

## Aanmelden en informatie

Heb je nog vragen of wil je meer weten dan kun je bellen met een van de trainers Chantal of Nathalie. Zij zijn te bereiken via het nummer van Blijf Groep 088 234 24 50.

Gelijk aanmelden kan natuurlijk ook. Stuur dan een mail naar: [trainingenhg@blijfgroep.nl](mailto:trainingenhg@blijfgroep.nl)  
Vermeld in je mail in ieder geval je naam en adres, telefoonnummer en mailadres.

Meedoen aan de training is gratis.

## Hulp aan kinderen

Voor volwassenen is er een aparte folder gemaakt: Hulp aan kinderen. Neem zo'n folder mee voor je ouders/ verzorgers of vertel dat ze er ook op de website over kunnen lezen: [www.blijfgroep.nl/hulp-aan-kinderen](http://www.blijfgroep.nl/hulp-aan-kinderen)

Het programma 'Kan iemand mij horen?' is ontwikkeld door Blijf Groep en wordt georganiseerd op verschillende plekken in Noord-Holland en Flevoland.

[www.blijfgroep.nl](http://www.blijfgroep.nl)  
Volg ons op social media



# Kan iemand mij horen?

Voor jongeren die thuis heftige ruzies hebben meegemaakt

## Over Blijf Groep

Blijf Groep helpt om huiselijk geweld te stoppen. Wij bieden hulp aan alle betrokkenen: slachtoffers, kinderen, getuigen en plegers. Blijf Groep biedt zowel ambulante hulpverlening als crisisopvang en begeleid wonen. Ook heeft Blijf Groep een uitgebreid groepsaanbod, zoals En nu ik..! en Je bent niet de enige. Blijf Groep heeft vestigingen in Noord Holland en Flevoland.

[www.blijfgroep.nl](http://www.blijfgroep.nl)



In sommige gezinnen zijn er heftige ruzie tussen ouders. Soms met woorden, soms met daden. Herken jij dit een beetje? Bij 'Kan iemand mij horen?' kun je praten met jongeren die hetzelfde hebben meegemaakt. En word je geholpen om met de situatie om te gaan.

### Heftige emoties

Als je uit een gezin komt waar vaak ruzie is kan je te maken hebben met een wirwar aan emoties: boosheid, angst, verdriet, loyaliteit. Misschien vind je het moeilijk om anderen te vertellen wat er thuis gebeurt. Of schaam je je ervoor of ben je bang gepest te worden. Ook met je ouders kan het lastig zijn om erover te praten. Misschien denk je dat anderen je niet zullen begrijpen. Of dat niemand op jouw verhaal zit te wachten.

### Wat heb jij aan 'Kan iemand mij horen?'

'Kan iemand mij horen?' helpt jongeren die huiselijk geweld hebben meegemaakt te praten met andere jongeren die hetzelfde hebben meegemaakt. Je kiest zelf wat je wel en niet met elkaar deelt. Maar we praten niet alleen, we doen ook leuke dingen met elkaar. Bijvoorbeeld film kijken. Maar ook doen we een rapworkshop en een quiz.

Belangrijk is:

- dat je je eigen verhaal kwijt kunt
- dat je herkenning vindt in de verhalen van anderen
- dat je praktische tips krijgt voor je eigen situatie
- dat je leert omgaan met situaties die je moeilijk vindt

Meer weten over  
Kan iemand mij horen?  
Bekijk dan eens ons  
filmpje op  
[www.blijfgroep.nl](http://www.blijfgroep.nl)

'Ik wil geen doorgeefmens  
meer zijn tussen mijn ouders'

'Nu ik erover gepraat heb, voelt mijn  
hoofd weer leeg'

'Ik voel me soms tussen twee muren,  
dan wil ik ertussen uit glippen'

### Programma voor ouders en verzorgers

Tegelijk met jullie bijeenkomsten, zijn in een andere ruimte bijeenkomsten voor je ouders en/of verzorgers.

Zij praten met elkaar over onderwerpen zoals:

- de gevolgen van huiselijk geweld voor jongeren
- hoe zij jou kunnen helpen
- hoe zij met jou over je ervaringen kunnen praten
- welke begeleiding en ondersteuning zij voor jou en zichzelf kunnen vragen

'Kan iemand mij horen' is voor jongeren van 12 t/m 15 jaar die thuis geweld hebben meegemaakt én voor hun ouder(s) of verzorger(s).

### Misschien herken je een aantal van onderstaande dingen?

- Je hebt het gevoel dat je moet kiezen tussen je ouders.
- Je vermijdt het om thuis te zijn.
- Op school gaat het niet zo goed.
- Je piekert veel en voelt je soms rot.
- Je maakt je zorgen over je ouders.
- Je hebt zelf ook moeite met ruzie.

Dit zijn gedachten die veel jongeren hebben als er thuis vaak ruzie is. Als je je herkent in een aantal van deze gedachten en je bent tussen de 12 en 15 jaar, is deze training misschien iets voor jou.

