

Datum und Uhrzeit: wöchentlich Donnerstag mit Ausnahme des ersten Donnerstag im Monat 10.00 bis 11.00 Uhr	
Titel der Veranstaltung: Selbtsicher werden und bleiben	
Untertitel: ein Gruppenangebot für Frauen nicht nur aus dem Frauenhaus	
Inhaltsangabe (max. 400 Zeichen) „ Andere erreichen ihre Ziele auf meine Kosten. Meine Rechte werden verletzt.“ So oder ähnlich beschreiben Frauen, die selbstunsicher sind ihre Situation. Insbesondere Frauen, die übergriffiges Verhalten erlebt haben, haben die Erfahrung von Macht und Kontrolle durch Andere gemacht. Damit ist jetzt Schluss. Ziel des angeleiteten Gruppenangebotes ist es , sich auszutauschen, eigene Grenzen kennenzulernen und zu setzen, die eigene Kraft zu spüren, das Leben nicht durch alte Erinnerungen bestimmen zu lassen, kurz: die Lebensqualität durch sicheres Auftreten zu erhöhen und das Wohlbefinden zu steigern.	
Veranstaltungsort: Haus der Diakonie, Ewaldstr.72, 45699 Herten	
Veranstalterin/Koordination: Beratungsstelle für Frauen Hilfe und Prävention bei sexualisierter Gewalt des Diakonischen Werkes im Kirchenkreis RE gGmbH	
Leitung/Referentin (nur wenn nicht identisch mit Veranstalterin)	
Telefonnummer für weitere Informationen: 02366-106735/37	E-Mailadresse: m.kessler@diakonie-kreis-re.de s.rohn@diakonie-kries-re.de
Anmeldung erforderlich <input type="checkbox"/> Ja, Telefon-Nr. 02366-106735/37 <input type="checkbox"/> Nein	Kostenfrei: <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> Nein, Euro