

### ***Wat is een Norwoodgroep?***

Een Norwoodgroep is een anonieme zelfhulpgroep waarin vrouwen met onderlinge steun en herkenning in hun eigen tempo aan zichzelf kunnen werken, aan de hand van een Twaalf Stappen programma (naar voorbeeld van de AA).

Er worden teksten gelezen en ervaringen uitgewisseld, aan de hand van thema's die in onderling overleg gekozen worden. De bijeenkomsten verlopen volgens een vaste structuur met duidelijk omschreven richtlijnen.

Er is geen begeleiding van een 'deskundige'. Er wordt met elkaar gewerkt op basis van gelijkwaardigheid. De deskundigheid is de gezamenlijke ervaring van de deelnemers (lotgenoten) zelf.

De groep komt op vaste momenten bijeen, het hele jaar door. Je kunt er op elk gewenst moment mee beginnen (en stoppen). Er is geen begin of eind.

Iedere vrouw is welkom. De enige voorwaarde voor deelname is het verlangen naar gezonde en bevredigende relaties, zowel met anderen als met jezelf.

### ***Bijeenkomsten Norwoodgroep***

De bijeenkomsten van de Norwoodgroep in Leiden vinden vanaf 24 april 2017 wekelijks plaats op maandagavond van 19.30 uur tot 21.00 uur.

Deelname is gratis.

### ***Locatie***

Stichting ZON  
Hooigracht 12-14  
2312 KS Leiden

### ***Informatie en aanmelden***

Audrey Hof

[norwoodleiden@gmail.com](mailto:norwoodleiden@gmail.com)

Frouke Lampe

[froukelampe@zonzh.nl](mailto:froukelampe@zonzh.nl)  
06-81624676

*Praten en ervaringen  
delen met lotgenoten  
helpt*

### ***Ontstaan en achtergrond van Norwoodgroepen***

De Robin Norwood zelfhulpgroep of kortweg 'Norwoodgroep' ontleent haar naam aan Robin Norwood, psychotherapeute en schrijfster van boeken over wat zij 'relatieverslaving' noemt. In haar werk als therapeute deed Robin Norwood verrassende ontdekkingen over de problemen waar veel vrouwen mee kampen in hun relaties.

Haar bevindingen hierover heeft zij zeer helder uiteengezet in haar boek 'Als hij maar gelukkig is - Vrouwen die te veel in de liefde investeren' (oorspronkelijke titel 'Women who love too much'). Zij doet dit aan de hand van voorbeelden uit haar praktijk. Ze laat zien hoe het komt dat zoveel vrouwen die opgegroeid zijn onder bepaalde omstandigheden steeds weer terecht komen in situaties en relaties waarin ze zich niet gelukkig voelen.

Daarbij legt ze uit waarom het zo moeilijk is om dit mechanisme in je eentje te doorbreken. Ze geeft een opsomming van de stappen die de vrouwen hebben gedaan die deze problemen overwonnen hebben. Deelname aan een zelfhulpgroep van lotgenoten die elkaar begrijpen is daar één van.

### ***Voor wie is de Norwoodgroep?***

Voor vrouwen die steeds in situaties en relaties terecht komen waarin ze zich niet gelukkig voelen. (zowel hetero- als homoseksuele relaties)

Vrouwen die veel meer in hun relatie investeren dan ze ervoor terug krijgen.

Vrouwen die zich aangetrokken voelen tot behoeftige mannen, mannen die problemen hebben met drank of drugs, gewelddadige mannen, getrouwde mannen of mannen die op welke manier dan ook emotioneel onbereikbaar zijn.

Vrouwen die moeite hebben een ongezonde, of verbroken relatie los te laten.

Vrouwen die zichzelf herkennen in het boek 'Als *hij* maar gelukkig is' van Robin Norwood.

Zie ook [www.norwoodgroep.nl](http://www.norwoodgroep.nl) voor meer informatie over Norwoodgroepen in Nederland.

*'Ik cijfer mezelf compleet weg voor mijn relatie'*

### ***Stichting ZON***

De Norwood zelfhulpgroep in Leiden wordt mede mogelijk gemaakt door Stichting ZON in het kader van persoonlijk herstel en empowerment.



Stichting ZON komt op voor de belangen van mensen met psychische aandoeningen, psychosociale problemen en/of verslavingsproblematiek. ZON geeft adviezen vanuit cliëntperspectief, biedt workshops, organiseert bijeenkomsten en ondersteunt initiatieven op het gebied van herstel, empowerment, ervaringsdeskundigheid en participatie.

Zie ook [www.zonzh.nl](http://www.zonzh.nl) voor meer informatie over Stichting ZON.

***'Als hij  
maar  
gelukkig  
is'***

## **Norwood Zelfhulpgroep *Leiden***

*De Norwoodgroep is een  
anonieme zelfhulpgroep voor  
vrouwen die willen herstellen  
van een relatieverslaving*