

SEKSUEEL EN GENDERGERELATEERD GEWELD BESPREEKBAAR MAKEN BIJ VLUCHTELINGENVROUWEN

METHODIEKOMSCHRIJVING

MEI 2022



INLEIDING

Ongeveer een op de vijf vrouwen met een vluchtelingenachtergrond maakt seksueel of gendergerelateerd geweld mee.¹ Dat heeft gevolgen voor deze vrouwen, hun gezinnen en de gemeenschappen waarin zij leven. Zowel op mentaal, fysiek als sociaal vlak. Zonder de juiste hulp kunnen vrouwen lang last hebben van de gevolgen van seksueel en gendergerelateerd geweld. Het is daarom belangrijk dat vrouwen met een vluchtelingenachtergrond leren wat seksueel en gendergerelateerd geweld is en hoe zij dit bij zichzelf of in hun omgeving kunnen herkennen. Ook is het van belang dat zij zich ervan bewust zijn dat er passende hulp beschikbaar is en weten waar ze hiervoor terecht kunnen.

Seksueel en gendergerelateerd geweld is geen makkelijk onderwerp om over te praten. In deze methodiekomschrijving lees je hoe je in vijf bijeenkomsten deze vormen van geweld bespreekbaar kunt maken en kennis over dit onderwerp kunt vergroten bij vrouwen met een vluchtelingenachtergrond. Vluchtelingenvrouwen moeten zich sterk genoeg voelen om hun ervaringen te bespreken. Deze methodiek is een middel om dat te bereiken, door in te zetten op:

- kennis over de verschillende vormen van geweld;
- kennis over de hulp die je daarvoor kunt krijgen;
- kennis over je rechten (in Nederland), toestemming en de gelijkwaardige positie van de vrouw.

**"IK VOEL ME EEN STERKERE VROUW
EN EEN BETERE MOEDER DOOR DE
BIJEENKOMSTEN VAN VOAW."**

- DEELNEMER

**"IK HEB GELEERD WAT MAG EN WAT NIET MAG
IN NEDERLAND. NU IK MIJN RECHTEN KEN, KAN
IK BETER VOOR MEZELF OPKOMEN EN IN DE
TOEKOMST OOK VOOR MIJN KINDEREN."**

- DEELNEMER

De methodiek is ontwikkeld door Voice of All Women (VOAW), een stichting met als werkgebied Rotterdam-Rijnmond. Samen met VOAW heeft Pharos, kenniscentrum gezondheidsverschillen, de methodiek vastgelegd in deze publicatie. Het maken van deze methodiekomschrijving is onderdeel van een door ZonMw gesubsidieerd project.

De methodiekomschrijving is bedoeld voor organisaties, individuele professionals en/of vrijwilligers die seksueel en gendergerelateerd geweld bespreekbaar willen maken bij vrouwen met een vluchtelingenachtergrond. Zo hoopt VOAW ook vrouwen buiten Rotterdam te kunnen ondersteunen.

COLOFON:

Auteurs: Inge Goorts (Pharos), Judith Venderbos (Pharos), Emily Allwood (Pharos) i.s.m. Tahmina Ashraf-Bashir (VOAW) en Jamila Talla (VOAW)

Contactpersonen: Tahmina Ashraf-Bashir (VOAW) en Jamila Talla (VOAW)
tahmina@voiceofallwomen.org

Eindredactie: Nel van Beelen redactie & tekst

Vormgeving: Ivo Mulder, Studio Stennis

Illustraties: Parisa Akbarzadehpoladi

Deze publicatie is online te vinden in de kennisbank van Pharos:

www.pharos.nl/kennisbank



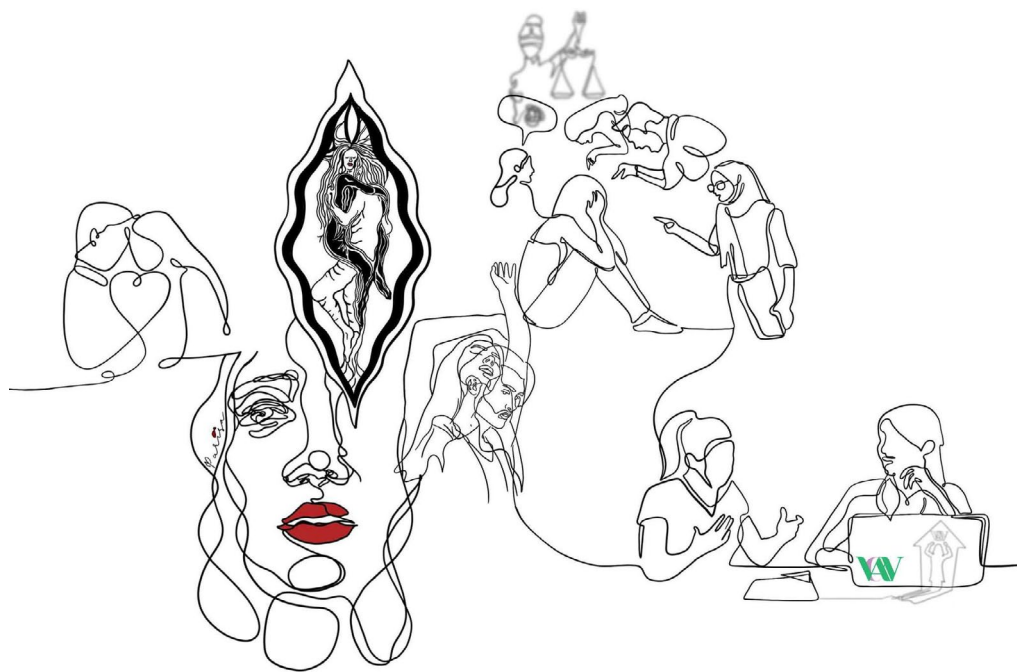
1 Vu, A., Adam, A., Wirtz, A., Pham, K., Rubenstein, L., Glass, N., Beyrer, C., & Singh, S. (2014). The prevalence of sexual violence among female refugees in complex humanitarian emergencies: a systematic review and meta-analysis. PLoS currents, 6.

LEESWIJZER

In deze methodiekomschrijving geven we in hoofdstuk 1 eerst een kort theoretisch kader, met uitleg over wat seksueel en gendergerelateerd geweld is, waarom specifieke aandacht voor vrouwen met een vluchtelingenachtergrond nodig is en wat de rol is van empowerment in de methodiek. Vervolgens delen we in hoofdstuk 2 de visie van VOAW en de manieren waarop deze organisatie zich inzet voor vrouwen met een vluchtelingenachtergrond.

Hoofdstuk 3 gaat in op de randvoorwaarden en voorbereiding die het uitvoeren van deze methodiek vraagt. In hoofdstuk 4 beschrijven we het programma van de vijf bijeenkomsten waarmee je seksueel en gendergerelateerd geweld bespreekbaar kunt maken.

Als onderdeel van het door ZonMw gesubsidieerde project is ook een onderzoek gedaan naar de methodiek. De resultaten hiervan zijn te vinden in het bijbehorende onderzoeksrapport (publicatie verwacht medio juni 2022), via de website van VOAW. In deze publicatie staan diverse links in de voetnoten. Deze zijn in de [digitale versie](#) aanklikbaar. Heeft u een papieren versie, dan kunt u de link overtypen. Om de gebruiksvriendelijkheid te vergroten hebben we soms gebruikt gemaakt van tinyurl's.



OVER DE ORGANISATIES

VOICE OF ALL WOMEN (VOAW)



Stichting Voice of All Women zet zich in voor de emancipatie, participatie, integratie en zeggenschap van vrouwen en meisjes uit gemarginaliseerde gemeenschappen. We willen bijdragen aan een inclusieve, veilige en gezonde samenleving en geloven dat de gelijkwaardige positie van vrouwen een essentieel onderdeel van een dergelijke samenleving betreft.

VOAW is vanuit haar ontstaansgeschiedenis een organisatie die heel dicht bij haar doelgroep staat; het kunnen delen van ervaringen en cultuur vormt hiervoor de basis. VOAW onderscheidt zich van andere organisaties door de inzet van ervaringsdeskundigheid. VOAW werkt op basis van projecten. Ieder project is uniek en wordt geïmplementeerd in samenwerking met partners, vrijwilligers en een projectteam.

Meer over VOAW op www.voiceofallwomen.org

PHAROS



Het landelijk expertisecentrum

Pharos draagt bij aan het terugdringen van grote gezondheidsverschillen. Dat doen wij door nationale en internationale kennis te verzamelen, te verrijken en te delen. Het gaat om wetenschappelijke kennis, praktijkkennis van zorgverleners, beleidsmakers en andere professionals, en ervaringskennis van mensen om wie het uiteindelijk gaat.

Ruim dertig jaar al delen wij deze kennis en expertise op het gebied van gezondheidsverschillen. Bijvoorbeeld via onderzoek, advies, trainingen, workshops, bijeenkomsten en praktische publicaties: van handreikingen tot beeldverhalen.

Meer over Pharos op www.pharos.nl

ZONMW



ZonMw Nederlandse

ZonMw is de organisatie voor gezondheidsonderzoek en zorginnovatie. ZonMw werkt aan een goede gezondheid voor iedereen. Ook voor mensen voor wie dat niet vanzelfsprekend is. We financieren gezondheidsonderzoek, stimuleren het gebruik van de ontwikkelde kennis en signaleren waar meer kennis nodig is. Van onderzoek gedreven door nieuwsgierigheid tot implementatie in de praktijk: samen maken we het verschil.

Meer over ZonMw op www.zonmw.nl

1. ACHTERGRONDINFORMATIE BIJ DE METHODIEK

SEKSUEEL EN GENDERGERELATEERD GEWELD BIJ VLUCHTELINGENVROUWEN

Een thuis dat onveilig is geworden, de vlucht die daarop volgt en de onzekerheden die nieuwe situaties in het land van aankomst meebrengen, verhogen het risico op seksueel en gendergerelateerd geweld tegen vrouwen met een vluchtelingenachtergrond. Ongeveer een op de vijf vrouwen met een vluchtelingenachtergrond maakt seksueel en gendergerelateerd geweld mee.²



WAT IS SEKSUEEL EN GENDERGERELATEERD GEWELD?

De term seksueel en gendergerelateerd geweld (SGGG) is een vrije vertaling van de Engelse term sexual and gender-based violence (SGBV). Seksueel en gendergerelateerd geweld betekent ongewenste (seksuele) handelingen tegen een persoon vanwege hun geslacht, gender of genderidentiteit. Dit kan fysieke, psychologische, seksuele of economische gevolgen hebben. Deze vormen van geweld zijn vaak geworteld in ongelijke machtsverhoudingen, bijvoorbeeld tussen mannen en vrouwen. Seksueel en gendergerelateerd geweld kan iedereen overkomen, maar vooral meisjes en vrouwen krijgen te maken met deze vormen van geweld.³

Voorbeelden van seksueel en gendergerelateerd geweld zijn:

- stalking en misbruik van privacy;
- verbaal misbruik;
- ongewenste aanrakingen;
- seksuele intimidatie;
- verkrachting;
- vrijheidsinperking;
- eengerelateerd geweld;
- vrouwelijke genitale verminking.

2 Vu, A., Adam, A., Wirtz, A., Pham, K., Rubenstein, L., Glass, N., Beyrer, C., & Singh, S. (2014). The prevalence of sexual violence among female refugees in complex humanitarian emergencies: a systematic review and meta-analysis. PLoS currents, 6.

