

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?

5 maart – 11 juni 2026

Donderdagochtend van 9.15 – 12.00 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:

Minou de Gunst, maatschappelijke werker Blijf Groep

Tel: 06 - 06-50187716

E-mail: M.deGunst@blijfgroep.nl

- Ashna Siriram, trainer weerbaarheid Blijf Groep

Tel: 06 - 55221843

E-mail: A.Siriram@blijfgroep.nl

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

Blijf[®] groep Thuis in
huiselijk
geweld

www.blijfgroep.nl

SEZO
MAATSCHAPPELIJKE DIENSTVERLENING

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

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