

# Empowermenttraining

## ‘Met alle geweld een relatie’

Een training voor vrouwen die te maken hebben (gehad) met geweld in hun relatie

Herkent u dit?

**Heeft u een relatie (gehad) met een partner die snel jaloers is, die zowel charmant als afwijzend kan zijn, vaak zijn wil aan u oplegt en u wel eens slaat, of zegt dat hij dat gaat doen? Voelt u zich vaak niet gewaardeerd, bent u wel eens bang of voelt u zich geïntimideerd? Heeft u het gevoel dat u vergeleken met vroeger niets meer kunt, onzekerder bent, nergens meer zin in hebt, vaak iets doet of juist achterwege laat om maar geen ruzie te krijgen en hoopt dat het ooit zal verbeteren? Bent u bang dat u misschien weer in zo'n relatie terecht komt? Dan is deze training misschien iets voor u.**

Voor wie bedoeld?

De empowermenttraining is bedoeld voor vrouwen die te maken hebben (gehad) met geweld in hun relatie. Onder geweld verstaan we lichamelijk geweld (zoals slaan of schoppen), geestelijk geweld (uw partner speelt de baas over u, vernedert of bedreigt u) of seksueel geweld (gedwongen worden tot seks). Aan de training kunnen vrouwen (20–60 jaar) deelnemen die:

- nog in de geweldssituatie zitten;
- in het recente verleden een relatie hadden met een mishandelende partner.

Wat komt er aan de orde?

In de training komen de volgende onderwerpen aan de orde:

- hoe ontstaat geweld?
- hoe kan de spiraal van geweld doorbroken worden?
- welke boodschappen over relaties heeft u meegekregen?
- schaamte- en schuldgevoelens;
- doorbreken van het isolement;
- het verbeteren van sociale vaardigheden zoals het leren grenzen stellen en opkomen voor uzelf.

De ervaring leert dat geweld niet vanzelf stopt. Toch betekent deelnemen aan deze training niet automatisch dat u moet weggaan bij uw partner of scheiden. Belangrijk uitgangspunt van deze training is wel dat het geweld stopt. De training is ook bedoeld voor vrouwen die in het recente verleden een relatie hadden met een mishandelende partner en willen voorkomen dat ze weer te maken krijgen met huiselijk geweld.

De cursus brengt vrouwen die te maken hebben (gehad) met huiselijk geweld met elkaar in contact; in de groep zult u steun van elkaar ervaren.

**Praktische informatie**

Kwadraad en Preventie GGZ Leiden organiseren samen deze cursus. De empowerment-training bestaat uit elf bijeenkomsten van twee uur. Er zijn geen kosten verbonden aan deze cursus. De cursus wordt gefinancierd uit de WMO.

## Aanmelden

U heeft geen verwijzing van uw huisarts nodig. Voorafgaand aan de cursus krijgt u een adviesgesprek. Samen met u kijken wij wat uw klachten zijn en of de cursus bij u past. Tijdens het gesprek krijgt u ook aanvullende informatie en kunt u uw vragen stellen.

## Contact

Voor meer informatie en om u aan te melden voor een adviesgesprek kunt u contact opnemen met:

Preventie GGZ Leiden:

T: (071) 890 81 69, E: [preventie@ggzleiden.nl](mailto:preventie@ggzleiden.nl).

◁

opstap naar een beter bestaan

# Kwadraad

### GGZ Leiden en omstreken

Preventie GGZ Leiden

Albinusdreef 7, Leiden

Postbus 750, 2300 AT Leiden

Tel 071-890 81 00

Fax 071-890 81 01

[preventie@ggzleiden.nl](mailto:preventie@ggzleiden.nl)

[www.ggzleiden.nl/preventie](http://www.ggzleiden.nl/preventie)

april 2010

# Empowermenttraining

## Met alle geweld een relatie