



Amsterdam UMC

Vrouw en Gezondheid

Uitdagingen rondom
het leven in Nederland

**Handleiding voor gespreksleiders
van steungroepen voor vrouwen
met een Arabische
vluchtachtergrond die seksueel
en/of gender gerelateerd geweld
hebben meegemaakt**

Afdeling Ethiek, Recht & Humaniora
Amsterdam UMC, locatie VU
Augustus 2021

In samenwerking met:





Colofon

De handleiding 'Uitdagingen rondom het leven in Nederland' is gemaakt door de afdeling Participatie en Diversiteit van het Amsterdam UMC in samenwerking met Dokters van de Wereld, NisaforNisa, Edu4u en het Centrum voor Seksueel Geweld (CSG-Amsterdam Amstelland) binnen het project Vrouw en Gezondheid. Dit project is gesubsidieerd door ZonMW (project nummer: 636602003). Zie website: <https://www.zonmw.nl/nl/onderzoek-resultaten/geestelijke-gezondheid-ggz/programmas/project-detail/zorg-voor-vluchtelingen/cursus-vrouwen-en-gezondheid-nuldelijnszorg-voor-vluchtelingenvrouwen-die-seksueel-en-gendergerel/>

Tekst: Zahra Khazai, Maaïke Muntinga, Edien Bartels, Petra Wisse, Selma Khaled, Vera Schuller, Anouk Devens, Jitske Rullman, Ruba Thabet, Mays Hajjo Alrifai, Fatma Rustem, Maha Almaarawi, Nour Saadi en Petra Verdonk.

Een deel van de teksten in de bijlage is gebaseerd op informatie van de Toolbox van het project Reach Out van Dokters van de Wereld.

© Participatie en Diversiteit, Afdeling Ethiek, Recht en Humaniora, Amsterdam UMC.

Juli 2021

Met dank aan alle vrouwen die geïnterviewd zijn voorafgaand aan het schrijven van de handleiding en ons van waardevolle informatie en input hebben voorzien.

Contactgegevens

Adres:

Afdeling Ethiek, Recht & Humaniora
De Boelelaan 1089a
F-vleugel medische faculteit
Telefoon: 020 - 444 8218 / 020 - 444 8266

E-mail:

Zahra Khazai: z.khazai@amsterdamumc.nl
Petra Verdonk: p.verdonk@amsterdamumc.nl
Maaïke Muntinga: m.muntinga@amsterdamumc.nl

Dit project is mede mogelijk gemaakt door





Inhoudsopgave

Introductie	4
Hoofdstuk 1 Het project Vrouw en Gezondheid	5
1.1 Aanleiding.....	5
1.2 Doelstellingen van het project.....	6
Hoofdstuk 2 Opzet steungroepen	5
Hoofdstuk 3 Begeleiding gespreksleiders	8
3.1 Profiel gespreksleiders.....	9
3.2 Trainingsbijeenkomsten gespreksleiders.....	9
3.2.1 Trainingsbijeenkomst 1	9
3.2.2 Trainingsbijeenkomst 2	13
3.2.3 Terugkombijeenkomst	14
Hoofdstuk 4 Gedeelde uitgangspunten over geweld in de steungroepen	15
Hoofdstuk 5 De bijeenkomsten	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
5.1 Themabijeenkomst 1: <i>Wie ben jij in Nederland, en hoe is jouw leven veranderd?</i>	18
5.2 Themabijeenkomst 2 <i>'Opvoeding en twee culturen'</i>	23
5.3 Themabijeenkomst 3 <i>Relaties</i>	27
5.4 Themabijeenkomst 4 <i>Jouw lichaam, jouw keuze! (Deel 1)</i>	32
5.5 Themabijeenkomst 5 <i>Jouw lichaam, jouw keuze! (Deel 2)</i>	36
5.6 Themabijeenkomst 6 <i>Wat is geweld</i>	40
5.7 Themabijeenkomst 7 <i>afsluitend</i>	44
Literatuurlijst	45
Bijlage achtergrondinformatie voor gespreksleiders	46
1 <i>Het bespreekbaar maken van geweld (do's en don'ts)</i>	46
2 <i>Hulpverleningsmogelijkheden</i>	47
3 <i>Rechten van mannen en vrouwen in Nederland</i>	50
4 <i>Wetgeving</i>	51
5 <i>Verblijfspositie van huwelijksmigrantenvrouwen en vluchtelingenvrouwen die hun partner achterna gereisd zijn, in Nederland</i>	53
6 <i>Religieus perspectief op SGBV</i>	54



Introductie

Met trots presenteren wij de handleiding voor gespreksleiders van steungroepen voor vrouwen met een vluchtachtergrond die seksueel en/of gendergerelateerd geweld (hebben) meegemaakt of nog steeds ervaren. De steungroepen zijn ontwikkeld in het project 'Vrouw en Gezondheid' (ZonMw 2020-2021) met als doel het organiseren en evalueren van steungroepen voor vrouwen met een vluchtachtergrond die geweld hebben meegemaakt. Binnen het project zijn twee versies van deze handleiding ontwikkeld: één voor vrouwen met een Eritrese vluchtachtergrond en één voor vrouwen met een Syrische vluchtachtergrond. Deze versie van de handleiding is bedoeld voor vrouwen met een Syrische vluchtachtergrond.

De handleiding is het eindproduct van een samenwerking tussen het Amsterdam UMC-VU, Dokters van de Wereld, Centrum Seksueel Geweld Amsterdam-Amstelland (verder CSG), NisaforNisa en een Raad van Advies bestaande uit vrouwen met een Arabische vluchtachtergrond.

De handleiding is bedoeld voor gespreksleiders die de steungroepen leiden bij Dokters van de Wereld en NisaforNisa. Ook kan deze handleiding gebruikt worden door maatschappelijke - en zelforganisaties die werken met Arabisch sprekende vrouwen met een vluchtachtergrond. Daarnaast kan deze handleiding inzicht verschaffen voor zorgopleidingen en zorgprofessionals, over het: (1) bespreekbaar maken van seksueel en gendergerelateerd geweld (SGBV) en gedeelde kennis daarover ontwikkelen, (2) versterken van de verbindingen tussen vrouwen met verschillende en gedeelde ervaringen op gebied van geweld, en (3) verlagen van de drempel naar formele zorg in de eerste- en tweedelijnd indien nodig en gewenst.

In deze handleiding is opgenomen informatie over: 1) het project Vrouw en Gezondheid en de doelstellingen daarvan, 2) de opzet van steungroepen, 3) de voorbereiding en begeleiding van gespreksleiders, 4) de gedeelde uitgangspunten van geweld, 5) de inhoud van de themabijeenkomsten van de steungroepen, en 6) het project, SGBV, en gezondheidszorg en recht voor de gespreksleiders.



Hoofdstuk 1 Het project Vrouw en Gezondheid

1.1 Aanleiding

Het aantal vluchtelingen in de wereld neemt toe (VN, 2020). In Nederland ervaren vluchtelingen ook indien zij een verblijfsvergunning hebben problemen op het gebied van gezondheid en zorg (Wolffers et al., 2013). Seksueel en gender-gerelateerd geweld (sexual and gender-based violence, SGBV) zoals verkrachting, partnergeweld, meisjesbesnijdenis en mensenhandel, vormt een continue bedreiging voor met name (jonge) vluchtelingenvrouwen voor, tijdens en na de vlucht (de Oliveira Araujo et al., 2019). SGBV heeft grote gevolgen voor de psychische en fysieke gezondheid van vrouwen, zoals posttraumatische stressstoornis (PTSS), seksuele en reproductieve problemen zoals ongewenste zwangerschap, of een verhoogd risico op seksueel overdraagbare aandoeningen (Pharos, 2016; Robbers & Morgan, 2017).

Oorzaken van SGBV in landen van herkomst zijn patriarchale gendernormen met ongelijke (gender)machtsrelaties, die verder versterkt worden tijdens oorlog en conflict, en ook tijdens het stressvolle verblijf in vluchtelingenkampen of asielzoekerscentra en daarna in de eigen thuis situatie (Robbers & Morgan, 2017). Vrouwen met deze ervaringen en met de daaruit voortvloeiende gezondheidsproblemen vinden nauwelijks de weg naar beschikbare hulpverlening. De drempel naar hulpverlening is hoog mede als gevolg van schaamte, angst, sociale uitsluiting en trauma, maar ook vanwege gebrek aan kennis en capaciteit onder professionals in de gezondheidszorg (Pharos, 2016). Hoewel aandacht voor deze thematiek in de eerstelijnszorg, zoals de jeugdgezondheidszorg, verloskundige zorg, en de huisartsenzorg, noodzakelijk wordt geacht, kunnen er diverse problemen worden gedefinieerd waarom aandacht voor dit onderwerp achterblijft. Barrières in de zorg zijn bijvoorbeeld taal (afschaffing tolkenvergoeding), gebrek aan culturele sensitiviteit en kennis van SGBV, maar ook wachtlijsten in de GGZ (Langendijk et al., 2014; Salad et al., 2015; Koudstaal et al., 2020).

Tegelijkertijd blijven kansrijke mogelijkheden onbenut. Niet alleen de ervaringen met SGBV en afwezigheid van een gearticuleerde hulpvraag, maar ook de sociale positie van veel vluchtelingenvrouwen in Nederland vragen om een sterk sociaal netwerk en extra sociale ondersteuning voor het verwerken van trauma, herstel en integratie (Robbers & Morgan, 2017). Nuldelijnszorg verwijst traditioneel naar zorg 'zonder hulpvraag', waarmee bedoeld wordt op preventieve gezondheidszorg, in Nederland veelal de Gemeentelijke Gezondheids Diensten (GGD'en), en de zorg die wordt geboden door familie, mantelzorgers en vrijwilligers, en ook door maatschappelijke, informele, en zelforganisaties. De afdeling Ethiek, Recht en Humaniora sectie Participatie en Diversiteit van Amsterdam UMC-VU, Dokters van de Wereld (DvdW), NisaForNisa, Edu4U en Centrum Seksueel Geweld (CSG) willen gezamenlijk met, voor, en door vluchtelingenvrouwen en kleine vrouwenorganisaties een rol spelen in het ontwikkelen van steunnetwerken en vriendschappen, het bespreekbaar maken van SGBV, kennis en informatie delen, psycho-educatie op gebied van trauma bieden, en (door)verwijzen naar specifieke hulpverlening (via CSG en verder).



Het participatieve ZonMw-project Vrouw en Gezondheid is een nuldelijns samenwerkingsproject, waarin reeds bestaande initiatieven van maatschappelijke -, informele - en zelforganisaties aan elkaar en aan specifieke hulpverlening zijn verbonden. Een laagdrempelige interventie is ontwikkeld, namelijk steungroepen op het gebied van 'uitdagingen rondom het leven in Nederland', met als doel het gesprek over SGBV te faciliteren. Voor gevoelige, complexe thema's zoals partnerrelaties, seksualiteit, en geweld, is verbinding tussen deelgenoten (Syrische en Eritrese vrouwen met een vluchtachtergrond) extra belangrijk. De groepen uit het project Vrouw en Gezondheid bieden de vrouwen de gelegenheid tot het vormen van een steunnetwerk. Zo worden de vrouwen zelf, maar ook maatschappelijke, informele en zelforganisaties in de nuldelijnszorg en hun onderlinge samenwerking, versterkt.

1.2 Doelstellingen van het project

Hoofddoelen van het project Vrouw en Gezondheid zijn:

1. Het ontwikkelen en uitvoeren van steungroepen voor Eritrese en Syrische vrouwen met een vluchtachtergrond die SGBV hebben meegemaakt
2. Evalueren wat de meerwaarde is van deze steungroepen ten aanzien van
 - het bespreekbaar maken van SGBV geweld en het ontwikkelen van gedeelde kennis over SGBV,
 - het versterken van de verbindingen tussen vrouwen met verschillende en gedeelde geweldservaringen, en
 - de drempel verlagen naar formele zorg, zoals naar de eerstelijnszorg waaronder de huisarts, formele instanties zoals het Centrum Seksueel Geweld, Veilig Thuis en naar de tweede en derdelijnszorg, zoals ARQ Centrum'45.

Subdoelen van de steungroepen, die terugkomen in de handleiding bij de themabijeenkomsten en de verschillende werkvormen, zijn:

1. Een veilige ruimte creëren voor vrouwen waarin ze naar behoefte ervaringen en inzichten kunnen uitwisselen over lastige situaties of uitdagingen in hun leven, waaronder ervaringen van (seksueel) geweld, en elkaar kunnen steunen, adviseren, erkennen en bekrachtigen.
2. Een ruimte creëren waarin naar behoefte ervaringen kunnen worden gedeeld en kennis en informatie kan worden gedeeld en opgevraagd over thema's zoals:
 - hun weg kunnen vinden en op eigen benen kunnen staan in Nederland
 - (gezonde) relaties (waaronder het stellen van grenzen en genderrollen/dynamiek) en het opvoeden van kinderen (waaronder het bespreekbaar maken van (seksueel) geweld en genderrollen met kinderen en hoe om te gaan met kinderen die geweld hebben gezien/meegemaakt)
 - seksuele gezondheid en rechten van vrouwen
 - wat (seksueel) geweld precies inhoudt (erkenning van geweld), wat de gevolgen zijn hiervan, hoe je het kan signaleren en wat je er aan zou kunnen doen
 - het zorgsysteem en de bestaande routes voor hulpverlening
 - wat rechten zijn van vrouwen op het gebied van SGBV (o.a. de afgeleide vluchtelingenstatus, afhankelijk verblijf)



- de sociale kaart met organisaties die vrouwen kunnen helpen die (seksueel) geweld hebben meegemaakt (van het vinden van een woonplek/baan etc. tot het bieden van psychologische hulp).



Hoofdstuk 2 Opzet steungroepen

De steungroepen bestaan uit 7 thematische bijeenkomsten van ieder circa 2.5 uur, met twee koffiepauzes tijdens iedere bijeenkomst. In de steungroepen nemen 8-12 vrouwen met een Arabische vlucht achtergrond deel die geweld, in allerlei vormen, hebben meegemaakt en/of nog steeds meemaken.

Deze handleiding wordt gebruikt door de gespreksleiders van de steungroepen, om de bijeenkomsten invulling te geven aan de hand van de gesuggereerde casussen en oefeningen. De thema's zijn gebaseerd op 17 gesprekken met vrouwen, drie wetenschappelijke studies van onderzoek stagiaires (Ibrahim 2021; Stokkers, 2021; Moulod, 2021), expertise van de projectpartners en input van Raad van Advies (bestaande uit 6 vrouwen met een vluchtachtergrond). De volgorde van de thema's is zo opgebouwd, dat geweld in stappen wordt besproken. De indeling van de themabijeenkomsten is als volgt:

Themabijeenkomst 1: wie ben jij in NL en hoe is jouw leven veranderd?

Themabijeenkomst 2: opvoeding en twee culturen

Themabijeenkomst 3: relaties

Themabijeenkomst 4: jouw lichaam, jouw keuze deel 1

Themabijeenkomst 5: jouw lichaam, jouw keuze deel 2

Themabijeenkomst 6: wat is (seksueel) geweld?

Themabijeenkomst 7: afsluitend



Hoofdstuk 3 Begeleiding gespreksleiders

In dit hoofdstuk wordt het profiel van de gespreksleider toegelicht en is er een draaiboek voor de trainingsbijeenkomsten voor de gespreksleiders geïncorporeerd.

3.1 Profiel gespreksleiders

Het succes van de themabijeenkomst wordt voor een belangrijk deel bepaald door de gespreksleiders. Bij de selectie van de gespreksleiders zijn daarom de volgende criteria van belang.

De gespreksleiders:

- zijn vrouwen
- hebben affiniteit met, en toegang tot de doelgroep
- hebben ervaring in het werken met groepen
- zijn in staat veiligheid binnen de groep te creëren en te bewaken
- hebben ervaring met een interactieve werkwijze
- spreken dezelfde taal als de deelnemers
- zijn bereid zich in te lezen in deze thematiek en de bestaande hulpverlening rondom deze thematiek.

De steungroepen worden idealiter door twee gespreksleiders geleid, waarvan tenminste één ervaring heeft met het bespreekbaar maken van deze thematiek en waarvan tenminste één ervaringsdeskundige is op het gebied van SGBV. Op deze manier kunnen gespreksleiders elkaar aanvullen met kennis en ervaringen, waar nodig.

De gespreksleiders worden vooraf getraind (zie 3.2 trainingsbijeenkomsten) en hebben regelmatig, laagdrempelig contact, naast de ingeplande trainingsbijeenkomsten, met de betrokken organisaties voor het kunnen stellen van vragen en het geven en ontvangen van feedback. Daarnaast is het van belang dat er terugkombijeenkomsten georganiseerd worden met de gespreksleiders. Dit is een sensitief onderwerp dat ook bij de gespreksleiders voor emoties kan zorgen. Naast de trainingsbijeenkomsten, dient er door de organisaties na elke themabijeenkomst ruimte gemaakt te worden om kort terug te koppelen wat de ervaringen waren van de gespreksleiders.

