig)		(veel)
Loyaliteit			
Intimiteit			

Persoon:

---

Loyaliteit	
Intimiteit	


Persoon:

---

Loyaliteit	
Intimiteit	

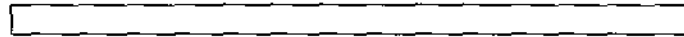
Persoon:

---

Loyaliteit	
Intimiteit	

Persoon:

---

Loyaliteit	
Intimiteit	

Persoon:

---

Loyaliteit

Intimiteit

Persoon:

---

Loyaliteit

Intimiteit

Persoon:

---

Loyaliteit

Intimiteit

Persoon:

---

Loyaliteit

Intimiteit

Persoon:

---

Loyaliteit

Intimiteit

## **Werkmateriaal bijeenkomst 14**

### **Voorkomen van geweld**

#### **Theorie bijeenkomst 14**

##### **Preventie van huiselijk geweld**

###### **Intuïtie**

Intuïtie is een gave die we allemaal bezitten. Iedereen krijgt signalen, soms duidelijk, maar meestal wat vager. Intuïtie wordt ook wel vertaald als: onmiddellijk begrip. Intuïtie is weten zonder te weten waarom! Het woord intuïtie komt van tuere: bewaken, beschermen. En dat is precies wat intuïtie voor je doet. Intuïtie bewaakt en beschermt je tegen gevaar.

Helaas wordt intuïtie als goede raadgever te weinig gebruikt. Er wordt makkelijk overheen gestapt. Naast intuïtie bezit ieder individu een beoordelingsvermogen. Door dit beoordelingsvermogen zijn we geneigd de intuïtie te verwaarlozen, tenzij iets logisch te verklaren is. We zijn geneigd om gevoelens te verwerpen en niet serieus te nemen en feiten en bewijzen meer credits te geven. Het is echter belangrijk om naar de signalen te luisteren die je intuïtie je geeft. Intuïtie is een manier om feiten, gevoelens en gedachten op een snelle manier te ordenen en daaruit conclusies te trekken en te handelen.

Slachtoffers van huiselijk geweld geven regelmatig aan dat zij al vroeg in de relatie signalen hebben gekregen over het gedrag van hun partner. Signalen die aangaven dat ze iets niet wilden of vreemd vonden, of die hen angst aanjaagden. Ze negeerden die signalen omdat het geen duidelijke feiten waren, maar gevoelens. Ze konden onvoldoende aanwijzingen vinden om ernaar te handelen. Dergelijke signalen vragen ons echter om op te letten, vragen te stellen en aandacht voor jezelf op te eisen.

Om herhaling van geweldssituaties te voorkomen, is het van groot belang om opnieuw te leren vertrouwen om je waarnemingsvermogen en je intuïtie. Om signalen serieus te nemen en jezelf de kans te geven om deze onduidelijke gevoelens te interpreteren. Dit zorgt voor de broodnodige zelfbescherming en voor preventie van huiselijk geweld.

###### **Signalen en boodschappers**

In de relatie met een ander kun je signalen krijgen die je duidelijk proberen te maken dat de verhoudingen in die relatie niet kloppen. Terwijl er geen feiten zijn die erop wijzen dat de relatie zou kunnen veranderen in een gewelddadige relatie, zorgen deze signalen voor een onprettig gevoel. Deze signalen worden voorspellende strategieën genoemd. Ze schotelen je als het ware een beeld voor van een mogelijke ongelijkwaardige relatie waarin mogelijk huiselijk geweld ontstaat.

Naast signalen krijg je ook boodschappen vanuit je intuïtie. De boodschappers van intuïtie zijn gevoelens en emoties die onder de oppervlakte aanwezig zijn en die je willen waarschuwen voor mogelijk onraad of gevaar. Binnen een relatie geven zij aan dat je op je hoede moet zijn. Deze gevoelens serieus nemen en bespreekbaar maken zorgt ervoor dat je geweldssituaties kunt voorkomen.

Hieronder vind je een paar bekende signalen en boodschappers die je in (beginnende) relaties kunt tegenkomen.

#### *Signalen en voorspellende strategieën*

- je krijgt gedachteflitsen voordat iets daadwerkelijk gebeurd is;
- je ervaart een opgedrongen wij-gevoel ('wij zijn toch samen'), je partner legt de nadruk op samen i.p.v. op jou en hem als individuen;
- je voelt je aan de ander verplicht, wordt door hem afhankelijk gemaakt;
- je partner is te veel gericht op details, wil alles van je weten;
- je partner doet ongevraagd allerlei beloftes, waardoor je je nog meer verplicht voelt aan hem;
- je partner negeert het woord 'nee';
- je partner interviewt je voortdurend, i.p.v. interesse te tonen in jou als persoon;
- in jullie relatie geldt de wet van de tegenovergestelden: als jij iets wilt, wil je partner steeds iets anders.

#### *Boodschappers van intuïtie*

- knagende gevoelens van onrust en onveiligheid;
- aanhoudende (negatieve) gedachten over de relatie;
- de neiging om humor te gebruiken om onvrede te verbergen;
- negatieve verbazing over het gedrag van de partner ('hoe kan hij dit nu doen');
- constante bezorgdheid zonder duidelijk te weten waarom;
- voorgevoelens die aangeven dat iets niet goed zit;
- voortdurend gevoel van twijfel;
- achterdochtig zijn t.a.v. het gedrag en de bezigheden van je partner;
- angstgevoelens.

### **Bezint eer ge bemint**

#### Signalement van een foute man

Een foute man herken je aan het feit dat hij:

- niet over zijn eigen gedrag en motieven wil nadenken;
- ongevoelig is voor jouw seksuele behoeften;
- vriendelijk tegen je is in gezelschap, maar je vernedert zodra je alleen met hem bent;
- heimelijk vreemdgaat;
- extreem sterke stemmingswisselingen heeft;
- de schuld van vervelende gebeurtenissen altijd bij een ander legt;
- na een ruzie net doet of er niets gebeurd is;
- altijd wegloopt wanneer jij iets wil uitpraten;
- overmatig jaloers is op de kinderen;
- eist dat je dingen opgeeft omwille van hem;
- veel kritiek op anderen heeft;
- steeds klaagt en zijn aandeel nooit ziet;
- verwickeld is in veel rechtszaken;
- erg slecht tegen zijn verlies kan;
- niet leert van zijn fouten, maar ze herhaalt;
- je kleineert op seksueel gebied;



- je dwingt tot seksuele handelingen die je niet wil verrichten;
- steeds bewust ruzie lijkt te zoeken;
- je tijdens ruzie voor hoer, slet of teef uitmaakt;
- jou liefde, seks, geld en aandacht onthoudt uit wraak;
- alles controleert wat je doet, zegt en draagt;
- veel kritiek op jou heeft;
- niet alleen kan zijn;
- dreigt de relatie te verbreken wanneer je niet doet wat hij zegt;
- jouw gevoelens afdoet als 'hysterisch gedrag';
- steeds wil bepalen hoe vaak en wanneer jullie elkaar kunnen zien;
- smijt met geld, ook al kan hij zich dat niet permitteren;
- nooit geld geeft aan goede doelen;
- zich onbeschoft, onvriendelijk en ongepast gedraagt in gezelschap;
- gewelddadig is;
- agressief rijgedrag vertoont;
- regelmatig te veel drinkt;
- met drank op achter het stuur stapt;
- jou altijd wil laten rijden na een feestje;
- een of andere verslaving heeft;
- dwingend is in bed en geen 'nee' kan accepteren;
- overmatig veel versiergedrag vertoont;
- vrij snel na de eerste kennismaking handtastelijk wordt;
- veel liegt en bedriegt;
- altijd ontkent dat hij dat doet;
- jou en anderen respectloos behandelt;
- een versnipperd leven heeft en nooit iets opgebouwd heeft;
- een spoor van gebroken vrouwenharten na laat;
- schulden maakt;
- nooit zijn excuses aanbiedt;
- zelf nergens op terugkomt, maar het initiatief tot uitpraten bij jou laat;
- afstandelijk, arrogant dan wel dwangmatig en star verdrag vertoont;
- jaloers, claimend en bezitterig is;
- altijd alle aandacht opeist;
- jaloers is op jouw capaciteiten en niet blij kan zijn met jouw successen;
- je nooit complimenten geeft;
- nooit teder, aanhankelijk, lief en zacht kan zijn;
- jou niet stimuleert om je verder te ontwikkelen;
- je klein houdt en liefst klein maakt;
- geen familiecontacten meer heeft noch onderhoudt;
- louche vrienden op handen draagt of nauwelijks vrienden heeft;
- onvriendelijk is jegens zijn kinderen en ze verwaarloost;
- veel aan het woord is en het alleen over zichzelf heeft;
- opschepperig gedrag vertoont en het aandeel van anderen niet erkent;
- geen rekening houdt met anderen;
- altijd als eerste veel eten opschept en niet kijkt of er genoeg is voor iedereen;
- alleen iets doet voor anderen wanneer hij er (het liefst direct) iets voor terugkrijgt;
- reddersgedrag vertoont;
- zich niet aan afspraken houdt;

