



**Opvang en ondersteuning  
jonge moeders - Kadera helpt!**

**088 - 422 24 95**  
(lokaal tarief)

[info@kadera.nl](mailto:info@kadera.nl)  
[www.kadera.nl](http://www.kadera.nl)



### Willemijn (19)

'Eindelijk een plek voor mezelf. We hebben hier rust en ik leer hoe het is om zelfstandig te wonen.'

**Je bent een jonge moeder tussen de 16 en 23 jaar. En je bent al in aanraking gekomen met huiselijk geweld. Dat is geen gemakkelijke start van je leven. Je wilt graag dat jij en jouw kindje het beter krijgen. Je hoopt op een mooie toekomst voor jullie allebei. Kadera kan je daarbij helpen.**

### Begeleid Wonen bij Kadera

Samen met je kindje kun je begeleid wonen bij Kadera. Kadera wijst jou een gemeubileerd en gestoffeerd appartement toe. Daarvoor betaal je gewoon huur. In hetzelfde gebouw wonen nog vijf andere jonge moeders met hun kinderen. Je kunt van elkaar leren en elkaar steun bieden. In jouw appartement kun je, binnen de regels, bezoek ontvangen. Je kunt maximaal een jaar in het appartement wonen. Als het mogelijk is, ga je naar school of naar je (vrijwilligers)werk.

### Eigen casemanager

Je krijgt een eigen hulpverlener, casemanager genoemd, die regelmatig op bezoek komt. Samen met je casemanager bekijk je waar je goed in bent en waar je nog hulp bij kunt gebruiken. Misschien wil je leren:

- hoe je met je kindje om moet gaan
- hoe je het contact met je ouders kunt herstellen of verbeteren
- nieuwe vrienden te maken
- met je geld uit te komen
- wat er allemaal komt kijken bij zelfstandig wonen
- hoe je het geweld in de relatie met je ouders of vriend stopt
- hoe je de vader van je kindje bij de opvoeding kunt betrekken



### Soukaïna (21)

'Ik wilde rust na al het geruzie en geschreeuw. Rust om te genieten van mijn kindje.'

Jouw casemanager helpt je om op deze vragen een antwoord te vinden. Na je verblijf bij Kadera ben je sterker.

## Groepsbijeenkomst

Eén keer per week is er een verplichte groepsbijeenkomst, die begeleid wordt door een hulpverlener van Kadera. Je praat dan met de andere jonge moeders, elke keer over een ander thema. De moeders bepalen elk jaar zelf mee wat de thema's zijn. Dit kan zijn: leren met geld omgaan, seksualiteit, leren nee zeggen, veiligheid in en om huis of de schoonheidsspecialiste bezoeken.



## Wanneer kom je in aanmerking voor Begeleid Wonen?

- je bent tussen de 16\* en 23 jaar
- je hebt één kindje
- je hebt te maken (gehad) met huiselijk geweld
- je durft hulp te vragen als dat nodig is

\* Als je jonger bent dan 18 jaar, hebben we een schriftelijke garantstelling voor de financiering nodig vanwege het huren van het appartement.

## Kyra (17)

'Ik durf nu 'nee' te zeggen en kom daarom minder snel in de problemen. Ik ga iets moois maken van mijn toekomst!'

## Wijkverpleegkundige

Elke maand komt de wijkverpleegkundige van het consultatiebureau langs. Zij praat met jou en de andere jonge moeders over het opvoeden van kinderen. De moeders bepalen ook hier zelf het thema van de bijeenkomst. Deze groeps gesprekken zijn ook verplicht.

## Nog meer hulp

Als het nodig is, kan jouw casemanager nog andere hulp inroepen. Bijvoorbeeld gespecialiseerde gezinsverzorging of intensieve opvoedhulp.

## Spelothek

Er is een spelothek in het gebouw. Je kunt daar speelgoed lenen voor je kindje. Jij en de andere moeders verzorgen zelf de uitleen. In je vrije tijd kun je de ruimte gebruiken om gezellige dingen te doen. Je krijgt in de spelothek ook tips over het spelen met je kindje. Een paar keer per jaar is er in de spelothek een workshop over spelen en creativiteit.



## Bel of mail ons!

Ben je geïnteresseerd of wil je meer weten?

Bel ons dan op **088 - 422 24 95** (lokaal tarief).

Of stuur een e-mail naar [info@kadera.nl](mailto:info@kadera.nl).

## Over Kadera

Kadera wil ervoor zorgen dat huiselijk geweld stopt en niet meer terugkomt. En beter nog; dat het niet ontstaat. Daarom biedt Kadera naast opvang, begeleiding, het personalarmsysteem AWARE en nazorg ook preventie en deskundigheidsbevordering voor professionals. Zo wil Kadera bijdragen aan een samenleving waarin geen plaats is voor huiselijk geweld. Kadera pakt ook gedwongen prostitutie (loverboys) en geweld vanwege de familie-eer aan.

**Kadera**  
aanpak huiselijk geweld

Kadera  
Postbus 1058  
8001 BB Zwolle  
088 - 422 24 95  
[info@kadera.nl](mailto:info@kadera.nl)  
[www.kadera.nl](http://www.kadera.nl)



Stichting Kadera aanpak huiselijk geweld is geregistreerd bij de Kamer van Koophandel onder nummer 05067550.

Juni 2015