3.2 Trainingsbijeenkomsten gespreksleiders

Gespreksleiders nemen deel aan drie trainingsbijeenkomsten. In de eerste bijeenkomst wordt kennis gemaakt met elkaar en het project en worden de eerste drie themabijeenkomsten voorbereid. In de tweede bijeenkomst wordt er teruggeblikt op de eerste drie themabijeenkomsten en worden de laatste vier themabijeenkomsten voorbereid. De derde, en laatste, bijeenkomst staat in het teken van het terugblikken op de hele steungroep en evaluatie daarvan.

Doel trainingen



Het doel van de trainingen is de gespreksleiders optimaal voor te bereiden op het begeleiden van de steungroepen, de handleiding van de steungroep door te nemen en de gespreksleiders van handvatten te voorzien voor het begeleiden van een interactieve werkwijze. Daarnaast zullen enkele oefeningen uit de handleiding uitgevoerd worden.

Algemene leerdoelen trainingen

Na de trainingen:

1. Heeft de gespreksleider inzicht in de thematiek SGBV onder de doelgroep vluchtelingen en de bestaande routes naar hulpverlening
2. Is de gespreksleider op de hoogte van het project en de doelstellingen van de steungroepen
3. Heeft de gespreksleider de vaardigheden om op een interactieve wijze de steungroepen te begeleiden
4. Heeft de gespreksleider vaardigheden om de veiligheid te waarborgen binnen de steungroepen
5. Is de gespreksleider zich bewust van de eigen positie, en waarden en normen ten opzichte van SGBV

Wat vraagt de training van de gespreksleider?

- Inzicht in het belang van het bespreekbaar maken van SGBV onder deze doelgroep
- Bereidheid om in te lezen in de thematiek en routes naar bestaande hulpverlening
- Bereidheid op eigen ervaringen, waarden en normen te reflecteren en de positionering van hiervoor genoemde aspecten tijdens de steungroepen

3.2.1 Trainingsbijeenkomst 1

Duur: +/-4 uur

Doel: kennismaken met elkaar, met het project en haar doelstellingen en het voorbereiden van themabijeenkomst 1 t/m 3.

Voorbereiding/benodigdheden bijeenkomst:

- Handleiding
- Koffie/thee
- Flip-overs, stiften
- Ruimte (bv. lokaal) waar je met elkaar kan zitten
- Laptop met wifi
- Hartvormige knuffel

Voorbereiding gespreksleiders:

- Doorlezen gehele handleiding (inclusief bijlage), bestuderen van themabijeenkomst 1 t/m 3 en eventuele vragen opschrijven en meenemen

Leerdoelen training:

- Kennismaken met elkaar en het project Vrouw en Gezondheid



- Inzicht in de doelen van het project en de steungroep
- Kennismaken met affectieve en fysieke kant van de training (wat vraagt zo'n training van deelnemers) door zelf een aantal oefeningen te doen. Tevens zal het uitvoeren van deze oefeningen als pilot fungeren voor de steungroep
- Kennismaken met het gesprek over SGBV a.d.h.v. de oefeningen en gedeelde uitgangspunten van geweld
- Verkennen van elkaars perspectieven over SGBV en de perspectieven van steungroep (gedeelde uitgangspunten)
- Reflecteren op eigen positie en eigen standpunten over geweld
- Kennis verschaffen over rechten en bestaande initiatieven (bijlage handleiding)
- Inzicht krijgen in de gespreksregels tijdens de steungroepen en het bewaken van de veiligheid van de steungroep
- Overzicht krijgen over de eerste drie bijeenkomsten van de steungroepen

Opzet

- Kennismaking (20 minuten)
- Project bespreken (15 minuten)
- Gespreksregels + het bewaken van veiligheid, zowel tijdens de trainingsbijeenkomsten als in de steungroepen (20 minuten)
- Pauze (15 minuten)
- Eigen uitgangspunten en gedeelde uitgangspunten geweld (20 minuten)
- Eerste drie voorbereidende bijeenkomst doornemen en een oefening piloten (90 minuten, inclusief pauze)
- Bijlage doornemen van handleiding (20 minuten)
- Rondvraag (10 minuten)

Kennismaking (20 minuten)

Om kennis te maken met elkaar, zal de oefening 'elkaar beter leren kennen' uit de handleiding met elkaar gedaan worden.

We starten met het overgooien van de hartvormige knuffel. De vrouw die de hartvormige knuffel gooit noemt de naam van degene die de hartvormige knuffel vangt (zo onthouden de vrouwen elkaars namen) en de vrouw die de hartvormige knuffel vangt vertelt wat over zichzelf en noemt een mooi of typisch kenmerk van zichzelf (bv. zorgzaam, spontaan, assertief, mondig etc..).

Na het doen van de oefening wordt er kort gereflecteerd met elkaar over hoe het was om dit te doen. Deze reflecties kunnen meegenomen worden naar de steungroepen.

Project bespreken (15 minuten)

Er wordt aandacht besteed aan het project zelf en de doelen van de steungroepen (zie hoofdstuk 1). Er is ruimte voor de gespreksleiders om hun vragen te stellen over de doelen van de steungroepen



Gespreksregels (20 minuten)

Voor de steungroepen zijn er gespreksregels ontwikkeld om de veiligheid binnen de groep te bewaken. Neem deze regels door (zie hoofdstuk 5 de bijeenkomsten). De gespreksleiders kunnen situaties bedenken waarin de veiligheid van de groep niet gewaarborgd wordt. Leg deze situaties voor in de groep en probeer samen tot oplossingen te komen.

Eigen uitgangspunten en gedeelde uitgangspunten geweld (20 minuten)

De gedeelde uitgangspunten van geweld (zie hoofdstuk 4) worden doorgenomen. In hoeverre komen deze overeen of verschillen deze uitgangspunten met de uitgangspunten van de gespreksleiders? Hoe kan je omgaan met deze verschillen tijdens de steungroep?

Voorbereiden themabijeenkomst 1 t/m 3 (90 minuten, inclusief pauze)

De themabijeenkomsten worden stuk voor stuk samen doorgelezen. Er wordt stilgestaan bij de casussen en de oefeningen. Zijn de casussen en de oefeningen duidelijk? Hoe kun je het beste vragen stellen? Hoe zorg je er voor dat de hele groep de mogelijkheid krijgt om mee te doen? Deze vragen worden gesteld tijdens het doornemen van de themabijeenkomsten en de aanwezige organisaties en gespreksleiders kunnen tips en tricks uitwisselen aan elkaar. Daarnaast kan een oefening gepilot worden.

De volgende oefening uit de eerste drie bijeenkomsten kan gepilot worden.

Gezonde vs ongezonde relaties uit themabijeenkomst 3

Er wordt stil gestaan na de oefening met de gespreksleiders. Wat doet deze oefening met jou? Hoe voelt het om deze oefening gedaan te hebben? Waar zou je op moeten letten bij het begeleiden van deze oefeningen? Ook wordt er stilgestaan bij het bespreekbaar maken van SGBV tijdens de oefening. Wat zijn de perspectieven van jou? Hoe kunnen deze verschillen van andere vrouwen? Hoe ga je om met deze verschillen (binnen de steungroep)?

Bijlage doornemen van handleiding (20 minuten)

De bijlage van de handleiding is er om de gespreksleiders tijdens de steungroep van informatie te voorzien, indien er tijdens de steungroepen vragen ontstaan. Is alles duidelijk wat er in de handleiding staat? Weet je de informatie op te kunnen zoeken in de bijlage? Zijn er vragen over de bijlage?

Rondvraag (10 minuten)

Zijn er nog vragen n.a.v. deze trainingsbijeenkomst? Wat heb je nog nodig om te kunnen starten met de steungroep?



3.2.2 Trainingsbijeenkomst 2

Duur: +/- 4 uur

Doel: terugblikken op de eerste drie themabijeenkomsten en het voorbereiden van themabijeenkomst 1 t/m 3.

Voorbereiding/benodigdheden bijeenkomst:

- Handleiding
- Koffie/thee
- Flip-overs, stiften
- Rood draad
- Laptop met wifi
- (Eventueel klei en a4 papieren en kleur stiften)
- Ruimte (bv. lokaal) waar je met elkaar kan zitten

Voorbereiding gespreksleiders:

- Bestuderen van themabijeenkomst 4 t/m 7 en eventuele vragen opschrijven en meenemen

Leerdoelen:

- Reflecteren op de voorgaande themabijeenkomsten en met elkaar delen wat er wel en niet goed ging, en deze aspecten meenemen naar de volgende themabijeenkomsten
- Inzichten verkrijgen over de thematiek van de bijeenkomsten en de bijbehorende casussen, vragen en oefeningen

Opzet

- Terugblikken op eerste drie themabijeenkomsten (60 minuten)
- Pauze (15 minuten)
- Voorbereiden themabijeenkomst 4 t/m 7 (120 minuten, inclusief pauze)
- Rondvraag (10 minuten)

Terugblikken op eerste drie themabijeenkomsten (60 minuten)

Hoe vonden de gespreksleiders de eerste drie themabijeenkomsten gaan? Hoe was het om de steungroep te leiden? Welke vragen kwamen er vanuit de steungroep naar voren? Schrijf per gespreksleider per themabijeenkomst op wat wel goed en wat niet goed ging. Deze punten worden met elkaar besproken en indien nodig, zullen de volgende themabijeenkomsten aangepast worden aan de hand van deze punten.

Voorbereiden themabijeenkomsten 4 t/m 7 (120 minuten)

De themabijeenkomsten worden stuk voor stuk samen doorgelezen. Er wordt stilgestaan bij de casussen en de oefeningen. Zijn de casussen en de oefeningen duidelijk voor de gespreksleiders? Hoe kun je het beste vragen stellen? Hoe zorg je er voor dat de hele groep de mogelijkheid krijgt om mee te doen? Deze vragen worden gesteld tijdens het doornemen van de themabijeenkomsten en



de aanwezige organisaties en gespreksleiders kunnen tips en tricks uitwisselen aan elkaar. Daarnaast worden een aantal oefeningen gepilot:

Grenzen aangeven uit themabijeenkomst 5

Weerbaarheidstraining uit themabijeenkomst 6

(Indien er vanuit de gespreksleiders behoefte aan is, kunnen de oefeningen 'herinneringen van het lichaam' en 'teken of klei je lichaam' uit themabijeenkomst 4 en 5 ook gepilot worden).

Er wordt stil gestaan na de oefening met de gespreksleiders. Wat doet deze oefening met jou? Hoe voelt het om deze oefening gedaan te hebben? Waar zou je op moeten letten bij het begeleiden van deze oefeningen? Ook wordt er stilgestaan bij het bespreekbaar maken van SGBV tijdens de oefening. Wat zijn de perspectieven van jou? Hoe kunnen deze verschillen van andere vrouwen? Hoe ga je om met deze verschillen (binnen de steungroep)?

Rondvraag (10 minuten)

Zijn er nog vragen n.a.v. de handleiding, casussen en oefeningen?

3.2.3 Terugkombijeenkomst

Duur: +/- 1.5 uur

Doel: terugblikken op de gehele steungroep en het evalueren van de steungroep

Voorbereiding/benodigdheden bijeenkomst:

- Handleiding
- Koffie/thee
- Pen en papier
- Ruimte (bv. lokaal) waar je met elkaar kan zitten

De terugkombijeenkomst zal +/- 1.5 uur duren. Tijdens deze bijeenkomst zullen de gespreksleiders ervaringen delen over de steungroepen, de handleiding en de begeleiding van UMC + projectpartners. Vragen die gesteld kunnen worden:

- Hoe was het om de steungroep te geven (ook op emotioneel gebied)?
- Wat ging vlot tijdens de steungroep en wat was lastig?
- Wat heb je zelf geleerd van de steungroep? Wat denk je dat vrouwen hebben geleerd?
- Vond er groepsvorming plaats tussen de cursisten en waar bleek dat uit?
- Wat waren positieve aspecten van de steungroep? Wat waren minder positieve aspecten?
- Wat kan hetzelfde blijven voor de volgende steungroep en wat kan verbeterd worden?
- Hoe was het om met de handleiding aan de slag te gaan? In hoeverre kon je de handleiding wel/niet volgen? In hoeverre heeft de handleiding wel/niet geholpen in het begeleiden van de groepen?
- Hoe vond je de wijze waarop SGBV is ingebed in de steungroep en de handleiding? Wat werkt wel/niet in de praktijk om SGBV bespreekbaar te maken?
- Zijn er vrouwen doorverwezen via de steungroepen naar CSG en andere eerstelijns hulpverleners?
- Hoe vond je de begeleiding? Wat ging goed? Wat kon beter?



Hoofdstuk 4 Gedeelde uitgangspunten over geweld in de steungroepen

Gedeelde uitgangspunten over geweld zijn geformuleerd door de projectpartners. Deze uitgangspunten kunnen uitgeprint worden opgehangen tijdens de bijeenkomsten van de steungroep. De gespreksleiders kunnen samen met de deelnemers bepalen wanneer het een geschikte tijd is om het over deze gedeelde uitgangspunten te hebben. Idealiter hangen de



uitgangspunten vanaf de vierde bijeenkomst aan de muur. Vrouwen die deelnemen aan de steungroep zijn vrij om deze uitgangspunten eventueel aan te vullen of aan te scherpen.

1. Geweld tegen vrouwen is een schending van mensenrechten.
2. Weet dat je niet de enige bent die (seksueel) geweld heeft meegemaakt. Ter info: wereldwijd heeft 1 op de 3 vrouwen seksueel geweld meegemaakt in haar leven (zie <https://www.unwomen.org/en/what-we-do/ending-violence-against-women/facts-and-figures>)
3. Geweld kan het gevolg zijn van een situatie waarin iemand jouw grenzen niet respecteert. Je bepaalt zelf wat je als geweld ervaart. Of je iets als geweld ervaart en benoemt hangt onder andere af van wat je hebt meegemaakt, hoe je bent opgevoed en wat gebruikelijk is in jouw leefomgeving. In de steungroepen erkennen en respecteren wij de individuele wijze waarop iemand de situatie heeft ervaren. We erkennen en respecteren de verschillende behoeftes aan zorg na situaties, die op verschillende wijze kunnen worden ervaren.
4. Je kunt je ervaringen met geweld bespreken of op een andere manier delen, maar dit hoeft niet. We respecteren jouw stilte.
5. Geweld is **nooit** de schuld van het slachtoffer.
6. Het kan voorkomen dat je je schaamt of schuldig voelt voor wat is je is overkomen. Maar je hoeft je niet te schamen voor wat een ander je heeft aangedaan. Het kan iedereen overkomen.
7. Er is hulp beschikbaar, je bent niet alleen en je hoeft dit ook niet allemaal alleen te doen. Je kan beschermd worden door de rechtsstaat in Nederland.
In Nederland is geweld tegen vrouwen volgens de wet strafbaar. Dat geldt voor lichamelijk geweld en seksueel geweld, maar ook voor andere vormen van geweld zoals psychologisch geweld, stalking, huwelijksdwang en genitale verminking, beperken van bewegingsvrijheid en onthouding van diensten. Een vrouw die geweld heeft meegemaakt, kan aangifte doen bij de politie en ze kan geholpen worden door verschillende instanties (o.a. Buurtteam, Huisarts, Veilig Thuis, Slachtofferhulp en Centrum Seksueel Geweld, LKH Landelijk Knooppunt Huwelijksdwang en Achterlating). (zie: <https://mensenrechten.nl/en/node/1004>)
8. Als jij mensen ontmoet die SGBV ervaren hebben of nu nog ondervinden, luister dan naar hun verhaal en geef aan dat het moedig is dat ze het verteld hebben. Benadruk dat SGBV nooit hun schuld is en dat ze niet alleen zijn. Vertel dat hulp beschikbaar is en geef informatie over de hierboven genoemde organisaties en wat zij daar kunnen verwachten.



Hoofdstuk 5 De bijeenkomsten

Voorafgaand aan de bijeenkomsten is het belangrijk dat de gespreksleiders onderstaande gespreksregels doornemen en ook communiceren met de deelnemers. Hier zal in de eerste bijeenkomst aandacht aan besteed worden, maar de gespreksleider is vrij om deze gespreksregels te herhalen in de volgende bijeenkomsten. Deelnemers zijn vrij om ook zelf gespreksregels te bedenken en voor te leggen aan de groep.

De gespreksregels zullen op een groot rood hartvormig vel gepresenteerd worden.

