



# Blijfgroep

Steun voor moeder en kinderen

[www.altra.nl](http://www.altra.nl)

Als moeder in een Blijf Groep verdient u extra aandacht. U leeft met stress en angst en kan wel een steuntje in de rug gebruiken. Uw situatie heeft ook gevolgen voor uw kind. Ook hij leeft in spanning, wat invloed heeft op hoe hij zich voelt, ontwikkelt en gedraagt. Altra spant zich in om zorgen weg te nemen, de veiligheid te vergroten, de ontwikkeling van uw kind te stimuleren en u te helpen uw eigen kracht te herkennen en te gebruiken.

## Voor wie?

Altra biedt hulp aan moeders en kinderen in een Blijf Groep die te maken hebben gehad met huiselijk geweld. Voor een goede ontwikkeling van uw kind is de rol van u als moeder heel belangrijk. Wij helpen u uw kennis, vaardigheden en zelfvertrouwen te vergroten, zodat u nog meer voor uw kind kunt betekenen. De invloed van huiselijk geweld op een kind is niet altijd meteen te merken. Om problemen op korte of langere termijn te voorkomen, is het belangrijk dat uw kind zijn ervaringen met geweld kan verwerken en leert zijn gevoelens op een goede manier te uiten.

## Doel

Ons doel is het voorkomen en stoppen van huiselijk geweld en zorgen dat het geweld zo min mogelijk schade toebrengt aan de toekomst van u en uw kind. Altra biedt allerlei soorten hulp, van individuele ondersteuning tot groepstrainingen. Hulpverlening is maatwerk en er altijd op gericht dat u en uw kind zo snel mogelijk weer zonder hulp van Altra verder kunnen.

## Hoe doen we dat?

Altra maakt voor zowel u als uw kind een hulpprogramma op maat. De hulp die Altra biedt, sluit aan bij de hulp van de Blijf Groep. Als het nodig is, heeft Altra ook contact met de school van uw kind. We kijken samen wat er aan de hand is en hoe we u het beste kunnen helpen. Aansluitend kunnen we verschillende trainingen bieden voor bijvoorbeeld hulp bij de opvoeding en het contact met uw kind, omgaan met agressie, het aanleren van sociale vaardigheden en het vergroten van weerbaarheid. Belangrijke thema's in ons programma zijn ook het leren omgaan met gevoelens van boosheid, verdriet en loyaliteit, het verwerken van nare ervaringen en het verminderen van schaamte en schuldgevoel. Daarnaast hebben we altijd aandacht voor de ouder-kindrelatie (hechting). Ook als extra inzet nodig is om kindermishandeling te voorkomen of te stoppen, kan Altra een rol spelen.

### **Wat is en doet Altra?**

Altra is een grote instelling voor speciaal onderwijs en jeugd- en opvoedhulp in Amsterdam en omstreken. Altra biedt hulp waar dat nodig is en het beste werkt; thuis of op school. De kracht van kinderen en ouders is ons uitgangspunt. Want hulpverlening werkt pas echt als je het samen doet.

### **Privacy en klachten**

Altra gaat zorgvuldig om met persoonsgegevens. Wij registreren al onze cliënten bij de verwijzindex MULTIsignaal. Zo kunnen andere instellingen zien wie bij ons begeleiding krijgt, maar we melden niet welke hulp cliënten krijgen en waarom. Op onze website kunt u daar meer over lezen. Bent u niet tevreden over onze hulp, dan kunt u daar ook de klachtenfolder downloaden.

### **Meer informatie en aanmelden**

Heeft u vragen over onze jeugd- en opvoedhulp of wilt u iemand aanmelden? Bel dan tussen 09:00 en 17:00 uur met 020-555 8300 of mail naar [contact@altra.nl](mailto:contact@altra.nl).

### **Informatie voor verwijzers**

Deze folder is geschreven voor ouders. Wilt u als hulpverlener, school of andere instantie meer informatie over de hulp van Altra, kijkt u dan op [www.jeugdhulpwijzer.nl](http://www.jeugdhulpwijzer.nl)

*NB. Waar 'hij' of 'hem' staat, kan uiteraard ook 'zij' of 'haar' worden gelezen.*