

## Vrouwen voor Vrouwen

Deze groep is bedoeld voor vrouwen die te maken hebben gehad met huiselijk geweld en op een laagdrempelige manier stil willen staan bij herstel, veiligheid, eigen regie en toekomst. Het gaat niet om crisisinterventie of therapie. Heb je op dit moment acute hulp of veiligheid nodig? Neem dan contact op met bijvoorbeeld Veilig Thuis, Moviera of je huisarts.

In acht bijeenkomsten staan we samen stil bij thema's zoals:

- herstel en het vergroten van eigen regie
- bewustwording en het versterken van je veiligheidsgevoel
- onderlinge herkenning en erkenning
- empowerment en toekomstgericht denken

Leven na een relatie waarin huiselijk geweld speelde kan ingewikkeld, eenzaam en verwarrend zijn. Je weg opnieuw vinden kost soms tijd. Tijdens de bijeenkomsten kijken we steeds vanuit een ander thema naar waar jij nu staat, wat jou kan helpen om meer helderheid en grip te krijgen, en wat jou kan versterken in jouw proces. De nadruk ligt op bewustwording, steun, hoop en het versterken van eigen regie.

Vooraf plannen we een kennismakingsgesprek om samen te kijken of dit het juiste moment is om deel te nemen en of deelname veilig en passend is voor jou en voor de groep. We nemen binnenkort contact met je op om dit gesprek in te plannen.

**Wanneer:** donderdag 3 september 13:30 uur Twee wekelijks, 8 bijeenkomsten: 3-sep, 17-sep, 1-okt, 15-okt, 29-okt, 12-nov, 26-nov, 10-dec

**Locatie:** LUMEN Vrijplaats voor Herstel. Kerkenbos 1103a, 6546 BC Nijmegen

[tekst]

# Gegevens

LUMEN Vrijplaats voor Herstel

Kerkenbos 1103a

6546 BC Nijmegen



## RIBW Nijmegen & Rivierenland

Kerkenbos 1103a

Nijmegen

088 - 382 24 22

[www.ribw-nijmegenrivierenland.nl](http://www.ribw-nijmegenrivierenland.nl)

[info@ribw-nijmegenrivierenland.nl](mailto:info@ribw-nijmegenrivierenland.nl)