

ESTER WIJNEN  
SPREEKT

OVER PARTNERGEWELD



Spreker:  
**Ester Wijnen**

**'HELEN  
KAN NIET  
ZONDER  
HET LIJF'**

**Lokatie:**  
Synergos, Amersfoort

Donderdag 30 maart 2023

**Tijd:**  
15.00-19.30u

**VAKGROEPBIJEENKOMST  
NVPA HAPTOTHERAPIE &  
LICHAAMSGERICHTE  
THERAPIE**

**Aanmelden:**  
<https://www.nvpa.org/activiteiten-trainingen>

## Ester Wijnen

In juli 2020 besloot Ester openbaar te gaan op LinkedIn met haar verhaal over partnergeweld. Dat het ook sterke onafhankelijke vrouwen overkomt. Sindsdien geeft zij lezingen, doet onderzoek naar de ervaringen van slachtoffers en verschijnt in de media. Zij richtte hiervoor *Ester Wijnen Spreekt* op. Om de verborgen verhalen een stem te geven. Het is haar missie om bewustzijn te brengen over partnergeweld – intieme terreur. Verteld vanuit het perspectief van binnenuit.

Ester is ondernemer in leiderschap en organisatieontwikkeling en werkte jarenlang als interim-manager in het maatschappelijk veld. Ook is zij actief als adviseur en toezichthouder. Zij schreef het boek 'Jij bent het probleem'. Een autobiografisch en inspirerend levensverhaal over de langdurige impact van huiselijk geweld.

### **'Helen kan niet zonder het lijf'**

We krijgen allemaal te maken met tegenslag in ons leven. Maar wat doe je als je op enig moment nog maar een schim voelt van jezelf en vreest voor je eigen leven? Het overkwam Ester, die al jaren leefde in een relatie vol fysiek en psychisch geweld. Tegelijk was ze een high potential bij Achmea. Voordeur uit: succesvol in werk en sport. Achter de voordeur: bang voor haar eigen man. Ze zat niet alleen vast in een destructieve relatie maar ook in de schaamte over zichzelf en de hardnekkige overtuiging 'ik moet sterk blijven'. Hoe kom je los als je vastzit?

Dat is het verhaal van Ester, een verhaal over hoe je innerlijke kracht aanboort in moeilijke situaties. Vaak lijkt je gevangen door de omstandigheden, dat kan een relatie zijn maar ook een niet functionerend werk-systeem. Maar ... uiteindelijk is er altijd een uitweg.

Dat vergt alleen wel dat je de situatie overziet, in de spiegel durft te kijken en dat je de moed vindt om zelf de regie te nemen. Ester ging op zoek naar haar essentie, vond kracht in haar diepste dal en ging leven vanuit haar persoonlijke waarden.

### **Ester neemt je mee in haar leven met (ex-)partnergeweld.**

Hoe dit ontstaat, voortgaat, ook na de scheiding door de zorg voor hun twee kinderen en ook later als haar zoons om moeten leren gaan met hun vader. Ze bevrijdt zichzelf van het juk met behulp van verschillende opleidingen, zowel systemisch werk als lichaamswerk en uiteindelijk met steun van andere vrouwen. Ook het schrijven van haar boek, dat ontstond vanuit het eerste bericht op LinkedIn en later blogs op internet, is opnieuw essentieel geweest voor haar proces van heling. Door voortdurende zelfreflectie, familieopstellingen en systemisch werk heeft ze haar levensgeschiedenis kunnen doorleven en inzichten gekregen. Een proces van kwetsbaar durven zijn, bij je gevoel komen en durven gaan staan voor jezelf. Het verdriet toelaten over het gemis van liefde van beide ouders en boosheid mogen voelen over wat haar is overkomen en door haar partner is aangedaan.

Ester vertelt over haar weg van heling en wat haar daarbij geholpen heeft. En zoals ze eerder al vertelde in een interview met Haptonomisch Contact: 'Helen zonder het lijf gaat niet'.

Door te luisteren naar het perspectief van binnenuit wordt inzicht verkregen in de opbouw van het geweldpatroon, de dynamiek tussen dader en slachtoffer en de meerdere lagen van geweld door de tijd heen

### **Na het bijwonen van de workshop heb je:**

- Inzicht in de vormen van geweld en geweldpatronen (kennis)
- Inzicht in beleving vanuit perspectief slachtoffer (gevoel en emotie)
- Inzicht in wat de gevolgen zijn van trauma in het lijf (hoe werkt het door)
- Inzicht in hoe je betere verbinding maakt met slachtoffer (wat is van belang)

***Luister naar het ervaringsdeskundig perspectief en verdiep daarmee je kennis, visie en aanpak.***

**Programma:**

14.30 uur-15.00 uur binnenlopen

15.00 uur Start workshop

17.30 uur Eten

18.15 uur Vervolg workshop

19.30 uur vergadering

Einde 20.00 uur

**Voor wie:**

Naast de vakgroepleden is iedereen welkom! Eigen vakgroepleden hebben in principe voorrang bij de aanmelding.

**Kosten van deelname:**

A: voor leden: inclusief 21% BTW: € 60,- incl. avondeten.

B: voor niet-leden: inclusief 21% BTW: € 85,- incl. avondeten.

**Certificaat:**

Na afloop ontvang je van de NVPA een certificaat voor deelname met 4 studiepunten en/of 3 PSBK punten

**Locatie:**

Synergos

Regentesselaan 21,3818 HH

Amersfoort

Synergos is op 5 minuten loopafstand van het Station Amersfoort Centraal.

**Parkeren:**

Er zijn maar 8 gratis parkeerplekken.

Daarbuiten is het betaald parkeren.

**Aanmelding:**

Graag zo spoedig mogelijk aangeven of je komt. In ieder geval uiterlijk 13 maart 2023 opgeven via de website van het NVPA:

<https://www.nvpa.org/activiteiten-trainingen>. Kies de juiste activiteit en klik op 'deelnemen'.

*Let op, bij minder dan 15 deelnemers gaat de workshop niet door!*

**Annuleren:**

Indien je onverhoopt toch niet kunt komen, kun je kosteloos annuleren tot 7 dagen voor aanvang van de bijeenkomst bij het secretariaat (digitaal). Bij annulering na deze datum wordt het volledige deelnamebedrag van deze bijeenkomst in rekening gebracht.

**Contact:**

Mascha Aleman

Vakgroepcoördinator Haptotherapie & Lichaamsgerichte therapie

[haptotherapie.nvpa@gmail.com](mailto:haptotherapie.nvpa@gmail.com)