



START VAN DE GROEPSTRAINING

# UIT DE SCHADUW VAN DE ANDER

Deze training is bedoeld voor alle vrouwen uit Landgraaf die in een relatie zitten of zaten en slachtoffer zijn van huiselijk geweld.

Vrouwen die de regie willen nemen over hun eigen veranderingsproces en zichzelf willen versterken.

## DOELSTELLING & WERKWIJZE

In de training krijg je zicht op de cirkel van geweld. Er wordt gewerkt aan het maken van keuzes, het vergroten van de persoonlijke veiligheid en het zelfvertrouwen.

Je deelt jouw ervaringen met lotgenoten, krijgt begrip en advies en hulp bij het doorbreken van eigen patronen. Dit gebeurt door oefeningen en gesprekken.

## PRAKTISCHE INFORMATIE

De training is gratis en bestaat uit 10 bijeenkomsten op de maandagavond van 17:30 – 19:00 uur. Vervolgdata hoor je bij aanmelding.

**STARTDATUM: 4 APRIL 2022**  
**LOCATIE: WELSUN, SUN-PLEIN 18**

## AANMELDEN OF MEER INFORMATIE

Wil je graag meer informatie of je aanmelden? Dit kan bij Evelin de Jong of Rebecca Habets via:

045-5323636  
evelin.dejong@welsun.nl  
rebecca.habets@welsun.nl