- altijd voor zichzelf kiest en nooit voor jou;
- mooie praatjes verkondigt die hij te weinig waarmaakt;
- snel op seks aanstuurt;
- tijdens het vrijen geen condoom wil gebruiken;
- heel veel belt en meteen een hoge contactfrequentie voorstelt;
- dreigt, chanteert en manipuleert;
- criminele activiteiten bezigt of een justitieel verleden heeft;
- nauwelijks bereid is om tijd vrij te maken;
- zich weken niet laat zien en dan ineens weer voor je deur staat;
- niet duidelijk is over wat hij voor je voelt;
- niets onthoudt wat voor jou van belang is;
- zestig tot tachtig uur per week werkt;
- vanaf dag één al zijn trauma's en nare ervaringen met je wil delen;
- vage en tegenstrijdige verhalen vertelt;
- nooit jouw advies of mening vraagt;
- altijd zijn gevoelens ontkent;
- het altijd over zijn moeder heeft;
- dol is op kinderen, veel betrokken is bij kinderactiviteiten en erg 'klef' en 'lijfelijk' met ze omgaat;
- alle huishoudelijke taken aan jou overlaat;
- bekendstaat bij anderen als een onplezierig mens;
- agressief, vals en sadistisch is ten opzichte van dieren;
- zijn huis niet heeft ingericht;
- zichzelf slecht verzorgt;
- nooit iets voor jou doet zonder dat je het hoeft te vragen;
- je overlaadt met cadeaus en dure geschenken;
- geen verjaardagscadeau voor je meeneemt;
- altijd alles voor je wilt betalen;
- jou altijd laat betalen;
- dagen niet tegen je praat;
- geen echte interesse in je toont;
- jou onderwerpt aan een kruisverhoor over je vorige relaties;
- racistische en discriminerende opmerkingen maakt;
- veel seksueel getinte en vrouwonvriendelijke moppen tapt;
- veel seksites bezoekt en seksprogramma's bekijkt;
- structureel meer neemt dan hij geeft;
- in het bezit is van harde-pornobladen en -videobanden;
- fundamentalistische opvattingen heeft.

#### Opmerkingen bij dit signalement

- 1 Deze lijst is niet het resultaat van wetenschappelijk onderzoek en evenmin volledig; vul hem rustig zelf aan met behulp van vriendinnen.
- 2 De potentiële kandidaat moet over langere tijd gescreend worden, invullen op grond van een eerste indruk geeft een onbetrouwbare uitkomst.
- 3 Mannen die niet scoren op deze lijst, zijn niet per definitie aardige of geschikte personen.
- 4 Laat deze lijst niet zien aan de nieuwe kandidaat, een beetje psychopaat gaat zich direct sociaal wenselijk gedragen.
- 5 Wanneer je het boek 'Het monsterverbond' van Carolien Roodvoets in bezit

hebt: verstop dit boek en de checklist in je boekenkast of op een andere opvallende plek.

- 6 Laat een goede vriend of vriendin kennis met hem maken en laat die oordelen aan de hand van deze lijst; misschien ben je zelf te verblind voor een goed oordeel.
- 7 Wanneer hij scoort op een aantal punten, denk dan niet dat jij het vast verkeerd ziet en dat hij nog wel zal veranderen.
- 8 Begin geen nieuw opvoedings-, ontwikkelings- en zorgproject. Wanneer hij hoog scoort op de lijst, laat hem dan lopen!
- 9 Houd moed en blijf geloven dat er echt leuke, zorgzame, integere, eerlijke, inspirerende, intelligente, vrolijke, aantrekkelijke, potente, moedige en vooral betrouwbare mannen bestaan die helemaal voor jou willen gaan. Het kan even duren, maar hij komt vast op je pad.

## **Huiswerkopdracht voor bijeenkomst 14**

Thema: Voorkomen van geweld

Datum: \_\_\_\_\_

*Opdrachten:*

- Beschrijf in je werkboek hoe je bijeenkomst 13 hebt ervaren. Wat was belangrijk voor jou en heb je nog vragen?
- Noteer gedurende de hele week belangrijke gebeurtenissen met betrekking tot huiselijk geweld en het thema van vorige week.
- Lees de uitgereikte literatuur over preventie van geweld en het nemen van eigen verantwoordelijkheid hiervoor.
- Komende bijeenkomst bespreken we het thema preventie van geweld. Bedenk of schrijf op wat jij nodig hebt om niet meer in een geweldsrelatie terecht te komen. Bijvoorbeeld: ondersteuning van familie of vrienden.

Veel succes

## Werkblad oefening 'Avondje dineren', bijeenkomst 14

### Avondje dineren

#### Situatieschets

Op een verjaardagsfeestje van een vriendin ben je een aardige man tegengekomen. Je hebt met hem een leuk gesprek gehad en het klikt meteen. Je hebt met hem afgesproken om elkaar beter te leren kennen en langzaam ontstaat er een relatie. Je nieuwe vriend is erg zorgzaam en lief voor je. Hij neemt je serieus, kan goed naar je luisteren en neemt af en toe een kleine attentie voor je mee. Op een avond gaan jullie samen uit eten in een romantisch restaurantje. Alles lijkt perfect totdat hij je voorstelt om op korte termijn met je te gaan samenwonen in jouw huisje. Voor jou gaat dit veel te snel; je vindt hem aardig maar vanuit je ervaring met eerdere relaties vind je dat het hier nog te vroeg voor is.



## Werkmateriaal bijeenkomst 15

### Kritiek & waardering

#### Theorie bijeenkomst 15

##### Kritiek en waardering

###### Waardering (positieve kritiek)

Kritiek uiten of ontvangen vinden veel mensen moeilijk. Zelfs als het om positieve kritiek gaat, zoals complimentjes. Terwijl het eigenlijk heel leuk is om complimenten te krijgen of te geven, voelen mensen zich er vaak ongemakkelijk bij. Neem het compliment 'Wat heb je een leuke jurk aan!' Vrouwen zijn geneigd om dan te zeggen: 'Ooh die heb ik allang' of 'Die heb ik van mijn zus gekregen, het is een afdankertje.' In plaats van simpelweg 'Dank je wel, ik vind het ook een leuke jurk' te zeggen.

Mensen zijn bang om arrogant of zelfvoldaan over te komen als ze positieve kritiek met dank in ontvangst nemen. Bij het geven van positieve kritiek zijn mensen bang dat de ander er iets achter zoekt of dat ze overdreven overkomen. Eigenlijk is dat heel jammer, want het geven en krijgen van positieve kritiek zijn eigenlijk kleine cadeautjes voor jezelf of aan de ander.

###### Negatieve kritiek

Nog moeilijker dan het geven van positieve kritiek is het uiten van negatieve kritiek, omdat je daarmee mensen kunt kwetsen. Maar vaak is het *nodig om te doen, om te voorkomen* dat je jezelf kwetst. Het is natuurlijk wel belangrijk om negatieve kritiek op een zorgvuldige manier te uiten. De ander kan dan alsnog gekwetst reageren, maar jij weet dan dat je het zorgvuldig gedaan hebt. Je hoeft je dan ook niet schuldig te voelen aan het gevoel van de ander.

###### *Hoe uit je negatieve kritiek?*

- Denk eerst na over wat je wilt zeggen.
- Start je kritiek met iets positiefs: 'Ik stel ons contact op prijs, maar...'
- Praat in de 'ik'-vorm: 'Ik vind het niet leuk dat je...'
- Gebruik geen woorden als 'nooit' en 'altijd' ('Jij komt altijd te laat...', 'Jij doet nooit...').
- Geef je eigen mening. Betrek er geen anderen bij ('Iedereen vindt dat jij...').
- Wees duidelijk en baken je kritiek af. 'Jij doet zo stom' is onduidelijk, vertel wat de ander volgens jou stom doet ('Jij laat me niet uitpraten').
- Laat de ander merken dat je hem/haar niet volledig afkeurt, maar alleen een klein stukje van zijn/haar gedrag.
- Gebruik geen onnodig kwetsende taal om de strijd te winnen ('Je luistert nooit naar mij en je ziet er ook uit als een boerentrien').
- Bedenk dat kritiek geven niet draait om een strijd winnen, maar om opkomen voor jezelf.
- Bedenk dat je de ander door kritiek geven helpt om zijn gedrag te kunnen analyseren.

### *Hoe ontvang je negatieve kritiek?*

Er zijn drie mogelijkheden bij het krijgen van kritiek:

- je bent het met de kritiek eens;
- je bent het met de kritiek oneens;
- je begrijpt de kritiek niet.

Bij het ontvangen van kritiek is het belangrijk dat je:

- goed luistert naar wat de ander zegt;
- niet direct in de verdediging gaat;
- vraagt wat de ander precies bedoelt;
- laat merken dat je de kritiek gehoord hebt;
- bedenkt dat kritiek krijgen geen totale afwijzing is;
- nadenkt over je reactie;
- reageert op de kritiek.

Als je het eens bent met de kritiek:

- neem je de ander serieus;
- geef je aan dat je de ander gehoord hebt;
- geef je toe dat de kritiek terecht is;
- bespreek je een haalbare oplossing (niet zeggen dat je het anders gaat doen terwijl het niet haalbaar is).

Als je het niet eens bent:

- geef je aan dat je de ander gehoord hebt;
- geef je duidelijk aan waar je het niet mee eens bent;
- ga je niet in verdediging en ga je niet de strijd aan met de ander;
- ga je de ander niet kwetsen omdat jij je gekwetst voelt;
- geef je aan waarin je je gekwetst voelt.

