

Training voor vrouwen en mannen vanaf 18 jaar

# STERK NA HUISELIJK GEWELD

Vergroot je zelfvertrouwen  
en weerbaarheid

## Sta sterker in het leven

Als je huiselijk geweld hebt meegemaakt, bestaat de kans op emotionele problemen. Misschien heb je gevoelens van schuld en schaamte, heb je weinig zelfvertrouwen en denk je negatief over jezelf. Misschien ben je het vertrouwen in jezelf en anderen kwijt. Een 'gewoon' leven leiden en relaties aangaan, kan dan moeilijk zijn. Tijd om weer sterk in het leven te staan: vergroot je zelfvertrouwen en weerbaarheid.

## Veilige toekomst

Tijdens de training 'Sterk na huiselijk geweld' werk je aan je eigen doelen voor een veilige toekomst. Dit gebeurt in een veilige en vertrouwde omgeving, aan de hand van diverse werkvormen. We besteden veel aandacht aan persoonlijke groei en zelfvertrouwen.

- > Je leert praten over je ervaringen
- > Je doorbreekt gevoelens van geheimhouding
- > Je leert omgaan met schuld- en schaamtegevoelens
- > Je ontdekt je eigen kracht en probleemoplossend vermogen
- > Je onderzoekt de verschillende fasen van geweld in een relatie
- > Je ziet de effecten van geweld in jouw huidige, dagelijkse leven
- > Je grijpt de kans om de (psychische) gevolgen van het geweld te overwinnen (of te verzachten)

## Voor wie?

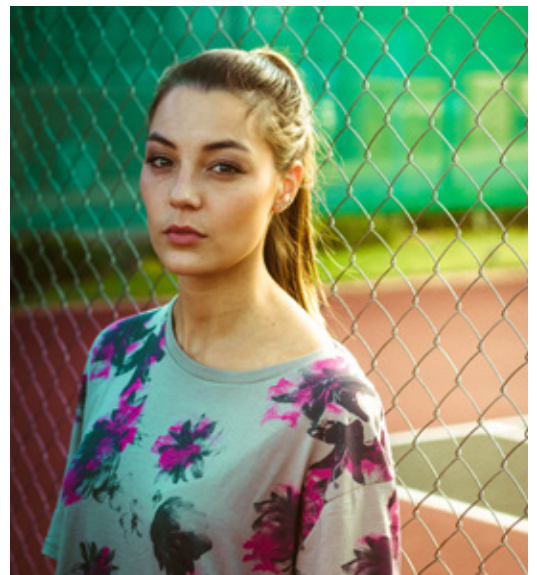
'Sterk na huiselijk geweld' is bedoeld voor mensen vanaf 18 jaar die in hun jeugd of relatie huiselijk geweld hebben meegemaakt.

## Hoe vaak?

In totaal zijn er twintig bijeenkomsten van 2 uur, aangeboden door twee vaste begeleiders. Indien gewenst volg je nog een extra cyclus van tien bijeenkomsten.

## 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](mailto:info@sterkhuis.nl) – [www.sterkhuis.nl](http://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](http://www.sterkhuis.nl)