



Heb jij te maken met grensoverschrijdend gedrag,
geweld of mishandeling?

Meld je dan aan voor de gratis gespreksgroep

Van Onmacht Naar Kracht

Meer info? Scan de qr-code



augustus 2026

van mens
tot mens

Een paar keer per jaar organiseert Versa Welzijn een gespreksgroep Van onmacht naar kracht. Deze groep is bedoeld voor mensen die te maken hebben met grensoverschrijdend gedrag, geweld of mishandeling. In de gespreksgroep Van onmacht naar kracht praten we over wat dit met je doet. Geestelijk, lichamelijk en/of financieel. Je leert grenzen stellen en ervaart dat je niet de enige bent die hiermee te maken heeft.

Er zijn 7 wekelijkse bijeenkomsten van elk 2,5 uur. Ook is er een terugkombijeenkomst na 2 maanden. In de groep zitten maximaal 10 deelnemers. Zo is er genoeg tijd en aandacht voor iedereen. Er zijn aparte gespreksgroepen voor vrouwen en mannen.

Een maatschappelijk werker die gespecialiseerd is in grensoverschrijdend gedrag begeleidt de groep. Het is een veilige omgeving om je verhaal te doen. Je krijgt uitleg, we doen oefeningen en je krijgt huiswerk mee.

Onderwerpen die we bespreken zijn bijvoorbeeld:

- Waarom is mij dit overkomen?
- Hoe geef ik mijn grenzen aan?
- Hoe ga ik om met gevoelens van macht en onmacht?
- Hoe ga ik om met gevoelens van schuld en schaamte?
- Hoe verwerk ik wat er is gebeurd?
- Hoe krijg ik weer vertrouwen in mijzelf en in andere mensen?

Er is ook veel tijd en aandacht voor onderwerpen die de groepsleden zelf inbrengen. Je deelt ervaringen met lotgenoten en vindt steun bij elkaar.

Meer informatie en aanmelden

Deelname aan deze gespreksgroep is gratis. Meer info over deze gespreksgroep, startdata en locatie? Kijk op www.versawelzijn.nl/vonk, bel naar Versa Welzijn, 035 623 11 00, of stuur een mailtje naar groepswerk@versawelzijn.nl.



Postbus 253, 1400 AG Bussum
035 623 11 00
info@versawelzijn.nl
versawelzijn.nl

**van mens
tot mens**