Als je de kritiek niet begrijpt:

- ga je niet in de verdediging;
- neem je de ander serieus;
- laat je merken dat je de kritiek niet begrijpt;
- vraag je om verduidelijking;
- en vorm je daarna een standpunt.

Het ontvangen en geven van negatieve kritiek is moeilijk, maar niet alleen maar naar. Je kunt jezelf of de ander er een dienst mee bewijzen. Weten hoe de ander over je denkt, geeft je de mogelijkheid om over jezelf na te denken en kan je helpen je gedrag aan te passen. En niets zeggen leidt alleen maar tot misverstanden en onnodige irritatie – of zelfs tot ruzie.

### **De communicatie-axioma's van Watzlawick**

De communicatietheorie van Watzlawick is een van de meest bekende theorieën op het vlak van relaties tussen mensen. De theorie richt zich uitdrukkelijk op tweezijdige communicatie. Volgens Watzlawick wordt de communicatie tussen mensen gestuurd door een aantal regels:

**1 Je kunt niet *niet* communiceren**

Elk gedrag is communicatief. Het is onmogelijk om niet te communiceren, net zoals je je niet niet kunt gedragen. Zelfs als je zonder iets te zeggen laat merken dat je ergens geen zin in hebt, dan nog is dat een vorm van communicatie. Dit toont het belang van non-verbaal gedrag, want ook als je niet spreekt druk je iets uit tegenover je partner.

**2 Elke uiting heeft een inhouds- en een betrekkningsniveau**

Alle communicatie heeft een inhoudelijk aspect en een betrekkningsaspect. Het inhoudelijke aspect staat voor wat je communiceert, en het betrekkningsaspect staat voor hoe je je relatie uitdrukt.

Wanneer een vader tegen zijn zoon zegt 'Ik ga je vanavond helpen met je huiswerk', dan geeft hij zijn zoon allereerst een inhoudelijke boodschap (hij wil zijn zoon letterlijk gaan helpen die avond). Maar hij geeft ook een relationele boodschap. Zowel een directe ('je kan op mij rekenen, jongen') als een indirecte ('verdomd, mijn jongen is toch zwak in wiskunde – en ik was in mijn tijd beter'). In dit proces van communicatie worden relaties voortdurend geherdefinieerd.

**3 Oorzaak en gevolg: iedereen heeft zijn waarheid**

Het is van belang om de context te begrijpen waarin iemand iets wil zeggen. Dingen worden vaak gezegd in reactie op iets anders, als antwoord op een vraag. Neem een moeder die berispt en een dochter die daartegen in opstand komt. Komt de dochter in opstand omdat ze berispt wordt, of is de moeder berispend omdat haar dochter al eerder zulk opstandig gedrag vertoonde? Het is onmogelijk elkaar te begrijpen als je geen structuur aanbrengt in de uitgewisselde boodschappen, en goed kijkt wie wat op welk moment zegt, en vanuit welk perspectief.

**4 Communicatie is zowel verbaal als non-verbaal**

Mensen communiceren tegelijkertijd op digitale (talige, verbale) en analoge (non-verbale) wijze. Ze spreken met en zonder woorden tegelijk. Het gaat erom beide vormen te 'horen' en te begrijpen.

**5 Gelijkheid maakt communicatie makkelijker dan ongelijkheid**

Interactie tussen mensen kan symmetrisch zijn (mensen gedragen zich op dezelfde wijze), maar ook complementair (aanvullend). Symmetrisch betekent: onderhandelen op hetzelfde niveau. Gelijkwaardige partners zullen veelal een symmetrische interactie hebben. Ongelijke partners zullen veelal complementaire interactiepatronen kennen. Bijvoorbeeld: een bazige vrouw en een ja-knikkende man hebben een verschillende manier van gedragen en verschillende verwachtingen. Dit kan de communicatie verstoren en relatie-afremmend zijn.



## Huiswerkopdracht voor bijeenkomst 15

Thema: Kritiek Et waardering

Datum: \_\_\_\_\_

### Opdrachten:

- Beschrijf in je werkboek hoe je bijeenkomst 14 hebt ervaren. Wat was belangrijk voor jou en zijn er nog vragen?
- Noteer gedurende de hele week belangrijke gebeurtenissen met betrekking tot huiselijk geweld en het thema van vorige week.
- Lees de uitgereikte literatuur over het thema kritiek en waardering.
- In bijeenkomst 15 gaan we het hebben over 'kritiek en waardering'. De huiswerkopdracht richt zich op jouw ideeën over jezelf. Denk na over je kwaliteiten en kritiekpunten en geef hieraan uiting door het maken van twee collages. Knip en scheur daarvoor plaatjes teksten uit tijdschriften en plak deze op de bijgevoegde gekleurde A4-tjes.

Veel succes





## **Werkmateriaal bijeenkomst 16**

### **Je innerlijke kind**

#### **Theorie bijeenkomst 16**

##### **Je innerlijke kind**

Over het algemeen zijn wij mensen op zoek naar meer vreugde, plezier, creativiteit, humor, rust, zelfvertrouwen, moed, intuïtie, geborgenheid, levenslust, energie en vitaliteit. Veel mensen denken deze zaken buiten zichzelf te vinden en maken er een zware, moeilijke zoektocht van. Het is echter veel gemakkelijker dan menigeen denkt. Als we weer in contact weten te komen met ons innerlijke kind en met zijn wijsheid, liefde, creativiteit en vertrouwen, zijn wij meer dan ooit in staat om oplossen en antwoorden bij onszelf te vinden.

Iedereen heeft een innerlijk kind in zich. Velen van ons hebben helaas het contact met hun innerlijke kind verloren. Dit komt omdat we ons als kind al heel vroeg hebben moeten aanpassen, onze behoeften moesten vervormen en onze ware gevoelens moesten verbergen. Dat maakt dat we als volwassene nauwelijks contact hebben met het kind dat we nog steeds in ons dragen en dat het leven vol vreugde en onbevangenheid tegemoet treedt. Maar het contact kan eveneens verbroken zijn omdat het innerlijke kind ook dat gedeelte van onszelf is dat vasthoudt aan trauma's en gebeurtenissen uit het verleden, die we zelf juist wilden vergeten.

##### **Een beschadigd innerlijk kind**

Iedereen die onverwerkte emoties en gebeurtenissen uit zijn jeugd met zich meedraagt heeft een beschadigd innerlijk kind. Dit kind zal wanhopig zijn best blijven doen om datgene wat in het verleden verwond is en wat het tekort is gekomen (basisverwondingen) alsnog te krijgen. Het innerlijke kind voedt al die innerlijke stemmen die de gevoelens verwoorden die je als kind niet kon uiten: je angsten, je verdriet, je woede, je schaamte en wanhoop, maar ook je vreugde, opwinding, geluk en liefde. Velen hebben deze gevoelens moeten ontkennen. Of je nu genegeerd, gekleineerd, mishandeld of seksueel misbruikt werd. Je leerde al vroeg dat voelen betekende dat je kwetsbaar was, en kwetsbaar zijn betekende misschien dat je niet zou overleven. Omdat je wilde overleven, leerde je niet te voelen.

Maar juist die niet benoemde en verwerkte gevoelens uit onze kindertijd kunnen in elke situatie weer de kop opsteken. Vaak weten we dan niet waar die pijn of angsten vandaan komen en raken we in een depressie – we zijn het contact met ons eigen innerlijk kwijtgeraakt.

Het is noodzakelijk dat je volwassen ik de verantwoordelijkheid neemt voor het ondersteunen van het innerlijke kind dat pijn en verdriet ervaart.

## **Huiswerkopdracht voor bijeenkomst 16**

Thema: Je innerlijke kind

Datum: \_\_\_\_\_

### **Opdrachten:**

- Beschrijf in je werkboek hoe je bijeenkomst 15 hebt ervaren. Wat was belangrijk voor jou en heb je nog vragen?
- Noteer gedurende de hele week belangrijke gebeurtenissen met betrekking tot huiselijk geweld en het thema van vorige week.
- Lees de uitgereikte literatuur over het thema 'je innerlijke kind'.

Veel succes!

## **Werkmateriaal bijeenkomst 17**

### **Eigen kracht**

#### **Theorie bijeenkomst 17**

##### **Gebruik je innerlijke kracht**

Wie ben je? Waarom ben je hier? Welke overtuigingen heb je over het leven? Al duizenden jaren heeft men de antwoorden op deze vragen gevonden door naar binnen te keren. In ieder mens schuilt de kracht die hem of haar de weg kan wijzen naar een goede gezondheid, goede relaties, een fijne carrière en welvaart in alle opzichten. Daarvoor moeten we wel bereid zijn om patronen los te laten die de weg naar een goed leven blokkeren. Dit kunnen we doen door naar binnen te keren en onze innerlijke kracht aan te boren, de kracht die van ons houdt en ons steunt en weet wat het beste voor ons is.

Ieder van ons heeft het vermogen om te gaan met situaties die onmogelijk lijken, of gevaarlijk, bedreigend en vervelend. Om ze niet alleen te doorstaan, maar ook te gebruiken voor persoonlijke bewustwording en groei. Je hebt de kracht van de keuze in je. De persoonlijke macht om welke situatie dan ook te veranderen. Soms lijkt het alsof anderen je een situatie kunnen opleggen of je kunnen dwingen een bepaalde keuze te maken. Maar weet dat niemand jou kan dwingen om een situatie op een bepaalde manier te ervaren. Als je je meer bewust wordt van je eigen kracht, zul je merken dat je beter in staat bent om situaties aan te gaan en te veranderen.

