

Esther (39)

"Door de training ontdekte ik dat ik helemaal niet de enige ben en dat er meer vrouwen zijn die met dezelfde problemen te maken hebben. Ook weet ik nu dat ik iemand ben om rekening mee te houden."



### Samenwerking

De groepstraining 'Bijzonder geweldig' is een samenwerking van De Kern, Maatschappelijke Dienstverlening en Stichting Kadera aanpak huiselijk geweld.

### Informatie & aanmelding

Heeft u vragen of wilt u zich aanmelden? Bel dan gerust met Myrthe van der Weerd, maatschappelijk werker De Kern of met Sharon Bosman, casemanager Kadera.

#### De Kern

Straussplein 5  
8031 AE Zwolle  
T (038) 425 88 88  
E sec@stdekern.nl

#### Kadera

Postbus 1058  
8001 BB Zwolle  
T (038) 422 24 95  
E info@kadera.nl

Informatie over de activiteiten van De Kern en Kadera kunt u bekijken op [www.stdekern.nl](http://www.stdekern.nl) en op [www.kadera.nl](http://www.kadera.nl).

© Zwolle, april 2011

De Kern is onderdeel van  

**Kadera**  
aanpak huiselijk geweld



# Bijzonder geweldig

Training voor vrouwen die te maken hebben (gehad) met geweld in hun relatie



## Groepstraining 'Bijzonder geweldig'

De groepstraining 'Bijzonder geweldig' is voor vrouwen die te maken hebben met geweld in hun relatie of er mee te maken hebben gehad in het verleden. In deze folder leest u meer over de training en over geweld in de relatie.

### Wat is huiselijk geweld?

Huiselijk geweld is geweld dat in de privésfeer plaatsvindt en gepleegd kan worden door (ex-)partners, ouders, kinderen, andere familieleden of huisvrienden.

Drie vormen van huiselijk geweld zijn:

- lichamelijk geweld, zoals:
  - duwen of een zet geven
  - (gericht) gooien met een voorwerp
  - trekken aan haren
  - keel dichtknijpen
- geestelijk geweld, zoals:
  - bedreigen
  - vernederen
  - afnemen van paspoort of pinpas
  - eigendommen vernielen
- seksueel geweld, zoals:
  - seks zonder instemming
  - seksuele dingen doen die u eigenlijk niet wilt
  - seks inzetten als machtsmiddel

Iemand kan te maken hebben met meerdere van deze vormen van geweld.

### Is de training iets voor mij?

Als u te maken heeft (gehad) met geweld in uw relatie, dan kan de groepstraining 'Bijzonder geweldig' u helpen. Er is geen leeftijdsgrens: het belangrijkste is

dat u toe bent aan een training die gaat over het geweld in uw relatie(s). Tijdens de intakebijeenkomst bespreken de groepsbegeleiders dit verder met u.

### Hoe ziet de training er uit?

De training bestaat uit zes tot tien bijeenkomsten, die wekelijks plaatsvinden. De groep wordt begeleid door twee maatschappelijk werkers. Minimaal vier en maximaal acht

*Christa (30) "Hoe heeft het zo kunnen lopen tussen mijn partner en mij? Waarom ben ik niet bij hem weggegaan? Het lijkt wel alsof ik foute mannen aantrek."*



vrouwen kunnen aan de training deelnemen. Tijdens de bijeenkomsten komen de volgende thema's aan bod:

- de spiraal van geweld
- romantische verwachtingen
- boodschappen van vroeger (socialisatie)
- woede en wraak: hoe ziet dat eruit?
- hoe herkent u een gewelddadige man?
- schuldgevoel
- overlevingsstrategieën
- foute mannen en de vrouwen die van hen houden
- toekomstvragen

### Wat kunt u bereiken?

Na het afronden van de training heeft u handvatten gekregen om in de toekomst anders om te gaan met relaties en uw gevoelens. En u heeft geleerd wat u kunt doen om u sterker te voelen.

### Kosten

Er zijn geen kosten aan de training verbonden. Wel verwachten we dat u uw best doet om bij alle bijeenkomsten aanwezig te zijn. Afwezigheid is vervelend voor andere deelnemers en voor uzelf.

### Wanneer kunt u deelname beter uitstellen?

- U bent zwanger en voor uw baby geeft de cursus en de verwerking teveel onrust.
- Er is sprake van ernstige psychiatrische problematiek, waardoor u belemmerd wordt om aan een groep deel te nemen.
- U kunt verhalen van andere vrouwen (nog) niet van u af zetten, of u bent er nog niet aan toe te luisteren naar deze verhalen.

Weet u naar aanleiding van bovenstaande nog niet of deelname aan de training goed is, neem dan contact met ons op.