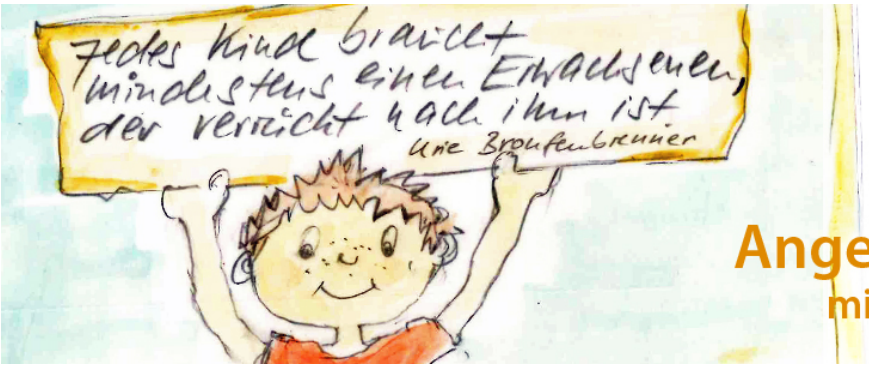


HERTEN
SOZIALES

# Angebote für Familien
## mit Kindern bis 3 Jahren

## Selbstsicherheitstraining für Frauen

*Gruppenangebot*

# Selbstsicherheitstraining für Frauen

"Andere erreichen ihre Ziele auf meine Kosten. Meine Rechte werden verletzt." So oder ähnlich beschreiben Frauen, die unsicher 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 Auftragen zu erhöhen und das Wohlbefinden zu steigern.

## Was?

### Art des Angebots

Gruppenangebot

### Kursleitung/Ansprechperson

Mechthild Keßler, Tel.: 02366 / 1067-35 und Susanne Rohn, Tel.: 02366 / 1067-37

### Alter des Kindes

altersunabhängig

## Anmeldung

### Anmeldung erforderlich

Ja

### Kosten des Angebots

kostenlos

## Wann?

### Termin(e)

Wöchentlich donnerstags (außer am 1. Donnerstag im Monat) von 10 Uhr bis 11 Uhr

### Angebotstermin

Dauerhaftes Angebot

## Wo?

### Beratungsstelle für Frauen der Diakonie

Ewaldstraße 72
45699 Herten

## Trägerschaft

**Diakonisches Werk im Kirchenkreis Recklinghausen gGmbH**

Limperstraße 15
45657 Recklinghausen

**Art des Trägers**

konfessioneller Träger

**Name Kontaktperson**

Friederike Potthoff

**Telefon**

02361 / 206-286

**Email**

f.potthoff@diakonie-kreis-re.de