goed- gevoel-acties 'jezelf beschermen

Gespreksavond over echtscheiding of moeilijke relaties met een psycholoog

GROEPSGESPREK

rond persoonlijke ruimte en jezelf beschermen

Wanneer is het moeilijk om stop te zeggen? Hoe kan je grenzen stellen?

Een cursus **VOOR JEZELF OPKOMEN** inrichten in de groep of gaan volgen (basiseducatie)

Mekaar aanmoedigen om NEEN te durven zeggen in de groep

DE RECLAME-TEST

Wat werkt – wat werkt niet

Folders bestuderen, producten testen, prijzen vergelijken,…

VERSLAVINGEN

Mekaar helpen om er iets aan te doen

IDEE: meter/peter

DE POLITIE

op de koffie vragen in de groep

Hoe bieden zij bescherming? Bij welke problemen in gezinnen? Wat zijn de gevolgen?

Een goed doel steunen door Wafelenverkoop of lotjesverkoop aan huis

Je leert om mensen aan te spreken en voor jezelf op te komen!

Elkaar aanmoedigen de eigen grenzen te bewaken

Vb. op vergaderingen of bijeenkomsten

De juridische raadgever van het OCMW uitnodigen en vragen wat die te bieden heeft

Belangrijke **telefoonnummers** uithangen in de groep voor noodsituaties

Vertrouwensartsen-centrum

Hoe werkt het?

Samen op internet zoeken of iemand uitnodigen

Rollenspel met elkaar om neen te leren zeggen

Idee: Je kan het achteraf met de groep bespreken en tips uitwisselen

EEN VEILIGE WOONST

Wat is belangrijk? wat zijn onveilige plaatsen?

Huisje weltevree,gezondheidsstraat 13

Goed-gevoel-coach

voor de groep

Aan de slag met je eigen werkpunten met de hulp van de groep en de coach

Initiatie zelfverdediging met de groep

Vb. Tai Chi

© VIGeZ vzw i.s.m. CEDES vzw