

# In Je Kracht groep

## Lotgenotengroep In Je Kracht

Voor vrouwen die te maken hebben  
(gehad) met huiselijk geweld, zowel  
lichamelijk, psychisch als seksueel.



# In Je Kracht

## Wat kan deze lotgenotengroep voor jou betekenen?

Open gesprekken en ontmoeting met lotgenoten, waarbij je in een veilige omgeving je zorgen, behoeften en problemen kunt bespreken.

We praten ook over de zonnige kant van het leven, zoals verhalen van succes, vreugde en hoop. Onderling empowerment is voor de deelnemers heel belangrijk.

## Wanneer komen we samen?

Eens per twee weken komen de IJK-groepen samen.

## Waar kun je een IJK-groep vinden?

Voor een actueel overzicht van de locaties kijk op [www.intactherstelzelfhulp.nl](http://www.intactherstelzelfhulp.nl).

## Voor meer informatie of aanmelden

Bel of mail dan met Intact  
088 382 28 80 (24/7 bereikbaar)  
[info@intactzelfhulp.nl](mailto:info@intactzelfhulp.nl)  
[www.intactherstelzelfhulp.nl](http://www.intactherstelzelfhulp.nl)

In het logo is het handgebaar voor 'help me' zichtbaar. Dit gebaar is in het leven geroepen voor mensen die te maken hebben met huiselijk geweld. Je vouwt je duim in je platte hand en sluit vervolgens je hand. Door dit gebaar te maken kan je op een stille manier om hulp vragen.



# In Je Kracht

## Een luisterend oor?

Intact Herstel en Zelfhulp | 088 382 28 80 (24/7 bereikbaar) | [www.intactherstelzelfhulp.nl](http://www.intactherstelzelfhulp.nl)