

# Sterk



Training weerbaarheid  
voor vrouwen

# Training Sterk

**Heb jij te maken gehad met grensoverschrijdend gedrag of geweld, in je relatie of ergens anders? Bij Sterk leer je hoe je intimidatie, geweld en ander gedrag dat te ver gaat, kunt herkennen en hoe je dit kunt stoppen.**

Doel van de training is het vergroten van je weerbaarheid zodat je weer meer grip krijgt op je leven. Je leert in je eigen tempo om je grenzen te herkennen en te stellen, om nee te zeggen en om ruimte te nemen voor jezelf.

## Voor wie is Sterk?

De training is bedoeld voor vrouwen die na (een traumatische) ervaring met grensoverschrijdend gedrag of huiselijk geweld, willen leren om grenzen te stellen en beter voor zichzelf op te komen.

## Hoe ziet de training eruit?

De training bestaat uit 12 bijeenkomsten van 2,5 uur.

Het eerste deel van de training bestaat uit oefeningen die zijn gericht op het ervaren van eigen kracht, ontspanning en grenzen. Je oefent fysieke en verbale manieren om jezelf te beschermen, om manipulatie te stoppen en om grenzen aan te geven.

Het tweede deel bestaat uit een groepsgesprek over onderwerpen als eigenwaarde, zelfvertrouwen en omgaan met woede.

## Waar en wanneer

Op [www.blijfgroep.nl](http://www.blijfgroep.nl) kun je vinden waar en wanneer de training wordt gegeven.

## Informatie en aanmelden

Heb je nog vragen of wil je meer weten, dan kun je contact opnemen met docenten weerbaarheid van Blijf Groep:

E weersterk@blijfgroep.nl, of bellen en vragen naar Pyrrha Singerling, Blijf Groep  
T 088 2342450.

Voor de training vragen we een eenmalige bijdrage (naar draagkracht) van max. 20 euro per deelnemer.

**Sterk is een samenwerking van Blijf Groep en Algemeen Maatschappelijk Werk. Elke training wordt gegeven door een trainer weerbaarheid van Blijf Groep en een maatschappelijk werker van AMW.**

### Over Blijf Groep

Blijf Groep helpt om huiselijk geweld te stoppen. Wij bieden hulp aan alle betrokkenen: slachtoffers, kinderen, plegers en getuigen. Blijf Groep biedt zowel ambulante hulpverlening als opvang. Ook heeft Blijf Groep een uitgebreid groepsaanbod, waaronder weerbaarheidstrainingen en groepen voor kinderen en tieners, die te maken hebben gehad met huiselijk geweld.  
[www.blijfgroep.nl](http://www.blijfgroep.nl)