

### **Informatie & aanmelding**

Heeft u vragen of wilt u zich aanmelden? Bel dan gerust met De Kern Maatschappelijke Dienstverlening en vraag naar Myrthe van der Weerd of Marieke Wester.

De Kern Maatschappelijke Dienstverlening  
Straussplein 5  
8031 AE Zwolle  
**T** (038) 425 88 88  
**E** [sec@stdekern.nl](mailto:sec@stdekern.nl)

Informatie over de activiteiten van De Kern Maatschappelijke Dienstverlening kunt u bekijken op internet: [www.stdekern.nl](http://www.stdekern.nl).

**Bijzonder  
geweldig**

© Zwolle, maart 2010

### **Wat is huiselijk geweld?**

Huiselijk geweld is geweld dat in de privé-sfeer plaatsvindt, gepleegd door partners, ouders, kinderen, andere familieleden of huisvrienden.

### **Vormen van huiselijk geweld:**

- Lichamelijk geweld o.a.:
  - Duwen of een zet geven
  - (Gericht) gooien met een voorwerp
  - Trekken aan haren
  - Keel dichtknijpen
- Geestelijk geweld o.a.:
  - Bedreigen
  - Vernederen
  - Afnemen van paspoort of giropas
  - Eigendommen vernielen
- Seksueel geweld o.a.
  - Seks zonder instemming

*'Hoe heeft het zo kunnen lopen tussen ons? Waarom ben ik niet bij hem weggegaan? Het lijkt wel alsof ik foute mannen aantrek.'*

### **Is de training wat voor mij?**

Als u te maken heeft (gehad) met geweld in uw liefdesrelatie en u heeft er last van, dan is de groep wat voor u. Dit kan lichamelijk, geestelijk en/of seksueel geweld zijn. Er is geen leeftijdsgrens: het belangrijkste is dat u eraan toe bent om deel te nemen aan een training die gaat over het geweld in uw relatie(s).

Tijdens de intakebijeenkomst wordt dit, samen met de groepsbegeleiders, verder onderzocht.

### **Wanneer kan ik 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 belemmert wordt om aan een groep deel te nemen.
- Het kan zijn dat u verhalen van andere vrouwen (nog) niet van u af kunt zetten, of dat u er nog niet aan toe bent te luisteren naar deze verhalen.

### **Hoe ziet de training er uit?**

De cursus bestaat uit minimaal 4 en maximaal 8 deelneemsters. Er zijn 6 – 10 bijeenkomsten. Deze vinden eens per week plaats. De groep wordt begeleid door twee maatschappelijk werkers. Tijdens de bijeenkomsten komen de volgende thema's aan bod:

- De spiraal van geweld;
- Het romantisch ideaal;
- Boodschappen van vroeger (socialisatie);
- Woede & wraak: hoe ziet dat eruit?
- Hoe herkent u een gewelddadige man?
- Schuldgevoel;
- Verzet en verdriet: overlevingsstrategieën;
- Foute mannen & 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, uw gevoelens en wat u kunt doen om u sterker te voelen.

### **Kosten**

Er zijn geen kosten aan de training verbonden. Wel wordt er van u verwacht dat u uw best doet om bij alle bijeenkomsten aanwezig te zijn. Afwezigheid is afleidend voor andere deelneemsters en voor uzelf.