##### **Kracht putten uit jezelf**

Velen van jullie weten wat het is om in chaos te leven en kennen het gevoel dat ze hun veiligheid en hun fundament kwijt. Maar een fundament dat geen zekerheid geeft is een schijnzekerheid. Vele mensen verliezen veel zogenaamde zekerheden. Dat is het moment waarop ze terugvallen op hun eigen innerlijke waarde.

Eik van jullie heeft een enorme bron van doorzetting en van diep geloof in zichzelf. Een kracht die jou drijvende houdt, die jou voortstuwt. Als alles goed gaat, vind je dat normaal en heb je eigenlijk die kracht niet nodig, je hebt als het ware de wind mee. Maar als alles zogenaamd tegenzit, dan putten mensen ook ergens kracht uit. Zelden geven mensen het op in moeilijke tijden. Ze worden dan teruggefloten naar die zekerheid die voor hun échte zekerheid is: hun innerlijke kracht.

Als je dit vaker meemaakt, ontwikkel je een diep vertrouwen in je eigen kracht en in jouw manier om altijd maar weer te overleven. Het is deze kracht die in jouw geheugen gegrift wordt en oud oeververtrouwen doet ontwaken. Meer en meer zul jij een groot vertrouwen hebben, ondanks tegenslagen.

Hoe meer je je bewust bent van deze kracht, hoe minder angst je zult ervaren. Want angst is altijd gebaseerd op iets wat je kunt verliezen. Deze kracht kun je nooit verliezen. Je hoeft er niemand dankbaar voor te zijn. Hij is van jou en blijft van jou.

Als je door golven van angst overspoeld wordt – door welke reden dan ook – laat deze golf dan helemaal toe en weet dat die gebaseerd is op oude ervaringen en

oude angsten. Geef je eraan over en weet dat jij de kracht bezit om altijd weer overeind te komen. Door je angst onder ogen te zien, kun je deze met je innerlijke kracht aangaan en oplossen.

Laat je niet kleineren, laat je niet klein maken, want vroeg of laat sta jij weer op. En laat je niet meer leiden door adviezen die niet stroken met jouw gevoel. Door jouw innerlijke kracht uit te stralen, geef je de ander moed en stimuleer je hem om in zijn eigen kracht te gaan staan. Daarnaast straal je de eigen kracht uit waardoor anderen respectvoller met je omgaan.

Ga voor je innerlijke kracht!

## Huiswerkopdracht voor bijeenkomst 17

Thema: Eigen kracht

Datum: \_\_\_\_\_

### Opdrachten:

- Beschrijf in je werkboek hoe je bijeenkomst 16 hebt ervaren. Wat was belangrijk voor jou en zijn er nog vragen?
- Noteer gedurende de hele week belangrijke gebeurtenissen met betrekking tot huiselijk geweld en het thema van vorige week.
- Lees de uitgereikte literatuur over het thema 'eigen kracht'.
- De huiswerkopdracht van deze week richt zich op eigen kracht. Zoek deze week een ansichtkaart uit die voor jou 'eigen kracht' uitstraalt en breng deze mee naar de bijeenkomst. Dit kan bijvoorbeeld een kaart zijn met een afbeelding van natuurelementen zoals wind of water, of van een krachtige vrouw of dier. Houd er rekening mee dat de kaart gebruikt gaat worden binnen de groep en dat je er afstand van moet doen.

Veel succes!



## **Werkmateriaal bijeenkomst 18**

### **Eindevaluatie & afscheid**

#### **Theorie en achtergrondinformatie bijeenkomst 18**

##### **Het anti-perfectie plan**

- 1 **Niemand is perfect**  
Perfect zijn is een utopie. Dat redt niemand, dus waarom jij wel? Voel je niet onnodig schuldig, fouten maken is menselijk. Accepteer ook eens dat de ander niet perfect is!
- 2 **Denk niet teveel vooruit**  
Vrouwen die alles tot in de puntjes willen regelen, zijn voortdurend bezig een stap verder te denken. Ben je een groot deel van de dag met de toekomst bezig? Jammer, want daardoor vergeet je het heden en leef je eigenlijk niet.
- 3 **Durf 'nee' te zeggen**  
De meeste vrouwen willen graag aardig gevonden worden. Een loffelijk streven, maar niet als het ten koste van jezelf gaat.
- 4 **Doe alleen wat je kunt doen**  
Reken uit hoeveel je kunt doen op een dag en houd je daaraan. Niets is zo frustrerend als jezelf te hoge doelen te stellen en ze vervolgens niet te halen.
- 5 **Maak het leven niet ingewikkelder dan het is**  
In groenten in blik of glas zitten net zoveel vitamines als in verse. Eten koken kan dus gerust wat makkelijker af en toe. Zeker als dat je humeur en dus de gezelligheid ten goede komt.
- 6 **Neem de tijd om te genieten**  
Je kunt zo gemakkelijk vergeten te genieten van een schaarse zonnige dag omdat er thuis nog zoveel gedaan moet worden. Het is zo jammer om maar half naar de prachtige droom van je kind te luisteren omdat je in je hoofd alweer boodschappenlijstjes aan het maken bent. Er valt zoveel te genieten als je vergeet perfect te zijn.
- 7 **Relativeer en denk positief**  
Het is niet het einde van de wereld als de verjaardagstaart van je kind niet zelfgebakken is. Het is geen ramp als het hele gezin er een tijdje ongestreken bijloopt. Lekker in je vel zitten is veel belangrijker!
- 8 **Je mag best iets missen of laten liggen**  
Geef gewoon toe dat het met jonge kinderen, een baan én een huishouden echt te vermoeiend is om 's avonds nog aan allerlei sociale verplichtingen te voldoen. Ongegeneerd zappen mag best.
- 9 **Geef jezelf af en toe vrij**  
Wat je doet, hoeft niet altijd nuttig te zijn. Even de boel de boel laten en eropuit trekken met een goede vriendin doet wonderen als je het zat bent om perfect te zijn.
- 10 **Alles zelf doen hoeft niet**  
Waarom móet er zoveel, thuis en op het werk? Geef toe dat dit onmogelijk is en neem niet alles op je schouders. Deel verantwoording voor de gezelligheid, een schoon huis en de boodschappen met man en kinderen. Werk samen in plaats van solo!

# Foutje? Nou en?

## Heerlijk, niet perfect zijn!

*Natuurlijk is het goed om iets goed te willen doen, vooral als het om belangrijke zaken als kinderen opvoeden en je werk gaat. Maar wat als het bijna nooit goed genoeg is en je je de hele dag loopt te ergeren aan alle kleine dingetjes die er misgaan? Wie in het leven ook nog gelukkig wilt zijn, zal dan toch nóg iets moeten leren: té perfect is ook niet goed!*

Is perfectionisme aangeboren of aangeleerd?

Allebei. Amerikaans onderzoek heeft uitgewezen dat sommige mensen meer aanleg hebben om naar volmaaktheid te streven dan anderen, maar de opvoeding speelt ook zeker een grote rol. Of iemand (over)ambitieuw is of niet, komt grotendeels voort uit de manier waarop hij of zij is grootgebracht. Als ouders er vroeger steeds op hamerden dat er vooral hard moest worden gewerkt om iets te bereiken in het leven, is het geen wonder dat een kind als volwassene nog steeds bang is voor lui te worden. Zo iemand kan dan als volwassene eeuwig aan het redderen zijn om het alsnog maar 'goed te doen'.

'Ik ben wat ik doe'

Een belangrijk kenmerk van perfectionisten is de veronderstelling dat goede prestaties hen tot 'betere' mensen maken. Ze koppelen hun gevoel van eigenwaarde vaak aan hun prestaties. 'Als ik een goede moeder ben, dan stel ik iets voor.' 'Als ik mijn werk beter doe dan een collega, doe ik het goed.' Als ik de tuin er leuker bijliggt dan die van de buren, dan deug ik.' Omgekeerd betekenen mislukkingen al snel dat de perfectionist zelf mislukt is. 'Als ik een fout maak, zijn mijn kansen voorgoed verkeken.' 'Als ik mijn rijbewijs niet in één keer haal, ben ik niets waard.' 'Als ik geen baan kan vinden, stel ik niets voor.'

Een perfectionist trekt zo twee keer een verkeerde conclusie. Een goede prestatie, vaardigheid of kwaliteit verhoogt niet de waarde van een mens, net zo min als een mislukking iemand naar beneden haalt. Niemand is immers zijn prestaties, een mens is veel meer. Wie zich bijvoorbeeld een slechte huisvrouw voelt, is misschien weer wel een geweldige collega, een fijne echtgenote, een goede kok, een prettige buurvrouw en een lieve dochter. De kunst is dus duidelijk onderscheid te maken tussen wie je bent en wat je doet.

Is perfectionisme wel zo'n slechte eigenschap?

Streven naar volmaaktheid leidt allicht tot betere prestaties en daar is op zich niets mis mee. Je zou kunnen zeggen dat normaal perfectionisme zorgt voor een optimale inzet, waar ook nog plezier aan wordt beleefd. Zodra de angst om tekort te schieten de overhand krijgt, is er sprake van afwijkend gedrag. De angst om te falen wordt dan zo groot, dat het alles gaat overheersen. Dan levert het geen betere prestaties op, maar werkt het juist belemmerend, omdat alles onmenselijk grote inspanning vereist.

