



Wil jij weer grip krijgen op jouw leven?

Ben jij als vrouw slachtoffer van psychisch, lichamelijk of seksueel geweld?

Vind je het moeilijk om erover te praten?

Of ben je bang, of verdrietig of voel je onmacht?

Zou je graag willen dat het geweld stopt?

Geef je dan op voor de training **LOS, Leren-Ontdekken-Sterk.**

Deze training helpt je om weer grip te krijgen op jouw leven.



Soms kom je in een situatie terecht, waarvoor je niet zelf gekozen hebt. Je wordt er in meegesleurd. En eenmaal erin, kom je er niet meer uit, denk je...

Je zit gevangen in een wereld van angst, verdriet en onmacht. Je bent de grip op je leven kwijtgeraakt. Je schaamt je misschien om erover te praten. Je verbergt het door de schuld op je te nemen, of je probeert snel iets te repareren. Herken je dit?

Weet, dat jij het waard bent om met respect te worden behandeld.

Je mag best eens boos worden, fouten maken of van gedachten veranderen. Je mag protesteren. Zonder dat je daarvoor meteen moet boeten.

Training LOS

Tijdens deze training leer je onder andere om:

- je negatieve gedragspatronen te veranderen
- je eigen kracht te vergroten
- je zelfbeeld te versterken en
- je eigen grenzen aan te geven.

Dit met als doel je huidige of een toekomstige relatie op een positieve manier te kunnen beïnvloeden. Twee hulpverleners begeleiden dit proces.

Gedurende 8 weken kom je met een groepje vrouwen 2 uur per week samen. Wanneer, waar en hoelaat wordt in overleg met de deelnemers bepaald. Als je mee wilt doen krijg je vooraf eerst een kennismakingsgesprek met de twee begeleiders.

Spreekt dit je aan en wil je meer informatie? Of wil je je graag aanmelden? Neem dan contact op met Vorkmeer op telefoonnummer 077-3077350 of stuur een mail naar ondersteuning@vorkmeer.nl. Voor inwoners van Peel en Maas is deelname gratis.

Tot ziens
Petra Beelen



*De training LOS staat voor Leren-Ontdekken-Sterk.
De training is gebaseerd op de methodiek "Uit de schaduw van de ander".*