

Psychisch geweld en kwetsbaarheid – herkennen en begrijpen

Type

Lezing/workshop

Startdatum

03/11/2025

Locatie

Weeshuisstraat 1, 8400 Oostende, Belgium (FMDO oostende)

Door

Anoda Mbuku Kasi

Hanan El Majdoubi (Externe partner)

Praktische info

Datums

03 november 2025 - 13:00 - 15:00

Prijs

Prijs voor groepsaanbod en kampen:

0-23 jaar = gratis

+23 jaar= 2,5 per sessie

Prijs voor lezingen

Gratis voor iedereen

Aantal sessies

1

Voor wie

Volwassenen die in hun dagelijks leven of relaties psychisch geweld hebben ervaren of herkennen (in partner-, familie- of werksituaties) en hier beter inzicht in willen krijgen.

De sessie is ook toegankelijk voor mensen die zich in een kwetsbare of herstellende fase bevinden.

Maatschappelijke kenmerken

Psychisch geweld is vaak onzichtbaar maar diepgaand: het tast eigenwaarde, autonomie en veerkracht aan.

Veel mensen herkennen de patronen pas laat en blijven gevangen in schuld, schaamte of loyaliteit.

Deze sessie wil bewustwording creëren en bijdragen aan **preventie, vroegtijdige herkenning en veerkrachtig herstel**.

Hulpvragen

- "Hoe weet ik of ik in een vorm van psychisch geweld zit?"
- "Waarom blijf ik in situaties die mij schaden?"
- "Wat maakt dat ik zo moeilijk grenzen kan stellen?"
- "Hoe kan ik herstellen zonder hard te worden?"

Hulp bij

Angstgevoelens, Boosheid, Conflicten, Depressie, Echtscheiding, Eenzaamheid, Gedragsproblemen, Gezinsdynamieken, Intrafamiliaal geweld, Migratieachtergrond, Pesten, Psychosomatische klachten, Relatieproblemen, Slachtofferhulp, Traumaverwerking, Zelfbeeld

Bereikbaarheid

Met de bus, Betaald parkeren aan straat

Inhoud

Deze psycho-educatieve sessie biedt deelnemers inzicht in de psychologische mechanismen achter psychisch geweld en de impact ervan op zelfbeeld, grenzen en dagelijks functioneren.

We vertrekken telkens vanuit één kwetsbaarheidsthema (zoals schaamte, angst, afhankelijkheid of schuld) en verkennen samen hoe deze kwetsbaarheid zich uit, wat ze beschermt, maar ook hoe ze ons kan belemmeren in relaties en zelfzorg.

De sessie combineert uitleg, herkenning en reflectie met korte ervaringsgerichte opdrachten, zodat deelnemers begrijpen wat er gebeurt bij psychisch geweld en hoe ze zichzelf kunnen beschermen en herstellen.

Wat kunnen deelnemers verwachten?

- Duidelijke uitleg over wat psychisch geweld is en hoe het werkt.
- Herkenning van patronen in denken, voelen en gedrag.
- Inzicht in eigen kwetsbaarheden en hoe ze versterkt of benut kunnen worden.
- Psycho-educatieve reflectie over grenzen, zelfzorg en herstel.
- Een veilige ruimte om te leren, niet om te delen wat te zwaar is.

(Leer)doelstellingen

1. **Herkennen** van vormen en mechanismen van psychisch geweld.

2. **Begrijpen** hoe kwetsbaarheid soms beschermt, maar ook kan belemmeren.
3. **Versterken** van zelfinzicht, zelfzorg en innerlijke veiligheid.
4. **Leren omgaan** met schuld, schaamte en angst zonder zelfverwijt.
5. **Verbinding** leggen tussen gedachten, gevoelens en gedrag.

Contact en inschrijven

E-mailadres

anoda.mbk@gmail.com

Inschrijven

https://anoda-mbk.be/

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/psychisch-geweld-en-kwetsbaarheid-herkennen-en-begrijpen