Zoeken naar nuances

Andere herkenbare trekjes van perfectionisten hebben onderling met elkaar te maken. Door gebrek aan relativiseringsvermogen delen ze de wereld in extremen in: iets is óf mooi óf lelijk, goed óf slecht, waar óf onwaar. Omdat ze ook zo zwart-wit naar hun eigen prestaties kijken, zijn die óf optimaal óf waardeloos. In werke-

lijkheid zit het leven een stuk genuanceerder in elkaar. De meeste prestaties zijn redelijk in plaats van goed of slecht, een schilderij is apart in plaats van mooi of lelijk en een opmerking is bruikbaar maar niet aantoonbaar waar of onwaar. Het ontbreken van nuancerings leidt weer tot een tunnelvisie: perfectionisten vinden het al snel belangrijk dat iets 'nut' heeft en oordelen opvallend vaak negatief over dingen: 'Waarom ga je nog pianolessen volgen, je bent toch al te oud om het goed te leren?' of 'Met die studie kun je niets, daar zijn helemaal geen banen in'. Met andere woorden, als iets niet meteen tastbaar resultaat oplevert, is het niet de moeite waard. Daarnaast zijn perfectionisten vaak controlfreaks die moeilijk taken delegeren ('Als ik wil dat het goed wordt gedaan, moet ik het zelf doen'), moeite hebben met emoties (veel te onvoorspelbaar) en graag eindeloos dingen nalopen (misschien is er nog een foutje uit te halen).

#### Een beetje minder mag best

Een rasperfectionist zal nu roepen dat bovenstaande eigenschappen haar tot duidelijke, doelmatig en praktisch mens zal maken en tot op zekere hoogte is dat ook zo. Anderzijds mist iemand door dit alles-of-niets-denken het meeste en mooiste van wat het leven te bieden heeft. Zo sluit tunnelvisie een reeks onbekende, interessante en opwindende uitdagingen uit, die misschien niet direct nut hebben, maar wel een verrijking kunnen zijn. En is streven naar controle bij voorbaat een verloren strijd. Er is dus zeker iets te zeggen voor tolerantie, improvisatievermogen en flexibiliteit. Zoals durven vertrouwen op een goede afloop, vertrouwen op talenten van andere mensen en erop vertrouwen dat je de schade kunt beperken als het toch misgaat. Vaak is het verlies niet zo groot als perfectionisten denken. Zelfs als dingen helemaal anders lopen dan was gepland, verwacht of gehoopt, dan nog wordt het de volgende dag gewoon weer licht, gaan mensen gewoon weer naar hun werk en komt er gewoon water uit de kraan.

---

*Wees realistisch: het ergste wat er kan gebeuren, gebeurt bijna nooit. En als het toch gebeurt, is het altijd minder erg dan je had gevreesd.*

---

#### Zijn perfectionisten prettig gezelschap

Nee. Ze hebben de neiging zich eeuwig en altijd met anderen te vergelijken, willen graag hun wil aan hun omgeving opleggen en zijn snel van mening dat hun manier de enige juiste is. Hoe goed hun inspanningen ook bedoeld zijn, voor de omgeving is het vaak doodvermoeiend te moeten leven met iemand die eigenlijk die eigenlijk nooit tevreden of ontspannen is.

#### Eerste hulp bij volmaaktheid

Op het moment dat je je zich realiseert dat je doorslaat (je werk is eindeloos controleren, voor de derde keer op een dag de plintjes stoffen, het vervelend vinden dat niet elke kop thee tot een high tea kan worden omgetoverd) helpt het om over je gedrag te praten totdat je het absurde ervan inziet. Vaak is het al genoeg om dingen hardop uit te spreken, om het bizarre ervan te zien. Een vertrouweling met geduld en gevoel voor humor kan een prima klankbord zijn om je angsten op los te laten. Probeer te relativiseren: wat is het ergste dat er kan gebeuren als niet alles tot in de puntjes geregeld? Komt het verkeer knarsend tot stilstand, gooit de zon het

bijltje erbij neer, staat de politie met een arrestatiebevel voor de deur? Waarschijnlijk niet, maar wat dan wel? Wat is je grootste angst? Dat anderen er iets van zullen vinden of zeggen? En wat dan nog? Rafel zo je hersenspingsels uit en het wordt vanzelf gemakkelijker om met foutjes, slordigheden en missers om te gaan. Het ergste wat er kan gebeuren, gebeurt namelijk bijna nooit. En als het toch gebeurt, is het altijd minder erg dan je had gevreesd.

---

#### *Geruststellende gedachte*

- *Elk boek bevat druk-, schrijf- en tikfouten.*
  - *Een chefkok improviseert zichzelf drie keer per avond uit een culinaire ramp.*
  - *Een topacteur als Al Pacino heeft standaard meer dan twaalf takes nodig voordat een scène er goed op staat.*
  - *Topsporters zijn het beste bewijs dat het leven doorgaat, ook na een gemiste strafschop of een blessure.*
- 

#### **Nieuwe spelregels voor wat minder perfect op worden**

##### *Hoofdpijnen zijn belangrijk*

Perfectionisten hebben de neiging zich te verliezen in details; een samenvatting wordt zo even lang als het oorspronkelijke stuk, een vakantie zo overgeorganiseerd dat ze vergeten te genieten. Wie hoofdpijnen goed uitstippelt, merkt dat de details vaak voor zichzelf zorgen.

##### *Zwak zijn is een sterktebod*

Perfectionisten stellen zich niet graag kwetsbaar op en willen zich altijd van hun beste kant laten zien. Het getuigt echter eerder van kracht en karakter om eerlijk toe te geven dat sommige dingen niet zo goed lukken, zonder daarover schaamte te voelen.

##### *Anderen mogen zichzelf zijn*

Zo streng als perfectionisten voor zichzelf zijn, zo veeleisend zijn ze ook tegenover anderen, wat de omgang met huisgenoten, reispartners en collega's niet vergemakkelijkt. Een perfectionist moet accepteren niet de maat te zijn en anderen de ruimte te gunnen het op hun manier te doen.

##### *Er mag ruimte voor twijfel zijn*

Een perfectionist kan een dilemma 'kapot' denken; raakt dan zo verstrikt in voors en tegens, dat er uiteindelijk geen beslissing wordt genomen. Meer doen en minder denken, voelen in plaats van analyseren en beslissen in plaats van overwegen, kan dan verhelpen.

Bron: Libelle, 1998, nr.8.

## **Huiswerkopdracht voor bijeenkomst 18**

Thema: Eindevaluatie

Datum: \_\_\_\_\_

Opdrachten:

- Beschrijf in je werkboek hoe je bijeenkomst 17 hebt ervaren. Wat was belangrijk voor jou en zijn er nog vragen?
- Noteer gedurende de hele week belangrijke gebeurtenissen met betrekking tot huiselijk geweld en het thema van vorige week.
- Lees de uitgereikte literatuur over perfectionisme.
- De huiswerkopdracht van deze week richt zich op evalueren. Vul de eindevaluatie in en breng het formulier mee naar de volgende bijeenkomst.

Veel succes



## Voorbeeld van een individuele deelnemersevaluatie (fictief)



### Leerdoelen

- Opkomen voor mezelf
- Uiten van emoties
- Rust door grenzen stellen
- Gelukkig zijn / tevredenheid
- Mezelf zijn

*Je startte aan de groep met veel onrust. Je was op zoek naar innerlijke rust, met als doel geluk te vinden. Al vrij snel stelde je je open en liet je jouw kwetsbare kanten zien. Hoewel je het moeilijk vond, durfde je anderen te vertrouwen en leerde je dat je niet altijd hoeft te strijden om jezelf te laten horen.*

*Je koos als dier de pitbull met als goede eigenschap doorzettingsvermogen, je ergens in vastbijten, maar tevens als keerzijde de eenzaamheid door zijn agressieve houding. Door het vertrouwen dat je voelde durfde je meer voor jezelf te kiezen en grenzen te stellen. De positieve eigenschappen van de pitbull zijn nog steeds aanwezig, niet alles verloopt even goed, maar jij weet grenzen te stellen en je staande te houden. Je hebt geleerd om beter om te gaan met je emoties waardoor je agressieve houding milder is geworden. Dit heeft als resultaat dat je minder eenzaam bent. Je verleden kun je niet uitwissen, maar het lijkt alsof je steeds meer accepteert dat alleen jij jezelf kunt veranderen.*

*Je houding in de groep was open, zorgzaam, vriendschappelijk en oprecht. Je durfde je kwetsbaar op te stellen, maar ook je mening te geven over de situaties van anderen. Door de andere groepsleden werden je positieve kwaliteiten gezien en gewaardeerd.*

*We adviseren je om contact te houden met je innerlijke kind: de pijn uit je verleden kun je niet ongedaan maken maar wel een plek geven. Je kracht schuilt inderdaad in liefde voor jezelf zodat je kunt overwinnen wat op je afkomt en daardoor kunt genieten van het leven. Het zorgen voor anderen is een mooie kwaliteit, maar is tevens je valkuil; zorg goed voor jezelf want je bent het waard.*