Gespreksregels en manieren

- Vertrouwelijkheid is belangrijk: alles blijft in deze ruimte
- Alles mag gezegd worden, mits het met respect gezegd wordt en uit oprechte interesse
- Je mag altijd vragen stellen
- We be/veroordelen elkaar niet
- We respecteren elkaars verschillen
- We geven geen ongevraagd advies– wat jij zou doen in haar situatie is niet relevant, tenzij om je mening gevraagd wordt
- Vertel je eigen ervaringen vanuit herkenning of verschil met wat je hoort van anderen, niet vanuit een oordeel
- We luisteren aandachtig naar elkaars verhalen
- Erken dat het delen van persoonlijke verhalen spannend is en dapper. Elkaar af en toe bedanken hiervoor is belangrijk, en dit erkennen door het hardop zeggen van ‘dank voor het delen van je verhaal’.
- Telefoons gelieve op ‘stil’ zetten.



5.1 Themabijeenkomst 1: Wie ben jij in Nederland, en hoe is jouw leven veranderd?

Thema: Wie ben jij in Nederland, en hoe is jouw leven veranderd?

Duur: +/- 2.5-3 uur

Vorbereiding/ benodigdheden themabijeenkomst gespreksleiders:

- Casus
- Personage omschrijvingen van Sarah en Dania
- Foto's personages Sarah en Dania
- Afspeellijst met Arabische muziek (YouTube lijst waarin vrouwen zelf muziek kunnen toevoegen)
- Gespreksregels
- Gedeelde uitgangspunten geweld op een groot vel (A3)
- Koffie/thee, hapjes
- Pot met kaartjes met vragen bij de casus
- Pen en papier (of eventueel kleine notitie boekjes, eventueel in kleine etuitjes)
- Flip-overs
- Groot rood hartvormig vel papier

Vorbereiding deelnemers

- Huiswerkopdracht voor vrouwen om voorwerpen/foto's mee te nemen, vooraf de vrouwen mailen deze mee te nemen

Opzet bijeenkomst 1

Vertel eerst kort het programma aan de deelnemers.

- Introductie en elkaar leren kennen (60 minuten, mag ook langer de tijd voor genomen worden)
- Pauze (10 minuten)
- Bespreken casus, tussendoor pauze(s) (60—80 minuten, inclusief pauze)
- Afsluiting (10 minuten)

Introductie en elkaar leren kennen (+/- 60 minuten)

De gespreksleider zal vertellen uit wie de projectgroep bestaat, wie zij is en daarna zal er een activiteit gedaan worden om de deelnemers te introduceren.

Wie zijn wij?

Het Amsterdam UMC is samen met de partners Dokters van de Wereld, NisaforNisa, CSG Amsterdam Amstelland en Edu4u een project gestart in oktober 2020, genaamd Vrouw en Gezondheid. Wij hebben samen met vrouwen met een vluchtachtergrond die geweld hebben meegemaakt deze steungroepen ontwikkeld. Het doel van de steungroepen is dat jullie met elkaar thema's gaan behandelen/bespreken, waarin deelnemers ervaringen kunnen delen met elkaar en elkaar tips kunnen geven. De thema's zijn als volgt: wie ben jij in Nederland en hoe is jouw leven veranderd,



opvoeden binnen twee culturen, relaties, jouw lichaam, jouw keuze en wat is geweld. Binnen deze thema's zullen we jullie informatie geven over bijvoorbeeld bepaalde instanties en organisaties, indien gewenst. Natuurlijk is het ook mogelijk dat deelnemers eigen vragen die voorgelegd kunnen worden in de steungroep. De projectgroep hoopt met deze steungroep te bereiken dat verbindingen en de gedeelde ervaringen tussen vrouwen versterkt worden en waarin onderwerpen zoals geweld bespreekbaar gemaakt kunnen worden.

Wie is de gespreksleider?

Jij bent er om het gesprek te faciliteren. Casussen en oefeningen worden door jou geïntroduceerd. De gespreksleider is er vooral om naar de deelnemers te luisteren. De deelnemers bepalen zelf welke vragen ze willen beantwoorden en welke oefeningen ze willen doen. Als ze het graag wat langer of korter over een bepaald onderwerp willen hebben, is dit mogelijk.

Wat zijn jullie verwachtingen?

Laat de deelnemers anoniem op een papier de verwachtingen en hopen/wensen van de steungroepen opschrijven. Vragen die gesteld kunnen worden: Waarom doe je mee met de steungroep? Wat betekent het woord steungroep voor jou? Heb je specifieke vragen? Verzamel alle papertjes in een pot en bespreek de verwachtingen, wensen, en vragen. Het kan zijn dat er sommige vragen pas in een latere themabijeenkomst beantwoord worden.

Wie zijn jullie?

Activiteit om het gesprek mee te faciliteren (ook direct een ijsbreker/introductie):

Vertel de deelnemers dat ze als huiswerk een voorwerp of foto mee hadden genomen van hun thuisland, iets waar ze waarde aan hechten. Laat de deelnemers hun naam vertellen (en wat ze over zichzelf kwijt willen) en laat ze er ook bij vertellen waarom ze waarde hechten aan dit voorwerp/foto. Ook hadden ze een voorwerp of foto mee van Nederland; iets wat Nederland volgens hen kenmerkt. Vraag de deelnemers ook hierbij te vertellen waarom ze dit kenmerkend vinden voor Nederland.

Gespreksregels en manieren introduceren

De gespreksleider vraagt aan de gespreksleiders wat zij belangrijke gespreksregels en manieren vinden. Op een groot rood hartvormig vel papier schrijven we deze regels op. De gespreksleider gaat kort met de deelnemers langs alle gespreksregels en voegt eventueel ontbrekende gespreksregels (zie pagina 18 toe) aan het vel papier. Wat vinden de deelnemers daarvan? Zijn ze het hier mee eens? Vinden ze het belangrijk dat er nog een andere gespreksregel wordt toegevoegd?

Pauze (10 minuten)

Zet een leuk muziekje op en drink koffie en thee met de deelnemers. Deel de YouTube afspeellijst met de deelnemers en nodig ze uit om actief nummers toe te voegen aan de afspeellijst.

Casus (60-80 minuten, inclusief inlassen pauze)

Vertel dat de deelnemers in de steungroepen kennismaken met Dania en Sarah. Ze zullen tijdens de bijeenkomsten er steeds ook weer bij zijn, als nieuwe vriendinnen. We luisteren naar de verhalen van Dania en Sarah, en praten er daarna samen over.



De casussen staan op papier. Lees de casus voor en stel tussendoor vragen.

Dania



Sarah



Dania is een 35-jarige verpleegkundige en is uit Syrië gevlucht in 2014 met haar toenmalige partner en kindje van twee jaar oud. Ze heeft veel meegemaakt tijdens de oorlog en haar reis naar Nederland en ook in Nederland heeft ze het niet makkelijk gehad. Ze is twee jaar geleden gescheiden van haar partner. Voor de oorlog vond ze haar beroep heel erg leuk, maar ze heeft al jaren geen verpleegkundige meer kunnen zijn. Ze wil wel graag weer een verpleegkundige worden. Momenteel is ze bezig met inburgeren.

Sarah is een 38-jarige huisvrouw en is uit Syrië gevlucht in 2016 met haar partner en twee kinderen van 11 en 13 jaar oud. Sarah heeft een zware tijd achter de rug. Ook nu in Nederland zit ze thuis met twee puberende kinderen, in een nieuw land met een nieuwe cultuur, en een partner met wie ze moeilijkheden ervaart. Sarah wil graag de taal leren en is bezig met haar inburgeringscursus.

Sta stil bij de personages. Er kan eventueel gevraagd worden of de deelnemers Dania en Sarah in één woord willen omschrijven of aspecten over hun leven kunnen raden. Bijvoorbeeld: welk eten zou Sarah lekker vinden? Op welke muziek zou Dania dansen? Wat zou ze missen aan Syrië? Wat zou ze leuk vinden aan Nederland? Hoe ziet haar interieur er uit? Hoe ziet haar dag er uit? Wat is haar lievelingskledingstuk? Wat doet ze graag als ze een dag alleen is? Wat is haar liefste wens? Etc.

Casus deel 1:



Dania leert op de taalschool Sarah kennen. Dania voelt zich soms eenzaam, ze kent buiten haar gezin om niet zo veel mensen in Nederland. Ze nodigt daarom Sarah uit om een bakje koffie te drinken na de taalles. Tijdens het koffiedrinken hebben ze het over het leven in Nederland. Sarah vertelt dat ze heel veel verschillen ziet met Syrië. Dania is het daar mee eens: ze vertelt dat het zo anders is voor een vrouw om in Nederland te leven.

Vragen om het gesprek te faciliteren. De vragen staat ook op kaartjes in de pot. De vrouwen kunnen een kaartje kiezen met een vraag die ze willen beantwoorden:

- Wat zouden de verschillen zijn die Dania en Sarah zien met het land van herkomst en waarom?
- Wat was jouw eerste indruk toen je in Nederland kwam?
- Wat is er aan jouzelf veranderd toen je hier in Nederland kwam? Wat is er fijn aan hoe je veranderd bent, en wat is minder fijn?

Casus deel 2

“Hoe zie jij jouw leven in Nederland?” vraagt Sarah dan aan Dania. Dania vertelt dat ze graag weer verpleegkundige wil worden, maar dat ze er weinig vertrouwen in heeft. De taal is al zo lastig, ze kent geen mensen en ze vindt het systeem hier maar lastig te begrijpen. Sarah zegt “Nee, niet de moed opgeven! Het gaat je lukken hoor! Mijn buurvrouw is verpleegkundige, misschien kan zij jou informatie geven? Ik heb veel contact met haar en ze vertelt me veel over het leven en werken in Nederland”. Dania noteert direct het nummer van de buurvrouw van Sarah. “ En hoe zie jij jouw leven in Nederland, Sarah? Welke ambities heb jij?” vraagt Dania. Sarah blijft stil. Ze heeft daar nooit over nagedacht. Ze was altijd bezig met haar rol als moeder en partner en keek niet ver vooruit in de toekomst. Hoe kan ze eigenlijk haar weg hier vinden?

Vraag aan de deelnemers een eerste indruk te geven van deze casus nadat ze de volledige casus hebben gehoord of eventueel tussendoor. Wat voor gevoelens roept dit bij de vrouwen op? Als vrouwen willen, kunnen ze ook hun gevoel tekenen en dit op papier laten zien aan de andere deelnemers, of op een andere manier hun gevoelens delen (beweging, dans).

Vragen om het gesprek te faciliteren. De vragen staat ook op kaartjes in de pot. De vrouwen kunnen een kaartje kiezen met een vraag die ze willen beantwoorden:

- Wat zijn de moeilijkheden in Nederland en waarom?
- Dania vind de taal en inburgering best lastig, wat vind je hiervan? Wat zijn tips om de inburgering door te komen?
- Hoe kan je je weg vinden in Nederland? Wat heb je daarvoor nodig?
- Hoe is het voor jou om werk of studie te vinden in Nederland?
- Wat is je doel in Nederland? Hoe zoek je uit waar je dromen en ambities liggen?
- Hoe bereik je je doel? Wat houdt je eventueel tegen om je doel te bereiken?
- Welke rollen heb je als vrouw (bijvoorbeeld: als moeder, als zus, als dochter..)?
- Hoe denk je dat de rechten in Nederland zijn? Zijn er andere rechten voor vrouwen dan voor mannen of andersom?
- Hoe vinden je het om een keuze voor jezelf (op alle gebieden) te maken?



- Heb je contacten met andere vrouwen?
- Heb je contact met Nederlanders? Hoe ziet dat contact er uit? Denk je dat Dania gaat bellen naar de buurvrouw? Waarom wel of waarom niet?

Afsluiting (10 minuten)

Vraag de deelnemers wat ze van de bijeenkomst vonden. Wat was fijn om te doen en wat was minder fijn? Wat nemen ze mee uit de bijeenkomst? Wat zijn de drie belangrijkste boodschappen van deze bijeenkomst? Wat zouden ze graag nog meer willen bespreken over dit thema? (kan eventueel meegenomen worden naar de volgende bijeenkomst).

Vertel dat de volgende bijeenkomst in het teken zal staan van opvoeding en twee culturen.



5.2 Themabijeenkomst 2 ‘Opvoeding en twee culturen’

Thema: opvoeding en twee culturen

Duur: +/- 2.5-3 uur

Vorbereidingen/benodigdheden bijeenkomst

- Casus
- Foto's personages Sarah en Dania
- Koffie/thee, hapjes
- Stuk fragment van film/serie/YouTube filmpje
- Afspeellijst met Arabische muziek (YouTube lijst waarin vrouwen zelf muziek kunnen toevoegen)
- Gedeelde uitgangspunten geweld op een groot vel (A3)
- Pot met kaartjes met vragen bij casus
- Pen en papier
- Hartvormige knuffel (eventueel een 'fluffy' hartvormige knuffel)
- Laptop met wifi

Opzet bijeenkomst 2

Vertel eerst kort het programma aan de deelnemers.

- Elkaar beter leren kennen (10 minuten)
- Introductie onderwerp en casus, inclusief pauze(s) (60-80 minuten)
- Pauze (10 minuten)
- Video fragment bespreken in groepjes (45 minuten)
- Afsluiting (10 minuten)

Elkaar beter leren kennen (+/-10 minuten)

Vertel dat we starten met het overgooien van de hartvormige knuffel. De vrouw die de hartvormige knuffel gooit noemt de naam van degene die de hartvormige knuffel vangt (zo onthouden de deelnemers elkaars namen) en de vrouw die de hartvormige knuffel vangt noemt een kenmerk over zichzelf dat ze mooi vinden (bv. deskundig, religieus, zorgzaam, spontaan, mooi). Indien vrouwen dit lastig vinden, kan ze ook gevraagd worden om te vertellen waar ze van houden. "Ik houd van..". Dit mag van alles zijn. In een latere bijeenkomst, wanneer vrouwen elkaar beter kennen, kunnen vrouwen die de hartvormige knuffel gooien een positief kenmerk benoemen van de vrouw die de hartvormige knuffel vangt.

Casus (60 minuten, inclusief pauze)

Start met uitleggen dat het vandaag gaat over opvoeding, en hoe je dat nou doet tussen twee culturen? Sta stil met de vrouwen waarom we het over opvoeding gaan hebben. Het is belangrijk als je zelf al kinderen hebt, of in de toekomst misschien kinderen krijgt, maar ook is onze eigen opvoeding belangrijk geweest in wie wij nu zijn. Onze opvoeding heeft ons deels ook gemaakt in de vrouwen die we vandaag zijn. We starten met het vervolg op de casus, net zoals de vorige keer. Ook hier zijn vragen bij bedacht die ook op kaartjes staan in de pot.



Casus deel 1

Dania en Sarah hebben het gezellig met elkaar en drinken na de taalles altijd een kopje koffie samen. Tijdens het koffie drinken hebben ze het over de opvoeding van de kinderen. Ze hebben beide kinderen, en ze maken zich eigenlijk al zorgen over de toekomst. De oudste zoon van Sarah is ook aan het puberen en ze merkt dat het toch lastig is, twee werelden, twee culturen.. 'Hoe zorg ik er voor dat mijn kind zijn 'roots' niet vergeet, maar wel goed zijn best doet in deze maatschappij?'

Vragen om het gesprek te faciliteren. De vragen zijn ook te vinden op de kaartjes in de pot. De vrouwen kunnen zelf een kaartje kiezen met een vraag die ze willen beantwoorden:

- Hoe hebben Dania en Sarah hun eigen opvoeding denken jullie ervaren? Hoe was jullie opvoeding? Wat was heel mooi? Wat was minder leuk? Op welke dingen van jullie opvoeding zijn jullie trots?
- Hoe ervaar je de opvoeding van kinderen (of voor de vrouwen die nog geen kinderen hebben: hoe denk je dat de opvoeding in Nederland zal gaan)? Wat zijn de verschillen tussen jouw land van herkomst en Nederland? Waarom vindt Sarah het lastig om kinderen op te voeden tussen twee culturen? Wat zijn de moeilijkheden? Wat gaat gemakkelijk met opvoeden in Nederland?
- Voor vrouwen die kinderen hebben: welk plezier ervaar je aan de opvoeding van je kinderen? Wat is leuk om te doen met de kinderen? Als je het financieel niet breed hebt, wat zou je dan met de kinderen kunnen doen? Welke tips zijn er?
- Wat zijn jullie dromen voor jullie kinderen?
- Welke culturele waarden vind je belangrijk om mee te geven aan je (toekomstige) kinderen?
- Welke elementen uit je eigen opvoeding wil je overdragen aan jouw kinderen en welke neem je liever niet mee?



Casus deel 2

Sarah vertelt dat ze vaak spanningen heeft met haar oudste zoon en dat ze het daarmee moeilijk heeft. Ze vergelijkt haar zoon altijd met de zoon van haar zus. Die is net zo oud en is heel erg rustig en heeft nu al mooie ambities: dokter worden. Waarom is haar zoon niet ook zo? Ook met haar dochter heeft ze soms moeilijkheden. Zo draagt haar dochter nu kleding die Sarah zelf niet altijd passend vindt. Ze draagt namelijk korte rokjes en Sarah maakt zich zorgen dat ze zo lastig gevallen wordt op straat. Als je een kort rokje draagt, vraag je om problemen, vindt Sarah.

