



Welkom bij Lima

Een warme plek voor (aanstaande) tienermoeders met een intensieve zorgbehoefte

**STERK
HUIS** 

Jong moeder worden: een grote verandering

Een kindje krijgen is bijzonder, maar als jonge moeder komt er veel op je af: veel verandering, veel verantwoordelijkheid, veel twijfels, veel onzekerheid. Je leven is ineens helemaal anders. Je moet belangrijke keuzes maken voor je kind, terwijl je zelf misschien nog zoekende bent en met allerlei vragen stoeit. Weet dat je er niet alleen voor staat. Welkom bij LIMA, een warme en veilige plek voor jou en je kind.

Bouw aan een zelfstandige toekomst

LIMA is een behandelgroep van Sterk Huis voor jonge (aanstaande) moeders die tegen complexe, persoonlijke problemen aanlopen en daarbij intensieve zorg en begeleiding nodig hebben. Vanuit deze fijne plek kom je tot rust en bouw je aan een grotere zelfstandigheid, mogelijk met passende vervolghulpverlening of ondersteuning vanuit je netwerk.

“Ik wilde altijd alles zelf doen en had niemand nodig. Iemand kon met open armen voor mijn neus staan, dan nog wilde ik niets. Hier leerde ik eindelijk hulp accepteren.” – Lisa

Maak een mooie ontwikkeling door

De weg naar een veilig en zelfstandig bestaan is voor iedereen anders. Samen bekijken we wat jij nodig hebt. Er is aandacht voor jouw persoonlijke ontwikkeling, maar ook voor de ontwikkeling van je kind én van jullie samen: het vormgeven van een gezonde gehechtheidsrelatie tussen jou en je kindje staat voorop.

“Door naar LIMA te gaan, kreeg ik een kans op een toekomst samen met mijn kind” - Lieke

Krijg structuur in je leven

Bij LIMA doorlopen we verschillende fasen, waarbij je naar steeds meer zelfstandigheid toegroeit. Je leert jezelf kennen en goed voor jezelf en je kind zorgen. Ook krijg je praktische handvatten aangereikt, wat voor structuur in je leven zorgt. Na afloop van de behandeling stap je vol vertrouwen naar buiten. Indien nodig begeleiden we je nog een tijdje op afstand.

Wonen bij LIMA: herkenning en nabijheid

Je woont ongeveer een jaar in een eigen unit met voldoende ruimte en faciliteiten die je op weg helpen naar meer zelfstandigheid. Je hebt dus een eigen plekje, maar ook volop contact met andere meiden in de gezamenlijke ruimte met woonkamer en keuken. De groep bestaat uit jonge moeders met soortgelijke ervaringen, wat veel herkenning en begrip oplevert. De groepsmomenten zijn gericht op nabijheid en structuur.

Over Lima

- Voor jonge (aanstaande) tienermoeders met een intensieve zorgbehoefte
- Dag- en nachtbehandeling met ambulante begeleiding
- Veilig pedagogisch leef- en behandelklimaat met een focus op persoonlijke ontwikkeling, herstel en vermindering van probleemgedrag
- Volop aandacht voor groei in zelfstandigheid
- Gericht op het vinden van balans tussen jong (mogen) zijn en moederschap
- Traumasensitieve benadering, gecombineerd met competentievergrotenende hulpverlening
- Gemiddelde behandelduur van 12 maanden

*“Hier kregen mijn kindje
en ik de beste start” - Lisa*

Je bent niet alleen

Daar sta je dan als jonge moeder, met je kind nog in je buik of al in je armen. Je leven is plotseling helemaal anders. Wat moet je doen, waar ga je heen, wat brengt de toekomst jullie? Misschien voel je je alleen, maar dat ben je niet. Bij LIMA kom je tot rust en ontwikkel je jezelf. Maak de stap naar een mooie, zelfstandige toekomst voor jou en je kind: stap binnen bij LIMA.

Aanmelding voor LIMA verloopt via je verwijzer (meestal de huisarts) die contact opneemt met het Klantenservicebureau van Sterk Huis: 013 543 30 73 (bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 9:00 tot 17:00 uur).

**STERK
HUIS** 
STEEDS STERKER.



013 - 5309400



www.sterkhuis.nl