



## Cirkel is Rond deelgenotengroep VROUWEN

### DOELGROEP

Vrouwen uit West Brabant die in huiselijk geweld situaties gezeten hebben en willen werken aan veiligheid en herstel. Dit met vrouwen die in een gelijksoortige situatie gezeten hebben. Vrouwen die gezamenlijk willen praten over hun leven en ervaringen met huiselijk geweld. De beleving zich begrepen te voelen, het hart kunnen luchten en de ervaring opdoen dat men niet de enige is die in een dergelijke situatie verkeert, werkt in deze deelgenotengroep herstel ondersteunend. Deze deelgenotengroep richt zich op vrouwen van 18 jaar en ouder, die te maken hebben (gehad) met huiselijk geweld. Dit geldt voor alle typen geweld: stalking, psychisch geweld, fysiek geweld, seksueel geweld, economisch geweld etc.

### De groep

Deelnemers aan de deelgenotengroep merken dat ze er niet alleen voor staan. Ze leren van elkaar door het uitwisselen van ervaringen en het geven van adviezen aan elkaar over het omgaan en verwerken van huiselijk geweld en (on)veiligheid. Deelname aan een deelgenotengroep is een manier om jezelf – en anderen – te leren omgaan met (de gevolgen van) huiselijk geweld. Dit is een vorm van zelfhulp. Deelnemers stimuleren elkaar tot een houding van eigen (zelf)regie.

Deelnemers in deze groep hebben vaak al aan een half woord genoeg om zich begrepen te voelen. Alles wat te maken heeft met huiselijk geweld (en herstel) is in deze groep bespreekbaar. Het gaat vooral over het opnieuw opbouwen van kwaliteit van leven/van leven in veiligheid. Over ontdekken wat je waardevol vindt in het leven en wat de kracht geeft om verder te gaan.

De bijeenkomsten worden begeleid door twee ervaringsdeskundigen (met back-up van een derde ervaringsdeskundige) van De Cirkel is Rond, ook een professional van CiR is als begeleider regelmatig aanwezig bij verschillende thema's. Dit zijn begeleiders die zelf ook (werk) ervaring hebben met huiselijk geweld. Deze ervaringsdeskundigheid zorgt dat er tussen de begeleiders en de deelnemers snel een vertrouwensband ontstaat. Het maakt de groep laagdrempelig.

### DOEL

Het doel is om deelgenoten uit de regio West-Brabant met elkaar in contact te brengen. De groep heeft een positieve insteek. De groep zal steeds gericht zijn op het bespreken van de mogelijkheden om met de eigen situatie om te gaan. Om zélf een actieve rol te spelen, eigen regie te nemen. Gezelligheid en humor zijn belangrijke aspecten van de groep: er mag gelachen worden. Dit maakt het makkelijker om over serieuze onderwerpen te praten en het zorgt ervoor dat iedereen steeds weer zin heeft om naar de groep te komen. Het gaat in de groep om delen van ervaringen: **herkennen en erkennen**, het delen en gezamenlijk opdoen van kennis: **informer**, het leren omgaan

met de eigen situatie: **steunen en leunen**, het werken aan herstel en het bieden van structuur en contacten: **activeren**.

Het ontmoeten van deelgenoten kan een enorme opluchting zijn. Vrouwen kunnen details bij elkaar herkennen, bijvoorbeeld gevoelens en reacties in houding en gedrag. Voor veel mensen is het geruststellend om te ervaren dat ze niet de enige zijn die met bepaalde problemen en gevoelens worstelen en dat het door anderen herkend wordt: "Oh, heb jij dat ook!?". In de groep lopen deelnemers minder het risico dat de ander denkt: "Wat een gezeur!", of "Is het nou nog niet verwerkt?". Er is aandacht en begrip voor zowel emotionele als praktische gevolgen van huiselijk geweld, zelfs als die voor andere mensen onbetekenend en onbeduidend zijn. Deelgenotencontact geeft een zekere vertrouwdeheid: je hoeft je niet groot te houden. Vanuit herkenning is echt begrip mogelijk: *herkenning geeft erkenning*. Erkenning voor het feit dat gevoelens, vragen en problemen normaal zijn en er ~~gewoon~~ mogen zijn. Deelgenotencontact heeft op die manier een voorbeeldfunctie: *vanuit bewustwording en saamhorigheid kunnen mensen op zoek naar wegen om met hun situatie te leven*. Bij de deelnemers in de groep is waarschijnlijk al veel kennis aanwezig over de verschillende soorten van huiselijk geweld, het herstel, het terugvalrisico en wat je zelf kan doen. Kennis geeft inzicht waardoor mensen meer grip krijgen op de situatie. Door deze kennis met elkaar te delen kan iedereen wat leren. Aangevuld met wat de begeleiders/ervaringsdeskundigen weten vanuit hun (werk)ervaringen en herstel. Het is een vorm van onderlinge ondersteuning: door de ander te helpen, help je ook jezelf. Door middel van het inbrengen van eigen ervaringen en het luisteren naar die van anderen, werk je aan je eigen verwerkingsproces en geef je elkaar vergelijkingservaringen. Het contact stimuleert om eigen keuzes te maken, mondiger te worden, vanuit tips en informatie: om zo de grip op de eigen situatie – het eigen leven – terug te krijgen. Deelgenoten kunnen ook een positief voorbeeld voor elkaar zijn.

