



Veiligheid

Uit de schaduw van een ander

De training 'Uit de schaduw van een ander' is voor vrouwen vanaf 18 jaar die te maken hebben (gehad) met huiselijk geweld en klaar zijn om stappen te zetten richting herstel.

Uit de schaduw van een ander

Over de training

Het doel is dat jij je weer veilig voelt, sterker wordt en leert vertrouwen op je eigen keuzes. Je staat er niet alleen voor!

In de groep werken we samen aan zelfvertrouwen, veiligheid en eigen regie. Dit doen we met gesprekken en met praktische oefeningen. Elke bijeenkomst staat een thema centraal.

Voorbeelden van thema's zijn: de geweldscirkel, grenzen stellen, omgaan met agressie, macht en onmacht, en het versterken van je zelfbeeld. Ook kijken we naar patronen uit het verleden en hoe je vanuit je eigen kracht opnieuw richting kunt geven aan je leven.

De groep bestaat uit maximaal 8 vrouwen en wordt begeleid door 2 vrouwelijke maatschappelijk werkers.

De bijeenkomsten duren 2,5 uur en vinden 18 weken lang wekelijks plaats.

Aanmelden

Bij voldoende aanmeldingen starten we een groep. Meld je interesse via de QR-code hieronder.

Interesse? Laat het hier weten!