Dania vraagt aan Sarah wat haar man er allemaal van vindt, en of ze het met elkaar eens zijn. Sarah vertelt dat haar partner haar niet echt helpt. Dania is een alleenstaande moeder met een jong kind, dus ze begrijpt goed dat het soms lastig kan zijn als je geen hulp krijgt van een partner.

Dania vertelt dat ze gisteren heel erg moe was en boos werd op haar kindje, omdat hij stout was, en hem een tik op de billen gaf. Ze had er spijt van.

Vragen om het gesprek te faciliteren. De vragen zijn ook te vinden op de kaartjes in de pot. De vrouwen kunnen zelf een kaartje kiezen met een vraag die ze willen beantwoorden:

- Hoe ga je om met eventuele spanningen thuis? Wat zou je Sarah adviseren over hoe om te gaan met de spanningen bij haar puberende kinderen?
- Wat vind je van de vergelijking die Sarah maakt met de zoon van haar zus? Wat voor invloed heeft dit op het kind, denken je?
- Wat vind je ervan dat Sarah niet wil dat haar dochter korte rokjes draagt? Vind je dat de dochter van Sarah om problemen vraagt bij het dragen van een rokje? Verdient de dochter vervelende opmerkingen van onbekende mannen? Waarom wel/niet?
- Wat vind je van Dania's omgang met haar kind?
- Hoe straf en beloon je je kinderen (of voor de vrouwen die nog geen kinderen hebben: hoe zouden je, als je later misschien kinderen krijgt, je kinderen straffen en belonen)? Hoe werd je vroeger zelf gestraft en beloond? Wat vinden je daarvan?
- Hoe zie je de rol van vaders in de opvoeding?
- Hoe wordt er gestraft in jouw opvoeding? Welke vormen van straf zijn er? En waar liggen de grenzen aan de vormen van straf?

Pauze (10 minuten)

Zet een leuk muziekje op en drink koffie en thee met de deelnemers. Deel de YouTube afspeellijst met de deelnemers en nodig ze uit om actief nummers toe te voegen aan de afspeellijst.

Activiteit: een stukje fragment samen bekijken (+/-45 minuten)

Opties vanuit RvA:

- <https://www.youtube.com/watch?v=zPfnFO2R0fw>
- <https://youtu.be/tQfUDAtENKY>
- <https://youtu.be/EkTJ9duOIL8>
- https://youtu.be/iFDR7e_z5ik

Aan de hand van een fragment over opvoeden, kunnen vragen plenair gesteld worden (25 minuten).



- Welke perspectieven van opvoeding zie je? Welke perspectieven spreken je aan en welke perspectieven spreken je minder aan? Wat vind je van de perspectieven op opvoeding? Wat vinden je goed? Wat vind je minder goed? ...
- Wat is geweld in de opvoeding? Hoe denk je over geweld uitoefenen in de opvoeding? Waarom zijn kinderen de 'targets' van geweld? Wat voor gevolgen heeft dit volgens jou later op het kind?
- Wat zijn volgens jou andere opvoedingstechnieken om kinderen te bestraffen (een alternatief correctiemiddel voor geweld)? Heb je hier ervaringen mee? Wat helpt wel en wat helpt niet? Waarom kunnen kinderen zich vervelend gedragen? Werkt correctie van kinderen altijd en in welke levensfasen wel/niet? Hoe denk je dat kinderen hun ouders zien? Waar zouden kinderen zich zorgen over kunnen maken? Waar zouden ouders zich zorgen over kunnen maken? Hoe kan je er voor zorgen dat een kind geen vervelende dingen meer gaat doen?

Nadat er een aantal vragen plenair besproken worden, kunnen de vrouwen ook in koppels opgedeeld worden. Ze kunnen samen op papier de aspecten van een ideale opvoeding opschrijven. Hier geef je ze even de tijd voor (10 minuten). Vervolgens delen vrouwen met elkaar wat ze hebben opgeschreven (10 minuten).

Indien vrouwen doorverwezen willen worden die kan ondersteunen in de opvoeding, kan er doorverwezen worden naar: Ouder-en kindteams, <https://oktamsterdam.nl/>. Dit is kosteloos.

OKT team kan eventueel uitgenodigd worden koffie te komen drinken.

Afsluiting (10 minuten)

Vraag de deelnemers wat ze van de bijeenkomst vonden. Wat was fijn om te doen en wat was minder fijn? Wat nemen ze mee uit de bijeenkomst? Wat zijn de drie belangrijkste boodschappen van deze bijeenkomst? Wat zouden ze graag nog meer willen bespreken over dit thema? (kan eventueel meegenomen worden naar de volgende bijeenkomst).

Vertel dat de volgende bijeenkomst in het teken van relaties staat.



5.3 Themabijeenkomst 3 Relaties

Thema: relaties

Duur: +/- 2.5-3 uur

Vorbereiding/benodigdheden themabijeenkomst

- Casus
- Foto's personages Sarah en Dania
- Koffie/thee, hapjes
- Afspeellijst met Arabische muziek (YouTube lijst waarin vrouwen zelf muziek kunnen toevoegen)
- Gedeelde uitgangspunten geweld op een groot vel (A3)
- Pot met kaartjes met vragen bij casus
- Pen en papier
- Hartvormige knuffel (eventueel een 'fluffy' hartvormige knuffel)
- Laptop met wifi
- Pot of doos om beschreven kaartjes in te doen
- Lege kaartjes, stiften + magneten
- Flip-overs, stiften
- Appels en chips

Opzet bijeenkomst 3

Vertel eerst kort het programma aan de deelnemers.

- Elkaar beter leren kennen (10 minuten)
- Oefening gezond vs ongezond (45 minuten)
- Pauze (10 minuten)
- Casus (50 minuten, inclusief pauze)
- Terugkoppelen oefening en gedeelde waarden relaties (20 minuten)
- Afsluiting (10 minuten)

Elkaar beter leren kennen (+/- 10 minuten)

We starten weer met het overgooien van de hartvormige knuffel. De vrouw die de hartvormige knuffel gooit noemt de naam van degene die de hartvormige knuffel vangt (zo onthouden de vrouwen elkaars namen) en de vrouw die de hartvormige knuffel vangt noemt een positief kenmerk over zichzelf (bv. zorgzaam, spontaan, assertief, mondig, sterk) of iets wat haar kenmerkt (bijvoorbeeld welke serie ze leuk vindt, wat haar hobby is etc.). Vrouwen kunnen zelf kiezen wat ze willen vertellen. Daarnaast kunnen vrouwen nu ze elkaar iets beter kennen, ook een kenmerk opnoemen over de vrouw die de hartvormige knuffel vangt.

Oefening gezonde vs ongezonde situatie in een relatie (+/- 45 minuten)

Op de tafel ligt een groot papier, met daarop beschreven 'gezonde situatie in een relatie' en 'ongezonde situatie in een relatie'. Appels liggen bij gezond en chips ligt bij ongezond. Vraag aan de deelnemers om op kaartjes kenmerken en waarden op te schrijven van een gezonde en ongezonde situatie van een relatie (bv. liefde, communicatie, meningsverschil, jaloezie). Dit mag zowel een relatie met de partner zijn als een relatie met een vriendin, collega, familielid of buur/kennis.



Deelnemers kunnen weer in tweetallen gezet worden om samen kenmerken op te schrijven. Vervolgens stoppen ze deze allemaal in een pot. Daarna halen we alle kaarten eruit en mogen de deelnemers alles indelen onder 'gezond' en 'ongezond', bij de appels en bij de chips. Tijdens het indelen kan je actief vragen naar waarom ze dit indelen onder gezond of ongezond. Wat betekent het voor de vrouwen om een gezonde of ongezonde situatie/relatie te hebben? Hoe voel je je in een gezonde of ongezonde relatie? Wat is er wel aanwezig in een gezonde relatie en ontbreekt er in een ongezonde relatie? Kunnen aspecten die opgeschreven zijn bij ongezond, soms ook voorkomen bij een gezonde relatie? Wanneer is bijvoorbeeld ruzie gezond? Ook kan er gevraagd worden of vrouwen voorbeelden (van beroemdheden bijvoorbeeld) kennen die een gezonde of ongezonde situatie/relatie hebben? Wat maakt dat deze specifieke situatie in de relatie bijvoorbeeld volgens hen gezond of ongezond is?

Indien vrouwen verder in willen gaan op wat een huwelijk is en wat de verschillen zijn tussen uithuwelijking en huwelijksdwang, kan dit met de vrouwen besproken worden. Meer informatie is te vinden op: <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/huwelijksdwang/huwelijksdwang-voorkomen>

Zie ook bijlage 4 Wetgeving:

Gedwongen huwelijk

In Nederland is iedereen vrij om te beslissen met wie hij/zij wil trouwen. Een gedwongen huwelijk is een strafbaar feit.

Iemand die iemand anders dwingt om tegen zijn/haar wil te trouwen, kan een gevangenisstraf van maximaal 2 jaar krijgen, ook als deze dwang in het buitenland is uitgeoefend. Zelfs als het huwelijk niet daadwerkelijk doorgaat, kan de dwang toch worden bestraft. De dwang kan fysiek of psychologisch zijn (bedreigingen of emotionele druk). De verjaringstermijn voor huwelijksdwang is 6 jaar, en begint als 18 jaar is geworden. Een minderjarig slachtoffer kan dan dus aangifte doen tot aan de leeftijd van 24 jaar.

Een huwelijk is gearrangeerd wanneer de ouders of andere familieleden een partner voor hun kind kiezen. Wanneer beide toekomstige echtgenoten volledig instemmen met het huwelijk en minimaal 18 jaar zijn, is dit geen gedwongen huwelijk.

Pauze (10 minuten)

Zet een muziekje op en drink koffie en thee met de deelnemers. Deel de youtube afspeellijst met de deelnemers en nodig ze uit om actief nummers toe te voegen aan de afspeellijst. Tijdens de pauze kunnen de chips en de appels opgegeten worden.

Casus (50 minuten inclusief pauze)

Casus deel 1



Dania en Sarah hebben het tijdens het koffiedrinken over hun relaties met hun partner. Dania vertelt over haar relatie met haar ex: 'ik voelde me nooit gehoord bij hem, mijn stem en mening deed er niet toe. Ik was maar ongelukkig.' 'Hoe bedoel je?' vraagt Sarah. " Nou, hij wilde zelfs bij kleine dingen de controle hebben en alles bepalen. Bijvoorbeeld als we ergens gingen eten, bepaalde hij bij welk restaurant. En hij bepaalde wanneer we mijn ouders konden bezoeken. Als ik er iets van zei, luisterde hij niet. Eigenlijk praatten we nooit ECHT."

Allereerst kan je aan de vrouwen vragen: 'Welke vragen zouden jullie aan Dania en Sarah willen stellen?'. Deze vragen kunnen besproken worden in de groep.

Vragen om het gesprek te faciliteren. De vragen zijn ook te vinden op de kaartjes in de pot. De vrouwen kunnen zelf een kaartje kiezen met een vraag die ze willen beantwoorden:

- Wat vind je van Dania's relatie?
- Wat maakt dat Dania vindt dat ze een ongezonde relatie heeft/ niet gelukkig is? Wat maakt dat dit een ongezonde relatie is volgens jou (eventueel kan je terug linken naar kenmerken van de vorige oefening)?
- Hoe komt het dat de ex-partner van Dania zich zo gedroeg? Hebben jullie dit soort gedrag ook gezien in jullie omgeving? Wat vinden jullie daarvan? (thema: genderrollen?)

Casus deel 2

Sarah is stil en denkt na over haar eigen relatie met haar partner. Heeft ze een stem in haar relatie? Dania vertelt verder: " weet je, toen ik in de relatie zat, had ik eigenlijk niet altijd door hoe weinig ik kon inbrengen. Ik heb nu een beginnende relatie met een nieuwe man, waar ik erg serieus mee ben, en ik zie zo'n groot verschil. Hij vraagt altijd 'wat vind jij ervan?' of 'wat wil jij?'. Eerst moest ik even wennen aan zulke vragen, maar het is zo fijn dat er altijd communicatie is. Ik voel me meer dan alleen een moeder of 'de vrouw van' bij hem."

Allereerst kan aan de vrouwen gevraagd worden: 'Welke vragen zouden jullie nog meer aan Dania en Sarah willen stellen?'. Deze vragen kunnen besproken worden in de groep.

Vragen om het gesprek te faciliteren. De vragen zijn ook te vinden op de kaartjes in de pot. De vrouwen kunnen zelf een kaartje kiezen met een vraag die ze willen beantwoorden:

- Sarah is stil en reflecteert op hetgeen wat Dania heeft verteld. Wat zou er nu in Sarah omgaan volgens jou?
- Wat is liefde volgens jou? Ervaar jij liefde? Wanneer houdt je van iemand of wanneer weet je dat iemand van jou houdt? Moet je altijd van iemand houden om in een relatie te zitten?

Dania vertelt dat ze zich nu meer dan alleen een moeder of 'vrouw van' voelt. De vrouwen kan gevraagd worden een pen en papier te pakken en op te schrijven welke rollen vrouwen kunnen hebben. Vervolgens kan dit klassikaal besproken worden. Hoe kunnen deze rollen passen in een



relatie? Wat is daar voor nodig? Welke rollen heeft een man? Hoe past deze rol in een relatie? Waar komen deze rollen vandaan?

Pauze (10 minuten)

Zet een leuk muziekje op en drink koffie en thee met de deelnemers. Deel de YouTube afspeellijst met de deelnemers en nodig ze uit om actief nummers toe te voegen aan de afspeellijst.

Terug naar de oefening: aspecten van een gezonde relatie (+/- 20 minuten)

De vrouwen hebben in de vorige oefening kenmerken van een gezonde en ongezonde relatie opgeschreven. Ook hebben ze gereflecteerd op de relaties van Dania en Sarah. In deze oefening staat centraal welke boodschappen vrouwen aan elkaar willen geven over wat een gezonde relatie inhoudt. Eventueel kunnen vrouwen weer in tweetallen opgesplitst worden. Vrouwen kan de volgende vraag gesteld worden: “Hoe kan je er voor zorgen dat je relatie gezond is (of wordt, indien ze in een ongezonde relatie zitten)?” Is een relatie waarin ongezonde situaties voorkomen, altijd helemaal ongezond? Indien vrouwen het moeilijk vinden om hier op te reflecteren, kan je terug verwijzen naar de chips en appels. Wat is de chips en wat zijn de appels in een relatie? Is bijvoorbeeld een zak chips soms wel oké om te eten ook al is het niet gezond? Zijn er ook gezonde momenten? Of gaat het om hoe vaak je chips eet? Wat zijn oplossingen als je in een ongezonde relatie zit (scheiden hoeft niet de enige of beste oplossing te zijn)? Wat zijn goede ervaringen in het verbeteren van een relatie? Wanneer zou een ongezonde situatie in een relatie een gevaarlijke situatie/relatie kunnen worden?

Nu de vrouwen gereflecteerd hebben op gezonde en ongezonde relaties, kan nog een keer gevraagd worden aan de vrouwen om een paar punten te noemen die ze echt belangrijk vinden in een relatie. Sta er bij stil met de groep dat er een gedeelde opvatting kan zijn over wat gezonde en ongezonde relaties zijn, maar dat wij het niet allemaal hier helemaal over eens hoeven te zijn. Vragen die eventueel gesteld kunnen worden zijn:

- Wat vind je belangrijk vanuit je rol als: moeder, echtgenote, dochter, schoondochter, geliefde, vriendin, buurvrouw
- Kan je relatie ook eerst gezond zijn en daarna ongezond worden? En andersom?
- Doe je wel eens zelf iets ongezonds? Of wanneer besef je je dat iets ongezond is? Zie je dit om je heen?

Hieronder een voorbeeld over wat RvA belangrijk vond in een relatie. Dit kan eventueel als voorbeeld gegeven worden, maar het gaat er uiteindelijk om wat de vrouwen tijdens de steungroep als belangrijke aspecten ervaren van een gezonde relatie.

Boodschappen m.b.t. gezonde relatie volgens Raad van Advies:

- Je stem mag gehoord worden, communicatie is belangrijk, het is niet alleen de wil van de partner die vóór gaat
- Gelijkwaardigheid
- Veiligheid, geen angst voor je partner hebben als hij bijvoorbeeld het slot in de deur steekt en thuiskomt.
- Verwachtingen van je partner tegen over jou, over jouw taken in een relatie etc., komen deze overeen met jouw waarden als vrouw zijnde?



Eventuele achtergrondinformatie (uit de toolbox van Dokters van de Wereld) die van toepassing kan zijn tijdens deze bijeenkomst

De basis van een succesvolle relatie bestaat uit wederzijds respect en liefde, vertrouwen en effectieve communicatie. Het delen van je leven met een andere persoon vereist dan ook het continu ontwikkelen en versterken van deze kwaliteiten - door dik en dun.

