



Training: In je kracht

De training 'In je kracht' is bedoeld voor mannen en vrouwen die te maken hebben of hebben gehad met (huiselijk) geweld.

Dit kan zowel om geestelijk als lichamelijk geweld gaan en recent of langer geleden gebeurd zijn.

Het doel van de training is het stoppen van huiselijk geweld, herhaling voorkomen en het herkennen van patronen in relaties.



(Huiselijk) geweld speelt zich veelal af binnen de huiselijke sfeer en is niet altijd direct zichtbaar voor de omgeving.

Het gaat niet alleen over relaties waarin een agressieve partner de ander pijn wil doen. Het gaat ook om partners die er samen soms niet uitkomen en waar de spanning zo hoog oploopt dat een van de twee iets doet wat de ander niet wil en grenzen worden overschreden.

UITHOORN

voor elkaar

(Huiselijk) Geweld komt veel voor en kent allerlei vormen. Direct, maar vaak ook indirect in de vorm van bijvoorbeeld vernederen, treiteren, geestelijke of lichamelijke mishandeling en overmatige controle van geld en telefoon. Vaak heeft huiselijk geweld te maken met verstoorde machtsverhoudingen en de behoefte macht uit te oefenen.

De training 'In je kracht' kan een goed middel zijn om gedrag te veranderen en patronen te doorbreken, zowel wanneer je je grenzen niet goed kunt aangeven als wanneer je je juist niet (goed) kunt beheersen.

Opzet

Tijdens de training komen de volgende onderwerpen aan bod:

- socialisatie, wat heb je geleerd?
- schuld- en schaamtegevoel
- grenzen en assertiviteit
- de drama driehoek
- seksualiteit
- steun en netwerk
- onderlinge (h)erkenning en steun in de trainingsgroep en daarna?

Praktische informatie

De training is voor inwoners van Uithoorn en De Kwakel en vindt plaats bij voldoende aanmeldingen..

'In je kracht' bestaat uit 8 bijeenkomsten van 2 uur.

De training wordt gegeven door ervaren maatschappelijk werkers.

Er zijn geen kosten verbonden aan deelname.

Contact & aanmelding

Voor meer informatie en aanmelding kun je contact opnemen met Uithoorn voor Elkaar

