

# Weerbaarheidstraining

# Sterk

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



# 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 september – 11 december 2025

Donderdagochtend van 9.15 – 11.45 uur (12 keer)

Buurtgebouw HDK, H. de Keijserplein 45, 1073 SW A'dam

## Kosten

Deelname aan de cursus is gratis.

## Voor vragen, informatie of aanmelden:

Peet de Vries, buurtteammedewerker Buurtteam Zuid

Tel: 06 231 762 76

E-mail: [p.devries@buurtteamamsterdamzuid.nl](mailto:p.devries@buurtteamamsterdamzuid.nl)

Pyrrha Singerling, trainer 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 Zuid is Sterk een samenwerking tussen:

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

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

**Buurtteam**  
Amsterdam **B**

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

# Sterk in Zuid 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**

Buurtteam Amsterdam helpt gratis bij vragen over zorg, wonen, gezondheid, werk, geld, ontmoeten of veiligheid. Samen kijken we wat u nodig heeft. Overal in de stad zijn buurtteams. Ook bij u in de buurt.

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