Het samen opbouwen en onderhouden van deze fundamenten in jullie dagelijks leven zal helpen om de verbinding tussen jullie te behouden en te verdiepen. Met wat eenvoudige gewoonten bereik je al heel gauw succes in het verdiepen van je relatie.

Hier is hoe je het doet zie voor tips: <https://www.blijstel.nl/tips-voor-een-gezonde-relatie.html>

Afsluiting (10 minuten)

Vraag aan de deelnemers wat ze van de bijeenkomst vonden. Wat was fijn om te doen en wat was minder fijn? Wat nemen ze mee uit de bijeenkomst? Wat zijn de drie belangrijkste boodschappen van deze bijeenkomst? Wat zouden ze graag nog meer willen bespreken over dit thema? (kan eventueel meegenomen worden naar de volgende bijeenkomst).

Vertel dat de volgende bijeenkomst over het vrouwelijke lichaam gaat.



5.4 Themabijeenkomst 4 Jouw lichaam, jouw keuze! (Deel 1)

Thema: jouw lichaam, jouw keuze (deel 1)

Duur: +/- 2.5-3 uur

Vorbereiding/benodigdheden themabijeenkomst:

- Casus
- Foto's personages Sarah en Dania
- Koffie/thee, hapjes
- Afspeellijst met Arabische muziek (YouTube lijst waarin vrouwen zelf muziek kunnen toevoegen)
- Gedeelde uitgangspunten geweld op een groot vel (A3)
- Eventueel kan er doorverwezen worden naar Arabische filmpjes over het vrouwelijke lichaam op www.zanzu.nl (ook op de websitepagina terug te vinden)
- Pot met kaartjes met vragen bij casus
- Pen en papier
- Laptop met wifi
- Klei, papier en potloden
- Youtube video: <https://www.youtube.com/watch?v=7K0RsGR7f9o>

Opzet bijeenkomst 4

Vertel eerst kort het programma aan de deelnemers.

- Beweegoefening (20 minuten)
- Casus (60-80 minuten, inclusief pauze)
- Pauze (10 minuten)
- Teken of klei je lichaam (45 minuten)
- Afsluiting (15 minuten)

Oefening 1: Muziek en bewegen! (+/- 20 minuten)

We gaan bewegen. Vrouwen worden eerst gevraagd om muziek toe te voegen waarop ze kunnen bewegen aan de muziek afspeellijst. Dit doen we met Arabische, traditionele muziek op de achtergrond. We starten met de armen, vervolgens de buik en heupen, de benen en tot slot het hele lichaam. Indien vrouwen dit willen, kan er ook een volksdans samen gedaan worden (bv. Dabke). Vrouwen die hier liever niet aan mee willen doen, kunnen zittend hun lichaam bewegen.

Casus (60-80 minuten, inclusief pauze)

Casus deel 1



Sarah vertelt aan Dania dat ze vaak ruzie heeft met haar partner. “ Over wat gaan de ruzies?” vraagt Dania aan Sarah. Sarah vertelt dat ze aan de anticonceptiepillen wilde, want ze had daarover gehoord van haar buurvrouw, maar haar man accepteerde het niet en toen kregen ze een heftige ruzie. Hij wil namelijk kinderen, maar zij heeft al twee hele zware zwangerschappen gehad. Ze wil niet meer. “ Waarom reageerde hij zo heftig ? ” vraagt Dania aan Sarah. Sarah vertelt dat ze denkt dat hij gewoon niet weet wat deze pillen zijn. Ze zegt: “Hij denkt dat ik allemaal ‘Westerse invloeden’ krijg van mijn buurvrouw en dat ik daarom niet luister”. Dania zegt dat het een keuze van jullie beide moet zijn of je nog kinderen wilt of niet. “ Hij moet ook naar jou luisteren hoor, Sarah! Jullie hebben samen een relatie en het is natuurlijk jouw lichaam.” “ Nou, zo ziet hij het niet hoor” antwoordt Sarah.

Allereerst kan aan de vrouwen gevraagd worden: ‘Welke vragen zouden jullie aan Dania en Sarah willen stellen?’. Deze vragen kunnen besproken worden in de groep.

Vragen om het gesprek te faciliteren. De vragen zijn ook te vinden op de kaartjes in de pot. De vrouwen kunnen zelf een kaartje kiezen met een vraag die ze willen beantwoorden:

- Wat zijn je gedachten bij deze casus?
- Hoe voel je je wanneer je deze casus hebt gehoord?
- Wat zijn, volgens jou, de rechten en plichten van de vrouw in een relatie? Wat zijn, volgens jou, de rechten en plichten van een man in een relatie?
- Wat vinden je van het gedrag van haar partner? Hoe komt het dat hij niet weet wat deze pillen zijn?
- Dania vertelt Sarah dat hij eigenlijk ook naar Sarah moet luisteren, omdat ze samen een relatie hebben. Wat vind je daarvan en waarom?
- Stel dat Sarah toch anticonceptie gaat gebruiken, waar kan zij naar toe?

Casus deel 2

Sarah vertelt dat haar partner ook met haar naar bed gaat, ook al geeft ze aan dat ze bijvoorbeeld hoofdpijn heeft. Dania vraagt aan Sarah: “ Vind je dat fijn?”. Sarah vertelt dat ze het niet fijn vindt als haar partner dit van haar verwacht als ze hoofdpijn heeft of als ze ruzie hebben, maar dat ze wel behoefte heeft aan intimiteit. Dania geeft Sarah gelijk, ze vertelt dat zij vindt dat intimiteit en liefde erg belangrijk zijn in een relatie, voor zowel de man als de vrouw.

Allereerst kan aan de vrouwen gevraagd worden: ‘Welke vragen zouden jullie aan Dania en Sarah willen stellen?’ Deze vragen kunnen besproken worden in de groep.

Vragen om het gesprek te faciliteren. De vragen kunnen ook opgeschreven worden op kaartjes en dat vrouwen dan zelf een kaartje kiezen met een vraag die ze willen beantwoorden:*

- Sarah geeft aan dat ze niet naar bed wil met haar partner als ze hoofdpijn heeft, wat zou je Sarah adviseren?
- Wat vind je van intimiteit en liefde in een relatie?
- (Als eerste vraag: kan je dit aangeven..) En: Hoe kan je als vrouw aangeven in een relatie wat jij fijn vindt aan intimiteit?



Tijdens het gesprek kan het youtube filmpje over consent getoond worden tijdens het beantwoorden van deze vragen. <https://www.youtube.com/watch?v=7KORsGR7f9o>

Casus deel 3

Dania vertelt verder: “Ik vond intimiteit ook altijd belangrijk in mijn relatie met mijn ex-partner, maar hij is vreemd gegaan. Toen ik dit mijn vriendinnen en mijn zus vertelde, zeiden ze dat ik niet mijn best deed voor hem en ik mij niet mooi genoeg kleepte. Ze zeurden over mijn uitgegroeide haar...”

Allereerst kan aan de vrouwen gevraagd worden: ‘Welke vragen zouden jullie aan Dania en Sarah willen stellen?’. Deze vragen kunnen besproken worden in de groep.

Vragen om het gesprek te faciliteren. De vragen zijn ook te vinden op de kaartjes in de pot. De vrouwen kunnen zelf een kaartje kiezen met een vraag die ze willen beantwoorden:

- Hoe denk jij dat Dania zich voelt?
- Wat vind jij er van dat haar man seks had /een relatie kreeg met een andere vrouw? Wat betekent vreemdgaan volgens jou? Is monogamie volgens jou een voorwaarde voor een goede (seksuele) relatie? Kunnen partners in een relatie ook met andere gemeenschap hebben? Zo nee, waarom niet? Zo ja, wat zijn daar de voorwaarden van? Mogen vrouwen hetzelfde als mannen?
- Hoe denk je dat Dania zich voelde toen zij de reactie kreeg van haar vriendinnen en zus? (thema: victim blaming)

Pauze (10 minuten)

Zet een leuk muziekje op en drink koffie en thee met de deelnemers. Deel de YouTube afspeellijst met de deelnemers en nodig ze uit om actief nummers toe te voegen aan de afspeellijst.

Oefening 2: Teken of klei je lichaam (45 minuten)

Er wordt stilgestaan bij wat de vrouwen eerder hebben besproken tijdens de casus over intimiteit en het vrouwelijke lichaam. Vervolgens vertelt de gespreksleider wat de inhoud is van deze oefening. Het doel van deze oefening is het gesprek starten over ons lichaam. De vrouwen kunnen kiezen of ze het vrouwelijke lichaam willen tekenen of kleien. Aangezien dit een confronterende oefening kan zijn, kunnen vrouwen ook in tweetallen het lichaam tekenen (of eventueel kleien). Vervolgens laten ze aan elkaar zien wat ze getekend hebben. De volgende vragen kan je stellen om het gesprek te faciliteren:

- Kan je toelichten wat je hebt getekend?
- Hoe noem je alle onderdelen van een vrouwelijk lichaam? Gebruik je speciale woorden?
- Wat vind je mooi aan je lichaam?
- Waar ligt de kracht van het vrouwenlichaam? Waarom is dit de kracht van de vrouwen? Wat kunnen wij vrouwen allemaal met ons lichaam?
- Met wie kan je praten over je lichaam? En over wat heb je het dan? (bv. menstruatie)



Afsluiting (15 minuten of langer indien gewenst!)

Vraag aan de deelnemers hoe ze de bijeenkomst vonden. Wat was fijn om te doen en wat was minder fijn? Wat nemen ze mee uit de bijeenkomst? Wat zijn de drie belangrijkste boodschappen van deze bijeenkomst? Wat zouden ze graag nog meer willen bespreken over dit thema? (kan eventueel meegenomen worden naar de volgende bijeenkomst).

Houd er rekening mee dat dit moeilijke bijeenkomsten kunnen zijn voor de deelnemers. Sta stil bij de emoties van de deelnemers. Wat deed het met je om deze onderwerpen te bespreken? Geef elkaar de ruimte om emoties te uiten en geef als gespreksleider aan dat het volkomen normaal is dat dit soort oefeningen emoties en herinneringen kunnen opbrengen. Probeer positief af te sluiten: wat was vernieuwend/ waar hebben ze wat van geleerd?

Vertel deelnemers dat de volgende keer we verder gaan met het tweede deel van deze bijeenkomst.



5.5 Themabijeenkomst 5 Jouw lichaam, jouw keuze! (Deel 2)

Thema: jouw lichaam, jouw keuze (deel 1)

Duur: +/- 2.5-3 uur

Vorbereiding/benodigdheden themabijeenkomst:

- Casus
- Foto's personages Sarah en Dania
- Koffie/thee, hapjes
- Afspeellijst met Arabische muziek (YouTube lijst waarin vrouwen zelf muziek kunnen toevoegen)
- Gedeelde uitgangspunten geweld op een groot vel (A3)
- Pot met kaartjes met vragen bij casus
- Pen en papier
- Lege pot
- Laptop met wifi
- Klei, papier en potloden
- Rood draad

Opzet bijeenkomst 5

Vertel eerst kort het programma aan de deelnemers.

- Beweegoefening (20 minuten)
- Herinneringen aan het lichaam (45 minuten)
- Pauze (10 minuten)
- Grenzen aangeven (60 minuten, inclusief pauze)
- Afsluiting (15 minuten)

Oefening 1: Muziek en bewegen! (+/- 20 minuten)

We gaan weer bewegen. Vrouwen worden eerst gevraagd om muziek toe te voegen waarop ze kunnen bewegen aan de muziek afspeellijst. Dit doen we met Arabische, traditionele muziek op de achtergrond. We starten met de armen, vervolgens de buik en heupen, de benen en tot slot het hele lichaam. Indien vrouwen dit willen, kan er ook een volksdans samen gedaan worden (bv. Dabke). Vrouwen die hier liever niet aan mee willen doen, kunnen zittend hun lichaam bewegen.

Eventueel zou er ook na de beweegoefening een korte oefening gedaan kunnen worden waarin in tweetallen vrouwen elkaars hand vastpakken en vragen: wat is het mooiste wat je hand heeft meegemaakt en wat is het naarste wat je hand heeft gemaakt of meegemaakt? Dit vertel je alleen aan de persoon naast je. (korte introductie naar de volgende oefening)

Oefening 2: Herinneringen van het lichaam (45 minuten)

Reflecteer op de vorige bijeenkomst: hoe was het voor de deelnemers om bijvoorbeeld het lichaam te tekenen of kleien? Er wordt verteld dat we tot nu toe veel hebben gesproken over het vrouwelijke lichaam en ook over de kracht van ons lichaam. Elk deel van je lichaam heeft haar eigen kenmerken en brengt herinneringen met zich mee. Bijvoorbeeld je ogen die zoveel hebben gezien en je rug die



zoveel heeft verdragen. Dit zijn zowel mooie herinneringen als minder mooie herinneringen. Eventueel kan hier ook de koppeling worden gemaakt met lichamelijke klachten. Bijvoorbeeld: wat kan chronische nekpijn mij vertellen? Of rugpijn? (veel mensen met een migratie achtergrond melden zich bij de huisarts met lichamelijke klachten i.p.v. psychisch klachten). Mogelijk kan het al helpen wat uit te wisselen over de relatie tussen spanning en bepaalde lichamelijke klachten. Met deze oefening willen we vrouwen bewust maken over de kracht van hun eigen lichaam en op deze manier kunnen vrouwen ook ervaringen met elkaar delen.

Indien vrouwen dit wensen, kunnen antwoorden ook op een briefje geschreven worden en kunnen deze briefjes in een pot gedaan worden en voorgelezen worden. Afhankelijk van de grootte van de groep zou deze oefening ook in twee of drietallen gedaan kunnen worden. De gesprekken kunnen in de kleine groepjes gevoerd worden en vervolgens kunnen dingen die de groepjes willen delen in de grotere groep gedeeld worden. Wat willen jullie delen in de grote groep?

Vragen die besproken kunnen worden. Deze vragen komen uit de film Marked Bodies:

- Wat zal je altijd op je netvlies van je oog hebben? (voorbeeld: glimlach van trotse ouders)
- Waar zijn je oren thuis? (voorbeeld: het horen van pianomuziek van je opa)
- Wat moet jij steeds slikken? (voorbeeld: eenzaamheid, pillen)
- Wat houdt jouw buik in? (voorbeeld: angst voor falen, vermoeidheid van jezelf bewijzen)
- Wat is er op jouw tong blijven hangen? (voorbeeld: de smaak van de eerste appel, de eerste Nederlandse woorden die je geleerd hebt, de woorden die je tegen iemand wilde zeggen maar nooit hebt gezegd)
- Wat herinnert je hand zich? (voorbeeld: eerste keer je kind aanraken, het planten van een boom)
- Wat draagt jouw rug? (voorbeeld: wijsheid en kennis, dat je anders bent, het dragen van vrienden, het doorzetten in het leven)
- Wat is er op jouw lijf geschreven (voorbeeld: geboorte van je kind, de route naar je thuisland, een persoon van wie je houdt)?

Pauze (10 minuten)

Zet een leuk muziekje op en drink koffie en thee met de deelnemers. Deel de YouTube afspeellijst met de deelnemers en nodig ze uit om actief nummers toe te voegen aan de afspeellijst.

Oefening 3: Grenzen aangeven! (60 minuten, inclusief pauze)

Vraag eerst aan de deelnemers wat volgens hen grenzen aangeven is. Waarom is dit belangrijk om te kunnen doen volgens de deelnemers? Vervolgens vertel je dat we vandaag gaan oefenen met het aangeven van grenzen. We hebben daarvoor drie korte oefeningen bedacht. Introduceer kort alle oefeningen en vertel erbij dat jij de facilitator bent van de oefeningen.

We leggen een rode lijn op de vloer in het midden. We delen de groep in tweeën. Vervolgens doen we twee oefeningen. We sluiten af met een derde stemoefening.

De eerste oefening (15 minuten): deze oefening specificeert niet wie er naar wie toe loopt, dit kan ook een vreemde zijn. Een rij vrouwen staat stil en een andere rij vrouwen loopt naar de vrouw voor haar toe. De bewegende vrouw loopt naar de stilstaande vrouw toe (de vreemde) en stopt wanneer



ze dat wil en voelt dat ze niet dichterbij wil komen. Als de stilstaande vrouw vindt dat de andere vrouw te dichtbij komt, zegt ze 'stop'.

De tweede oefening (15 minuten): nu herhalen we de oefening, maar dit keer vertellen we erbij dat het een bekende is (dit kan een partner, vriendin, collega, buurvrouw, familielid etc.. zijn) die stilstaat. De bewegende vrouw loopt naar de stilstaande vrouw toe (de bekende) en stopt wanneer ze dat wil en voelt dat ze niet dichterbij wil komen. Op het moment dat de stilstaande vrouw vindt dat de bekende persoon te dichtbij komt, zegt ze 'stop'.

