

RUZIE THUIS

Voel jezelf beter:
praat erover met lotgenoten

Verstop je (emoties) niet langer

Als je veel ruzie thuis of huiselijk geweld hebt meegemaakt, kan dat op verschillende manieren tot uiting komen. Je bent bijvoorbeeld extreem druk, je gaat slaan, je bent angstig of je durft niet meer te gaan slapen. Ook kan het zijn dat je een gebrek aan zelfvertrouwen hebt, je schuldig voelt of jezelf schaamt. Of je voelt jezelf verantwoordelijk voor de situatie en houdt daarom je eigen problemen verborgen voor je ouders. Maar jezelf verstoppen en wegcijferen helpt niet. Voel jezelf beter: praat erover met leeftijdgenoten die hetzelfde hebben meegemaakt.

Verwerk de gebeurtenissen

Tijdens de training 'Ruzie thuis' leer je jezelf te uiten en deel je je ervaringen met leeftijdsgenoten. Dit helpt om je beter te voelen en te voorkomen dat je (later) zelf problemen krijgt. Je krijgt psycho-educatie over huiselijk geweld en maakt een begin met de verwerking van alle gebeurtenissen. Dit gebeurt onder meer aan de hand van verhalen, (rollen)spellen en beeldende en creatieve activiteiten. Ook ouders leren welke impact huiselijk geweld op hun kind(eren) heeft gehad en hoe ze kunnen ondersteunen bij het verwerkingsproces.

- > Je leert gevoelens (zoals boosheid, verdriet, angst, blijdschap, schuld en schaamte) te herkennen, te begrijpen en te uiten
- > Je merkt dat je niet de enige bent, dat het niet jouw schuld is en dat geweld niet oké is
- > Je ontwikkelt een positief zelfbeeld en je gevoel van veiligheid keert terug
- > Je versterkt je sociale vaardigheden en werkt aan de band met je ouders
- > Je angsten verdwijnen en je plezier en zelfvertrouwen nemen toe
- > Je ontdekt meer over vriendschap, ruziemaken en vredesluiten

Voor wie?

'Ruzie thuis' is bedoeld voor jeugdigen tot 18 jaar voor wie het huiselijk geweld is gestopt. Er zijn vier leeftijdsgroepen: 4-6 jaar, 7-9 jaar, 10-12 jaar en 13-16/18 jaar. Deelnemers moeten toe zijn aan het programma en in staat zijn om het goed te volgen.

Oók voor ouders

Ouders worden actief betrokken bij het programma en krijgen tips en handvatten om kinderen te ondersteunen. Ouders van kinderen tot 9 jaar volgen het programma deels samen met het kind. Voor ouders met kinderen vanaf 9 jaar zijn er vier bijeenkomsten van anderhalf uur.

Hoe vaak?

In totaal zijn er tien groepsbijeenkomsten van 1,5 tot 2 uur, aangeboden door twee vaste begeleiders. De groep bestaat uit maximaal vier tot acht kinderen.

Aanmelden

Voor deelname is vaak een indicatie nodig, die je aanvraagt bij de gemeente of het wijkteam. Ben je minderjarig, dan kan de huisarts ook een verwijzing geven. Neem voor meer informatie contact op met je hulpverlener of met het Klantenbureau van Sterk Huis: 013 543 30 73 – info@sterkhuis.nl – www.sterkhuis.nl.



Bij Sterk Huis helpen we mensen die te maken hebben met een lastige thuissituatie, een moeilijke periode of bedreigende situatie. Met hulp van onze specialistische kennis, heldere inzichten en slimme behandelmethoden vinden mensen de veerkracht in zichzelf (terug).

De ruime ervaring van Sterk Huis draagt bij aan het voorkomen of verminderen van ernstige problematiek. We doorbreken patronen, maken mensen sterk en zelfredzaam en helpen hen bij het vinden van een stabiele toekomst.

**STERK
HUIS**
STEEDS STERKER.



013 - 5309400



www.sterkhuis.nl