Door de huiselijk geweld situatie, door het taboe rond huiselijk geweld, kunnen mensen zich terugtrekken in zichzelf. Oude contacten verwateren en het leggen van nieuwe contacten kost vaak (te) veel moeite. Soms speelt mee dat mensen niet om hulp durven vragen of anderen niet lastig willen vallen. Dit alles kan ertoe leiden dat het sociale netwerk steeds kleiner wordt en vrouwen mogelijk in een isolement terechtkomen waar het moeilijk is om uit te komen. De deelgenotengroep levert nieuwe contacten op. Een ander aspect is dat het moeilijk is om actief te blijven, of dat dit zelfs helemaal niet meer lukt. Wanneer iemand geen werk of vaste dagbesteding heeft, verliest een persoon zijn dagstructuur. De deelgenotengroep kan mensen activeren doordat ze structuur bieden: de groep komt op een vast moment samen en de deelnemers hebben toegezegd te zullen komen.

### **De ervaringsdeskundigen als duo gespreksbegeleiders**

De ervaringsdeskundigen in duo als begeleiders van de groep, scheppen voorwaarden zodat de groep goed kan functioneren. Zij zorgen voor een veilige omgeving, waarin iedereen zich op het gemak voelt. Zij zijn oprecht geïnteresseerd in de ervaringen van de deelnemers én kunnen openlijk praten over hun eigen voormalige situatie van huiselijk geweld en de manier waarop zij hiermee zijn omgegaan. De deelgenotengroep heeft twee ervaringsdeskundige begeleiders en een professional.

Wanneer een groep begint, is het belangrijk dat iedereen uitspreekt met welke motivatie zij naar de bijeenkomsten komt. Welke verwachtingen heeft de deelnemer van de groep, welke steun wordt er verwacht, waar wil iemand aan werken?

### **Contra indicaties voor deelname**

In een groep kunnen functioneren  
De groepsafspraken niet kunnen hanteren  
NI taal niet/onvoldoende beheersen  
Onder invloed zijn

**Locatie** een wijkcentrum Zorg voor Elkaar, locatie: 't Houke, Grote Houw 227, 4817RE Breda (mits het kan vwb de COVID maatregelen)

**Frequentie en duur van de bijeenkomsten:** Iedere bijeenkomst van training duurt in totaal 2 uur, waarbinnen ruimte is voor één korte pauze van 15 minuten. Van de deelnemers wordt verwacht dat ze aanwezig zijn. Het gaat om een doorlopende groep. Waarbij mensen kunnen instromen. De begeleiders bezien of dit ook mogelijk is in de groepsdynamiek. Moeten aspirant deelnemers op de wachtlijst dan wordt daarmee het contact onderhouden. Bijeenkomsten zijn 1x per 2 weken. **Start donderdagmorgen 16 september van 9.30u-11.30u.**

**Samenstelling van een groep** Het gaat om een groep deelgenoten onder elkaar: alle deelnemers hebben zelf te maken (gehad) met huiselijk geweld. De problematiek is duidelijk en herkenbaar voor alle deelnemers. **Open groep.** Dat betekent dat er altijd nieuwe mensen aan kunnen sluiten bij de groep, tot deze vol is. Maximum aantal deelnemers is 10. De groepsgrootte is afhankelijk van het aantal aanmeldingen, maar er moeten toch minimaal vijf deelnemers zijn om een groep te beginnen.