Bij beide oefeningen houden we er rekening mee dat vrouwen misschien wel gemengde gevoelens kunnen hebben over het 'stop' roepen of stilstaan, omdat ze de vrouw voor zich aardig vinden. Hier kan expliciet aandacht aan besteed worden bij de vragen.

Vragen die door de gespreksleider gesteld kunnen worden nadat de vrouwen de oefening gedaan hebben. Vrouwen zijn ook vrij om elkaar vragen te stellen.:

- Hoe was het om 'stop' te zeggen of te stoppen met bewegen? Welk gevoel gaf dit je? (gemengde gevoelens?)
- Waar ligt jouw grens? Welke signalen geeft je lichaam aan waaruit blijkt dat dit jouw grens is?
- Als je nu nog een stap dichterbij zet, wat voel je dan? En als je een stap achteruit zet, wat voel je dan?
- Hoe geef je aan dat dit jouw grens is?
- Is er een verschil tussen het begrenzen van een partner en een ander persoon (vreemde of kennis/familie/vriendin)? Waarom is dit verschil er?
- Mag je een ander begrenzen? Mag je je partner begrenzen?
-

De derde oefening (15 minuten):

We bespreken hoe het was om 'stop' te zeggen als stilstaande vrouw. Op welke manieren kun je aangeven dat je niet wilt? Daarna oefenen we gezamenlijk met het 'nee' zeggen. We laten onze stem steeds harder nee zeggen.

Vervolgens gaan we over op enthousiaste 'yes': hoe zeg je nou 'ja' met plezier? Die vraag leggen we voor aan de vrouwen. Vervolgens herhalen we de stemoefening met 'ja'.

Aan de deelnemers kan gevraagd worden: hoe voel je het verschil met ja en nee zeggen? Waar in je lichaam? Koppel dit eventueel terug naar de klei of de tekeningen die ze eerder hebben gemaakt. Kunnen ze het aanwijzen op de tekeningen of de klei?



Afsluiting (15 minuten of langer indien gewenst!)

Vraag aan de deelnemers hoe ze de bijeenkomst vonden. Wat was fijn om te doen en wat was minder fijn? Wat nemen ze mee uit de bijeenkomst? Wat zijn de drie belangrijkste boodschappen van deze bijeenkomst? Wat zouden ze graag nog meer willen bespreken over dit thema? (kan eventueel meegenomen worden naar de volgende bijeenkomst).

Houd er rekening mee dat dit moeilijke bijeenkomsten kunnen zijn voor de deelnemers. Sta stil bij de emoties van de deelnemers. Wat deed het met je om deze onderwerpen te bespreken? Geef elkaar de ruimte om emoties te uiten en geef als gespreksleider aan dat het volkomen normaal is dat dit soort oefeningen emoties en herinneringen kunnen opbrengen. Probeer positief af te sluiten: wat was vernieuwend/ waar hebben ze wat van geleerd?

Vertel deelnemers dat de volgende keer het gaat over wat geweld tegen vrouwen is.



5.6 Themabijeenkomst 6 Wat is geweld

Vorbereiding/benodigdheden themabijeenkomst

- Casus
- Foto's personage Dania en Sarah
- Video's weerbaarheidstraining
- Koffie/thee, hapjes
- Gedeelde uitgangspunten geweld op een groot vel (A3)
- Pot met kaartjes met mooie teksten erop, deze kunnen we eventueel ook in de andere bijeenkomsten gebruiken!
- Pot voor de kaartjes
- Laptop met wifi
- Koffie drinken met CSG en Veilig Thuis en Arq Centrum 45

Opzet bijeenkomst

Vertel eerst het programma van vandaag.

- Introductie kaartjespot (10 minuten)
- Casus (60-80 minuten, inclusief pauze)
- Pauze (10 minuten)
- Oefenen met weerbaarheidsoefeningen (30 minuten, of langer indien vrouwen dit wensen)
- Afsluiting (20 minuten)
- Koffie momentje met CSG, Veilig Thuis en Arq45 (na afloop van de bijeenkomst, optioneel)

Kaartjespot (10 minuten)

Leg uit dat er gedurende de hele bijeenkomst een pot in het midden ligt met allemaal kaartjes erin voor iedereen. Leg uit dat we het vandaag over een lastig onderwerp gaan hebben, namelijk geweld. Je kan korte momenten inplannen tijdens de bijeenkomst waarin een vrouw een kaartje uit de pot pakt en de tekst op het kaartje hardop voorleest. Aan het begin van de bijeenkomst worden een aantal kaartjes voorgelezen en wordt gevraagd of vrouwen eventueel de kaartjes kunnen aanvullen met boodschappen die ze willen geven aan vrouwen die geweld hebben meegemaakt of die nu nog geweld meemaken.

Teksten op de kaartjes zijn bijvoorbeeld: jij bent belangrijk, het is niet jouw schuld, je kunt er niets aan doen, je hoeft je niet te schamen, jij bent niet de enige, jij bent niet alleen, het kan iedereen overkomen, het mag gevoeld worden en het gaat niet weg, jij bent krachtig, jij bent niet zwak....

Casus (60-80 minuten, inclusief pauze)



Als Sarah niet luistert, krijgt ze klappen en zegt haar partner lelijke dingen tegen haar. Ze wordt verdrietig wanneer ze eraan denkt en vertelt verder aan Dania dat hij altijd klappen geeft wanneer hij het ergens niet mee eens is. Sarah geeft aan dat ze de klappen heel erg vindt, maar de pijnlijke woorden die ze altijd moet aanhoren nog erger. Dania wordt ook emotioneel. Ze roept boos: "Maar Dania, dat kan écht niet! Dat moet onmiddellijk stoppen! Je laat je toch niet slaan?" Sarah wordt stil. Geeft Dania haar er nu de schuld van dat haar man haar slaat? Sarah denkt: Wat bezielde mij om dit te vertellen? Daarom zegt mijn moeder altijd dat je huiselijke geheimen nooit met anderen moet delen." Sarah staat op, pakt haar jas en loopt weg. Dania houdt haar tegen. "Waarom ga je weg?" vraagt Dania. Sarah antwoord: "Je reageert zo boos, Dania. Je denkt vast dat het mijn schuld is. Je denkt vast dat ik gek ben, omdat ik nog bij hem ben." Dania schudt haar hoofd. "Nee, Sarah. Dat is niet zo". Dania haalt diep adem. Dan vertelt ze dat ook zij klappen kreeg van haar partner. Maar op een dag werd ze wakker en accepteerde ze het niet meer. Ze heeft toen hulp gezocht door naar de huisarts te gaan en met vertrouwde mensen uit haar omgeving te praten. Daarna is ze bij haar partner weggegaan.

"Ik voel me nu zo krachtig. Ik wil niet dat jij hetzelfde blijft meemaken, ik wil dat jij je ook krachtig gaat voelen. Laten we samen kijken wat een oplossing voor jou zou kunnen zijn." zegt Dania.

Deel de deelnemers op in tweetallen en laat ze 10 minuten met elkaar hebben over de volgende vragen.

- Wat is er in de casus aan de hand volgens jou?
- Wat vind je van de situatie van Sarah? In hoeverre is dit huiselijk geweld?
- Wat is geweld volgens jou? Is hetgeen wat Sarah meemaakt geweld en waarom wel/niet? Welke vormen van geweld zijn er? (indien er hier geen duidelijke antwoorden naar voren komen, kan de gespreksleider het hebben over intimidatie (op straat bijvoorbeeld). Dit is iets wat vrouwen allemaal hebben meegemaakt en dit zou een introductie kunnen zijn op welke vormen er nog meer zijn van geweld).
- Wat zou jij Sarah adviseren?

Vraag vervolgens aan de deelnemers of ze de gedachtes met elkaar willen delen in de groep. Begin met 1 persoon het woord te geven en vraag anderen naar herkenning en naar: hebben jullie ook nog iets anders besproken? Als gespreksleider kan je onderstaande vragen gebruiken om het gesprek te faciliteren:

- Wat is het verschil in opvattingen tussen Nederland en land van herkomst over de verschillende vormen van geweld? Is je perspectief de afgelopen vijf jaar veranderd en hoe komt dit?
- Wat zijn de natuurlijke (/lichamelijke) reacties op geweld volgens jullie (bv bevriezen, rennen, aanvallen, automatische reacties)? Wat kunnen gevolgen zijn van geweld (bijvoorbeeld psychologische gevolgen)? Hoe zou je om kunnen gaan met deze gevolgen?

Vertel vervolgens dat we in de vorige bijeenkomsten spraken over grenzen stellen. Reflecteer eerst kort met de deelnemers over wat ze toen geleerd hebben. Sta er ook bij stil dat dit in de praktijk best lastig is. Vraag aan de deelnemers waarom dit volgens hen moeilijk kan zijn?



Leg eventueel deze vragen voor om het gesprek over grenzen aangeven en schuldgevoelens te bespreken:

- Stel dat Sarah een grens stelt en zegt dat ze niet meer geslagen wil worden, maar dat deze grens niet wordt gerespecteerd. Wat doe je als je zo'n grens toch wordt overschreden? Wat zijn de opties? Welke tips hebben jullie? Misschien is de stap om heel direct een grens te stellen erg groot (zoals 'nee' of 'stop' zeggen), zijn er andere manieren om een grens te stellen?
- Sarah heeft schuldgevoelens, wat vinden jullie hiervan? Is het Sarah's schuld?
- Dania geeft aan dat ze een keer in haar billen is geknepen door een vreemde man op straat. Volgens bepaalde maatschappelijke normen kleedt Dania zich niet netjes en sommige mensen vinden dat dit misbruik haar daarom deels is overkomen. Wat vinden jullie hiervan? Is dit deels Dania's schuld en waarom wel/niet? Zijn er omstandigheden waarin het haar schuld is?

OPTIONEEL: Indien er tijdens het bespreken van de casus nog onvoldoende aan bod is gekomen wat vrouwen kunnen doen, indien ze zelf geweld hebben meegemaakt of vermoeden dat iemand geweld heeft meegemaakt, kunnen deze vragen ook nog gesteld worden. Bespreek dit, indien er behoefte is vanuit de vrouwen om dit met elkaar te bespreken:

- Je hebt een vermoeden dat iemand slachtoffer is (of is geweest) van misbruik of seksueel geweld. Wat kan je doen als je een vermoeden hebt?
- Als iemand aan jou vertelt dat zij seksueel geweld heeft meegemaakt, hoe kan je iemand dan steunen?

Hoe is het met Dania en Sarah afgelopen?

Vraag aan de deelnemers hoe het volgens hen nu met Sarah en Dania is afgelopen. Zet ze weer in tweetallen en laat ze een einde bedenken voor de casus. Vervolgens kunnen ze in de groep met elkaar delen hoe het volgens hen is afgelopen. Reflecteer ook met de deelnemers over wat voor hulp ze gekregen konden hebben. Verwijs eventueel ook door naar de sociale kaart van Amsterdam:

[Sociale Kaart Amsterdam :: thema :: trefwoord :: psychische problemen](#)

[Sociale Kaart Amsterdam :: thema :: trefwoord :: seksueel geweld](#)

Pauze (10 minuten)

Zet een leuk muziekje op en drink koffie en thee met de deelnemers. Deel de YouTube afspeellijst met de deelnemers en nodig ze uit om actief nummers toe te voegen aan de afspeellijst.

Weerbaarheidstraining (30 minuten of langer)

De blijfgroep kan uitgenodigd worden om een weerbaarheidstraining te doen (kan ook in een andere themabijeenkomst).

Na de themabijeenkomst is het mogelijk om laagdrempelig een bakje koffie te drinken met medewerkers van het Centrum Seksueel Geweld (of Veilig Thuis of ARQ45). Deze medewerkers



zullen op locatie aanwezig zijn. Zo kunnen deelnemers meer leren over wat het CSG doet, en deze informatie delen met andere vrouwen. Er is ruimte voor deelnemers om al hun vragen te stellen aan CSG, Veilig Thuis en ARQ45. Introduceer dit bij de deelnemers.

Belangrijk is dat er maximaal 1 organisatie per sessie aanwezig is, zodat het niet teveel wordt, eventueel kan er in themabijeenkomst 7 een andere organisatie uitgenodigd worden. Er kan actief gevraagd worden aan vrouwen met wie ze koffie willen drinken.

Indien Veilig Thuis uitgenodigd wordt, is het belangrijk om deze bijeenkomst nauwkeurig voor te bereiden met VeiligThuis. Het is geen presentatie wat gegeven wordt, maar laagdrempelig koffie drinken, waarin VeiligThuis kort wat kan vertellen over de organisatie en de procedure van kinderen uit huis plaatsen, met specifieke voorbeelden. Vervolgens kan er een Q&A plaatsvinden met VeiligThuis. Ook kunnen vrouwen VeiligThuis tips geven.

Afsluiting + gedeelde uitgangspunten (20 minuten)

Vraag aan de deelnemers wat ze van de bijeenkomst vonden. Wat was leuk om te doen en wat was minder leuk? Wat nemen ze mee uit de bijeenkomst? Wat zijn de drie belangrijkste boodschappen van deze bijeenkomst? Wat zouden ze graag nog meer willen bespreken over dit thema?

Houd er rekening mee dat dit moeilijke bijeenkomsten kunnen zijn voor de deelnemers. Sta stil bij de emoties van de deelnemers. Wat deed het met je om deze onderwerpen te bespreken? Geef elkaar de ruimte om emoties te uiten en geef als gespreksleider aan dat het volkomen normaal is dat dit soort oefeningen emoties en herinneringen kunnen opbrengen. Probeer positief af te sluiten: wat was vernieuwend/ waar hebben ze wat van geleerd?

Sta ook stil bij de gedeelde uitgangspunten en reflecteer hierop met de deelnemers. Zijn er misschien nog elementen die de deelnemers graag willen toevoegen aan de gedeelde uitgangspunten? Indien dit zo is, doe dit dan samen met de deelnemers.

Vertel dat er tijdens de volgende bijeenkomst een rolmodel uitgenodigd (optioneel) wordt om te praten over haar ervaringen.



5.7 Themabijeenkomst 7 afsluitend

Duur: +/- 2.5 uur

Vorbereiding/benodigdheden themabijeenkomst

- Koffie/thee, hapjes, eventueel uitgebreide lunch (er kan gevraagd worden aan de deelnemers of ieder een gerecht mee wil nemen)
- Pen en papier
- Laptop met wifi
- Uitnodigen van rolmodel (optioneel)

*Opzet bijeenkomst**

- Gesprek met rolmodel (optioneel) (+/- 60 minuten)
- Pauze (+/- 10 minuten)
- Wat wil je achterlaten? (+/-45 minuten)

*De duur van de bijeenkomst is afhankelijk van hoeveel vrouwen willen vertellen en vragen aan het rolmodel (optioneel). In principe staat er 2.5 uur voor gepland, maar vrouwen zijn vrij om korter of langer te zitten met elkaar.

Deze bijeenkomst staat in het teken van het verbinden van alle besproken thema's en onderwerpen aan elkaar en evalueren van de steungroepen. Belangrijk in deze bijeenkomst is dat het ook in het teken van gezelligheid dient te staan: dit is immers de laatste keer dat de deelnemers bij elkaar komen. Om het dialoog hierover te faciliteren, wordt er een rolmodel uitgenodigd. Dit rolmodel is een vrouw, zoals Dania en Sarah, die al dan niet ondersteund door hulpverleners positief uit haar situatie is gekomen. Ze zal haar verhaal delen met de deelnemers en de deelnemers krijgen de ruimte om haar en elkaar vragen te stellen (+/- 45-60 minuten).

Na de dialoog met het rolmodel kan de gespreksleider de volgende oefening faciliteren (+/-45 minuten):

Vraag aan de deelnemers: Wat willen jullie hier achterlaten? Schrijf het op en gooi het weg. Wat voel ik nu en hoe ga ik daar mee om? Het kan verdriet zijn bijvoorbeeld, en dat mag er zijn. Je kan niet alle verdriet weggooien, maar misschien een klein beetje.

Daarnaast kunnen de volgende vragen gesteld worden: Wat is er veranderd aan jou (of je gedachtes) tussen het begin en het einde van de steungroep? Welke (nieuwe) dingen heb je geleerd? Wat waren positieve aspecten van de steungroep? Wat kon verbeterd worden? (eventueel een papieren (anoniem) evaluatieformulier laten invullen).



Literatuurlijst

De Oliveira Ajauro, J., Mattos de Souza, F., Proenca, R., Lisboa Bastos, M., Trajman, A., Faerstein, E. (2019) Prevalence of sexual violence among refugees: a systematic review. *Rev Saude Publica*, 53, 78.

Ibrahim, B. Perspectives of health professionals on health care for refugee women who experienced SGBV. *Master thesis*.