Veel succes  
Caroline en Chris

# Bronnen en literatuur

## Geraadpleegde bronnen

- 'Antiperfectieplan. Foutje, nou en?' In: *Libelle*, 1998, nr.8.
- Arnoldus, M. [et al.]. 'Pilotstudie traumacursus: psycho-educatie en relatiemanagement bij mensen met traumagerelateerde klachten.' In: *Dth [Directieve therapie]* 23, 4 december 2003, p. 337-351.
- Becker, G. de. *De gave angst; overlevingssignalen als bescherming tegen geweld*. Uitgeverij Arbeiderspers, 1998.
- Berg, J. v.d. & A. Tjoelker. 'Geweld tegen vrouwen in relaties'; groepshulpverlening voor bedreigde en mishandelende vrouwen. FIOM, 1997.
- Cense, M. *Rode kaart of carte blanche. Risicofactoren voor seksuele intimidatie en seksueel misbruik in de sport*. Arnhem: NOC\*NSF, 1997.
- Dijk, T. van [et al.]. *Huiselijk geweld: aard, omvang en hulpverlening*. Den Haag: Ministerie van Justitie, 1997.
- Dijk, T. van & E. Oppenhuis. *Huiselijk geweld onder Surinamers, Antillianen en Arubanen, Marokkanen en Turken in Nederland: aard, omvang en hulpverlening*. Hilversum: Intomart, 2002.
- Dijkstra, S., *Kinderen die getuige zijn van geweld tussen hun ouders : een basisverkenning van korte en lange termijn effecten*. Bilthoven : s.n., 2001.
- Dowling, C. *Het Assepoestercomplex; de verborgen angst van vrouwen voor onafhankelijkheid*. Uitgeverij Bert Bakker, 1981.
- Dutton, D.G., S.K. Golant & H. Pijnaker. *De partnermishandelaar; een psychologisch profiel*. Houten: Bohn Stafleu Van Loghum, 2000.
- Ferwerda, H. *Binnen zonder kloppen: omvang, aard en achtergronden van huiselijk geweld in 2005 op basis van landelijke politiecijfers*. Arnhem: Advies- en Onderzoeksgroep Beke, 2006.
- Finkelhor, D. *Child sexual abuse: new theory and research*. New York/London: Free Press, 1984.
- Gerrickens, P. *Kwaliteitenspel*. Gerrickens training & advies, 1997.



- Geurts, E. en H. Bakker. *Kinderen in de keten. Meld- en hulptrajecten voor de getuigen van huiselijk geweld*. Nederlands Jeugdinstituut NJi, 2007.
- Horn, J. v., A. Scholing & J. Mulder. 'Recidive bij plegers van partnergeweld.' In: *Tijdschrift voor Criminologie*, jrg. 48 (2006) nr. 4.
- IJzendoorn, M.H. van ...[et al.] *Kindermishandeling in Nederland Anno 2005: De Nationale prevalentiestudie Mishandeling van Kinderen en Jeugdigen (NPM-2005)*. Leiden University (2007)
- Jong, P. de (2004A). *Protocol Kindspoor. Meldtraject kinderen als getuige van huiselijk geweld*. Gouda: GGD Midden Holland
- Lamers-Winkelmann, F. 'Het seksueel mishandelde kind: diagnostiek en behandeling.' In: P.G.H. Aarts & W.D. Visser (red.). *Trauma, diagnostiek en behandeling*. Houten: Bohn Stafleu Van Loghum, 1999.
- Lamers-Winkelmann, F. ...[et al.] *'Scholieren over mishandeling.' Resultaten van een landelijk onderzoek naar de omvang van kindermishandeling onder leerlingen van het voortgezet onderwijs*. Vrije Universiteit i.s.m. Pi Research, 2007.
- Lünneke, K.D. & M.Y. Bruinsma. *Geweld binnen en buiten: aard, omvang en daders van huiselijk en publiek geweld in Nederland*. WODC, 2005 ([www.wodc.nl/images/ob231\\_volledige\\_tekst\\_tcm11-78608.pdf](http://www.wodc.nl/images/ob231_volledige_tekst_tcm11-78608.pdf)). Zie m.n. hoofdstuk 7: 'Daderprofielen van geweldplegers: theoretisch kader' ([www.wodc.nl/images/ob231\\_hoofdstuk7\\_tcm11-78598.pdf](http://www.wodc.nl/images/ob231_hoofdstuk7_tcm11-78598.pdf)).
- Marashinsky, A.S. *Het godinnenorakel; de grenzeloze wijsheid van de oervrouwen uit mythen, sagen en legenden*. Becht's Uitgevers-Maatschappij, H.J.W., 1998.
- Mastenbroek, S. *De illusie van veiligheid. Voortekenen en ontwikkeling van geweld tegen vrouwen in relaties*. Utrecht: Jan van Arkel, 1995.
- Nissink, E. *Je ouders op je schouders*. Uitgeverij Ankh-Hermes, 2002.
- Nissink, E. *En dat is dan je familie*. Uitgeverij Ankh-Hermes, 2004.
- Ofman, D. D. & R. v.d. Weck. *De kernkwaliteiten van het enneagram*. Uitgeverij Scriptum, 2000.
- Oosterlee, A. & R. Vink. *De omvang van huiselijk geweld in Haarlem: een schatting met de vangst-hervangst analysemethode, toegepast op de gegevens uit een registratieproject van acht ketenpartners binnen het Haarlemse project Geweld in het gezin*. Haarlem: GGD Kennemerland, 2006.
- Pinkola Estés, C. *De ontembare vrouw; als archetype in mythen en verhalen*. Uitgeverij Gottmer/ Altamira-Becht, 2003.

- Plemper, E. *Update daderhulpverlening in Nederland: inventarisatie van hulp-aanbod en preventie voor plegers van seksueel en huiselijk geweld*. Utrecht: TransAct / Verwey Jonker instituut, 2004.
- Politie Limburg-Zuid, *Opleidingsplan 2004 bestrijding thuisgeweld*. 2004.
- *Privé geweld – publieke zaak. Nota over de gezamenlijke aanpak van huiselijk geweld*. Den Haag: Ministerie van Justitie, DPJS, 2002.
- Remmerswaal, J. *Begeleiden van groepen; groepsdynamica in praktijk*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum, 1992.
- Riet, N. v. & H. Wouters. *Emanciperende hulpverlening helpen is leren; emanciperende hulpverlening als methode van het maatschappelijk werk*. Uitgeverij van Gorcum, 1997.
- Römken, R.G. *Gewoon geweld? Omvang, aard, gevolgen en achtergronden van geweld tegen vrouwen in heteroseksuele relaties*. Amsterdam/Lisse: Swets & Zeitlinger B.V., 1992.
- Roodvoets, C. *Het Monsterverbond*. Haarlem: Uitgeverij Aramith, 2003.
- Sams, J. & D. Garson. *Medicijnkaarten; dieren als symbolen van helende kracht*. Uitgeverij Altamira – Becht BV.
- Stel, J. van der. *De effectiviteit van psycho-educatie: een literatuurstudie*. Bennebroek: De Geestgronden, afdeling Onderzoek & Ontwikkeling, 2003.
- Watzlawick, P., J.H. Beavin & D.D. Jackson. *De pragmatische aspecten van de menselijke communicatie*. Deventer: Van Loghum Slaterus, 1983.
- Wentzel, W. (e.a.). *Kind tussen twee vuren. Preventie en hulpprogramma's voor kinderen die getuige zijn (geweest) van huiselijk geweld*. Utrecht: TransAct, 2004.
- Woltring, L. *Jongens in balans - ontwikkeling, kansen en risicogedrag (versie 19-2-2007)*. [http://www.laukwoltring.nl/ned\\_backgrounds.htm](http://www.laukwoltring.nl/ned_backgrounds.htm).

### **Aanbevolen literatuur**

- Baeten, P. & E. Geurts. *In de schaduw van het geweld; kinderen die getuige zijn van geweld tussen hun ouders*. Uitgeverij SWP, 2004.
- Baeten, P. & L. Janssen. *Samenwerking en beroepsgeheim; juridische mogelijkheden voor het uitwisselen van gegevens bij de aanpak van huiselijk geweld*. Uitgeverij SWP, 2007.
- Brevoord, K. *Geweld in eigen omgeving*. Uitgeverij Gopher B.V., 2006

