

# 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?

20 maart – 26 juni 2025

Donderdagochtend van 9.30 – 12.15 uur (12 keer)

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

## Kosten

Deelname aan de cursus is gratis.

## Voor informatie en aanmelden:

Deze training wordt gegeven door

- een trainer weerbaarheid van Blijf Groep samen met een maatschappelijk werker van Blijf Groep
- Avin Gafour, maatschappelijke werker Blijf Groep  
Tel: 06-25678226  
Mail: [A.Gafour@blijfgroep.nl](mailto:A.Gafour@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)

# 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)

Deze training zal worden uitgevoerd door  
trainers van Blijf Groep