



Gericht op de toekomst

Voor vrouwen die te maken hebben gehad met geweld in hun relatie

Eén op de acht Nederlanders heeft ooit te maken gehad met geweld door de (ex-)partner. Het kan gaan om lichamelijk geweld (slaan en schoppen), seksueel geweld (gedwongen seks) en/of geestelijke geweld (vernederen, intimideren).

> **Gevolgen**

De gevolgen van partnergeweld zijn ernstig. Zo kan er sprake zijn van voortdurende spanningsklachten, lichamelijke klachten, gebrek aan zelfvertrouwen, schaamte- en schuldgevoelens en gevoelens van eenzaamheid. Voor veel vrouwen is het moeilijk om over het geweld te praten. De praktijk leert dat onder andere hierdoor veel vrouwen last blijven houden van de negatieve ervaringen. De training 'Gericht op de toekomst' biedt de mogelijkheid om andere vrouwen te ontmoeten die in een soortgelijke situatie verkeren, wat herkenning en steun kan geven.

> **Ervaringen**

"Ik heb geleerd dat je in ieder geval niet de enige bent met het probleem waar je mee zit." **Anna**

"Het was fijn om ervaringen uit te wisselen. Er zijn zoveel verschillende verhalen, maar ook zoveel overeenkomsten!" **Carole**

"Voor mij is het een ontzettende steun en opluchting geweest om te kunnen praten met (en luisteren naar) anderen die je echt begrijpen." **Tanja**

"Nu achteraf kan ik vertellen dat ik zo vreselijk blij ben dat ik het gedaan heb. Ik ben dankzij de groep een heel ander mens geworden." **Yvon**

Gericht op de toekomst

> Voor wie?

De training is bedoeld voor vrouwen vanaf 22 jaar die door hun (ex-)partner lichamelijk, seksueel en/of geestelijk zijn mishandeld. Het geweld moet gestopt zijn.

> De werkwijze

In de groep werken we aan het verwerven van inzicht in de geweldsdynamiek binnen de relatie met de (ex-)partner. Verder is de groep gericht op het versterken van de weerbaarheid en het vergroten van de sociale participatie.

Aan bod komen thema's zoals:

- Hoe is de mishandeling ontstaan en hoe heeft het zich kunnen herhalen in mijn relatie?
- Hoe stel ik mijn grenzen?
- Hoe ga ik om met gevoelens van macht en machteloosheid?
- Hoe uit ik agressie?
- Waarom schaam ik me? Waarom voel ik me schuldig over wat er is gebeurd?
- Hoe versterk ik mijn zelfvertrouwen?

> Intake

Voor de training start vindt er een intakegesprek plaats, waarin we informatie verstrekken over de groep en over de werkwijze. Hierbij kijken we ook naar de wensen en verwachtingen.

> Organisatie

Gericht op de toekomst is een initiatief van SMD/Wijkteams Enschede, Mediant, Mindfit, Avedan en Wijkkracht.

De training bestaat uit 12 bijeenkomsten en een opvolg-bijeenkomst na 3 maanden. Iedere bijeenkomst duurt 2,5 uur inclusief een pauze van 15 minuten.

We bieden de training twee keer per jaar aan (voor- en najaar) in Enschede en/of Hengelo. Aan deelname zijn geen kosten verbonden voor inwoners van de veertien Twentse gemeenten.

> Inlichtingen en aanmelden

Meer informatie of aanmelden? Dat kan via één van de volgende organisaties:



SMD/Wijkteams Enschede
053 481 79 00
trainingen@wijkteamsenschede.nl



Mediant
geestelijke
gezondheidszorg

Mediant
053 482 85 00
jeugd@mediant.nl



PREVENTIE INNOVATIE TRAININGEN
Impluz
0570 604 900
djanne@impluz.nl



samen verder
Avedan
088-0403800
groepswerk@avedan.nl



Wijkkracht
088 945 57 22
info@wijkkracht.nl