

Vrouwen in balans

Meer informatie of aanmelden?

Stichting Zelfhulp Netwerk Zuidoost-Brabant

Pastoriestraat 147

5612 EK Eindhoven

T : 040 - 211 83 28

E : info@zelfhulpnetwerk.nl

Stichting Zelfhulp Netwerk is werkzaam in onderstaande gemeenten:

Eindhoven Veldhoven

Helmond Laarbeek

Geldrop-Mierlo Asten

Best Someren

Deurne

*In bovengenoemde gemeenten is een afspraak op
locatie mogelijk.*

Deelname is gratis

Voor koffie en thee wordt een kleine
vergoeding gevraagd.

*Acquisitie naar aanleiding van deze folder wordt
niet op prijs gesteld.*



Jouw stem & Jouw grens

**Zelfhulpgroep voor
vrouwen die willen leren
om grenzen te stellen**

www.zelfhulpnetwerk.nl



Waarom deze groep

Veel vrouwen cijferen zichzelf weg voor anderen door een combinatie van sociale, culturele en persoonlijke factoren. Vrouwen worden gemiddeld vaker dan mannen aangemoedigd om zorgzaam, behulpzaam en relationeel gericht te zijn.

Meisjes krijgen vaak impliciet of expliciet de boodschap dat rekening houden met anderen, zorgen en harmonie bewaren belangrijke eigenschappen zijn. Ze merken dat eigen behoeften uitspreken spanning of afwijzing kan opleveren. Zichzelf wegcijferen kan dan een manier worden om conflicten te voorkomen.

Op korte termijn kan wegcijferen zorgen voor waardering of rust in relaties. Op langere termijn kan het echter leiden tot vermoeidheid, frustratie, stress of het gevoel jezelf kwijt te raken.



Voor wie is de groep

Ben jij een vrouw die altijd klaarstaat voor een ander, maar daarmee zichzelf vaak wegcijfert?

Voel je dat je 'ja' zegt, maar eigenlijk 'nee' bedoelt?

Merk je dat je jezelf daar ergens onderweg verloren bent?

In deze lotgenotengroep sta je niet alleen. Je ontmoet vrouwen die ook worstelen met ruimte innemen, en grenzen aangeven. Vrouwen die er genoeg van hebben om altijd in de schaduw te leven. Vrouwen die toe zijn aan herkenning, begrip en steun. Als je diep vanbinnen weet, dit kan en mag anders! Dan is dit jouw plek, waar ruimte is voor jouw verhaal. Jouw stem is jouw kracht.



Wat doet de groep

Wat zijn de afspraken? Input gewenst.

Bijeenkomsten

De groep komt bij elkaar op de eerste donderdag van de maand

Locatie: Geldrop

Tijd: 19.30 – 21.00 uur

Informatie

Neem voor meer informatie contact op met het Zelfhulp Netwerk (zie achterzijde)