Keygnaert, I., Vettenburg, N., Temmerman, M. (2012). Hidden violence is silent rape: Sexual and gender-based violence in refugees, asylum seekers and undocumented migrants in Belgium and the Netherlands. *Culture Health & Sexuality*, 14(5):505-20.

Koudstaal, K., Verdonk, P., Bartels, E. (2020). "At this age, a Moroccan woman's life's work is over." Older Moroccan-Dutch migrant women's perceptions of health and lifestyle, with a focus on Ramadan experiences. Qualitative research integrating education and consultation. *International Journal for Equity in Health*. DOI: 10.1186/s12939-020-1141-9.

Langendijk-van den Berg, I., Verdonk, P., Abma, T. (2014). De professionele tolk verdwijnt: kwaliteit onder druk. *Nederlands Tijdschrift voor Geneeskunde*, 158:A7702.

Moulod, R. How come we don't know where to find each other? A qualitative study of non-governmental organizations' perspectives on the needs of refugee women with SGBV experiences in terms of informal and community care. *Master thesis*.

Pharos. (2016). Kennissynthese gezondheid van nieuwkomende vluchtelingen en indicaties voor zorg, preventie en ondersteuning. Utrecht: Pharos Expertisecentrum Gezondheidsverschillen. In opdracht van Ministerie van VWS.

Robbers, G.M.L., Morgan, A. (2017). Programme potential for the prevention of and response to sexual violence among female refugees: a literature review. *Reproductive Health Matters*, 25(51), 68-89. Doi: 10.1080/09688080.2017.1401893

Salad, J., Verdonk, P., De Boer, F., Abma, T. (2015). "A Somali girl is muslim and does not have premarital sex. Is vaccination really necessary?" A qualitative study into the perceptions of Somali women in the Netherlands about the prevention of cervical cancer. *International Journal for Equity in Health*, 14:68. DOI: 10.1186/s12939-015-0198-3

Stokkers, B. The health interventions and its implementation regarding female migrants that have experienced SGBV. *Master thesis*.

Wolffers, I., Van der Kwaak, A., Van Beelen, N. (2013). Culturele diversiteit in de gezondheidszorg. Bussum: Uitgeverij Coutinho.

Verenigde Naties (2020). <https://www.un.org/en/sections/issues-depth/refugees/>, 25 januari 2020



Bijlage achtergrondinformatie voor gespreksleiders

Deze informatie komt deels uit de toolbox van Dokters van de Wereld en kan gebruikt worden als achtergrondinformatie voor gespreksleiders van de steungroepen. De bijlage bestaat uit 1) het bespreekbaar maken van geweld (do's en don'ts), 2) hulpverleningsmogelijkheden, 3) rechten van mannen en vrouwen, 4) wetgeving, 5) religieuze perspectief op geweld en 6) verblijfs positie van huwelijksmigranten. Indien de gespreksleider specifieke vragen vanuit de groep krijgt over deze onderwerpen, kan de gespreksleider de bijbehorende informatie opzoeken in de bijlage. Tevens is er op de website van Dokters van de Wereld en NisaforNisa een websitepagina aangemaakt met een overzicht van instanties die kunnen helpen bij geweldservaringen, en de rechten van vrouwen. De pagina is zowel in het Arabisch als Tigrinya beschikbaar. De gespreksleider kan de vrouwen naar deze websitepagina verwijzen.

1 Het bespreekbaar maken van geweld (do's en don'ts)

Hoe kan je bespreekbaar maken dat je vermoed dat iemand iets ernstigs zoals (seksueel) geweld heeft meegemaakt of nog steeds meemaakt? Hieronder staat een overzicht van adviezen die je kan gebruiken in het gesprek hierover.

Do's

- Empathie (inlevingsvermogen) tonen
- Vertrouwen wekken: door te laten zien dat je weet waar het over gaat en dat jij niet stigmatiseert
- Veiligheid creëren: door duidelijk te zeggen dat je dit niet met anderen zult bespreken, dus: toestemming vragen om te overleggen met professional over vervolgstappen
- Duidelijk kader : maak duidelijk wat jij wel kunt en niet kunt. Je kunt iemand steunen, maar niet zomaar het probleem oplossen. Wel samen naar een oplossing zoeken.
- Respect: toon altijd respect voor de keuze van iemand die seksueel geweld heeft meegemaakt, ook als je daar niet mee eens ben.
- De ander staat centraal: het gaat niet om jou maar om de andere persoon
- Stel feitelijke vraagstelling ('waar heb je last van', met wie heb je hier al over gesproken')
- Durf door te vragen
- Samenvatting geven ('dus je hebt veel nachtmerries over wat je is overkomen, en huilt elke dag?')
- Geef praktische adviezen (zie hieronder het kopje 'praktische adviezen')
- Gesprek positief afronden (compliment over openheid, volgende afspraak, duidelijk zijn over vervolg)

Praktische adviezen

- Bespreek wat iemand doet om zich weer beter te gaan voelen, wat helpt? Waar ben je goed in, wat deed je vroeger dat je leuk vond?
- Normale leven weer oppakken (school, werk, activiteiten)



- Sociale steun/ kerk/ moskee
- Slaapadviezen
- Helpen bij hulp zoeken
- Bij herbelevingen: afleiding/ gezelschap

Don' ts in gesprek met slachtoffers

- Inhoudelijk ingaan op trauma (wel luisteren!)
- Slachtoffer laten weglopen in hoge emotie
- Afleiding tijdens gesprek (telefoon etc.)
- Meegaan in emotie
- Eigen emoties of verhaal uiten
- Valse hoop geven
- Overschrijden van afgesproken grenzen

Handvatten bij emotionele reacties

- Rustig blijven
- Benoemen van emotie
- Normaliseren
- Geruststellen
- Pauze inlassen
- Gesprek richten op hier & nu
- Eigen veiligheid waarborgen
- In overleg met slachtoffer afronden of continueren

2 Hulpverleningsmogelijkheden

Het is belangrijk om bij klachten om hulp te zoeken.

Na een verkrachting of aanranding is het raadzaam om snel hulp te zoeken. Je kan naar de huisarts. Je kan ook (anoniem) terecht bij het Centrum Seksueel Geweld. Het is belangrijk dat iemand zich (liefst binnen 72 uur) na de verkrachting of aanranding lichamelijk laat onderzoeken. Iemand die seksueel geweld heeft meegemaakt kan bij het Centrum Seksueel Geweld ook medische, psychologische en strafrechtelijke hulp krijgen.

Het slachtoffer kan ook onmiddellijk naar de politie stappen om aangifte te doen. De politie is verplicht om je privacy te respecteren. Het is belangrijk dat je zo snel mogelijk na de verkrachting of aanranding (liefst binnen 72 uur) aangifte doet. De politie kan dan de sporen zoals sperma of bloed veilig stellen. Maak een afspraak met de politie via tel: 0900-8844. Als iemand die seksueel geweld heeft meegemaakt bang is voor meer geweld, dan kan de politie beschermen. De politie is verplicht je op een respectvolle en correcte manier te behandelen.

Als je geen wettelijke verblijfsstatus heeft, moet de politie iemand die seksueel geweld heeft meegemaakt volgens de wet met evenveel respect behandelen als andere slachtoffers. De politie zal iemand die seksueel geweld heeft meegemaakt niet arresteren als die geen verblijfstatus heeft, en je kan ook anoniem aangifte doen. Zonodig kan iemand die seksueel geweld heeft meegemaakt een professional van een hulp- of sociale organisatie meenemen.



Wanneer je je in een noodsituatie bevindt en vreest voor meer geweld, dan kan worden gebeld met 112. Een Blijf van mijn Lijf huis is dan een mogelijkheid.

Eergerelateerd geweld

Als je het slachtoffer bent geweest van eergerelateerd geweld of als je vreest hiervan het slachtoffer te worden, kan diegene hulp zoeken. In heel Nederland zijn er speciale Veilig Thuis organisaties voor opvang en hulp waar iemand naartoe kan bellen of gaan (telefoonnummer: 0800 2000) Zij kunnen met iemand die seksueel geweld heeft meegemaakt meegaan naar de politie, een dokter of een rechtbank. Als je een beroep doet op Veilig Thuis, ben je niet verplicht om je naam te geven. Je kan anoniem en gratis hulp en advies krijgen.

Wanneer je je in een noodsituatie bevindt en je vreest voor geweld, kan je naar een Blijf van mijn Lijf huis gaan. Ook kan een tijdelijk huisverbod opgelegd worden aan de persoon die dreigt met huiselijk geweld of kindermishandeling voor een periode van 10 dagen. Deze periode kan ook nog verlengd worden met 4 weken.

Je kan ook onmiddellijk naar de politie stappen om een klacht in te dienen. Zij zijn verplicht om de privacy te respecteren. Als iemand vreest voor meer geweld of wraakacties, dan kan de politie diegene beschermen, en er kan een tijdelijk huisverbod opgelegd worden aan degene die het geweld pleegt.

Welke mensen/organisaties kunnen slachtoffers van seksueel geweld/huiselijk geweld helpen?

Zowel professionals uit de gezondheidszorg als andere mensen kunnen hulp bieden bij geweld:

- Huisarts
- POH
- Psycholoog
- Centrum Seksueel Geweld (CSG)
- Wijkteam
- Veilig Thuis
- Politie
- Zorgcafé
- Cultuur mediators!
- En nog veel meer.....

Wat kun je doen bij seksueel geweld?

In Nederland zijn verschillende soorten ondersteuning voor iedereen beschikbaar, ongeacht je immigratiestatus of verzekering. Er wordt alleen actie ondernomen als iemand daar toestemming voor geeft.

Centrum Seksueel Geweld



In 16 steden in Nederland vind je een Centrum Seksueel Geweld (CSG). Bij een Centrum Seksueel Geweld werkt een team van artsen, verpleegkundigen, politieagenten, psychologen, sociaal-maatschappelijk werkers en seksuele therapeuten samen om slachtoffers van seksueel geweld en verkrachting specialistische zorg te bieden.

Wanneer iemand langskomt bij een Centrum Seksueel Geweld, wordt diegene ontvangen door een verpleegkundige die bij iemand die seksueel geweld heeft meegemaakt blijft zolang zijn/haar bezoek duurt. Als je heel snel (binnen 7 dagen) na een verkrachting of aanranding belt met het CSG krijg je een verpleegkundige aan de telefoon die met jou bespreekt wat je nodig hebt en wat de mogelijkheden zijn. Ze maakt met jou een afspraak waar je elkaar kunt ontmoeten. Dat hangt ook af van wat jij wilt. Je krijgt een aantal weken ondersteuning om je te helpen te herstellen en je beter te gaan voelen.

Soms heb je langer geleden iets meegemaakt. Je wordt dan terug gebeld door een medewerker van het CSG die met jou bespreekt wat je nodig hebt en wat het CSG voor jou kan doen.

Alles wat met een medewerker van het CSG is besproken wordt vertrouwelijk en professioneel behandeld.

Alleen als blijkt dat anderen (bijvoorbeeld kinderen) direct gevaar lopen is het CSG verplicht dit te melden bij Veilig Thuis.

Het CSG heeft ook een chatlijn: [Hulp aan slachtoffers van seksueel geweld - Centrum Seksueel Geweld](#)

Het CSG werkt niet samen met de IND.

Wat is de rol van de politie of IND bij seksueel geweld?

Je kunt aangifte doen bij de politie als je dat wil, maar dat is niet verplicht. Het Centrum Seksueel Geweld werkt alleen met de Zedenpolitie als het slachtoffer hiervoor toestemming geeft.

Iedereen kan advies en hulp vragen en iedereen kan een melding maken bij de politie, ongeacht de immigratiestatus in Nederland.

Moet er voor hulp betaald worden?

Als het slachtoffer 17 jaar of jonger is, kan zij/hij gratis zorg en advies krijgen bij een lokaal Centrum Seksueel Geweld. Als je 18 jaar of ouder bent, heb je hiervoor je ziektekostenverzekering. Als je niet verzekerd bent omdat je geen papieren hebt, en je kunt de zorg niet zelf betalen, kan de zorgprofessional zelf de gemaakte kosten declareren bij een instantie. Wel moet je eerst proberen zelf de kosten te betalen.

Schadefonds

Als slachtoffer van een misdrijf in Nederland kan men in aanmerking komen voor een schadevergoeding van het Schadefonds Geweldsmisdrijven. Vaak is hiervoor een aangifte nodig. Neemt contact op met Slachtofferhulp Nederland op 0900-0101 of online chatten met een medewerker op hun website www.slachtofferhulp.nl



Iemand wil volledig anoniem blijven

Een anonieme hulplijn en chat zijn ook beschikbaar voor slachtoffers, getuigen of andere betrokkenen. Je kan bellen naar 0900 999 001 of naar de website www.verbreekdestilte.nl gaan om te chatten met een getrainde casemanager. Je kan ook een telefoonnummer achterlaten zodat iemand kan terugbellen.

Hulp voor daders

Er is in Nederland ook hulp voor daders. Als iemand denkt dat hij geweld heeft gepleegd binnen een relatie of dat er een risico bestaat dat hij geweld zal gaan plegen tegen een andere persoon, kan hij hulp zoeken. Therapie kan iemand helpen over uw gevoelens en gedrag te praten, en kan voorkomen dat hij (opnieuw) gewelddadig wordt. Dat kan bijvoorbeeld bij de Waag: [de Waag | Zorg voor veiligheid \(dewaagnederland.nl\)](http://deWaag|Zorgvoorveiligheid(dewaagnederland.nl))

3 Rechten van mannen en vrouwen in Nederland

Het recht op gelijkheid

Iedereen heeft het recht om gelijk behandeld te worden en niet gediscrimineerd te worden wegens uw etnische afkomst of nationaliteit, religie of politieke opvattingen, gezondheid, seksuele oriëntatie, geslacht of om welke grond dan ook. Mannen en vrouwen hebben gelijke rechten.

Het recht op persoonlijke vrijheid en veiligheid

Iedereen heeft controle over zijn/haar eigen lichaam en seksleven. Men heeft het recht te genieten van de eigen seksualiteit en is vrij om te beslissen of en wanneer men kinderen wil en hoeveel kinderen men wil. Dit betekent ook dat dwang, seksueel grensoverschrijdend gedrag en uitbuiting strafbaar zijn.

Het recht op privacy

Iedereen heeft het recht om eigen keuzes te maken over seksualiteit, zonder bang te hoeven zijn voor negatieve reacties of vervolging. Dit betekent dat de diensten in de gezondheidszorg en sociale diensten iemands privacy moeten respecteren. Zij hebben geheimhoudingsplicht. Het is verboden om de resultaten van b.v. een hiv-test met anderen te delen als de geteste persoon hiervoor niet zijn/haar toestemming heeft gegeven.

Het recht op vrijheid van denken

Iedereen heeft het recht op een eigen mening over seksualiteit en seksuele gezondheid, en men heeft het recht erover te spreken.

Het recht op informatie en onderwijs

Iedereen heeft recht op alle benodigde informatie en onderwijs om te kunnen zorgen voor uw seksuele en reproductieve gezondheid. Voorbeelden hiervan zijn informatie over hoe uw lichaam werkt, over anticonceptie, over seksueel overdraagbare aandoeningen (soa's), over uw rechten.

Het recht om al dan niet te trouwen en een gezin te plannen en te starten

Niemand heeft het recht om een ander te dwingen of deze beslissingen in uw naam te nemen.



Het recht om al dan niet kinderen te hebben

Men heeft het recht op toegang tot veilige anticonceptiemiddelen, zoals de pil of condooms.

Het recht op gezondheidszorg en voordelen van wetenschappelijke vooruitgang

In Nederland heeft iedereen, dus ook mensen zonder wettelijke verblijfsstatus, recht op gezondheidszorg, bijvoorbeeld recht op dezelfde soort hiv-behandeling.

Het recht om vrij te zijn van foltering en mishandeling

Iedereen heeft het recht om beschermd te worden tegen alle vormen van geweld met betrekking tot seksualiteit, zoals seksuele intimidatie, aanranding of verkrachting, mensenhandel, kindermishandeling of vrouwelijke genitale verminking.

4 Wetgeving

Wetgeving bij seksueel geweld

Belangrijk is om erbij te vermelden dat dit rechtsregels zijn en dat het in de praktijk natuurlijk ingewikkeld kan liggen. Indien vrouwen meer juridische inzichten willen verkrijgen, kunnen ze bijvoorbeeld naar het spreekuur van NisaforNisa.

Partnergeweld is strafbaar in Nederland.

Op het slaan van een partner kunnen gevangenisstraffen van 1 jaar staan. Wanneer dit geweld leidt tot blijvende letsels bij het slachtoffer, kan de straf zwaarder zijn. Niet alleen fysiek geweld, maar ook intimidatie en verbaal geweld kunnen strafbaar zijn.

