

Bijlage

Workshops @ Kick-off bijeenkomst: Geweld(ig) in huis 2.0

Tijdens deze kick-off bijeenkomst worden het project Geweld(ig) in Huis 2.0 en de plannen voor 2019 toegelicht. We inventariseren welke ideeën en behoeften er voor 2019 leven. Ook bieden wij **vier workshops** aan waarin verschillende onderwerpen uitgediept worden. Tijdens de netwerkbijeenkomst kan je kiezen aan welke workshop je wil deelnemen. In deze bijlage een toelichting op de workshops.

MAN - VROUW RELATIES door Waldi Neijhorst en Urmey Macnack

'Alles draait niet om liefde'

Angst om los te laten maakt dat Mannen en Vrouwen elkaar niet echt leren kennen.

Liefde is niet onze enige emotionele behoefte, Psychologen hebben waargenomen dat de behoefte aan veiligheid, zelfwaarde en liefdevolle aandacht voor elkaar tot onze basisbehoefte behoren. Enkele punten voor de workshop Man –Vrouwrelatie:

- Lichamelijke aanraking
- Bemoedigende woorden
- Investeren en het delen van onze beste tijd
- Verassingen (Cadeautjes)
- Luisterend oor met de hulp die nodig is
- Opgekropte boosheid wordt haat. Haat kan veranderen in liefde en respect door bewust een keuze te maken voor liefde.

Open staan om te leren en te groeien. Een van de dingen is om de moedertaal van elkaars liefde te leren begrijpen en openstaan voor de verschillen. Als partners van elkaar moet je leren oog te hebben voor details.

REGIE PAKKEN VERSUS REGIE VERLIEZEN VANUIT EEN #METOO (ERVARINGS-) PERSPECTIEF door Deirdre Bouwman en Lydy Blijd

In deze workshop kan je kennismaken met de visie en aanpak van het train-de-trainer programma. Deze is specifiek ontwikkeld voor vrouwen, die (seksueel) geweld hebben ervaren. De verbinding met intuïtie en (zelf) vertrouwen wordt hersteld. Patronen en overtuigingen die door angst en verdediging zijn ontstaan, worden middels zelfinzicht, getransformeerd naar krachtige ervaringsdeskundigheid en handelingsvaardigheid.

Je hoort een ervaringsverhaal over het nut en effect van de training. Tot slot doe je een oefening waarmee jouw gevoel van eigenwaarde en zelfliefde wordt gestimuleerd voor jouw persoonlijke groei en welzijn.

burgeracademie

VISIE EN ESSENTIE VAN BESCHERMJASSEN door Kitlyn Tjin A Djie

'Beschermjassen' is een model dat ruimte schept voor diversiteit 'Beschermjassen' betekent bescherming bieden door families in te bedden in hun krachtbronnen. Families waarin huiselijk geweld speelt, hebben vaak te maken met een stapeling van verlieservaringen en zijn hun steunbronnen kwijtgeraakt. Veiligheid en warmte bieden, mensen omhullen in het oude vertrouwde, helpt om de verbindingen te herstellen.

Aan de hand van levenslijnen en genogrammen laten Kitlyn en leden van haar Dreamteam zien hoe je mensen inbedt in hun familie, cultuur en historie. Op deze manier kun je de familiecontinuïteit helpen herstellen en terugkerende (gewelds) patronen in de familie doorbreken.

OMGAAN MET BOOSHEID EN GEWELD IN AFHANKELIJKHEIDSRELATIES door Karen Derks

Er zijn alternatieven die je in kunt zetten om op een positieve manier om te gaan met boosheid en geweld in relaties. Zelfrespect is een sleutelbegrip bij het ontwikkelen van innerlijke kracht. Je hoeft je geen slachtoffer te voelen of angstig te zijn voor boosheid of geweld.

In de workshop besteden we d.m.v. oefeningen aandacht aan:

- het herwinnen van je positieve levensenergie,
- vitaliteit en levenskracht om op eigen benen te staan
- ontwikkelen van eigenwaarde en zelfrespect.

Vragen?

Mocht je nog vragen hebben, neem dan contact op met de burgeracademie via de onderstaande contactgegevens.

Tel: 020 760 11 70

@: info@burgeracademie.nu

Met vriendelijke groet,

Team [burgeracademie](#)