

# Weerbaarheidstraining

# Sterk

Voor vrouwen die willen leren grenzen te stellen na ervaring met grensoverschrijdend gedrag of geweld

Nieuw-  
West



# Iets voor jou?

## **Wat is Sterk?**

Sterk is een weerbaarheidstraining. De training is bedoeld voor vrouwen die ervaring hebben gehad met grensoverschrijdend gedrag of geweld en grenzen willen leren stellen.

Tijdens de training doen we oefeningen om je krachtiger te voelen, zowel lichamelijk als geestelijk. We oefenen om te leren ontspannen, grenzen te stellen en jezelf te leren beschermen als iemand je vastpakt of bedreigt.

Na de oefeningen praten we samen in een groepsgesprek. De thema's die besproken worden:

- Nee leren zeggen
- Eigenwaarde en zelfvertrouwen
- Omgaan met angst en woede
- Omgaan met conflicten
- Zorgen voor je eigen veiligheid
- Beter omgaan met spanning
- Vertrouwen op je eigen gevoel
- Opkomen voor je rechten

## **Tip!**

Het is prettig om kleren en schoenen aan te doen waarin je goed kunt bewegen. Je hoeft niet sportief te zijn.

# Praktische informatie

## Wanneer en waar?

23 september – 16 december 2021

Donderdagochtend van 9.15 – 11.45 uur (12 keer)

HvdW De Honingraat, Slotermeerlaan 103-H, 1063 JN A'dam

## Kosten

Deelname aan de cursus is gratis.

## Voor vragen, informatie of aanmelden:

Hatice Sahin, buurtteammedewerker Amsterdam Nieuw-West

Tel: 06 - 18 25 63 60

E-mail: [h.sahin@buurteamamsterdamnieuwwest.nl](mailto:h.sahin@buurteamamsterdamnieuwwest.nl)

Pyrrha Singerling, docent weerbaarheid Blijf Groep

Tel: 06 - 31973341

E-mail: [p.singerling@blijfgroep.nl](mailto:p.singerling@blijfgroep.nl)

**Sterk** is onderkend als Goed Onderbouwd door de onafhankelijke erkenningscommissie  
Maatschappelijke ondersteuning, participatie en veiligheid.

## In Nieuw-West is Sterk een samenwerking tussen:



# Sterk in Nieuw West is een samenwerking tussen:

## **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 hebben we een uitgebreid groepsaanbod.

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

## **Buurtteam Amsterdam**

Heeft u vragen of problemen waar u zelf niet meer uit komt? U kunt bij ons terecht voor ondersteuning en vragen. We zijn in de buurt en helpen u graag verder. We zoeken samen met u naar oplossingen. Zodat u daarna zelf, of met een beetje steun van ons, weer verder kunt. Onze hulp is gratis. Wacht niet te lang en neem contact met ons op.

[www.buurtteamamsterdam.nl/nieuw-west/](http://www.buurtteamamsterdam.nl/nieuw-west/)