

# 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?

18 maart – 24 juni 2021

Donderdagochtend van 9.15 – 11.45 uur (12 keer)

Huis van de Wijk De Honingraat, Slotermeerlaan 103-H,  
1063 JN Amsterdam

## Kosten

Deelname aan de cursus is gratis.

## Voor vragen, informatie of aanmelden:

Hatice Sahin, Maatschappelijk Werk SEZO

Tel: 06 - 18 25 63 60

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

Pyrha 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.

**Blijf**<sup>groep</sup> Thuis in  
huiselijk  
geweld

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

**SEZO**  
MAATSCHAPPELIJKE DIENSTVERLENING

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

# 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)

## **SEZO**

Bij SEZO komen mensen uit Amsterdam Nieuw-West met vragen en problemen over zorg en welzijn in hun leven. Bijvoorbeeld met vragen van persoonlijke aard, met geldproblemen, schulden, moeilijke formulieren of vragen over opvoeding. Ook wanneer u voor een naaste zorgt, heeft u mogelijk vragen en zoekt u ondersteuning.

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