

Toxische Relatie

## Wat zijn de afspraken

Deelname is mogelijk na aanmelding.

Wat in de groep wordt verteld blijft in de groep.

## Bijeenkomsten

De groep komt wekelijks in Helmond bij elkaar op de dinsdagavond.

## Informatie

Neem voor meer informatie of aanmelden contact op met het Zelfhulp Netwerk (zie hier-naast)

Deelname is gratis

Voor koffie en thee wordt een kleine vergoeding gevraagd.

*Acquisitie naar aanleiding van deze folder wordt niet op prijs gesteld.*

## Meer informatie of aanmelden?

**Stichting Zelfhulp Netwerk Zuidoost-Brabant**

Pastoriestraat 147

5612 EK Eindhoven

T : 040 - 211 83 28

E : [info@zelfhulpnetwerk.nl](mailto:info@zelfhulpnetwerk.nl)

**Stichting Zelfhulp Netwerk is werkzaam in onderstaande gemeenten:**

Eindhoven	Veldhoven
Helmond	Laarbeek
Geldrop-Mierlo	Asten
Best	Someren

Deurne

*In bovengenoemde gemeenten is een afspraak op locatie mogelijk.*

Liefdesband



**Zelfhulpgroep voor mensen die een toxische relatie hebben of hebben gehad**



## Voor wie

Sommige mensen vinden schijnbaar moeite-loos een partner, terwijl anderen elke relatie stuk zien lopen. Ze worden verliefd en toch loopt de relatie waarin ze zitten niet helemaal lekker. Ze blijken in een relatie te zitten die schadelijk is voor hen. Dit wordt een **toxische of giftige relatie** genoemd.

Deze groep is bestemd voor mensen die zich willen losmaken uit of herstellen van een toxische relatie.



Liefdesbang 2024—08



## Wat merk je van toxische relatie

Een toxische relatie ervaar je zo:

- Je geeft meer dan je krijgt;
- Je ervaart gebrek aan respect;
- Na verloop van tijd ervaar je een negatieve invloed op je zelfrespect en zelfvertrouwen;
- Gebrek aan ondersteuning;
- Je voelt je regelmatig depressief, boos of moe na een gesprek met de ander;
- Mensen zeggen dat de ander niet goed voor je is, of je partner weet de schijn juist op te houden bij anderen maar als jullie samen zijn verandert zijn of haar houding;
- Je past je aan aan de ander;
- Je bent constant op je hoede;
- Je besteedt veel tijd en emotionele kracht om de ander op te vrolijken;
- Je partner draait de situatie zo om dat je het gevoel krijgt dat het jouw schuld is.



## De zelfhulpgroep

Een toxische relatie kan een ernstige bedreiging vormen voor je welzijn, zowel emotioneel als fysiek; het beïnvloedt je vanbinnen en vanbuiten. Het heeft een negatieve invloed op de manier waarop je naar de wereld kijkt, en nog belangrijker: de manier waarop je naar jezelf kijkt.

In deze zelfhulpgroep leer je omgaan met de gevolgen van een toxische relatie. Je neemt de regie over jouw eigen leven weer terug en/of maakt jezelf los van deze relatie. Je deelt jouw ervaringen met lotgenoten die hetzelfde meemaken en werkt aan je eigen herstel.