3 Information on Sexual and Gender-Based Violence. PROTECT project. IOM UN Migration.

WAAROM IS HET BESPREKEN VAN SEKSUEEL EN GENDERGERELATEERD GEWELD NODIG?

Seksueel en gendergerelateerd geweld heeft zowel op de korte als lange termijn gevolgen voor vrouwen, hun gezinnen en de gemeenschappen waarin zij leven. Bij vrouwen met een vluchtelingenachtergrond die seksueel geweld hebben meegemaakt, speelt daarnaast dat ook het gevlucht zijn zelf van invloed kan zijn op de mentale, lichamelijke en psychosociale gezondheid. Onderliggende redenen van de vlucht, zoals oorlog, honger, seksuele geaardheid of politieke vervolging, kunnen voor iedere vluchtelingenvrouw anders zijn.

Het is belangrijk om de vluchtelingen-achtergrond van de vrouwen mee te nemen in de bredere context, omdat de redenen voor het vluchten en de nare ervaringen die vrouwen onderweg hebben meegemaakt nog steeds een rol kunnen spelen in angsten of opvattingen in het land van aankomst. Zo hebben de vrouwen vaak niet bewust de keuze gemaakt om naar Nederland te vluchten. Zij vluchtten op zoek naar veiligheid, zonder kennis over het land van aankomst en wat het betekent om daar een nieuw leven op te bouwen. De situatie in het land van herkomst, de vlucht zelf en de onzekere toekomst in Nederland zijn risicofactoren voor gezondheidsproblemen. Vaak hebben slachtoffers last van meerdere klachten tegelijkertijd. Voorbeelden van deze klachten zijn:

- machteloosheid;
- terugtrekken en leven in isolatie;
- slaapstoornissen;
- eetproblemen;
- angst- en panieklachten.

Vrouwen die seksueel of gendergerelateerd geweld hebben meegemaakt, of nog meemaken, leven vaker in isolatie. Vrouwen met een vluchtelingenachtergrond zijn vaak extra kwetsbaar voor isolatie vanwege de mogelijke taalbarrière en culturele verschillen, en ze zijn vaker afhankelijk van hun partner en/of familie, zowel financieel als voor hun verblijfstatus in Nederland. Deze groep vrouwen heeft daardoor vaak weinig of verminderde toegang tot informatie en gezondheidszorg. Al deze factoren belemmeren de integratie en de participatie van vluchtelingenvrouwen in Nederland. En aangezien integratie en participatie een wisselwerking hebben met gezondheid, zijn ze daarmee ook van invloed op de gezondheidstoestand. Lees [hier](#) meer over de relatie tussen integratie en een goede gezondheid.⁴

Zonder de juiste hulp kunnen vrouwen lang last hebben van de gevolgen van seksueel en gendergerelateerd geweld. Het is daarom belangrijk dat zij zich bewust zijn van vormen van seksueel en gendergerelateerd geweld en de gevolgen ervan. Daarnaast zorgt deze bewustwording er ook voor dat deze vrouwen geweld bij anderen kunnen herkennen, om hier vervolgens actief tegen op te kunnen treden. Ook is het belangrijk dat zij weten dat ze passende hulp kunnen krijgen.

Vrouwen met een vluchtelingenachtergrond krijgen echter niet altijd de juiste en passende hulp na een ervaring met seksueel en gendergerelateerd geweld. Hier zijn verschillende redenen voor. Zo zijn deze vrouwen vaak niet bekend met het zorgsysteem in Nederland en met de ondersteuning die zij kunnen krijgen. Ook kan het zijn dat zij deze zorg niet vertrouwen en blijft het onderwerp vaak onbesproken.

4 www.pharos.nl/infosheets/asielzoekers-vluchtelingen-statushouders-lichamelijke-en-psychische-gezondheid

WAAROM IS HET BESPREKEN VAN SEKSUEEL EN GENDERGERELATEERD GEWELD INGEWIKKELD?

In veel gemeenschappen is het moeilijk om ervaringen met seksueel en gendergerelateerd geweld te bespreken en hulp voor deze vormen van geweld te zoeken. Verschillende religieuze en culturele denkbeelden over mannen, vrouwen en seksualiteit zijn hierop van invloed. Zo zouden vrouwen minder waard zijn, moeten zij de familie-eer bewaken en kun je als vrouw seks met je man niet weigeren. Ook leven sommige vrouwen in een omgeving die geweld tolereert. Daardoor wordt het voor vrouwen lastiger om het gesprek aan te gaan over seksueel of gendergerelateerd geweld.

Door het taboe dat op seksualiteit en geweld ligt, hebben sommige vrouwen letterlijk geen taal om over hun negatieve ervaringen te praten. Eerdere ervaringen met geweld, en daardoor gewenning aan de onteigening van het eigen lichaam, maken het ook moeilijk om over het geweld te praten. Ten slotte bespreken veel vrouwen ervaringen met seksueel of gendergerelateerd geweld niet door de angst voor de sociale gevolgen⁵, zoals:

- de beschadiging van de goede naam van de vrouw;
- beschadiging van de familie-eer;
- verstoting van de vrouw en niet meer kunnen trouwen omdat zij niet langer maagd is;
- uitzetting of gevolgen voor de verblijfstatus in Nederland.

5 Kenniscentrum seksualiteit Rutgers (PowerPoint), Nilüfer Gürses.

WAT IS EEN TABOEONDERWERP?

Een taboeonderwerp is een onderwerp dat niet gebruikelijk is om te bespreken, omdat het ongepast zou zijn. Het verschilt per cultuur, gemeenschap en religie wat precies als taboe wordt gezien. Schaamte binnen de familie of samenleving is vaak een reden waarom een onderwerp 'taboe' is. Voorbeelden van taboeonderwerpen zijn de menstruatie, het maagdenvlies en de mentale gezondheid.

Hoewel het moeilijk is voor veel vrouwen om geweld dat hun wordt aangedaan bespreekbaar te maken, of hoewel ze zich er misschien niet van bewust zijn dat ze slachtoffer zijn van geweld, wil dat niet zeggen dat ze niet lijden onder het geweld dat zij meemaken. Veel vrouwen weten niet waar je terecht kunt of welke rechten je hebt na een ervaring met seksueel of gendergerelateerd geweld. Als deze vrouwen al de stap tot hulp zetten, is deze hulp bovendien niet altijd passend. De 'Nederlandse' manier van hulpverlening sluit door haar vraaggerichte aanpak vaak niet aan bij de verwachtingen van vrouwen uit vluchtelingengemeenschappen. Hierdoor ontstaat mogelijk miscommunicatie, met als gevolg dat signalen niet herkend worden of de vrouwen niet het vertrouwen hebben dat deze zorg of ondersteuning hen gaat helpen. Daarom is het belangrijk dat de hulpverlening sensitiever wordt en beter kan aansluiten bij de behoeften van vrouwen met een vluchtelingenachtergrond en bij de diversiteit binnen deze groep.

Eén manier om dat te doen is zorg-professionals kennis te laten maken met de leefwerelden van vrouwen met een vluchtelingenachtergrond. Later in deze methodiekomschrijving, bij de beschrijving van bijeenkomst 4, lees je meer over hoe VOAW dat doet.

EMPOWERMENT

Een belangrijke voorwaarde voor het kunnen bespreken van en het omgaan met seksueel en gendergerelateerd geweld is empowerment van vrouwen.⁶ Dit is een bewustwordingsproces waarin vrouwen gestimuleerd worden en vaardigheden leren om voor zichzelf op te komen en zelfstandig beslissingen te nemen. Bewustwording wordt bereikt door het vergroten van kennis en door het delen van ervaringen.

CULTUURSENSITIEF WERKEN

Het beeld van welzijn, ziekte en beperking/handicap is niet in alle culturen hetzelfde.

De betekenis die je geeft aan ziekte, hoe je uiting geeft aan ziekte en waar je hulp zoekt, wordt medebepaald door je culturele achtergrond. De verklaringsmodellen van westers geschoolde zorgverleners sluiten niet altijd aan bij de verklaringsmodellen van patiënten. Dit kan onbegrip en spanning met zich meebrengen tussen de zorgverlener en de patiënt en leiden tot bijvoorbeeld therapieontrouw. Zicht hebben op de betekenis die de patiënt geeft aan ziekte, hoe hij of zij zich gedraagt en dit kunnen plaatsen binnen de culturele context helpt de zorgprofessional om beter aan te sluiten bij de behoefte van de patiënt en om miscommunicatie te voorkomen. Meer informatie over cultuursensitief werken en cultuursensitief communiceren vind je op tinyurl.com/cultint en tinyurl.com/cultsens.

Hierdoor worden de vrouwen zich bewust van hun eigen rechten en mogelijkheden als vrouw en zullen zij ook sneller hun grenzen herkennen.⁷ Kennis over toestemming geven en het recht om 'nee' te zeggen, ook binnen een relatie of huwelijk, zijn belangrijke beginsels hiervoor.⁸ In deze methodiek worden vaardigheden aangereikt en geoefend tijdens de bijeenkomsten en door middel van huiswerkopdrachten tussen de bijeenkomsten door. Het onderling uitwisselen van ervaringen – niet alleen over het verleden, maar juist ook over het heden – en het toepassen van de nieuwe vaardigheden in het dagelijks leven, zorgen voor onderlinge inspiratie en motivatie en hebben daardoor een versterkende werking binnen de groep.

In deze methodiek gaan vrouwen met dezelfde culturele achtergrond in hun moedertaal in vijf bijeenkomsten met elkaar in gesprek over seksualiteit, gender en uiteindelijk ook over seksueel en gendergerelateerd geweld. Het praten wordt afgewisseld met verschillende non-verbale werkvormen, zoals samen tekenen, zingen, schrijven of het spelen van een rollenspel.

Door het vergroten van kennis, het delen van voorbeelden en eigen ervaringen, en door het doen van oefeningen, worden de vrouwen empowered. Door te oefenen met empowerment in alledaagse situaties gaan zij zich sterker en weerbaarder voelen, uiteindelijk ook in hun relatie en in situaties waarin zij te maken krijgen met seksueel en gendergerelateerd geweld.



6 Quattrochi, J., Biaba, R., Nordås, R., Østby, G., Alldén, S., Cikara, A., & Amisi, C. (2019). Effects of an empowerment program for survivors of sexual violence on attitudes and beliefs: evidence from the Democratic Republic of Congo. *International Journal for Equity in Health*, 18(1), 1-14.

7 Bhuyan, R., & Senturia, K. (2005). Understanding domestic violence resource utilization and survivor solutions among immigrant and refugee women: Introduction to the special issue. *Journal of Interpersonal Violence*, 20(8), 895-901.

8 iwm-nederland.nl/images/Protect/Protect_Leaflet_Dutch.pdf

2. DE ORGANISATIE VOICE OF ALL WOMEN

ACHTERGROND

De stichting Voice of All Women (VOAW) is een zelforganisatie die in 2010 is opgezet door een drietal Afghaanse vrouwen om hulp te bieden aan geïsoleerde en eenzame vrouwen, die veelal slachtoffer zijn van verschillende vormen van geweld. Bij de oprichting lag de focus voornamelijk op Afghaanse vrouwen in Rotterdam. Inmiddels is VOAW actief in de gehele regio Rotterdam-Rijnmond en richt ze zich met haar projecten op een bredere groep vrouwen, voornamelijk met een vluchtelingenachtergrond. Deze vrouwen komen onder andere uit Iran, Pakistan, Somalië, Palestina en Syrië. VOAW bereikt ook kleine(re) gemarginaliseerde gemeenschappen zoals Oeigoeren en Tsjetsjenen in Nederland. Hoewel de stichting is opgericht voor en door vrouwen, richt VOAW zich inmiddels ook op de omgeving van de vrouwen en organiseert zij ook activiteiten voor mannen en kinderen.