#### **Instroom:**

bijvoorbeeld van een eigen casus. PR bij VT (intranet) en SJ  
Via website en flyers, grote mailing, intranet VT.  
De media: goed persbericht en/of het geven van een interview.  
LinkedIn

#### **Aanmelden**

Op alle posters en flyers staat waar mensen terecht kunnen voor meer informatie en/of om zich aan te melden: website CiR en [info@cirkelirond.nl](mailto:info@cirkelirond.nl) met de gegevens van de ervaringsdeskundige gespreksbegeleiders, Barbara Romijn, Marina Wirix, Marjo Koenraads. Zij zijn eerste aanspreekpunt voor belangstellenden.

#### **Voorgesprek/Intake**

Deelnemen aan een deelgenotengroep is voor velen een hele stap. We hebben vooraf een voorgesprek met deelnemers. Je kan dan op een rustige manier kennis met elkaar maken. Het is belangrijk om na te gaan wat iemand verwacht en wil bereiken door deel te gaan nemen aan de groep.

#### **Programma en Thema's**

*Er worden tien bijeenkomsten georganiseerd Het uitgangspunt is: vanuit vraagstelling in gesprek komen met vrouwen en ervaringen delen. Zo'n vraag kan bijvoorbeeld zijn: welke geweldservaring wil je delen en wat zijn de gevolgen daarvan? Hoe voorkom je dat je weer terechtkomt in een geweldssituatie? Wat is de last die je hebt van je relatie of relaties en hoe doorbreek je het? Het doel is vrouwen empoweren.*

*De bijeenkomsten bestaan uit een combinatie van psycho-educatie én uitwisseling. Tijdens de groep is het telkens een balans zoeken tussen de inbreng van de deelneemsters, het oefenen met opdrachten en het overbrengen van de kennis over Huiselijk Geweld.*

*Want wat komt er op je af als je besluit het geweld of de relatie te beëindigen?*

*Hoe werkt het als je het taboe in je eigen netwerk wilt verbreken?*

*En hoe komt het toch dat je in je nieuwe relatie weer dezelfde patronen begint te herkennen? Maar ook, wat kunnen triggers zijn waar je zelf verantwoordelijk voor bent?*

#### **Programma deelgenotengroep**

1. Kennismaking, afspraken en groepsdoelen  
Tijdens de eerste bijeenkomst maken de deelneemsters kennis met elkaar en wordt uitleg gegeven over werkwijze, groepsstructuur en groepsregels. Ook formuleren de deelneemsters individuele doelen.

- (Vorbereiden voor volgende bijeenkomst: voorbereiden eigen verhaal delen).
2. Eigen verhaal  
Verwerking van het geweld en doorbreking van het taboe, met als doel her- en erkenning te vinden bij groepsgenoten.  
(Vorbereiden: wat heeft het delen van jouw verhaal de afgelopen periode met jou gedaan?).
  3. Geweld in relaties, afhankelijkheid en autonomie  
Informatie over de geweldscirkel, geweldsspiraal en daderprofielen. Marjo Koenraads
  4. Inbreng deelnemers  
Welke thema's willen de deelnemers graag aan bod laten komen?  
(Vorbereiden: hoe is jouw zelfbeeld, waarover heb jij schaamte en schuldgevoelens?).
  5. Zelfbeeld, schaamte en schuld  
Psycho-educatie over de wijze waarop het zelfbeeld kan worden beïnvloed.  
We gaan eerst het negatieve zelfbeeld in kaart brengen.  
Methode: Iedere deelnemer vertelt wat haar negatieve zelfbeeld is. De deelnemer beschrijft haar negatief zelfbeeld in een woord of een korte zin. Hierop wordt door de ervaringsdeskundige goed doorgevraagd om het zo concreet mogelijk te maken. Om de negatieve zelfperceptie uit te dagen, wordt aan deelnemers gevraagd om op zoek te gaan naar hun positieve eigenschappen.  
Methode: Een tegenbeeld is de tegenhanger van het negatieve zelfbeeld. De deelnemers gaan op zoek naar positieve eigenschappen die in tegenspraak zijn met het negatieve zelfbeeld.  
(Vorbereiden: welke vormen van agressie/geweld zijn jou overkomen?).
  6. Verschillende vormen van agressie en geweld  
Bewustmaking van eigen ervaringen met agressie en verschillende vormen van geweld. (Huiselijk geweld, seksueel geweld, fysiek geweld, psychisch geweld).  
(Vorbereiden: weet jij hoe geweld te voorkomen na wat jou is overkomen?).
  7. Voorkomen van geweld: preventie en verantwoordelijkheid  
Zicht op mogelijkheden om een geweldsrelatie te voorkomen of snel te herkennen. Ook aandacht voor eigen verantwoordelijkheid en gedrag. Marjo Koenraads  
(Vorbereiden: welke overlevingsstrategieën heb jij gebruikt of gebruik je nog of kun je al op eigen kracht verder?).
  8. Overlevingsstrategieën en eigen kracht  
Bewustwording van de eigen overlevingsstrategieën en de mate waarin deze (nog) iets opleveren. Ervaren van de eigen lichamelijke en psychische kracht. Overlevingsstrategieën en overtuigingen zijn aangeleerde gedragspatronen en gewoonten die je jezelf hebt aangeleerd om bepaalde situaties te kunnen 'overleven' of je zelf hiertegen beschermen. Door angst, seksueel misbruik, geweld, gebrek aan veiligheid, eenzaamheid etc., zet je vaak onbewust een sociaal masker op om de situatie te kunnen handelen. Ze helpen je om met bepaalde problemen om te gaan. Ze geven je een gevoel van innerlijke bescherming, zodat jij je staande kunt houden in moeilijke situaties en gebeurtenissen.  
Voorbeelden van overlevingsstrategieën:  
Perfectionisme, bang om fouten te maken en afgewezen te worden, het anderen zo goed mogelijk naar de zin te maken (pleasen), dwangmatig handelen in verschillende gedragspatronen, om je houvast en gevoel van controle te geven, afhankelijk en onderdanig opstellen, omdat je eigenwaarde en zelfstandigheid niet op de juiste wijze hebt geleerd, conflict vermijdend gedrag en discussies zo veel mogelijk uit de weg gaan. Hoe kom je van je overlevingsstrategie af?  
Het is niet gemakkelijk om overlevingsstrategieën los te laten. Bij sommige mensen kunnen ze dan ook erg hardnekkig zijn, omdat ze erg ingesleten zijn. Tevens voelen die mechanismen veilig en vertrouwd. Omdat triggers in het heden een bepaalde overlevingsstrategie kunnen oproepen, maar de situatie nu anders

