

FIER & STERK



FIER & STERK IN HET KORT

- Sporten
- Werkervaring

Kinderen en jongeren die door geweld in hun leven een achterstand hebben een gezonde basis geven om hun leven weer op te pakken. Een fitter lichaam, een gezondere geest, participeren, ervaring opdoen en sociale contacten leggen.

DE DOELGROEP

Jonge meiden die op de vlucht zijn voor geweld

Leeftijd: 12 – 23 jaar

Verblijf: veilige opvang bij Fier

Achtergrond:

- Loverboyproblematiek
- Eerdergerelateerd geweld
- Dubbele diagnose (psychiatrische- en gedragsstoornissen)

WELKE PROBLEMEN ZIEN WE?

- **Geestelijk** – Bijna 100% van de slachtoffers heeft psychische problemen.
- **Sociaal** – De meiden, vrouwen en kinderen die in de opvang verblijven, leiden een anoniem bestaan.
- **Lichamelijk** – Veel meiden die in de anonieme opvang terechtkomen, hebben een vertekend beeld van hun eigen lichaam.

WAT HEBBEN DEZE MEIDEN – naast behandeling - NODIG?

- Zelfvertrouwen
- Nieuw sociaal netwerk
- Startkwalificatie en werkervaring

WAAR VINDEN ZE DIT IN FIER & STERK?

- Bokstraject bij boksvereniging Frisia
- Werkervaringstraject bij SC Cambuur



LEERBEDRIJF

Horeca

Kidsclub

Veiligheidszaken

Frontoffice

Media & communicatie

maatschappelijk



PROGRAMMA

- 4 uren per week meelopen in de organisatie
- Programma op maat
- 1 moment per week gezamenlijk met elkaar evalueren

DOEL

- Werkervaring op doen
- Ondervinden wat ik wel en wat ik niet leuk werk vind
- Socialiseren
- Bedrijfsbezoeken
- Sollicitatie & CV training



Jeugdpsychiater Alfons Crijnen:

‘Met sport kun je angsten overwinnen’

BOKSEN



BOKSTRAJECT

- 8 weken lang
- 2 x per week 2 uur bokstraining bij B.A.V. Frisia
- 1 reguliere training op de boksschool
- 1 zondagstraining met vrijwillige sportmaatjes

Insteek: ontwikkeling van zelfvertrouwen, doorzettingsvermogen, moed en zelfbeheersing.

Belangrijk onderdeel is autosuggestie: eigen gedachten (suggestie) kunnen een positief of negatief effect hebben op lichamelijk of geestelijk welzijn.

WIE ZIJN DE SPORTMAATJES?

- Vrijwilligers die zich graag inzetten voor onze doelgroep
- Jongens en meiden, mannen en vrouwen
- Vanaf 16 jaar
- Sportief (niet per se kennis van boksen)
- In staat om zich in dienst van de meiden te stellen

Belangrijk!

- Intake gesprek
- Vrijwilligersovereenkomst (ivm veiligheid)
- Verklaring omtrent gedrag

ROL VAN DE VRIJWILLIGE SPORTMAATJES

- Voorbeeldfunctie
- Coachen
- Motiveren
- Sociale contacten
- Netwerk

WAT GING GOED?

- Samenwerking Fier, Cambuur, Frisia
- Inschrijvingen van de deelnemers
- Vinden van sportmaatjes

WAT HEBBEN WE GELEERD?

- Maatwerk is belangrijk
- Deelnemers hebben continue motivatie nodig
- Successen onderling blijven delen
- Kleine succesjes zijn ook successen!

‘Ik heb meer zelfvertrouwen gekregen’ – Tamara

‘Het was geweldig, ik heb veel geleerd’ – Faize

‘Ik sta nu steviger in mijn schoenen’ – Esmee

‘Je leert nieuwe mensen kennen en dat is goed’ - Ceram

VRAGEN?