VOAW wil met haar activiteiten:

- taboes bespreekbaar maken;
- (risico's op) geweld signaleren;
- de weerbaarheid en assertiviteit van vrouwen vergroten;
- voorlichting geven over uiteenlopende onderwerpen die te maken hebben met emancipatie, gezondheid en seksualiteit;
- hun achterban in contact brengen met veiligheids-, zorg- en welzijnsorganisaties.

VOAW moedigt – op een laagdrempelige en informele manier – vrouwen met een vluchtelingenachtergrond aan om hun zelfstandigheid en zeggenschap te versterken. De organisatie richt zich op empowerment van vrouwen door het verstevigen van hun netwerk, het vergroten van hun kennis en het delen van ervaringen. De betrokken vrijwilligers, sleutelfiguren en trainers delen vaak de culturele achtergrond en/of taal met de doelgroepen van VOAW. De gewoonten en tradities binnen de cultuur die zij delen, vormen de basis van de methodiek van VOAW. Een persoonlijke aanpak met aandacht voor het individu is hierin een belangrijke kernwaarde.

BESPREEKBAAR MAKEN VAN SEKSUEEL EN GENDERGERELATEERD GEWELD

Een van de missies van VOAW is het bespreekbaar maken van seksueel en gendergerelateerd geweld in gesloten en moeilijk bereikbare groepen. Onder het bespreekbaar maken verstaat de stichting dat deelnemers kennis hebben over het onderwerp, zich bewust zijn van de gevolgen van seksueel en gendergerelateerd geweld, signalen kunnen opvangen in hun omgeving en weten dat er hulp beschikbaar is. Door te werken aan het bespreekbaar maken, hoopt VOAW dat vrouwen die seksueel en gendergerelateerd geweld hebben meegemaakt, eerder hulp en ondersteuning krijgen. Door bewustzijn in de gemeenschap te creëren, wil de stichting bijdragen aan de preventie van seksueel en gendergerelateerd geweld.

VOAW heeft hiervoor een eigen methodiek ontwikkeld met en voor vrouwen met een vluchtelingenachtergrond die seksueel en gendergerelateerd geweld hebben meegemaakt, of een verhoogd risico hierop lopen. Deze methodiek richt zich primair op de vrouwen, maar heeft ook impact op de mannen en kinderen van deze vrouwen. Onderdeel van de bewustwording is kennisoverdracht. Dat houdt in dat de doelgroep wordt voorgelicht over relevante wet- en regelgeving in Nederland. Ook zet VOAW zich in om de communicatie en weerbaarheid van de doelgroep te bevorderen.

VERBINDINGEN HEBBEN EN HOUDEN – NAZORG OP MAAT

Een ander kenmerkend aspect van het werk van VOAW is het verbinden en verbonden houden van hun doelgroep aan de organisatie. Dit doen zij onder andere door het bieden van nazorg op maat. Deze nazorg bestaat uit het in contact blijven met vrouwen en hen desgewenst toeleiden naar passende zorg. VOAW weet uit ervaring dat veel deelnemers na de afronding van een traject nog behoefte hebben aan advies en hulp. Door middel van nazorg kunnen zij deze deelnemers verder ondersteunen. Er wordt benadrukt dat vrouwen altijd terecht kunnen bij VOAW en bij de organisatie aangesloten vrijwilligers. Na de afronding van elk project is er sprake van een nazorgfase. VOAW houdt telefonisch en door middel van huisbezoeken actief contact met de vrouwen. Het onderhouden van deze contacten zorgt ervoor dat vrouwen weten dat ze bij VOAW terecht kunnen en laat hen zien hoe laag de drempel kan zijn om contact met de organisatie op te nemen.

Het is voor de vrouwen zelf heel fijn dat zij altijd bij iemand terecht kunnen, vooral als dat iemand is met wie zij al bekend zijn. Het feit dat vrouwen zich gesteund voelen, maakt ook dat ze empowered worden in hun eigen kunnen. Daarnaast kunnen de trainers van VOAW vroegtijdig (psychische) problemen signaleren en indien van toepassing ook doorverwijzen naar de juiste vorm van hulpverlening. Naast de geboden nazorg probeert VOAW deelnemers te verbinden aan de andere activiteiten die zij organiseren, bijvoorbeeld taallessen. Door de deelnemers ook te binden aan andere activiteiten kan VOAW op verschillende manieren contact met hen onderhouden, maar ook een oogje in het zeil houden bij deelnemers waar men zich bijvoorbeeld zorgen over maakt. De vrouwen worden door VOAW gestimuleerd om actief te worden en te blijven. Ook deze activiteiten bevestigen de laagdrempeligheid en de steun van VOAW als organisatie.

Tot slot kan VOAW deelnemers koppelen aan een maatje, die ervaringsdeskundig en empowered is. Een maatje ondersteunt een vrouw niet alleen, maar helpt haar ook met haar vragen en praktische zaken. Het maatje bouwt zo een vertrouwensband op met de vrouw en haar familieleden. VOAW zet ook geregeld een maatje in bij zorgwekkende signalen en/of bij vrouwen die extra ondersteuning nodig hebben. Zo kan de stichting, met een groot team van vrijwilligers, nazorg bieden op maat voor alle deelnemers.

3. DE METHODIEK – SEKSUEEL EN GENDERGERELATEERD GEWELD BESPREKEN MET VROUWEN MET EEN VLUCHTELINGENACHTERGROND

Seksueel en gendergerelateerd geweld is een moeilijk bespreekbaar onderwerp voor vrouwen met een vluchtelingenachtergrond en hun omgeving. Ook kennen vrouwen in deze groepen de wegen naar professionele zorginstellingen vaak niet. De methodiek van VOAW is gebaseerd op ervaringen van de oprichters van de stichting en is ontwikkeld om vrouwen te ondersteunen en ze te begeleiden naar een juiste en passende hulpverlening. In dit hoofdstuk beschrijven we de doelen, randvoorwaarden, voorbereiding, en werving van de deelnemers en van de trainers.

DOELEN VAN DE METHODIEK

De methodiek van VOAW bestaat uit vijf bijeenkomsten en kent de volgende doelen:

- Deelnemers kunnen seksueel en gendergerelateerd geweld herkennen.
- Deelnemers delen hun eigen ervaringen met geweld of ervaringen met geweld in hun omgeving.
- Deelnemers weten dat er passende hulp is voor vrouwen die seksueel en gendergerelateerd geweld hebben meegemaakt. Zij zijn bekend met de beschikbare zorg- en hulporganisaties in Nederland.
- Deelnemers zijn bekend met de wet- en regelgeving in Nederland en voelen zich veilig.
- Deelnemers voelen zich gesterkt en komen voor zichzelf op.
- Deelnemers hebben meer contacten en komen uit hun isolement.
- Deelnemers hebben meer vertrouwen in de reguliere zorg.
- Deelnemers worden na afloop van de bijeenkomsten verbonden aan andere activiteiten van de stichting of in de wijk.

- Deelnemers ervaren door activiteiten die aansluiten bij hun culturele beleveniswereld, zoals zingen en dansen, hoe ze op verschillende manieren met hun emoties kunnen omgaan.
- Deelnemers gaan over het onderwerp in gesprek met hun omgeving, zodat er meer bewustzijn in de gemeenschap wordt gecreëerd.

DEELNEMERS

De methodiek is bedoeld voor volwassen vrouwen met een vluchtelingenachtergrond. Verder zijn er geen uitsluitingscriteria. Het is dus ook niet noodzakelijk om ervaring te hebben met seksueel en gendergerelateerd geweld. Iedere groep bestaat uit minimaal acht en maximaal twaalf vrouwen.

RANDVOORWAARDEN METHODIEK

Zoals eerder beschreven, kunnen de gevolgen van ervaringen met seksueel en gendergerelateerd geweld ingrijpend zijn, zowel op fysiek, mentaal als sociaal vlak. Het uitvoeren van deze methodiek kan ertoe leiden dat duidelijk wordt dat deelnemers nog steeds last hebben van deze gevolgen en professionele hulp nodig hebben. Voordat je begint met het organiseren en uitvoeren van deze methodiek is het dan ook noodzakelijk om je als organisatie goed voor te bereiden, zodat je er klaar voor bent om seksueel en gendergerelateerd geweld bespreekbaar te maken en te signaleren, en om deelnemers die dat willen door te verwijzen naar de hulpverlening.

Een aantal randvoorwaarden is hiervoor noodzakelijk:

- Om vrouwen die hulp nodig hebben door te kunnen verwijzen, is het hebben van een sociale kaart in je wijk en gemeente een belangrijke voorwaarde. Welke partijen in de wijk of gemeente kunnen vrouwen helpen bij zorg, ondersteuning en/of sociale activiteiten? Leg voorafgaand aan het starten met deze methodiek contact met hen en maak afspraken over de samenwerking.
- Denk na over ondersteuning van de trainers, co-trainers en tolken. Het is mogelijk dat er bij hen tijdens de bijeenkomsten eigen ervaringen naar boven komen, of dat er hulpvragen gesteld worden die raken aan hun grenzen. Zorg ervoor dat je als uitvoerende collega's voor de start van de bijeenkomsten met elkaar afspraken maakt over hoe je elkaars grenzen herkent en elkaar kunt steunen in dergelijke situaties. En heb tussen de bijeenkomsten door regelmatig contact om bij elkaar te checken hoe het gaat.
- Na afloop van de bijeenkomsten hebben vrouwen vaak behoefte om elkaar te blijven ontmoeten en actief te blijven. Biedt je organisatie zelf informele activiteiten aan, zoals ontmoetingsavonden of sportactiviteiten of doen andere organisaties in de wijk dit? Maak hiervan een overzicht en stem ook met deze organisaties af of zij in hun aanbod ruimte hebben voor extra deelnemers.

Als bovenstaande punten op orde zijn, is je organisatie er klaar voor om met het uitvoeren van de methodiek aan de slag te gaan.

NAZORG EN ACTIEF CONTACT HOUDEN

Het is belangrijk om ook na afloop van de bijeenkomsten actief contact te houden met de deelnemers. Houd met elke vrouw telefonisch contact en regel indien gewenst dat er ook een huisbezoek kan plaatsvinden. Dit zorgt ervoor dat vrouwen weten dat ze bij je terecht kunnen en het geeft hun de mogelijkheid om laagdrempelig zelf contact met je op te nemen. Het is voor de vrouwen zelf heel fijn om te weten dat zij altijd bij iemand terecht kunnen met wie zij al bekend zijn. VOAW werkt tijdens de bijeenkomsten met een WhatsAppgroep, die ook na afloop van de training blijft bestaan. De trainer stelt ook na de bijeenkomsten nog af en toe in de appgroep de vraag hoe het met de deelnemers gaat. Als iemand niet reageert, stuurt de trainer haar nog een direct bericht om dit te vragen. Hier kunnen nieuwe hulpvragen uit voortkomen. De WhatsAppgroep zorgt ook voor indirecte nazorg en onderlinge steun van de vrouwen. Bijvoorbeeld: een van de deelnemers stuurde eens een linkje naar een kortingsactie van een winkel. Een aantal andere vrouwen raakte enthousiast en ze spraken samen af om naar die winkel te gaan.

