



## Met alle geweld een relatie

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

Heeft u een relatie (gehad) met een partner die snel jaloers is? Die zowel charmant als afwijzend kan zijn, vaak zijn/haar wil oplegt en u wel eens slaat, of daarmee dreigt?

Voelt u zich vaak niet gewaardeerd of onzeker? Heeft u het gevoel dat u vaak iets doet of juist achterwege laat om maar geen ruzie te krijgen? Bent u bang opnieuw in zo'n relatie terecht te komen? Dan is deze cursus misschien iets voor u.

### Waarom deze cursus?

Ervaring leert dat geweld niet vanzelf stopt. Toch betekent deelnemen aan deze training niet automatisch dat u moet weggaan bij uw partner of moet scheiden. Belangrijk doel van deze cursus is dat het geweld stopt of in de toekomst wordt voorkomen.

### Voor wie is deze cursus?

Deze cursus 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);
- seksueel geweld (gedwongen worden tot seks).

Aan de cursus kunnen vrouwen deelnemen die nog in een geweldssituatie zitten of die te maken hebben gehad met partnergeweld. De cursus brengt vrouwen die te maken hebben (gehad) met huiselijk geweld met elkaar in contact. In de groep kunt u ervaringen delen en elkaar steunen in een veilige en vertrouwde sfeer.

### Wat komt er in de cursus aan bod?

De volgende onderwerpen komen aan de orde:

- Hoe ontstaat het geweld?
- Hoe doorbreek je de spiraal van geweld?
- Welke boodschappen over relaties heeft u meegekregen?
- Schaamte- en schuldgevoelens.

- Doorbreken van het isolement.
- Het verbeteren van sociale vaardigheden zoals assertief reageren en grenzen leren stellen.

### Praktische informatie

Groepsgrootte: maximaal 10 personen.

Duur: 11 bijeenkomsten van 2 uur.

Locatie: De cursus wordt gegeven in Leiden, Katwijk en Alphen aan den Rijn.

Data: Neem contact met ons op voor actuele informatie of kijk op [www.kwadraad.nl](http://www.kwadraad.nl) of [www.rivierduinen.nl/agenda](http://www.rivierduinen.nl/agenda).

Kosten: Deelname is gratis.

Deze cursus wordt georganiseerd in samenwerking met sociaal team of Kwadraad.

Een maatschappelijk werker van Kwadraad, een sociaal werker en een preventiefunctionaris van GGZ Rivierduinen begeleiden de cursus.

Vrouwen uit de gemeenten van de Duin- en Bollenstreek, regio Leiden en regio Alphen aan den Rijn kunnen deelnemen aan deze cursus.

Deze cursus is mogelijk door de WMO financiering van gemeenten in onze regio.

### Informatie en aanmelding

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

GGZ Rivierduinen

Afdeling Preventie

T 071 890 88 88

E [preventie@rivierduinen.nl](mailto:preventie@rivierduinen.nl)

[www.rivierduinen.nl/agenda](http://www.rivierduinen.nl/agenda)