is, zal je langzamerhand uit je comfortzone mogen komen. Je kan namelijk nu andere keuzes maken en anders reageren op gebeurtenissen. Om overlevingsstrategieën los te laten, mag je deze leren ombuigen. Je mag je dus bewust worden van je denkpatronen, gedragingen, gevoelens en emoties die door triggers in het heden worden opgeroepen.

9. Inzetten mannelijke voormalig pleger Remco of Rene (Vorbereiden: wat wil jij graag nog bespreken?).
10. Afronding, eindevaluatie en afscheid  
Nagegaan wordt of de doelen bereikt zijn. Wat hebben de deelnemers van de bijeenkomsten gevonden? Evaluatieformulier invullen. Certificaat overhandigen.

*Vanaf de 2e bijeenkomst beginnen met een kort rondje "hoe het gaat" met iedereen.*

### **Flyer Deelgenotengroep VROUWEN CIR**

De Cirkel is Rond organiseert een deelgenotengroep voor vrouwen met een huiselijk geweld achtergrond. Deelgenoot zijn schept een bijzondere band tussen vrouwen, want weten dat je er niet alleen voor staat kan een hele opluchting zijn. Je kunt tijdens deze bijeenkomsten jouw eigen verhaal delen en leren van de verhalen van anderen. Het uitwisselen van ervaringen staat centraal in de groep. Je ontmoet mensen die aan een half woord genoeg hebben en bovendien kan dit ook erg gezellig zijn. Twee ervaringsdeskundigen van De Cirkel is Rond begeleiden de bijeenkomsten, bij een aantal bijeenkomsten sluit een professional aan.

"Ik vind het fijn om te horen hoe  
deelgenoten omgaan met hun ervaringen,  
ik leer elke week weer en het is ook nog gezellig."

Praktische informatie

Eén keer per 2 weken, op donderdagmorgen van 9.30 tot 11.30 uur. Locatie: 't Houwke, Grote Houw 227, 4817RE Breda.

Aanmelden via [info@cirkelisrond.nl](mailto:info@cirkelisrond.nl).

In een kennismakingsgesprek (telefonisch of fysiek) kunnen de ervaringsdeskundige en jij afstemmen of zo'n groep iets voor je is en zal je de uitnodiging krijgen voor de volgende bijeenkomst van de groep.

Wil je meer informatie? Ga dan naar [www.cirkelisrond.nl](http://www.cirkelisrond.nl)

### **BIJLAGE 1 Groepsafspraken**

Afspraken over de frequentie en het tijdstip van de bijeenkomsten.