RANDVOORWAARDEN BIJENKOMSTEN

De methodiek bestaat uit vijf bijeenkomsten van ieder drie uur. Het heeft de voorkeur om de bijeenkomsten in vijf opeenvolgende weken plaats te laten vinden. Ook voor de uitvoering van de bijeenkomsten zijn een aantal randvoorwaarden van belang om een veilige setting te creëren en om voor een goed verloop te zorgen. Denk bij de voorbereiding van de bijeenkomsten aan de volgende punten:

- Houd de bijeenkomst op een locatie waar vrouwen zich veilig voelen. Dit kan een vertrouwde plek zijn waar de vrouwen vaker komen, bijvoorbeeld een buurthuis.
- Houd de bijeenkomst op een plek die gemakkelijk voor alle vrouwen te bereiken is.
- Houd rekening met de wensen vanuit de groep bij het bepalen van de dag en het tijdstip van de bijeenkomsten.
- Zorg dat er voor de verschillende activiteiten een laptop, beamer, scherm, internet, pennen, papier en andere relevante materialen beschikbaar zijn.
- Onderdeel van de methodiek is dat er bij iedere bijeenkomst aan het begin (of eventueel aan het eind) samen wordt gegeten. Het samen eten zorgt voor een informele sfeer, creëert saamhorigheid en is daardoor voor de vrouwen een extra stimulans om te komen. Inventariseer eventuele dieetwensen voorafgaand aan de reeks bijeenkomsten. Kijk ook of er een of meer deelnemers zijn die het leuk vinden om de maaltijden te koken.
- Voor sommige deelnemers is het alleen mogelijk om te komen als er kinderopvang is. Vraag dit dus voorafgaand aan de bijeenkomsten na en regel indien nodig dat de kinderen beziggehouden worden, bijvoorbeeld door een vrijwilliger.

- Zorg voor een aparte ruimte waar een deelnemer zich even kan terugtrekken, bijvoorbeeld als zij emotioneel wordt.
- Bij voorkeur spreken de trainer(s) en de deelnemers dezelfde taal. Soms is het nodig om met een tolk te werken, bijvoorbeeld als: 1) de deelnemers onderling niet dezelfde taal spreken, of 2) als de trainers de taal van de deelnemers niet spreken. Het is belangrijk dat de tolk ook ruimte heeft om actief mee te doen en interactie op te zoeken met deelnemers wanneer dat gepast is. Denk hierbij ook aan een sleutelpersoon die beschikt over ervaring met en kennis over de thematiek.⁹
- Sluit iedere bijeenkomst af met een leuke en positieve afsluiting, bijvoorbeeld door samen naar muziek te luisteren, iemands verjaardag te vieren of samen te zingen. Denk na over hoe je dit vorm wilt geven.

PROFIEL TRAINERS

De methodiek wordt uitgevoerd door twee vrouwelijke trainers, een hoofdtrainer en een assistent-trainer. De trainers hebben kennis over verschillende culturen en ervaring met cultuursensitief werken. Bij voorkeur spreekt minstens een van de trainers dezelfde taal als de deelnemers en/of heeft zij dezelfde culturele achtergrond of een vluchtelingenachtergrond. Dit is bevorderlijk voor de verbinding met de groep. De hoofdtrainer heeft expertise op het gebied van seksueel en gendergerelateerd geweld. De assistent-trainer draagt met name zorg voor het welzijn van de deelnemers en hun participatie tijdens de bijeenkomsten. Afhankelijk van de mogelijkheden kunnen trainers elkaar natuurlijk aanvullen in kennis en/of vaardigheden. Meer informatie over de onderlinge taken lees je in bijlage 1.

WERVING DEELNEMERS

De vrouwen die deelnemen aan de bijeenkomsten worden geworven door trainers en sleutelfiguren die betrokken zijn bij de methodiek. Denk bij de werving aan vrouwen die eerder aan activiteiten van je organisatie hebben deelgenomen. Ook kunnen deelnemers zelf vrouwen uit hun kennisgeving benaderen. Andere mogelijkheden om deelnemers te werven zijn: tijdens taallessen in een buurthuis, op het schoolplein, via familieleden of vrienden, of via andere (zelf)organisaties. In de wervingsfase is het belangrijk om vertrouwen op te bouwen en de vrouwen te leren kennen. Pas daarna nodig je hen uit voor de bijeenkomsten: 'Kom naar de bijeenkomst, ik geef een training. Het zal goed voor je zijn.' Benoem niet dat het gaat om bijeenkomsten over seksueel en gendergerelateerd geweld. Door mogelijke schaamte en taboes, zal deze term deelnemers afschrikken. Vraag de vrouwen of zij deel willen nemen aan bijeenkomsten speciaal voor vrouwen die gevlucht zijn. En vertel ze dat ze tijdens de training leren over het leven in Nederland, wat hier wel en niet mag en waar je hulp kunt krijgen bij problemen. Benadruk dat het gaat om een training met andere vrouwen, waar zij elkaar leren kennen in een veilige setting.

FINANCIËN

Hierna volgt een overzicht met een indicatie van de kosten per traject van vijf bijeenkomsten:

BESCHRIJVING	BEDRAG
Catering	
Catering 10 (2 x 5) bijeenkomsten (inclusief thee en koffie)	€ 600
Vrijwilligersvergoeding* cateraar (4 uur per bijeenkomst x 5 euro x 5 bijeenkomsten)	€ 100
Reiskosten	
Reiskosten trainers en deelnemers	€ 100
Zaalkosten	
Zaalhuur	€ 300
Materiaal bijeenkomsten	€ 20
Organisatiekosten	
Vrijwilligersvergoeding* tolk (4 uur per bijeenkomst x 5 euro x 5 bijeenkomsten)	€ 100
Vrijwilligersvergoeding* kinderopvang (4 uur per bijeenkomst x 5 euro x 5 bijeenkomsten)	€ 100
(Vrijwilligers)vergoeding* assistent-trainer (2 x 170 euro per maand)	€ 340
(Vrijwilligers)vergoeding* hoofdtrainer (2 x 170 euro per maand)	€ 340
Totaalkosten traject	€ 2000

* Bedragen zijn gebaseerd op de aangeraden tarieven voor vrijwilligersvergoedingen 2022.¹⁰

9 www.pharos.nl/infosheets/sleutelpersonen-gezondheid-migranten

10 tinyurl.com/vwvergoeding

4. AAN DE SLAG MET DE BIJEENKOMSTEN



In dit hoofdstuk gaan we dieper in op de inhoud van de vijf bijeenkomsten die samen de methodiek vormen. Dit hoofdstuk richt zich in het bijzonder op de (hoofd) trainer die de methodiek gaat uitvoeren. De beschrijvingen hierna zijn voorbeelden van hoe je zelf je eigen bijeenkomsten zou kunnen inrichten en hoe je met de methodiek aan de slag gaat. Aan te raden is om, zeker als je net met de uitvoering van deze methodiek begint, de beschrijving nauwkeurig te volgen en de volgorde van de bijeenkomsten te handhaven.

Wanneer je meer ervaring hebt opgebouwd, kun je op basis van de kenmerken en behoeften van de deelnemers, en in samenwerking met de organisatie die de training aanbiedt, de invulling van de bijeenkomsten aanpassen. Gebruik de beschrijving van de bijeenkomsten dan ter inspiratie, maar houd in ieder geval vast aan de volgorde en de opbouw van de bijeenkomsten. De volgorde van de bijeenkomsten is belangrijk, omdat er een opbouw zit in het leren kennen van elkaar en in het bespreekbaar maken van de diverse onderwerpen. Iedere bijeenkomst is zo opgebouwd dat er eerst ruimte is voor sociaal contact en 'landen' in de bijeenkomst, vervolgens is er een inhoudelijk deel en tot slot wordt iedere bijeenkomst afgesloten met ruimte voor reflectie en ontspanning.

BIJEENKOMST 1: KENNISMAKING EN PRATEN OVER SEKSUALITEIT

De eerste bijeenkomst richt zich op kennismaking en het opbouwen van een vertrouwensband tussen de deelnemers en de trainers. Het opbouwen van een goede vertrouwensband is erg belangrijk om in een later stadium te kunnen praten over een taboeonderwerp als seksueel en gendergerelateerd geweld. Het doel van de bijeenkomst is om eerst de schaamte en het taboe te doorbreken om te praten over relaties en seksualiteit. In deze bijeenkomst wordt bewust nog niet gesproken over seksueel en gendergerelateerd geweld, dit volgt in de tweede bijeenkomst.

Programma:

PROGRAMMAONDERDEEL	TIJDSDUUR
Inloop en gezamenlijk eten	45 minuten
Uitgebreide kennismaking deelnemers en trainers	45 minuten
Informatie over het programma en het traject	15 minuten
Introductie onderwerp seksualiteit en grenzen: het naakte vrouwenlichaam	45 minuten
Aanmaken WhatsAppgroep en huiswerkopdracht	15 minuten
Afsluiting	15 minuten

Aanwezigen: deelnemers, hoofdtrainer, assistent-trainer, tolk (bij meerdere talen) en oppas voor de kinderen.

Benodigdheden algemeen:

- Beamer en laptop met internet
- Externe speaker/geluidsversterker
- Playlist met muziek
- Flip-over en stiften

Benodigdheden bijeenkomst 1:

- Tekening naakte vrouw (als hand-out voor de deelnemers)
- Pennen/potloden

ELEMENTEN VAN DE BIJEENKOMST:

- **Inloop en gezamenlijk eten (45 minuten)**
Tijdens de inloop zorg je voor een ontspannen en gezellige sfeer. Bijvoorbeeld door een afspeellijst met muziek aan te zetten met liedjes uit de landen van herkomst van de vrouwen. Zo voelen zij zich welkom. Probeer tijdens het eten even met iedere deelnemer een gesprekje te hebben. Zo geef je alle deelnemers het gevoel dat zij gezien zijn en heb je een korte check-in voor aanvang van het inhoudelijke deel. Geef complimenten aan de deelnemer(s) die heeft/hebben gekookt en kijk of er andere deelnemers zijn die het leuk zouden vinden om een volgende keer te koken.

- **Uitgebreide kennismaking deelnemers en trainers (45 minuten)**

Heet iedereen van harte welkom en leg uit wat het programma is van vandaag. Om elkaar te leren kennen en een vertrouwensband op te kunnen bouwen, wordt er veel tijd besteed aan het leren kennen van elkaar. Start met een kennismakingsrondje, waarbij je eerst jezelf voorstelt. Vraag de vrouwen om kort iets over zichzelf te vertellen: hun naam, land van herkomst, gezinssituatie en waarom ze meedoen aan deze bijeenkomsten. Na het voorstelrondje benadruk je de vertrouwelijkheid en privacy voor deze en de rest van de bijeenkomsten. Je kunt bijvoorbeeld samen basisregels opstellen. Wat heeft iedere deelnemer nodig om zich prettig en veilig te voelen in de groep? Welke afspraken maak je hiervoor met elkaar als groep? Schrijf deze afspraken/basisregels op en begin daar iedere volgende bijeenkomst ook weer mee.