Als iemand die seksueel geweld heeft meegemaakt geen wettelijke verblijfsstatus heeft, moet de politie haar/hem volgens de wet met evenveel respect behandelen als andere slachtoffers. De politie zal diegene niet arresteren als er geen verblijfstatus is, en men kan er anoniem aangifte doen. Men kan altijd een professional van een organisatie meenemen.

Gedwongen huwelijk

In Nederland is iedereen vrij om te beslissen met wie hij/zij wil trouwen. Een gedwongen huwelijk is een strafbaar feit.

Iemand die iemand anders dwingt om tegen zijn/haar wil te trouwen, kan een gevangenisstraf van maximaal 2 jaar krijgen, ook als deze dwang in het buitenland is uitgeoefend. Zelfs als het huwelijk niet daadwerkelijk doorgaat, kan de dwang toch worden bestraft. De dwang kan fysiek of psychologisch zijn (bedreigingen of emotionele druk). De verjaringstermijn voor huwelijksdwang is 6 jaar, en begint als 18 jaar is geworden. Een minderjarig slachtoffer kan dan dus aangifte doen tot aan de leeftijd van 24 jaar.

Een huwelijk is gearrangeerd wanneer de ouders of andere familieleden een partner voor hun kind kiezen. Wanneer beide toekomstige echtgenoten volledig instemmen met het huwelijk en minimaal 18 jaar zijn, is dit geen gedwongen huwelijk.

Eergerelateerd geweld



In Nederland is eegerelateerd geweld plegen of hierbij helpen (medeplichtigheid) strafbaar. De straffen kunnen oplopen tot meerdere jaren gevangenisstraf. Het is ook in de rest van Europa strafbaar.

Vrouwelijke genitale verminking (vrouwenbesnijdenis)

In Nederland is elke vorm van vrouwelijke genitale verminking strafbaar. Een persoon die aanzet tot vrouwelijke genitale verminking of vrouwelijke genitale verminking uitvoert of mogelijk helpt maken (een medeplichtige), kan een gevangenisstraf van maximaal 12 jaar krijgen. Ook als het meisje toestemming geeft, is vrouwelijke genitale verminking strafbaar. Ouders die met hun dochter naar een ander land reizen om vrouwelijke genitale verminking te laten uitvoeren, kunnen in Nederland worden gestraft.

De straffen kunnen zwaarder zijn als het meisje jonger dan 18 is. Dit wordt beschouwd als kindermishandeling.

Afhankelijk van de ernst van de vrouwelijke genitale verminking, kan men tot 20 jaar, na de leeftijd van 18 jaar, nog een klacht indienen dus tot het 38^{ste} levensjaar. Ook als u nog een kind was toen u slachtoffer werd van vrouwelijke genitale verminking. Het aantal jaren voor uw 18de verjaardag tellen immers niet mee voor de verjaringstermijn.

Bijna alle Afrikaanse landen hebben een wet tegen vrouwelijke genitale verminking. Toch wordt de wet niet altijd toegepast.

Men kan in Nederland asiel aanvragen voor vrouwelijke genitale verminking als:

- men minderjarig is en er een aantoonbare dreiging is van vrouwelijke genitale verminking;
- Men er al het slachtoffer van is en verdere verminking vreest.
- Als men zonder wettelijke verblijfsstatus in Nederland woont, kan men hiervoor ook asiel aanvragen, zelfs als u eerder al voor een andere reden asiel heeft aangevraagd.

Als u het slachtoffer bent geweest van vrouwelijke genitale verminking of vreest dat u er het slachtoffer van zult worden, kunt u contact opnemen met een gespecialiseerde organisatie voor hulp. Indien u vreest slachtoffer te worden van verminking, kunt u opnemen met de Politie. Ook kunt u bij de GGD terecht: [Vrouwelijke Genitale Verminking \(VGV\) - GGD Amsterdam](#)

Verkrachting

Er zijn nooit verzachtende omstandigheden. De rechter aanvaardt geen enkel argument als excuus voor verkrachting. Het gedrag van iemand die seksueel geweld heeft meegemaakt, hoe hij/zij zich kleedt en wat hij/zij zegt of doet, kunnen bijvoorbeeld nooit een excuus zijn voor verkrachting.

In geval van een volwassen slachtoffer staan op verkrachting gevangenisstraffen van 3 tot 12 jaar. Als iemand die seksueel geweld heeft meegemaakt een kind is of als er andere verzwarende omstandigheden gelden, kan de straf nog verder oplopen.



Aanranding

Aanranding is elke gedwongen seksuele handeling zonder penetratie. Iemand die seksueel geweld heeft meegemaakt heeft hiervoor geen toestemming gegeven. Bijvoorbeeld: ongewenste aanrakingen, strelingen of kussen, iemand dwingen zich uit te kleden of zijn/haar geslachtsdelen te tonen.

Aanranding kan plaatsvinden zonder fysiek geweld of fysieke dreigementen, bijvoorbeeld als iemand die seksueel geweld heeft meegemaakt zich niet verzet en het laat gebeuren omdat hij/zij bang is.

Aanranding is strafbaar in Nederland. Op aanranding staan gevangenisstraffen tot maximaal 8 jaar, maar deze kunnen verhoogd worden tot maximaal 18 jaar afhankelijk van:

- de ernst van de aanranding en lichamelijk letsel;
- of er fysiek geweld of fysieke dreigementen waren;
- de leeftijd van iemand die seksueel geweld heeft meegemaakt.

Gedwongen prostitutie

Prostitutie of sekswerk betekent seks aanbieden in ruil voor geld of andere voordelen. Wanneer mensen in de prostitutie gelokt worden met valse beloften voor een betere toekomst in een ander land, is dit mensenhandel.

Vrijwillige prostitutie is legaal in Nederland als zowel de sekswerker als de klant ouder zijn dan 18 jaar. In sommige steden geldt een leeftijdsgrens van 21 jaar. Prostitutie zonder toestemming is strafbaar en wordt zwaar bestraft. Dit omvat ook alle situaties waarin iemand gedwongen wordt om als sekswerker te werken.

Wanneer de exploitant of de klant jonger is dan 21 jaar, dan is prostitutie ook strafbaar met maximaal 1 jaar gevangenisstraf.

Mensenhandel wordt in Nederland bestraft.

Mensenhandel wordt ook bestraft in Nederland. Mensen die in Nederland erkend worden als slachtoffer van mensenhandel, kunnen een verblijfsstatus verkrijgen.

Als iemand het slachtoffer is van mensenhandel of gedwongen prostitutie, kan hij/zij contact opnemen met een gespecialiseerde organisatie. Zij kunnen het slachtoffer helpen met de procedure en zullen de privacy respecteren.

Man kan ook naar de politie gaan om de situatie te melden en bescherming te vragen. Als men iemand kent die het slachtoffer is van gedwongen prostitutie, kan met contact opnemen met de politie of bellen naar het nummer 0900-8844.

5 Verblijfspositie van huwelijksmigrantenvrouwen en vluchtelingenvrouwen die hun partner achterna gereisd zijn, in Nederland

Huwelijksmigrantenvrouwen en vluchtelingenvrouwen die hun partner achterna reizen naar Nederland krijgen een **afhankelijke verblijfsvergunning** om bij hun partner te kunnen wonen. Voor deze vluchtelingenvrouwen heet deze vergunning een 'afgeleide asielstatus'. Voor de



huwelijksmigrantenvrouw én voor de vluchtelingenvrouw die haar partner achterna reist, gaat het dus om 'een afhankelijke verblijfspositie'. Een vluchtelingenvrouw die zelfstandig komt krijgt een onafhankelijke vergunning. Een afhankelijke vergunning wordt gegeven door de Immigratie en Naturalisatie Dienst (IND) en is voor vijf jaar geldig. De vrouw moet bij haar echtgenoot/partner blijven wonen.

Als een vrouw na vijf jaar een eigen vergunning wil, voor **onafhankelijk verblijf**, moet ze deel twee van het inburgeringsexamen halen. Als dat niet lukt krijgt ze geen eigen vergunning voor onafhankelijk verblijf, maar kan wel de vergunning verlengd worden voor afhankelijk verblijf. Als de vrouw binnen die vijf jaar niet meer bij haar echtgenoot/partner is, maakt niet uit waarom, stopt de vergunning tot afhankelijk verblijf in Nederland. Dit geldt voor de huwelijksmigrant en voor de vluchtelingenvrouw die haar partner nareisde.

Veel vrouwen hebben te maken met partnergeweld: seksueel, psychisch en fysiek. Als een vrouw die een afhankelijke verblijfsvergunning heeft, binnen vijf jaar niet meer met haar partner samenwoont vanwege het geweld, kan zij dan een onafhankelijke, zelfstandige verblijfsvergunning krijgen? Ja, volgens de wet kan dit om 'klemmende redenen van humanitaire aard'. Het gaat dan om het geweld van de partner die haar naar Nederland heeft gehaald, meestal dus de mannelijke huwelijkspartner of de mannelijke vluchteling die hier eerst asiel kreeg. Er moet wel bewijs zijn voor geweld. Als de politie vaak langs is geweest is dat er meestal. Bij onzichtbaar geweld is dat moeilijker. Er moeten twee bewijsstukken zijn (op papier vastgelegd) van fysiek, lichamelijk geweld. Dus een verklaring van de politie én een verklaring van de huisarts of andere zorgverlener. Seksueel geweld, dreiging tot achterlating in het land van herkomst en echte achterlating, worden als geweld gezien. Dit is alleen erg moeilijk te bewijzen en meestal NIET voldoende reden voor een onafhankelijke, zelfstandige verblijfsvergunning. Huwelijksmigranten uit veilige landen worden dan meestal terug gestuurd. Vluchtelingenvrouwen komen niet uit veilige landen. Voor hen gelden er dan andere regels. Voor Turkse migranten gelden ook aparte regels.

Sinds 2013 moet de partner van de huwelijksmigrant of van de vluchtelingenvrouw die nareisde informatie geven. Vijf jaar lang moeten de partners de IND informeren over veranderingen die belangrijk zijn voor het verblijfsrecht. Hiermee wordt bedoeld: het einde van de relatie of een lager inkomen. Ook moet de partner de vrouw informeren over haar rechten en plichten. Hierdoor is de huwelijksmigrantenvrouw en de vluchtelingenvrouw erg afhankelijk van haar echtgenoot/partner.

6 Religieus perspectief op SGBV

Vanuit de islam gaat het altijd om wederzijds respect. Daar past nooit geweld in. Wat kan je doen als dat wel plaatsvindt?

Je kan je als vrouw afvragen: "moet ik mijn man dan wel volgen, vanuit mijn geloof?" "Van een man wordt gevraagd verantwoordelijkheid te nemen om een voorbeeld te zijn voor het gezin, als 'hoofd van het gezin'. Van beiden wordt gevraagd gehoorzaam te zijn aan de schepper en aan jezelf. Van de vrouw wordt gevraagd haar man te volgen. De wensen naar elkaar toe dienen naar alle redelijkheid te zijn. Maar wat als man en vrouw verschillen en niet tot overeenstemming kunnen komen? Wat als vrouwen zich gedwongen voelen over hun grenzen heen te gaan? Dan kan je je afvragen of de man wel zijn verantwoordelijkheid neemt en zijn verplichtingen nakomt. Zeker, ook als vrouw heb je



recht van spreken.

Vanuit de islam moet je ook als vrouw je eigen perspectief nagaan en je eigen keuzes maken. Je moet je geloof daarin meenemen. Om je heen wordt meestal gewezen op geduld, *sabr*, Maar kan je dat volhouden?

Wanneer je wenst kan je daar een individueel gesprek over voeren, bijvoorbeeld op het spreekuur van NisaforNisa.

SEKSUEEL EN GENDER GERELATEERD GEWELD

Wat is geweld en waar vind je hulp?

Wat is geweld?

Geweld kan verschillen van een enkele klap, trap of schop, of tot vaak voorkomend geweld met blijvende lichamelijke schade als gevolg. Geweld kan lichamelijk, seksueel of geestelijk zijn.

Geweld dat vaak voorkomt is huiselijk geweld. Dit betekent dat iemand die je goed kent, geweld pleegt. Bijvoorbeeld je man of vrouw, familie of huisvrienden.

Hoe herken je geweld?

Geweld kan bij iedereen gebeuren. Enkele voorbeelden van geweld zijn: LICHAMELIJK: Schoppen, slaan, verbranden, filmen of fotograferen terwijl je dat niet wilt.

SEKSUEEL: Aanrakingen terwijl je dat niet wilt, verkrachting (ook binnen het huwelijk), iemand dwingen om seksuele handelingen te doen.

GEESTELIJK: Bedreigen, onder dwang houden, vernedering, opsluiting.

Een gedwongen huwelijk valt onder alle drie de vormen van geweld.

Hieronder zijn organisaties te vinden waar je terecht kunt voor vragen of hulp.

Nisa for Nisa
Nisa for Nisa zet zich in voor migrantenvrouwen door ze te vertellen over gelijke rechten voor mannen en vrouwen en ze helpen de migrantenvrouwen bij het goed meedoen in de Nederlandse maatschappij.
Ook zijn er steungroepen voor vrouwen met een vluchtachtergrond die seksueel en/of gendergerelateerd geweld hebben meegemaakt. Het doel van deze steungroepen is elkaar steunen en het delen van ervaringen met andere vrouwen, over voorzichtige onderwerpen zoals opvoeding, relaties, rechten en geweld.
www.nisaforNisa.nl

Veilig thuis
Bel 0800 7000, dit kan 24/7, is gratis en kan zonder je naam op te geven.
Je kunt vragen stellen, advies en/of hulp krijgen voor jezelf of iemand anders. Ook kunnen zij kunnen met iemand die seksueel geweld heeft meegemaakt, meegaan naar de politie, een dokter of een rechtbank.
www.veiligthuis.nl

Sterk huis
Bel 015 / 01111111 bij een probleem (24/7 beschikbaar). Bel 015 850 9440 voor algemene vragen.
Zij geven hulp bij: opvoeding & ouderschap, kindermishandeling & huiselijk geweld of seksueel misbruik.
www.sterkhuis.nl

Blijf van mijn Lijf huis
Wanneer je in een noodsituatie verkeert en je bang bent voor geweld, kun je nietzoon gaan. Je bent hier op een veilige en onbekende plek voor je bedrager. In Amsterdam vind je moeders 'Blijf van mijn Lijf Huis' als opvang.
Tolkenstraat 99a, 1053 RS Amsterdam

Zoek je steun of sociaal contact?

Ervaar je huiselijk geweld of kindermishandeling?

Waar vind je hulp?

Ervaar je medische of geestelijke klachten?

Ervaar je huwelijksgevangenschap of genderdiscriminatie?

Ben je in direct gevaar en/of ben je verkracht of aangerand?

Centrum seksueel geweld
Bel 0800 0188, dit kan altijd, is gratis en kan zonder je naam op te geven.
Je kunt hier strafrechtelijke, medische en geestelijke hulp krijgen. En zodra je binnenkomt wordt je ontvangen door een verpleegkundige die tijdens je hele zoektocht bij je blijft.
www.centrumseksueelgeweld.nl

Politie
Bel 112, dit kan altijd en is gratis.
Is er minder gevaar, bel daarna: 0900 8844
Wil je onbekend blijven, bel dan naar 0900 7000.
Bij gevaar zal de politie met je praten, je beschermen en zoeken naar een oplossing. Bij een verkrachting kun je lichamelijk laten onderzoeken.
De politie zal je niet arresteren, ook niet als je geen overtuiging hebt.
POLITIE

Huisarts
Wanneer je lichamelijke of menale klachten ervaart kun je al je afspraak maken met de huisarts, ook als je geweld ervaart.
Neem hiervoor contact op met je eigen huisarts. De huisarts kan je doorverwijzen naar bijvoorbeeld het ziekenhuis of een psycholoog.

Dokters van de wereld
Bel 020 765 3300.
Dokters van de wereld geeft medische hulp aan iedereen, dus ook aan mensen zonder vooraf afspraak.
Het Zorgcafé is een plek waar waar nieuwkomers terecht kunnen bij artsen, verpleegkundigen en psychologen die samenwerken met tolken Farsi, Arabisch en Hindiya. Je kunt hier terecht met je verhaal en gezondheidsproblemen, ook kun je uitleg krijgen over het zorgstelsel. De zorgcafés in Amsterdam vind je op Daniel Thoronstraat 2, 1091 XX Amsterdam.
www.doktersvandeWereld.org

Juridisch loket
Bel 0900 8026.
Zij geven je hulp bij elke ding en verifiërvordering.
www.juridischloket.nl/afdeling-advies

Bureau Clara Wichmann
Het bureau wil een betere maatschappij voor vrouwen en hun rechten beschermen. Je kunt bij hen terecht als je wilt weten wat je rechten zijn als je te maken hebt gehad met: genderdiscriminatie, ongelijkheid of slachtoffering.
Info@clara-wichmann.nl, 020 525 8113 (op vrijdag).
<https://vraagclara.nl>