- Wordt er een pauze gehouden, hoe lang en wanneer?
- Afspraken over de procedure bij verhindering. Aan wie geeft men door als men een keer niet kan komen?
- Afspraken over (niet)-roken.
- Op tijd beginnen en op tijd eindigen.
- Afspraken over mobiele telefoons.
- Wie verzorgt de koffie/thee
- Afspraken privacy; Alles wat in de groep besproken wordt is vertrouwelijk en wordt niet naar buiten gebracht.
- Namen en adressen van deelnemers worden niet doorgegeven aan derden, tenzij de persoon in kwestie daartoe zijn toestemming heeft gegeven.
- Laat iedereen in-zijn waarde. Respecteer dat iemand andere ideeën en gevoelens heeft en andere keuzes maakt. Niemand kan voor een ander bepalen wat **zij** moet denken of doen.
- Probeer zoveel mogelijk in de 'ik'-vorm te praten. Dus als je het met iemand oneens bent, zeg dan: "Ik denk daar anders over",
- Iedere deelnemer bepaalt zelf wat zij wel en niet kwijt wil in de groep.
- Laat mensen uitpraten als ze aan het woord zijn en probeer met aandacht te luisteren.

- De deelname aan een groep betekent dat de tijd en aandacht verdeeld moet worden over verschillende mensen. Dat betekent niet dat alles op een weegschaal gelegd wordt, wel dat er aandacht voor iedereen moet zijn.
- De gespreksbegeleiders zullen erop toezien dat de bovengenoemde afspraken gerespecteerd worden. Dit betekent dat zij soms zal ingrijpen in een gesprek.

## **Bijlage 2: INTAKEFORMULIER**

- Datum intake en door wie:
- Gegevens deelnemer:  
Voornaam en leeftijd en 06 en mailadres en regio
- Hoe heb je de Cirkel is Rond gevonden?  
 Internet/website/social media  
 Via iemand  
 Pers/advertentie  
 Kaartje/flyer/poster  
 Verwezen door:  
 Algemeen maatschappelijk werk  
 Slachtofferhulp  
 Veilig Thuis West-Brabant  
 Safegroup  
 (huis)arts  
 Anders : deze zou eruit kunnen
- Wat je je motivatie voor deelname
- Achtergrondinformatie over het geweld  
*Hoe lang geleden is het toen het gebeurde?*
- Met welke motivatie kom je naar de deelgenotengroep?
- 'wat zijn voor jou triggers, welke invloed van buitenaf maakt dat jij je minder goed gaat voelen?'
- Gebruik je middelen
- Is er nog iets dat we moeten weten?

## **BIJLAGE 2 Evaluatieformulier bijeenkomsten deelgenotengroep**

Hieronder volgt een aantal stellingen. Hierbij wordt gekeken op een schaal van 0 op 10, waarbij 0 staat voor zeer ontevreden en 10 voor zeer tevreden, met de 5 als neutraal.

Omcirkel je antwoord:

- Hoe tevreden ben je met de bijeenkomsten over het algemeen genomen.  
1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
- Hoe tevreden ben je met de informatie die gegeven is tijdens de bijeenkomsten in de groep door de trainers:  
1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
- Heb je het idee dat de bijeenkomsten je hebben geboden wat je vooraf dacht dat het je zou opleveren? Leg uit waarom:
- Welke elementen in de bijeenkomsten vond je goed. Wat kan bijvoorbeeld bijgedragen hebben aan het ontwikkelen van een positiever zelfbeeld:
- Welke elementen in de bijeenkomsten vond je minder goed. Zijn er elementen die je bijvoorbeeld als negatief hebt ervaren of niet nuttig vond:
- Wat vond je van de **ervaringsdeskundigen/de professional? Opsplitsen!** Wat deden zij goed en wat zijn eventueel aandachtspunten:

- „Zou je deze deelgenotengroep aan anderen aanbevelen vanuit je eigen ervaring?  
Omcirkel je antwoord: Ja – Nee
- Waarom zou je de deelgenotengroep wel of niet aanbevelen?
- Hoe veilig voelde jij je in de groep? Schaal 0 op 10 met 5 neutraal
- 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
- Wat voor cijfer zou je nu je zelfbeeld geven op schaal van 0 op 10 met 5 neutraal
- 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

*Bedankt voor het invullen van dit evaluatieformulier*

CirkelisRond,  
Barbara Romijn  
Marina Wirix  
Romy de Veer  
Marjo Koenraads  
Marjo de Keijzer  
17 Juni 2021