- **Informatie over het programma en het traject (15 minuten)**

Vertel de deelnemers over het thema en de structuur van de vijf bijeenkomsten. Zeg dat het belangrijk is dat de vrouwen er iedere bijeenkomst zijn, om zo een band op te bouwen. In dit programmaonderdeel kun je al iets vertellen over jouw ervaringen met seksualiteit. Begin hierbij 'klein', dus vertel bijvoorbeeld hoe het voor jou was om voor het eerst ongesteld te worden en hoe daar door je omgeving op werd gereageerd. Of vertel waar jij je kennis over seksualiteit hebt opgedaan. Door als trainer delen van jouw levensverhaal te vertellen en open te zijn over je eigen ervaringen, stimuleer je deelnemers om ook iets over zichzelf te vertellen.

- **Introductie seksualiteit en grenzen: het naakte vrouwenlichaam (45 minuten)**

In dit programmaonderdeel wordt het thema seksualiteit en grenzen geïntroduceerd aan de hand van een oefening. Doel van deze oefening is om taboe en schaamte om te praten over seksualiteit te doorbreken, en om het spreken over het lichaam en seksualiteit te normaliseren.

De deelnemers krijgen een blad met daarop een tekening van een naakte vrouw (zie bijlage 3). Vraag de deelnemers om de namen van de verschillende lichaamsdelen op de tekening te schrijven. Als er vrouwen zijn die niet kunnen schrijven, kunnen zij gekoppeld worden aan een vrouw die wel kan schrijven of kan de oefening mondeling worden gedaan.

Vraag vervolgens aan enkele vrouwen om te vertellen wat zij hebben opgeschreven. Ervaring leert dat de meeste vrouwen tijdens deze eerste bijeenkomst niet de namen van hun geslachtorganen opschrijven, mogelijk door schaamte en taboe. Benoem dan zelf de namen van de geslachtsorganen.

Na het benoemen van de geslachtsorganen, leg je het verband met het lichaam en dat vrouwen daar zelf eigenaar van zijn. Open een gesprek en vertel hoe je zelf je lichaam koestert en bewaakt en vraag vervolgens aan de vrouwen hoe zij dit zelf doen en of ze hier iets over willen delen. Waar liggen hun grenzen?

- **Aanmaken WhatsAppgroep en huiswerkopdracht (15 minuten)**

Na de eerste bijeenkomst maak je een WhatsAppgroep voor de deelnemers. Dit is een belangrijk kanaal om in contact te blijven met de vrouwen en om hen te stimuleren om naar de bijeenkomsten te komen. Voor iedere bijeenkomst stuur je een vriendelijke herinnering en herhaal je datum, tijdstip, locatie en huiswerkopdracht. Ook stimuleert een appgroep het onderlinge contact en kunnen de deelnemers tijdens en na het traject contact met elkaar en jou houden. Tijdens deze eerste bijeenkomst leg je het doel van de WhatsAppgroep uit en vraag je alle deelnemers of zij akkoord gaan met het toegevoegd worden aan de groep.

Tot slot leg je de huiswerkopdracht uit en geef je deze aan de vrouwen mee. In deze huiswerkopdracht schrijven de deelnemers een brief aan hun vader. Doel van deze opdracht is dat zij nadenken over wie ze zijn en wat ze hebben meegemaakt. De deelnemers worden zich door deze oefening bewust van wat ze hadden willen of kunnen bespreken met hun vader. Voor hen zullen er culturele normen en waarden spelen die bepalen wat ze wel of niet bespreken met hun vader, bijvoorbeeld de menstruatie of andere 'vrouwenonderwerpen' zoals seksualiteit. Wat zouden ze nu, als volwassen vrouw en als dochter, met hun vader willen bespreken wat ze vroeger niet deden?

Uitleg van de huiswerkopdracht:

Schrijf een brief aan je vader, waarin je hem vertelt wat je nooit hebt durven zeggen. Een vader is vaak de eerste man in het leven van een vrouw. Hoe was jouw band met je vader? Wat kon je wel en wat kon je niet met je vader bespreken? Zijn er dingen die je tegen hem wilt zeggen? Of aan hem wilt vragen? Schrijf het op in de brief.

Schrijf de brief in stilte, neem de tijd voor jezelf. Zet een kop thee, steek kaarsjes aan en zorg voor comfortabele kleding. We bespreken de opdracht de volgende keer.

NB: Vrouwen die analfabeet zijn, kunnen ook in gedachten een gesprek met hun vader voeren en daarover vertellen.

- **Afsluiting (15 minuten)**

Sluit de bijeenkomst af met een vrolijk lied/muziekstuk/gedicht of iets anders. Neem de tijd om deelnemers nog individueel te spreken als daar behoefte aan is.

BIJeenkomst 2: Kennis over seksueel en gendergerelateerd geweld en delen van ervaringen

De nadruk van de tweede bijeenkomst ligt op het uitleggen van wat seksueel en gendergerelateerd geweld is. Dit gesprek wordt op gang gebracht met stellingen of videofragmenten. Anders dan in de eerste bijeenkomst, worden de vrouwen in deze bijeenkomst ook gevraagd naar hun ervaringen met seksueel en gendergerelateerd geweld.

Programma:

PROGRAMMAONDERDEEL	TIJDSDUUR
Inloop en gezamenlijk eten	45 minuten
Terugblik vorige bijeenkomst en bespreken huiswerkopdracht	45 minuten
Kennis over seksueel en gendergerelateerd geweld: film + stellingen	40 minuten
Dialogo over seksueel en gendergerelateerd geweld	30 minuten
Huiswerkopdracht	10 minuten
Afsluiting	10 minuten

Aanwezigen: deelnemers, hoofdtrainer, assistent-trainer, tolk (bij meerdere talen) en oppas voor de kinderen.

Benodigdheden algemeen:

- Beamer en laptop met internet
- Externe speaker/geluidsversterker
- Playlist met muziek
- Flip-over en stiften

Benodigdheden bijeenkomst 2:

- Filmpje No one has the right to hurt you! van IOM/YouTube: tinyurl.com/protectyoutube
- Lijst met stellingen

ELEMENTEN VAN DE BIJeenkomst:

- *Inloop en gezamenlijk eten (45 minuten)*
Zorg dat je tijdens het eten even met iedere deelnemer individueel hebt gepraat. Tijdens het eten kun je een afspeellijst met muziek aanzetten om de vrouwen zich thuis te laten voelen.

- **Terugblik vorige bijeenkomst en bespreken huiswerkopdracht (45 minuten)**

Geef een korte toelichting op het programma van vandaag. Herhaal de afspraken/basisregels die jullie tijdens de vorige bijeenkomst samen hebben opgesteld. Deze regels gaan over de vertrouwelijkheid van de bijeenkomsten. Vraag de deelnemers daarna een voor een naar hun gedachten over de eerste bijeenkomst. Na deze introductie vraag je aan de vrouwen om een voor een de brief aan hun vader voor te lezen. De deelnemers moeten naar elkaar luisteren, in stilte; alleen jij reageert op wat de deelnemers hebben voorgelezen. Dit zorgt voor een veilige setting, waarin de vrouwen luisteren naar elkaars verhalen en zullen horen dat er veel overeenkomsten zijn tussen de verhalen.

Bekrachtig de moed van de vrouwen om dit te delen, geef per deelnemer een compliment of zeg iets bemoedigends, en benadruk de gedeelde aspecten van de brieven, zodat de deelnemers beseffen dat zij niet alleen zijn.

- **Kennis over seksueel en gendergerelateerd geweld: film + stellingen (40 minuten)**

Herinner de deelnemers eraan dat ze de vorige keer hebben gepraat over het lichaam, seksualiteit en grenzen. Vandaag gaan ze het hebben over wat je kunt doen als iemand over je grenzen heen gaat. Welke opties heb je om jezelf te beschermen en/of hulp te zoeken hierbij? Laat deelnemers de korte film No one has the right to hurt you! van IOM zien. Deze animatiefilm gaat over wat seksueel en gendergerelateerd geweld is en wat je kunt doen wanneer je ermee in aanraking bent gekomen. Vraag de deelnemers wat zij van de film vinden, welke emoties zij erbij voelen en of zij de situaties uit de film herkennen.

Noem vervolgens een voor een verschillende stellingen op en laat de deelnemers hierover in discussie gaan.

STELLINGEN

Stelling 1: Een man moet zijn vrouw goed opvoeden en daarom mag hij haar slaan.

Stelling 2: Een broer mag zijn zus slaan, dat is normaal want de broer zorgt voor zijn zus.

Stelling 3: Een vrouw moet trouwen met een man met wie zij niet wil trouwen.

Stelling 4: Een vrouw heeft haar man beledigd en hij slaat haar.

Stelling 5: Als een man vreemdgaat, is het de schuld van de vrouw. Als zij goed was, ging hij niet vreemd.

Stelling 6: Een man is van zijn vrouw gescheiden, dan zal het wel een slechte vrouw zijn.

Aan de hand van de stellingen geef je uitleg over de wet- en regelgeving in Nederland. Je kunt hierbij gebruikmaken van de volgende bronnen:

- Wettig huwelijk | Landelijk Knooppunt Huwelijksdwang en Achterlating www.huwelijksdwangenachterlating.nl/wettig-huwelijk
- Toolbox Wet-en-regelgeving gendergerelateerd geweld tinyurl.com/wetgevinggg

- **Dialogoog over seksueel en gendergerelateerd geweld (30 minuten)**

In dit onderdeel start je met het delen van jouw eigen ervaringen met seksueel en gendergerelateerd geweld. Ook kun je een ervaringsdeskundige uitnodigen bij de bijeenkomst om haar verhaal te vertellen. De nadruk in je eigen ervaringsverhalen ligt op het overkomen van belemmeringen en ervaren empowerment. Zo ben je een positief rolmodel voor de deelnemers. Nodig de deelnemers uit om ervaringen met seksueel en gendergerelateerd geweld te delen. Het hoeft nadrukkelijk niet over hun eigen ervaringen te gaan, het kan ook gaan over situaties of voorbeelden in hun omgeving.

- **Huiswerkopdracht (10 minuten)**

Ook deze bijeenkomst krijgen de vrouwen een huiswerkopdracht. Zij gaan wederom een brief schrijven. Deze keer aan zichzelf, met als doel zich bewust te worden van de ongelijkheid die zij hebben meegemaakt door hun gender. Ook leren ze door het schrijven van deze brief te vertellen over gendergerelateerd geweld dat ze hebben meegemaakt.

Uitleg van de huiswerkopdracht:

Schrijf weer een brief, dit keer aan jezelf over wat je hebt meegemaakt omdat je vrouw bent. Wat betekent het voor je dat je als vrouw bent geboren? Wat heb je meegemaakt, omdat je een meisje was, en nu een vrouw bent? In je leven tot nu toe. Beschrijf belangrijke momenten waarop je iets niet hebt gedaan omdat je een meisje was. Hoe is dat nu? Schrijf dat maar op.

Geef zelf enkele voorbeelden. In Afghanistan mogen vrouwen bijvoorbeeld vaak niet naar school van hun vader. Of deel je persoonlijke ervaringen: 'Ik kon niet sporten omdat ik vrouw ben', of 'Ik wilde buiten spelen maar mocht niet omdat ik een meisje ben.' Maak ook van deze opdracht weer een moment voor jezelf.

