



### Meer weten & aanmelden?

Cliënten kunnen zich op verschillende manieren aanmelden voor de Krachtgroep. Dit kan online of via het algemeen telefoonnummer van Farent, bij de spreekuren in de wijk en via een van de maatschappelijk werkers.

*“Cliënten voelen dat zij ertoe doen, omdat ze zien dat ze in de groep ook voor een ander iets kunnen betekenen. Elkaar steunen en adviseren vergroot het zelfvertrouwen van cliënten en levert soms zelfs meer op dan ondersteuning door hulpverleners.”*

Maatschappelijk werker Farent



## Voor professionals

### Sterker door de Krachtgroep

Mensen met problemen hebben vaak aan een half woord genoeg om elkaar te begrijpen. Het gevoel er niet alleen voor te staan, geeft kracht. In een Krachtgroep ondersteunen mensen elkaar. Samen met twee professionals werken ze stapsgewijs aan een oplossing. De Krachtgroep is er voor mensen met uiteenlopende problemen.

**Contact**  
bel (088) 023 75 00  
of ga naar [www.farent.nl](http://www.farent.nl)





# Sterker door de Krachtgroep

## Wat is een Krachtgroep?

In de Krachtgroep werken cliënten samen met andere deelnemers aan het verhelderen van hun hulpvraag. Zij leren hoe ze zelf en met mensen uit hun omgeving aan een oplossing voor hun problemen kunnen werken. Ze krijgen inzicht in hun eigen kwaliteiten en leren hoe ze op een effectieve manier om hulp kunnen vragen. Ze maken een plan van aanpak voor de toekomst dat bestaat uit verschillende stappen.

## Waarom deze groep?

De Krachtgroep is gebaseerd op drie pijlers van Welzijn Nieuwe Stijl, namelijk vraagverheldering, bevorderen van eigen kracht en het bieden van collectieve hulp waar mogelijk. Door de Krachtgroep kunnen cliënten ervaringen met anderen delen en leren zij om met andere ogen naar hun situatie te kijken. Cliënten kunnen met een andere blik naar problemen van groepsleden kijken en daardoor met goede tips komen. Dit geeft motivatie en vertrouwen om met hun situatie aan de slag te gaan.

*"Ik kreeg meer helderheid over de vraag die ik had en in wat ik zelf kon doen om mijn problemen aan te pakken."*

Deelnemer Krachtgroep



## Voor wie is de Krachtgroep?

De Krachtgroep is er voor mensen die in het dagelijks leven te maken krijgen met een probleem of uitdaging. Het kan hierbij gaan om relatieproblemen, de verwerking van ingrijpende gebeurtenissen, financiële problemen en kwesties rond huisvesting, werk of school, gezondheid of eenzaamheid. Eigenlijk kunnen cliënten met bijna alle vragen aan de Krachtgroep deelnemen. Wel moeten zij 18 jaar of ouder zijn en de Nederlandse taal spreken.

## Vier bijeenkomsten

De krachtgroep omvat een traject van vier weken. In die periode komt de groep wekelijks bij elkaar. Elke bijeenkomst duurt tweeënhalf uur.

De groep bestaat uit maximaal acht deelnemers. De groep wordt begeleid door twee maatschappelijk werkers. Wat cliënten delen in de groep is vertrouwelijk. Er worden duidelijke afspraken gemaakt over privacy.

## Vervolg op de Krachtgroep

Veel mensen kunnen na afloop van de vier bijeenkomsten zelf verder met het aanpakken van hun probleem of uitdaging. Als na afloop van de Krachtgroep verdere ondersteuning nodig is, bekijken de professionals samen met de cliënt welke hulp het meest passend is.