



# Uit de schaduw

## Groepstherapie voor vrouwen

### Voor wie is deze groep bedoeld?

De groep 'Uit de schaduw' is ontwikkeld voor vrouwen die thuis te maken hebben of hebben gehad met lichamelijk of geestelijk geweld. De groep is ook bedoeld voor vrouwen die in het verleden een relatie hebben gehad waarin geweld een rol speelde en merken dat dit patroon zich in nieuwe relaties voortzet.

### Behandelprogramma

In de behandeling wordt er gewerkt vanuit een cognitief gedrags-therapeutisch kader. Verwikkeld zijn in een afhankelijke relatie en/of te maken hebben met huiselijk geweld roept veel spanning op. Het eerste doel van de behandeling is het verkrijgen van stabilisatie. De behandeling is gericht op het verkrijgen van veiligheid, inzicht in de patronen van geweld en de eigen gedragspatronen. Er is ruimte voor oefening en aanleren van nieuwe vaardigheden.

Tevens is er aandacht voor het vergroten van de autonomie en actuele thema's in de thuissituatie. Dat kan dus ook betekenen dat vrouwen zich nog in een relatie bevinden die gewelddadig is en handvatten nodig hebben om weerbaarder te worden. Er wordt stapsgewijs toegewerkt naar verwerking van de traumatische ervaringen.

De thema's van de behandeling bestaan uit:

- Zorgen voor veiligheid
- Inzicht in de spiraal van geweld
- Assertiviteit
- Ontspanningstechnieken Psycho Motore Therapie (PMT)
- Cognitieve gedragstherapie
- De kinderen in het gezin
- De betekenis van de familierelaties



### Hoe gaat het in zijn werk?

- Uw behandelaar heeft u verwezen naar de 'Uit de Schaduw'-groep.
- Voordat de groep begint, heeft u een kennismakingsgesprek met de therapeuten. Daarin krijgt u informatie over de groep en kunt u vragen stellen.
- Soms is er een wachttijd.
- U krijgt een reader met achtergrondinformatie en met huiswerkopdrachten.
- In het eerste uur van de groepssessie wordt een van de genoemde thema's behandeld.
- Daarna volgt een pauze.
- Na de pauze is er de mogelijkheid om hulp en steun aan de groep te vragen.
- Het groepsgeprek wordt begeleidt door de therapeuten waarbij de inbreng van ervaringsdeskundigen een grote meerwaarde heeft.
- Ervaringsdeskundigen zijn vrouwen die al langer deelnemen in de groep en daardoor nieuwe instromers kunnen helpen in hun verwerkingsproces.

### Praktische informatie

De groep bestaat uit twaalf bijeenkomsten van twee uur en een kwartier. De groep is halfopen; dat betekent dat er na 12 weken geëvalueerd wordt en dat er dan besloten kan worden of iemand nog kan leren van deelname aan een volgende ronde. Per groep zullen er nieuwe mensen instromen en ook een aantal ervaringsdeskundigen blijven zitten. We werken in groepen van acht tot tien deelnemers en twee therapeuten. Aan deelname zijn geen kosten verbonden.

### Meer informatie

Wilt u meer informatie of heeft u nog vragen? Belt u dan naar 0164-289120 en vraag naar Anne-Marie Blaakman. U kunt ook uw behandelaar vragen een kennismakingsgesprek te laten inplannen zodat u goed op maat geïnformeerd wordt.