- **Afsluiting (10 minuten)**

Sluit af en vraag de deelnemers hoe ze de bijeenkomst hebben gevonden. Daarna bedank je hen persoonlijk en benadruk je dat iedereen een eigen verhaal heeft. Geef de vrouwen complimenten, bijvoorbeeld over hun openheid of over hun oplossingsgerichtheid. Zorg dat ook assistent-trainer dit doet. Na afloop van de bijeenkomst kunnen jullie de deelnemers indien nodig nog apart aanspreken om te horen of de vrouwen steun nodig hebben na deze bijeenkomst. Luister eventueel samen nog wat muziek of zing samen liederen.

BIJEENKOMST 3: OP ZOEK NAAR OPLOSSINGEN

In deze derde bijeenkomst wordt het zoeken naar oplossingen besproken. Deelnemers leren welke zorg- en hulporganisaties in Nederland beschikbaar zijn. In principe bereiden de trainers een casus voor deze bijeenkomst voor, maar de vrouwen kunnen ook zelf een verhaal of situatie inbrengen die zij zouden willen bespreken.

Programma:

PROGRAMMAONDERDEEL	TIJDSDUUR
Inloop en gezamenlijk eten	40 minuten
Terugblik vorige bijeenkomst en bespreken huiswerkopdracht	30 minuten
Oefening 'nee' zeggen	30 minuten
Aan het werk met een casus	30 minuten
Voorlichting beschikbare zorg- en hulporganisaties	30 minuten
Huiswerkopdracht	10 minuten
Afsluiting	10 minuten

Aanwezigen: deelnemers, hoofdtrainer, assistent-trainer, tolk (bij meerdere talen) en oppas voor de kinderen.

Benodigdheden algemeen:

- Beamer en laptop met internet
- Externe speaker/geluidsversterker
- Playlist met muziek
- Flip-over en stiften

Benodigdheden bijeenkomst 3:

- Bolletje wol
- Lijst zorg- en hulporganisaties en sociale kaart
- Casus

ELEMENTEN VAN DE BIJEENKOMST:

- **Inloop en gezamenlijk eten (40 minuten)**

Zorg dat je tijdens het eten even met iedere deelnemer individueel hebt gepraat. Tijdens het eten kun je een afspeellijst met muziek aanzetten om de vrouwen zich thuis te laten voelen.

- **Terugblik vorige bijeenkomst en bespreken huiswerkopdracht (30 minuten)**

Licht het programma van deze dag toe en herhaal de afspraken/basisregels over de vertrouwelijkheid van de bijeenkomsten die de groep de eerste keer samen heeft opgesteld. Vraag daarna naar de vorige bijeenkomst en wat de deelnemers daarvan hebben geleerd. Als dit nog niet benoemd is, vraag dan actief naar de verschillende soorten geweld die in het filmpje tijdens de vorige bijeenkomst voorbij zijn gekomen.

Verzoek de vrouwen vervolgens om hun brief om de beurt voor te lezen. Net als bij bijeenkomst 2 vraag je de deelnemers om niet op elkaar te reageren, alleen te luisteren. Alleen jij reageert op wat de deelnemers hebben voorgelezen. Dit zorgt voor een veilige setting, waarin de vrouwen luisteren naar elkaars verhalen en zullen horen dat er veel overeenkomsten zijn tussen de verhalen. Benoem iets moois uit iedere brief of geef een compliment, bijvoorbeeld over de moed van de briefschrijfster.

- **Oefening ‘nee’ zeggen (30 minuten)**

Het doel van deze oefening is dat vrouwen leren ‘nee’ zeggen en dat zij assertiever worden.

Deze oefening bestaat uit twee rondes. Maak een kring met alle vrouwen en ga in het midden van de groep staan. Geef de eerste vrouw het uiteinde van een bol wol. Stel haar een vraag, waarop zij antwoord moet geven, bijvoorbeeld: Kun jij mijn kleding maken? Wil jij op mijn kinderen passen? Zou jij willen koken voor mij? Als de vrouw antwoord heeft gegeven, houdt ze een stukje draad vast en gooit ze de bol naar een volgende deelnemer.

Ook deze krijgt weer een vraag.

De oefening gaat door tot alle vrouwen een vraag hebben beantwoord en een stuk touw vast hebben. Zo ontstaat er een web.

Vervolgens herhaal je de oefening. Nu benadruk je dat elke deelnemer ‘nee’ moet zeggen op de vragen die je stelt. Pas als zij duidelijk ‘nee’ heeft gezegd, mag ze de wol doorgeven aan een volgende vrouw. Deze krijgt ook een vraag, waarop zij ‘nee’ moet zeggen. Daag de vrouwen uit, door te blijven vragen of zij echt niet kunnen doen wat je van ze vraagt. Zo moeten de deelnemers hun ‘nee’ blijven herhalen. Benadruk na de tweede ronde, en bij het zien van het web, dat alle vrouwen in verbinding met elkaar staan. Zeg dat deze verbinding blijft bestaan als je ergens ‘nee’ op zegt en dat ‘nee’ zeggen makkelijker wordt als je elkaar daarbij helpt.

- **Aan het werk met een casus (30 minuten)**

In dit onderdeel krijgen de deelnemers een casus te horen. Doel van de oefening is dat zij leren wat seksueel en gendergerelateerd geweld is en dat zij zich er bewust van worden dat er hulp mogelijk is. Dit is bedoeld als voorbereiding op het volgende programmaonderdeel van deze bijeenkomst en op bijeenkomst 4. Als trainer kun je in dit onderdeel een eigen voorbeeld delen. Maar ook de assistent-trainer kan dit doen. Als je geen eigen ervaringen hebt, kun je in dit onderdeel ook werken met de voorbeeldcasussen in het kader hiernaast.

VOORBEELDCASUS 1

Ik ben een vrouw die gevlucht is, net als jullie. Als ik in mijn land hulp vroeg van de politie, liep ik risico omdat de politie niet te vertrouwen is. Daarom vragen vrouwen geen hulp. En zijn ze gewend geraakt aan die sfeer. Als er iets gebeurt, dan houden vrouwen in mijn land dat voor zichzelf. Want als anderen het weten, wordt er over je geroddeld of krijg je toch geen hulp.

VOORBEELDCASUS 2

Fatima is gevlucht uit Afghanistan met haar man en kinderen. Zij heeft veel last van angst- en panieklachten. Zij voelt zich alleen en niet op haar plek. Fatima vertelt aan haar vriendin dat zij veel heeft meegemaakt tijdens de vlucht en dat zij daardoor slecht slaapt en ‘s nachts vaak wakker ligt. Zij krijgt nachtmerries als ze in slaap valt. Die nachtmerries gaan dan vaak over vreemde mannen tijdens de vlucht.

Na het delen van de casus krijgen de deelnemers 15 minuten de tijd om die in twee groepjes te bespreken. Zorg dat er bij iedere groep een trainer of assistent-trainer aanwezig is. Laat de deelnemers de volgende vragen beantwoorden: Is er in deze casus sprake van seksueel en gendergerelateerd geweld? Waarom wel of waarom niet? Licht je antwoord toe. Welke hulp heeft deze vrouw nodig en wie zou die hulp kunnen geven? Bespreek daarna in 15 minuten plenair wat er in elke groep aan de orde is geweest.

- **Voorlichting beschikbare zorg- en hulporganisaties (30 minuten)**

Doel van dit programmaonderdeel is dat de deelnemers weten dat zij hulp kunnen krijgen bij verschillende vormen van seksueel en gendergerelateerd geweld en dat zij de betreffende organisaties kennen en weten te bereiken.

Vraag de deelnemers om zorg- en hulporganisaties te noemen die zij kennen. Schrijf per flip-overvel één organisatie op. Als de groep geen suggesties meer heeft, vul dan eventuele ontbrekende organisaties aan. Denk in ieder geval aan de volgende organisaties:

- huisartspraktijk;
- GGD;
- Veilig Thuis;
- politie;
- Slachtofferhulp – voor psychologische en juridische hulp;
- Centrum Seksueel Geweld (CSG);
- POH-ggz en/of psycholoog.

Voor deelnemers die in een asielzoekerscentrum wonen, kun je ook GezondheidsZorg Asielzoekers (GZA) en VluchtelingenWerk noemen. Denk ook aan lokale organisaties in de wijk/ gemeente.

Loop de vellen een voor een langs en vraag de deelnemers wat zij al weten over de opgeschreven organisaties. Vul de informatie waar nodig aan. Vertel minimaal met welke vragen je bij welke organisatie terecht kunt en hoe deze organisaties te benaderen zijn. Schrijf dit op het flip-overvel. Deel de contactgegevens, bij voorkeur met de naam van een contactpersoon, ook uit in een hand-out, zodat de vrouwen dit mee naar huis kunnen nemen.

Sluit dit onderdeel af door te benoemen dat er tijdens de volgende bijeenkomst professionals van enkele besproken organisaties aanwezig zullen zijn. Licht toe welke professionals van welke organisaties er komen, zodat de deelnemers alvast na kunnen denken over de vragen die ze kunnen stellen.

- **Huiswerkopdracht (10 minuten)**

Vraag de deelnemers of zij als huiswerkopdracht (hulp)vragen kunnen bedenken die ze aan deze professionals willen stellen. De vragen mogen gaan over henzelf of over iemand uit hun omgeving die na een ervaring met seksueel of gendergerelateerd geweld zorg of ondersteuning nodig heeft. Vraag de vrouwen hun vragen op te schrijven en mee te nemen naar de vierde bijeenkomst.

- **Afsluiting (10 minuten)**

Sluit de bijeenkomst af met positieve woorden over de bijeenkomst. Bedank de vrouwen voor hun aanwezigheid en het oefenen met ‘nee’ zeggen en het oplossen van de casus. Luister eventueel samen nog wat muziek of zing samen liederen.

BIJEENKOMST 4: ONTMOETEN PROFESSIONALS

In deze vierde bijeenkomst leren de deelnemers – op een laagdrempelige manier – professionals kennen die zorg verlenen aan vrouwen na een ervaring met seksueel of gendergerelateerd geweld. De (zorg)professionals geven de vrouwen voorlichting over de werkwijzen van hun organisaties en de hulpverlening die zij kunnen bieden.

WELKE PROFESSIONALS KUN JE VOOR DEZE BIJEENKOMST UITNODIGEN?

Voor deze bijeenkomst kunnen verschillende professionals worden uitgenodigd, denk aan mensen van het wijkteam, CJG, CSG, VluchtelingenWerk, Veilig Thuis, politie, GGD, ggz, Arosa, etc. De trainer en assistent-trainer kiezen op basis van de signalen uit de groep en de behoeften die zij zien, welke professionals het meest passend zouden zijn. Bij voorkeur nodig je twee professionals uit, beiden vrouw.

Deze bijeenkomst vraagt om een goede voorbereiding met de professionals (zie ook bijlage 4). Bespreek met hen dat het voornaamste doel is dat de vrouwen op een laagdrempelige manier kennismaken met zorg- en hulpverleners, zodat zij vertrouwen krijgen in de reguliere hulp. Om dit vertrouwen te stimuleren, is het wenselijk dat de professionals in de groep ook iets persoonlijks over zichzelf vertellen, bijvoorbeeld over hun eigen gezin. Daarna kunnen ze een eenvoudige uitleg over hun werk geven, dus heel concreet wat ze doen en wat ze kunnen betekenen voor de vrouwen.