- Dickson, A. *Opkomen voor jezelf*. Uitgeverij Spectrum, 1998.
- Dillen, A. & J. Tavemier. *Wanneer liefde toeslaat*. Uitgeverij Davidfonds, 2006.
- Engelen, I. van. *En ze noemen het liefde*. Uitgeverij de Geus, 1999.
- Ferwerda, H. & B.M.W.A. Beke. *Vele gezichten van huiselijk geweld; aard, omvang en achtergronden*. Uitgeverij SWP, 2003.
- Groen, M. & J. van Lawick. *Intieme oorlog; over de kwetsbaarheid van familie-relaties*. Uitgeverij van Gennep, 2006.
- Herman, J.L. *Trauma en herstel; de gevolgen van geweld van mishandeling thuis tot politiek geweld*. Uitgeverij Wereldbibliotheek, 1993.
- Hulsemann, I. *Doe het dan voor mij; afscheid van de vrouwelijke onderdanigheid*. Uitgeverij Ambo, 1991.
- Janssen, H. *Geweld achter de voordeur*. Uitgeverij J.H. Boom, 2006.
- Lakho, H. *Geheim geweld*. Uitgeverij Arena, 2005.
- Munnik, R. *Geweldig! Over het gewone van geweld*. Uitgeverij Valkhof Pers.
- Norwood, R. *Als hij maar gelukkig is; vrouwen die teveel in liefde investeren*. Uitgeverij Anthos/Bosch & Keuning N.V., 1988
- Norwood, R. *Vrouwen die teveel liefhebben; reacties op "Als hij maar gelukkig is"*. Uitgeverij Anthos, 1989.
- Oosten, N. van & I. v.d. Vlugt. *Seksespecifieke hulpverlening voor maatschappelijk werkers*. Uitgeverij Coutinho, 2002.
- Perlman, H.H. *Social Casework; de methodiek van het individueel maatschappelijk werk*. Uitgeverij Bohn Stafleu Van Loghum, 1974.
- Riet, N. van. *Groepswork in het maatschappelijk werk*. Uitgeverij Dekker & van de Vegt, 1988.
- Schaffer J.B.P. & M.D. Galinski. *Groepstherapie en sensitivitytraining*. Uitgeverij Van Loghum Slaterus, 1982.
- Simsek, J. *Alle ogen op haar gericht; eerwraak, traditioneel geweld tegen Turkse vrouwen en meisjes, een handleiding voor hulpverleners*. Uitgeverij IOT, 2006.
- Timmerman, R. *Wat huiselijk geweld met je doet*. Uitgeverij Boekencentrum, 2005.
- Torre, E. v.d. & L. Schaap. *Eergerelateerd geweld; een onderzoek naar twintig ernstige zaken*. Uitgeverij Read business information, 2006.

- Vries, J. de. *Geweld; het fenomeen, het trauma en de verwerking*. Uitgeverij Tijdstroom, 2006.
- Wolf, E.J.R.M. *Vrouwenhulpverlening in praktijk; methodisch werkboek voor hulpverlening aan vrouwen met ernstige trauma's*. Uitgeverij SWP, 2002.

## Over de auteurs

Chris Rozeboom werkt sinds 18 jaar als maatschappelijk werker, onder andere bij een instelling voor algemeen maatschappelijk werk en als bedrijfsmaatschappelijk werkster bij een Arbo-dienst. Naast een HBO-opleiding maatschappelijk werk heeft zij de Interactie Academie te Antwerpen voltooid, met als specialisatie groepshulpverlening. Haar deskundigheid in seksespecifieke hulpverlening, vrouwenhulpverlening en hulpverlening bij huiselijk geweld heeft zij ontwikkeld door het volgen van trainingen en cursussen. Als freelance docente geeft zij les in methodiekvakken aan de opleiding Mens en Maatschappij.

Caroline Martin heeft eveneens een achtergrond als maatschappelijk werkster. Zij is reeds 7 jaar actief werkzaam als maatschappelijk werkster binnen de vrouwenopvang, het medisch maatschappelijk werk en de psychiatrie. Momenteel is zij werkzaam binnen de jeugdhulpverlening. Tijdens de ontwikkelingsfase van deze methodiek heeft zij een masteropleiding gevolgd waarin nationale en internationale ontwikkelingen op het gebied van huiselijk geweld centraal stonden. Zij ronde deze studie succesvol af met een onderzoek naar de voorbeeldfunctie van Oostenrijk wat betreft de aanpak van huiselijk geweld en de rol van maatschappelijk werk.

# Bijlagen

Bijlage 1	Folder
Bijlage 2	Intakeformulier
Bijlage 3	Uitnodigingsbrieven
Bijlage 4	Evaluatieformulieren voor begeleiders
Bijlage 5	Contracten: Anorexiecontract / Suïcidecontract

# Bijlage 1

## Folder

### Uit de schaduw van de ander

Het begon zo mooi

Je werd verliefd, ging trouwen of samenwonen en dacht dat je altijd gelukkig bleef. Na enige tijd werd duidelijk dat niet alles even gelukkig verliep.

Huiselijk geweld

Wanneer spreek je over huiselijk geweld, wanneer is het ernstig genoeg wat er bij jou thuis gebeurt?

- Als je man je regelmatig slaat, stompt, schopt, met iets naar je gooit of steekt met een scherp voorwerp.
- Als hij je kleineert, kort houdt, treitert, vernedert, je bedreigt, je nergens alleen naar toe laat gaan.
- Of je verbiedt contact te hebben met vrienden of familie.
- Als er sprake is van gedwongen seksuele handelingen, chantage, psychologische druk.

Wie heeft te maken met huiselijk geweld?

- Huiselijk geweld komt veel voor, een de vijf vrouwen heeft te maken of heeft te maken gehad met een vorm van huiselijk geweld.
- Geweld komt voor in alle lagen van de bevolking, bij alle maatschappelijke en culturele achtergronden. Zowel jonge vrouwen als ouderen kunnen hiermee te maken krijgen.
- Huiselijk geweld zit nog steeds in de taboesfeer waardoor er niet openlijk over gesproken wordt.

Wat kunnen wij voor je doen?

*Ondersteunende gesprekken*

Als je wilt praten over wat je gebeurt zonder meteen te hoeven handelen; dan kun je individuele gesprekken krijgen.

*Concrete dienstverlening*

Als je weg wilt thuis, maar je weet niet hoe je het moet aanpakken; dan kun je er hier hulp bij krijgen.

*Relatiebegeleiding*

Je wilt niet bij je man weg, maar samen met hem aan het probleem werken; dan kunnen relatiegesprekken helpen.

*Groepshulpverlening*

Je wilt samen met vrouwen in de zelfde situatie je ervaringen verwerken; dan bieden bij begeleiding binnen groepen. Hierdoor leer je sterker worden en meer voor jezelf op te komen.

Waar moet je zijn:

Heb je vragen over huiselijk geweld of wil je je aanmelden

Vrouwen gezondheidscentrum

Spoorweglaan 9

6221 BS Maastricht

043-3252319

vgcmaastricht@planet.nl

Chris Rozeboom

Caroline Martin

---

*Handen kunnen pijn doen,  
Maar woorden ook.  
Meestal gebeurt het,  
Tussen de vier muren  
Van je thuis.*

*Niemand die het ziet,  
Niemand die het hoort,  
Je denkt dat je de enige bent.  
Dat het je eigen schuld is.*

*Je schaamt je,*

*Bent vooral bang .....*

---



# Bijlage 2

## Intake

### Algemene achtergrondinformatie

- personalia
- leefsituatie
- werksituatie
- stamgezin
- maatschappelijk: financiën/ school en opleiding/ huisvesting
- daginvulling

### Algemene gezondheid

- lichamelijke gezondheid: slaapgedrag / eetgedrag / medicijngebruik / middelengebruik / (chronische) ziektes / familiehistorie t.a.v. somatische ziektes / conditie / beleving somatische gezondheidstoestand
- psychische gezondheid: somberheid / neerslachtig / concentratie / stressfactoren/ psychosomatische klachten / depressiebeleving / mortaliteit / morbiditeit / traumata / familiehistorie t.a.v. psychische ziektes / beleving psychische gezondheidstoestand

### Netwerk-analyse

- relaties met anderen
- sociogram
- betekenis van de relaties
- steuncontacten

### Ontwikkelingsgeschiedenis van de cliënt

- levensbeschouwing
- seksualiteit
- socialisatie
- ontwikkeling vertrouwen
- eenzaamheid
- angsten
- vroegere partners

### **Huidige leefsituatie**

- partner
- kinderen
- ouders

### **Geweldservaring**

- aanvang geweld
- duur geweld
- wijze van geweld
- aanleiding tot geweld
- reacties op geweld
- mogelijkheid tot stoppen van geweld
- ontvluchten van geweld
- positie van kinderen in het geweld
- aangifte of melding bij politie
- mogelijkheden tot gebruik van het sociale netwerk

### **Hulpverleningsgeschiedenis**

- ambulante hulpverlening
- intramurale hulpverlening
- alternatieve hulpverlening
- ervaringen met betrekking tot genoten hulpverlening
- effecten van eerdere hulpverlening

### **Informatie van / aan derden m.b.t. de cliënt**

- verwijzers
- familie / kennissen
- hulpverleningsinstellingen
- dienstverleningsinstellingen

### **Visie van de cliënt**

- zelfbeeld
- probleemstelling: samenhang en betekenis
- verwachtingen: werkdoel en motivatie
- hulpvraag

### **Visie van intaker**

- indruk van de cliënt: ernst van het probleem / persoonlijk functioneren / beleving van het probleem
- probleemstelling
- verwachtingen
- voorstel behandeling eigen instelling: individuele hulpverlening/ groepshulpverlening
- voorstel behandeling andere instelling: verwijzing naar ambulante hulpverlening / verwijzing naar intramurale hulpverlening
- reden doorverwijzing

# Bijlage 3

## Voorbeeld van een uitnodigingsbrief

Aan: (deelnemer)

Adres: \_\_\_\_\_

Betreft: deelname groep huiselijk geweld 'Uit de schaduw van de ander'

Datum: \_\_\_\_\_

Beste (naam),

Zoals afgesproken tijdens het intakegesprek berichten wij je over de start en de inhoud van de groep 'Uit de schaduw van de ander'.