Benadruk bij de professionals dat het belangrijk is dat zij eenvoudig communiceren en aansluiten bij het kennisniveau van de groep. Na hun praatje is er ruimte voor de vrouwen om vragen te stellen. Vraag de professional om ook na afloop van de bijeenkomst nog even te blijven, zodat deelnemers ook na afloop vragen kunnen stellen, als zij zich te veel schamen om in het bijzijn van de hele groep hun vraag te stellen. Zo kunnen vrouwen die bijvoorbeeld meer willen weten over anticonceptie in een kleiner groepje met een professional in een hoekje of in een andere kamer gaan zitten en hier rustig over doorpraten.

Programma:

PROGRAMMAONDERDEEL

TIJDSDUUR

Inloop en gezamenlijk eten	45 minuten
Kennismaking deelnemers en professionals	15 minuten
Voorlichting professionals	60 minuten
Vragen van deelnemers	30 minuten
Huiswerkopdracht	15 minuten
Afsluiting	15 minuten

Aanwezigen: deelnemers, hoofdtrainer, assistent-trainer, tolk (voor vertaling professionals en deelnemers) en oppas voor de kinderen.

Benodigheden algemeen:

- Beamer en laptop met internet
- Externe speaker/geluidsversterker
- Playlist met muziek
- Flip-over en stiften

Benodigheden bijeenkomst 4:

- Voorbereiding en terugkoppeling professionals
- Sociale kaart

ELEMENTEN VAN DE BIJEENKOMST:

• Inloop en gezamenlijk eten (45 minuten)

Zorg dat je tijdens het eten even met iedere deelnemer individueel hebt gepraat. Tijdens het eten kun je een afspeellijst met muziek aanzetten om de vrouwen zich thuis te laten voelen. De aanwezigheid en het contact met de (zorg)professionals kan voor sommige vrouwen stressvol zijn. Zorg er daarom voor dat de deelnemers en de professionals elkaar in een ontspannen sfeer ontmoeten.

• Kennismaking deelnemers en professionals (15 minuten)

Licht het programma van deze bijeenkomst toe en herhaal ook hier weer de basisregels. Omdat de professionals nieuw zijn in de groep, is er een kort kennismakingsrondje.

• Voorlichting professionals (60 minuten)

In dit onderdeel geven de professionals voorlichting over hun werk. Zij hebben beiden 30 minuten voor de voorlichting of presentatie. Zie het kader 'Vorbereiding' hiernaast.

VOORBEELD

Tijdens de bijeenkomsten die we voor deze methodiekomschrijving hebben geobserveerd, was een psychologe met Afghaanse achtergrond aanwezig. Zij stelde zichzelf voor en heeft uitleg gegeven over het werk van een psycholoog. Ook gaf zij psycho-educatie over stress, de effecten van langdurige stress (op lichaam en geest) en legde ze uit wat de relatie kan zijn tussen seksueel en gendergerelateerd geweld en psychische problemen. Ze sloot de voorlichting af met informatie over hulp die een POH-ggz of psycholoog bij klachten kan bieden en met informatie over de vergoeding van de zorgverzekering voor hulp bij psychische problemen.

• Vragen van deelnemers (30 minuten)

Na de kennismaking met en presentaties van de professionals, krijgen de deelnemers de kans om al hun vragen te stellen, zowel vragen die zij als huiswerk hebben voorbereid als die ter plekke bij hen opkomen.

• Huiswerkopdracht (15 minuten)

Ook in deze bijeenkomst krijgen de vrouwen een huiswerkopdracht mee naar huis. Het doel van deze opdracht is dat zij met hun kinderen spreken over gender en seksualiteit en dat moeders hun schaamte overwinnen om dit te doen. En dat kinderen leren dat zij met vragen over deze onderwerpen bij hun moeder terecht kunnen.

Uitleg van de huiswerkopdracht:

Bespreek met je kinderen of familieleden wat je tot nu toe tijdens deze bijeenkomsten hebt geleerd en vandaag van de professionals hebt gehoord.

En laat ons tijdens de volgende bijeenkomst weten wat hun reacties waren. Je kunt dit voor jezelf opschrijven, als je dat prettig vindt.

• **Afsluiting (15 minuten)**

Sluit de bijeenkomst af. Bedank weer alle aanwezigen en de professionals. Zorg voor een culturele, positieve noot, zoals zingen, muziek maken of samen een stuk wandelen.

Voor de afsluiting is in deze bijeenkomst meer tijd, zodat de deelnemers ook nog informeel met de professionals kunnen napraten.

Na de bijeenkomst

Vraag de professionals om na de bijeenkomst nog samen met jou te reflecteren op de bijeenkomst. Hoe vonden zij het contact met de vrouwen? Hoe was het om eenvoudig te communiceren? Hebben zij ervaring met het werken met vrouwen met een vluchtelingenachtergrond? En hoe kunnen jullie elkaars werk versterken, bijvoorbeeld door afspraken te maken over doorverwijzing? In bijlage 4 staan tips voor professionals, deze kun je samen doornemen.

BIJEENKOMST 5: GELEERDE LESSEN, EVALUATIE EN AFSLUITING

Dit is de laatste bijeenkomst van de methodiek, waarin het hele traject wordt besproken en geëvalueerd. Deze bijeenkomst staat in het teken van de geleerde lessen, een positieve afsluiting en hoe nu verder. Deelnemers zijn nu verbonden aan elkaar en kunnen, indien gewenst, ook aan andere initiatieven binnen de eigen organisatie of in de wijk/gemeente gekoppeld worden.

Programma:

PROGRAMMAONDERDEEL	TIJDSDUUR
Inloop en gezamenlijk eten	45 minuten
Toelichting programma en bespreken huiswerkopdracht	30 minuten
Oefening De spiegel	30 minuten
Herhaling: het naakte vrouwenlichaam	30 minuten
Afronding traject en uitleg nazorg	30 minuten
Afsluiting	15 minuten (met ruimte voor uitloop)

Aanwezigen: deelnemers, hoofdtrainer, assistent-trainer, tolk (bij meerdere talen) en oppas voor de kinderen.

Benodigdheden algemeen:

- Beamer en laptop met internet
- Externe speaker/geluidsversterker
- Playlist met muziek
- Flip-over en stiften

Benodigdheden bijeenkomst 5:

- Spiegel
- Tekening naakte vrouw (als hand-out voor de deelnemers)
- Pennen/potloden
- Certificaten (optioneel; zie bijlage 5 voor een voorbeeld)

ELEMENTEN VAN DE BIJEENKOMST:

• **Inloop en gezamenlijk eten (45 minuten)**

Zorg dat je tijdens het eten even met iedere deelnemer individueel hebt gepraat. Tijdens het eten kun je een afspeellijst met muziek aanzetten om de vrouwen zich thuis te laten voelen.

• **Toelichting programma en bespreken huiswerkopdracht (30 minuten)**

Leg uit wat het programma is voor deze laatste bijeenkomst en herhaal voor de laatste keer de afspraken/basisregels over vertrouwelijkheid. Vraag aan de deelnemers hoe zij terugkijken op de vorige bijeenkomst met de professionals. Bespreek de huiswerkopdracht en vraag de vrouwen om de beurt waarover zij hebben gesproken met hun partners of kinderen, wat hun reactie was en hoe de vrouwen zich hierbij voelden.

- **Oefening De spiegel (30 minuten)**

Het doel van deze oefening is de deelnemers bewust te maken van hoe waardevol het is om tijd voor jezelf te nemen en goed voor jezelf te zorgen. Vraag ze om de beurt om zichzelf in de spiegel aan te kijken en te vertellen wie ze zien. Het gaat hier expliciet om dingen tegen jezelf te zeggen die je niet tegen anderen zou zeggen. Sommige vrouwen voelen zich kwetsbaar tijdens deze oefening, omdat zij zich niet comfortabel genoeg voelen om naar zichzelf te kijken of over zichzelf te praten, vooral in een groep. Een deelnemer kan dan eventueel met haar rug naar de groep gaan zitten, of apart, zodat de groep naar de achtergrond verdwijnt en er in feite even niet is. Het is belangrijk om als trainer een voorbeeld te zijn in deze oefening. Doe die daarom eerst zelf voor. En geef de vrouwen voldoende tijd, zodat zij rustig kunnen bedenken hoe ze kunnen beschrijven wat ze in de spiegel zien. Geef de deelnemers ook complimenten als zij met de opdracht bezig zijn.

VOORBEELD DOOR TRAINER:

‘Ik zie een oudere vrouw, met rimpels en wat grijze haren. Ik zie mijn ogen, die veel hebben gezien. Veel slechte dingen, maar ook veel mooie dingen. Ik zie mijn mond en zie een glimlach verschijnen. Ik heb een mooie lach. Ik weet dat er ondanks het vele verdriet ook een mooi mens in mij zit.’

- **Herhaling: het naakte vrouwenlichaam (30 minuten)**

Tijdens deze bijeenkomst krijgen vrouwen opnieuw het blad met het naakte vrouwenlichaam uitgereikt en krijgen zij wederom de opdracht om de namen van de lichaamsdelen op te schrijven. Door deze oefening te herhalen, is het een soort evaluatie. Doordat de deelnemers tijdens de afgelopen vier bijeenkomsten hebben gepraat over seksualiteit en seksueel en gendergerelateerd geweld, zullen ze naar alle waarschijnlijkheid nu wel de namen van de geslachtsorganen opschrijven. Observeer of je deze verandering ziet bij de deelnemers en geef dat dan ook terug aan de groep. Leg uit dat het feit dat deze keer álle lichaamsdelen benoemd worden, inclusief de geslachtsorganen, een erkenning is van jezelf. En daarmee ook een begin van zorg voor jezelf.

- **Afsluiting traject en uitleg nazorg (30 minuten)**

Geef de vrouwen complimenten over de afgelopen bijeenkomsten, het kunnen luisteren naar anderen en het delen van hun eigen ervaringen. Vraag vervolgens of iedere deelnemer één aspect kan benoemen wat zij heeft gewaardeerd aan de bijeenkomsten. Geef de vrouwen om de beurt de gelegenheid om te vertellen over hun ervaringen. Vraag daarna wat er beter zou kunnen in de bijeenkomsten. Geef ook bij deze vraag alle vrouwen de beurt om iets te vertellen. Omdat dit de laatste bijeenkomst is, wordt in dit onderdeel de mogelijkheid van nazorg besproken. Vertel waar deelnemers terecht kunnen voor ondersteuning en toeleiding naar passende hulpverlening en hoe die begeleiding werkt.

Maak ook duidelijk wanneer ze bij wie terecht kunnen, bijvoorbeeld bij een contactpersoon binnen je organisatie die elke werkdag gebeld kan worden.

De nazorg bestaat uit het in contact blijven met de vrouwen, bijvoorbeeld via de WhatsApp-groep en ze toeleiden naar passende zorg indien van toepassing. Sommige vrouwen zoeken contact tijdens of direct na het traject, anderen doen dit pas later als zij alles in hun eigen tijd een plekje hebben kunnen geven. Ook dit is maatwerk; vrouwen zullen contact met je opnemen zodra zij daar behoefte aan hebben.