Informatie over de start van de groep:

Datum: \_\_\_\_\_

Tijdstip: \_\_\_\_\_

Plaats: \_\_\_\_\_

Wij voegen een lijst met de data, groepsregels en thema's toe. Verder sturen we je enige informatie over de groep.

Mocht je vragen hebben dan kun je contact opnemen met onderstaande begeleiders telefoonnummer \_\_\_\_\_

Met vriendelijke groet,

Caroline Martin  
Chris Rozeboom

## **Voorbeeld van een uitnodigingsbrief voor de follow-up bijeenkomsten**

Aan: (deelnemer)

Adres: \_\_\_\_\_

Betreft: uitnodiging follow-up bijeenkomsten

Datum: \_\_\_\_\_

Hallo (deelnemer),

Zoals eerder afgesproken zijn er twee follow-up bijeenkomsten gepland aansluitend aan de groepsbijeenkomsten van de training 'Uit de schaduw van de ander'.

De follow-up bijeenkomsten zijn gepland op \_\_\_\_\_ (datum) en \_\_\_\_\_ (datum).  
Gestart wordt om \_\_\_\_\_ (tijdstip) en het duurt tot \_\_\_\_\_ (tijdstip).

We willen je hiervoor uitnodigen en verwachten jouw aanwezigheid.

Mocht je alsnog verhinderd zijn, neem dan contact met de begeleiding; telefoonnummer \_\_\_\_\_

Met vriendelijke groet,

Caroline Martin  
Chris Rozeboom

# Bijlage 4

## Evaluatieformulieren voor de begeleiders

### Voorbeeldformulier Groepsevaluatie

Groep: \_\_\_\_\_

Begeleiding: \_\_\_\_\_

Datum bijeenkomst: \_\_\_\_\_

Hoeveelste keer: \_\_\_\_\_

Aanwezig: \_\_\_\_\_

Afwezig: \_\_\_\_\_

Thema

---

---

---

*[Bijvoorbeeld: Innerlijke kind]*

Vooraf gestelde doelen in leer/verwerkingsproces van cliënten

---

---

---

*[Bijvoorbeeld: Contact maken met het innerlijke kind (zie de doelen bij bijeenkomst 16)]*

Programma en structuur

---

---

---

*[Bijvoorbeeld: Openingsronde - Oefening contact maken met het innerlijke kind - Afsluitronde]*

Werk/rolverdeling begeleiding

---

---

---

*[Bijvoorbeeld: Chris zorgde voor de verdieping in het thema; gaf informatie rondom het thema innerlijke kind. Caroline observeerde en richtte zich op de interactie tussen groepsleden.]*

Algemeen verloop, groepsproces en rolverdeling en posities van de leden.

---

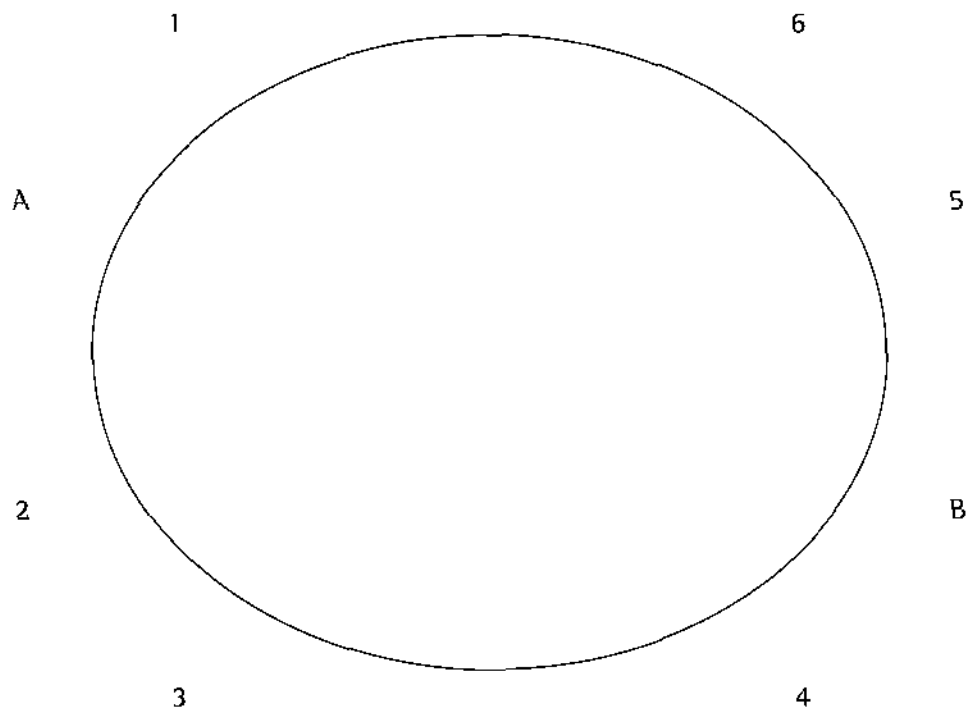
---

---

*[Bijvoorbeeld: Goede bijeenkomst. Deelnemers kregen allen ruimte om op hun manier te werken aan het thema. Vrouwen kunnen elkaar ondersteunen. Er hing een veilige sfeer. Het uitspreken van de irritaties in bijeenkomst 14 lijkt hierin een positief effect te hebben gehad.]*

Opstelling in deze bijeenkomst

*Bijvoorbeeld*



A Caroline

B Chris

1 Lia

2 Maria

3 Maud

4 Tilly

5 Tara

6 Kim

Fase in hulpverlening (beginfase, middenfase, eindfase)

---

---

---

Bestaat het sociaal netwerk van de cliënt nog steeds?

---

---

---

Knelpunten en opmerkingen

---

---

---

*[Bijvoorbeeld: Te laat komen van Kim]*



## Voorbeeldformulier individuele evaluatie

Naam: \_\_\_\_\_  
Groep: \_\_\_\_\_  
Datum: \_\_\_\_\_  
Begeleiding: \_\_\_\_\_  
Bijeenkomst: \_\_\_\_\_  
Afwezig/reden: \_\_\_\_\_

### Leerdoelen/vragen

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Wat heeft er op de voorgrond gestaan bij deze deelnemster?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*[Bijvoorbeeld: Grenzen stellen]*

### Voortgang

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*[Bijvoorbeeld: Het gaat steeds beter met Maria. Het thema grenzen stellen blijft aanwezig. Maria begint steeds beter grenzen te stellen. Zo had ze deze week aan haar vriendin aangegeven dat het niet haalbaar was om deze week langs te komen. Dit had Maria als een succes ervaren. Grenzen stellen naar haar partner is nog steeds een aandachtspunt. Maria laat zich steeds beter coachen door andere deelnemers en begeleiding.]*

### Evaluatie

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*[Bijvoorbeeld: Maria vond het een goede bijeenkomst. Ze voelde wel weerstand tegenover de lichaamsgerichte oefening, maar was achteraf blij mee te hebben gedaan. Er was veel erkenning en herkenning over en weer met groepsgenoten.]*

### Aandachtspunten/ afspraken

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*[Dit kunnen aandachtspunten en afspraken voor de begeleidsters zelf zijn, ofwel een afspraak met de deelnemster]*

*[Bijvoorbeeld: Maria heeft twee oefensituaties bedacht om te leren grenzen te stellen richting haar partner. Volgende bijeenkomst bevragen of ze deze ten uitvoer heeft gebracht. Blijven complimenteren over het bereikte resultaat tot nu toe.]*

# Bijlage 5

## Contracten

### Anorexia-contract

Datum: \_\_\_\_\_

Ik ga akkoord met de gemaakte afspraken t.a.v. mijn eetpatroon en gewicht tijdens de counselinggesprekken en groepdeelname .

De afspraken houden het volgende in:

- Mijn huidige gewicht bedraagt \_\_\_\_\_ kilo's.
- Mijn streefgewicht bedraagt \_\_\_\_\_ kilo's
- Mijn minimale gewicht zal niet beneden \_\_\_\_\_ kilo's geraken.
- Mijn eetpatroon ziet er als volgt uit

---

---

---

---

---

---

- Bij wijziging van mijn gewicht of eetpatroon maak ik dit met de groepsleiding bespreekbaar.
- De groepsleiding heeft het recht mij aan te spreken op mijn veranderend eetgedrag of gewicht.
- Wanneer het gewichtsverlies dermate ernstige gevolgen aanneemt waardoor de gezondheid ernstig bedreigd wordt geef ik toestemming om gespecialiseerde hulp in te schakelen.

\_\_\_\_\_  
Handtekening deelnemster

\_\_\_\_\_  
Handtekening begeleidster

## **Suicide-contract**

Datum: \_\_\_\_\_

Ik ga akkoord met de gemaakte afspraken t.a.v. suïcidepogingen tijdens de counselinggesprekken en groepdeelname.

De afspraken houden het volgende in:

- Tijdens de deelname aan de groep pleeg ik geen suïcide.
- Tijdens deelname aan de groep onderneem ik geen pogingen tot suïcide.
- Tijdens deelname aan de groep dreig ik niet met suïcide.
- Wanneer suïcidegedachten en/of depressie dermate ernstige gevolgen aannemen waardoor de geestelijke en lichamelijke gezondheid ernstig bedreigd wordt geef ik toestemming om gespecialiseerde hulp in te schakelen.

\_\_\_\_\_  
Handtekening deelnemster

\_\_\_\_\_  
Handtekening begeleidster