Naast de nazorg die trainers kunnen bieden, is het ook mogelijk dat deelnemers worden gekoppeld aan andere activiteiten of sociale contacten van je eigen organisatie of in de buurt. Voorbeelden van activiteiten zijn taallessen, wandelgroepen en voorlichtingsbijeenkomsten. Deel eventueel flyers of brochures van deze activiteiten uit. Als deelnemers meedoen aan andere activiteiten waarbij jij betrokken bent, zijn er meer contactmomenten met hen en kun je ook beter een oogje in het zeil houden als je je bijvoorbeeld zorgen maakt over een bepaalde deelnemer.

- **Afsluiting (15 minuten, met ruimte voor uitloop)**

Vier met de vrouwen dat ze dit traject goed hebben afgerond, bijvoorbeeld door ze een certificaat (zie het voorbeeld in bijlage 5) of een bloem te geven en hen te feliciteren. Zorg voor extra lekkere hapjes en feestelijke muziek of een andere activiteit. Omdat dit de laatste bijeenkomst is, zullen deelnemers mogelijk langer willen napraten. Houd dus rekening met een uitloop.

BIJLAGE 1: COMPETENTIEPROFIEL TRAINERS

De bijeenkomsten worden gegeven door twee vrouwelijke trainers, een hoofdtrainer en een assistent-trainer. De trainers hebben kennis over verschillende culturen en ervaring met cultuursensitief werken. Bij voorkeur spreekt ten minste een van de trainers dezelfde taal als de deelnemers en/of heeft dezelfde culturele achtergrond of zelf een vluchtelingenachtergrond. Dit is bevorderlijk voor de verbinding met de groep. De hoofdtrainer heeft expertise op het gebied van seksueel en gendergerelateerd geweld. De assistent-trainer draagt met name zorg voor het welzijn van de deelnemers en hun participatie tijdens de bijeenkomsten. Afhankelijk van de mogelijkheden kunnen trainers elkaar natuurlijk aanvullen in kennis en/of vaardigheden. Het voordeel van werken in duo's is dat een tweede trainer kan observeren wat er speelt in de groep. Dit helpt om op een later moment nog eens terug te komen op bijvoorbeeld emoties die opspeelden. Ook is er ruimte om een deelnemer indien nodig apart aandacht te geven. Tot slot kunnen de twee trainers de nazorg van de deelnemers onder elkaar verdelen en zo de hele groep van een passende begeleiding voorzien.

COMPETENTIEPROFIEL TRAINER

Competenties van een goede trainer:

- Creatief
- Adviesvaardig
- Onafhankelijk
- Toegankelijk
- Besluitvaardig
- Cultuur- en gendersensitief
- Sociaalvaardig
- Oplossingsgericht
- Expertise op het onderwerp seksueel en gendergerelateerd geweld en ervaring met het bespreekbaar maken ervan
- Nederlandse taal voldoende machtig
- Meertalig (is een pre)
- Ervaring met training geven aan vluchtelingenvrouwen (is een pre)
- Ervaringsdeskundig wat betreft het onderwerp (is een pre)
- Ervaring met eenvoudige administratieve handelingen (zoals declaraties invullen, bonnen verantwoorden)

COMPETENTIEPROFIEL ASSISTENT-TRAINER

Competenties van een goede assistent-trainer:

- Creatief
- Onafhankelijk
- Zorgzaam
- Toegankelijk
- Cultuur- en gendersensitief
- Sociaalvaardig
- Empathisch
- Inhoudelijk bewust van de thematiek
- Hands-on mentaliteit
- Gedreven
- Organisatorisch onderlegd
- Meertalig (is een pre)
- Ervaringsdeskundig wat betreft het onderwerp (is een pre)

BIJLAGE 2: MATERIALEN EN DE RUIMTE

MATERIALEN

Er is standaard een aantal materialen nodig om een goede bijeenkomst te organiseren. Zorg bij alle bijeenkomsten in ieder geval voor:

- Beamer en laptop met internet
- Externe speaker/geluidsversterker
- Playlist met muziek
- Flip-over en stiften

Hierna volgt een overzicht van de materialen die per bijeenkomst aanvullend nodig zijn.

Bijeenkomst 1:

- Tekening naakte vrouw (als hand-out voor de deelnemers); zie bijlage 3
- Pennen/potloden

Bijeenkomst 2:

- Filmpje No one has the right to hurt you! van IOM/Youtube:
tinyurl.com/protectyoutube
- Lijst met stellingen

Bijeenkomst 3:

- Bolletje wol
- Lijst zorg- en hulporganisaties en sociale kaart
- Casus

Bijeenkomst 4:

- Voorbereiding en terugkoppeling professionals
- Sociale kaart

Bijeenkomst 5:

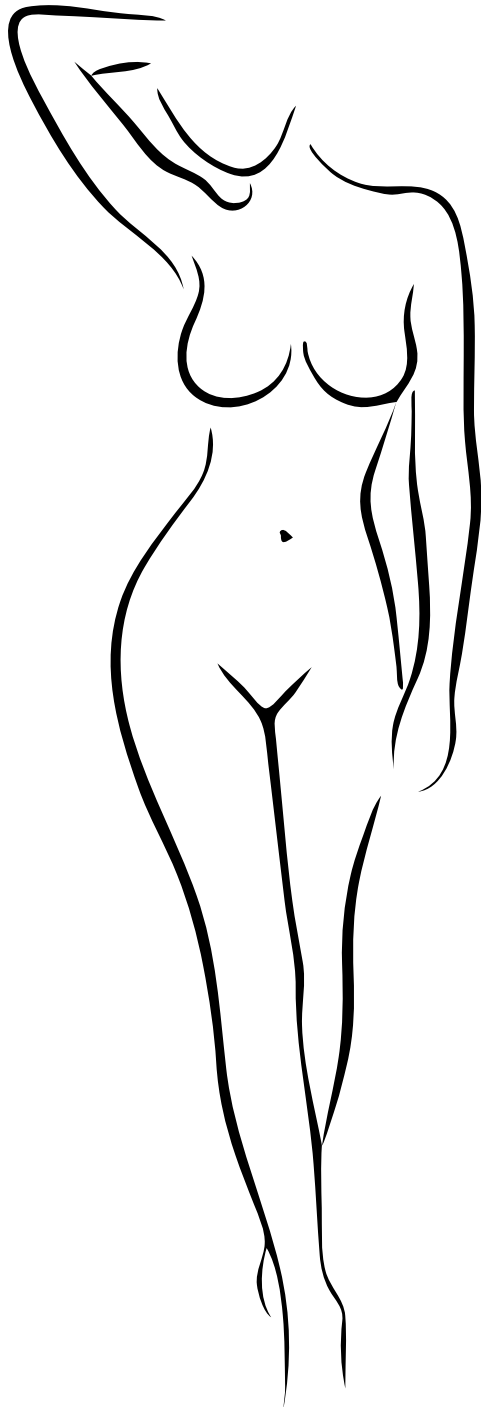
- Spiegel
- Tekening naakte vrouw (als hand-out voor de deelnemers); zie bijlage 3
- Pennen/potloden
- Certificaten (optioneel; zie bijlage 5 voor een voorbeeld)

Naast bovenstaande materialen kunnen er altijd materialen nodig zijn voor een specifieke groep. Een voorbeeld van onvoorziene materialen is speelgoed voor kinderen die meekomen met hun moeder.

DE RUIMTE

Voor de bijeenkomsten is een fijne ruimte noodzakelijk. Denk aan een ruime zaal, die afgesloten kan worden, zodat vrouwen niet zichtbaar zijn en wat zij zeggen niet door derden gehoord wordt. Het is wenselijk om daarnaast een aparte ruimte te hebben, waar de assistent-trainer als nodig even apart kan gaan zitten met een deelnemer. Als kinderopvang gewenst is, is ook daar een aparte ruimte voor nodig. Om een informele setting te creëren werkt een U-opstelling goed. Een andere passende opstelling is het 'cafémodel', waarbij vrouwen in kleine groepjes van drie of vier deelnemers aan een tafel zitten. Zorg er dan wel voor dat iedereen het scherm en de flip-overs goed kan zien.

BIJLAGE 3: OEFENBLAD



BIJLAGE 4: CHECKLIST SEKSUEEL EN GENDERGERELATEERD GEWELD BESPREEKBAAR MAKEN

Onderstaande tips komen uit de leergang 'Seksueel en gendergerelateerd geweld bespreekbaar maken', georganiseerd door Pharos en Voice of All Women. De tips zijn gebaseerd op de Pharos e-learningmodules, beschikbaar op www.pharosleerplatform.nl.

TIPS:

1. Creëer of gebruik een goede ingang om het gesprek aan te gaan.
2. Maak uitgebreid kennis en neem hier de tijd voor, vertel ook iets over jezelf.
3. Bied vertrouwen (benoem je expertise als professional en benadruk je beroepsgeheim).
4. Stel nieuwsgierige vragen (zie de voorbeelden hierna).
5. Let op de manier waarop iemand antwoord geeft.
6. Pas regelmatig de terugvraagmethode toe.
7. Noem geen harde feiten en termen. Bij het praten over gevoelige onderwerpen, kunnen mensen hierdoor dichtslaan. Neem liever iets langer de tijd en probeer via omwegen bij de aard van een probleem te komen.
8. Maak gebruik van voorlichtingsmateriaal (zie Pharos Kennisbank, op www.pharos.nl/kennisbank).
9. Neem een neutrale houding aan en veroordeel niet (bijvoorbeeld ten aanzien van emancipatie).
10. Normaliseer het onderwerp en benadruk dat de cliënt niet de enige is (bijvoorbeeld: 'We zijn allemaal vrouwen en maken allemaal wel iets mee. Als je je ergens niet goed over voelt, kan je het aan mij vertellen.' Of: 'Ik hoor regelmatig van andere vrouwen dat zij ...').

11. Wijs de cliënt op lokale zelforganisaties of buurtgroepen. Als er sprake is van seksueel en gendergerelateerd geweld en dit is door de vrouw in kwestie benoemd:
12. Verken het probleem en de dynamiek van het geweld.
13. Informeer de cliënt over het vervolgtraject en maak een afspraak voor het volgende contactmoment.
14. Overleg tussentijds met de betrokken zelforganisatie, indien aanwezig.

Voorbeelden van nieuwsgierige vragen:

- Hoe ben je hiernaartoe gekomen?
- Hoe gaat het met je? (Maak dit concreet: Hoe slaap je? Wat doe je op een dag? Heb je nachtmerries? Waarover?)
- Kun je me wat vertellen over jouw familie?
- Hoe gaat het met je kinderen?
- Hoe is het met je moeder? Heb je contact met haar? (Met deze vragen ga je naar de 'kern' en lok je de emoties en het verhaal van de cliënt uit.)
- Wat doe je graag?
- Wie heeft je hiernaartoe verwezen? En wat was de reden dat hij/zij dat heeft gedaan?
- Wat heb je van je ouders geleerd over het huwelijk/een relatie?
- Kun je wat meer vertellen over je relatie?
- Wat vinden mensen om je heen van je relatie?
-
-

Zie ook de vlog van Pharos-trainer Kaveh Bouteh met zeven tips voor het bespreekbaar maken van huiselijk geweld en kindermishandeling: tinyurl.com/vlogkaveh

CERTIFICAAT

UITGEREIKT AAN:

Voor succesvolle deelname aan 5-wekelijkse bijeenkomsten van 3 uur in het kader van het project:

Seksueel en gendergerelateerd geweld bespreekbaar maken bij vluchtelingenvrouwen en (zorg)professionals



