

# Weerbaarheid voor s

'Ouderen zijn vaak veel sterker dan ze denke

**Berichtgeving over babbelaars en roofovervallen, hangjongeren en pestende huisgenoten: het is begrijpelijk dat oudere mensen zich steeds onveilig voelen. De cursus weerbaarheid voor senioren die binnenkort wordt gegeven in de Dorpskamer in Winsum, leert ouderen hoe ze zich veiliger kunnen voelen en hoe ze beter voor zichzelf kunnen opkomen.**

**WINSUM** - Monica Blom van Stichting Welzijn & Dienstverlening: "Veel oudere mensen voelen zich onveilig door berichtgeving over bijvoorbeeld babbelaars, maar ook op straat zijn ze bang, hier in Winsum bijvoorbeeld. Ze laten zich leiden door angst en daardoor wordt de drempel om iets te ondernemen steeds hoger".

Zogenaamde 'babbelaars'; mafafide figuren die met mooie verhalenjes geld proberen af te troggelen van oudere mensen, zijn voor Monica een aanleiding geweest om contact op te nemen met Marieke van Veen van Wijs Weerbaar, over een weerbaarheidscursus speciaal voor 55-plussers.

Marieke: "Mensen zijn heel erg bezig met wat er allemaal kan gebeuren en daardoor worden ze steeds bang. Ik probeer ze te leren hoe ze rustig en duidelijk voor zichzelf op kunnen komen". De filosofie achter de weerbaarheidscursus: door je zelfvertrouwen te vergroten wordt je gevoel van veiligheid ook groter.

gevraagd zijn op te passen. Een vrouw vertelde me tijdens een cursus dat ze eindelijk eens nee had gezegd. "En ze was niet eens boos", zici ze. Haar dochter had gezegd: "Goed dat je het zegt mam, dan zoek ik even iemand anders".

Maar ook in andere alledaagse situaties is het belangrijk dat je nee durft te zeggen en voor jezelf durft op te komen. Als mensen je ongevraagd hulp aanbieden bijvoorbeeld, voordringen bij de kassa, of je negeren omdat je in een rolstoel zit".

## Iedereen is welkom

Marieke benadrukt dat ze het gewend is met alle doelgroepen te werken: jong, oud en lichamelijk en geestelijk beperkt. Je hoeft helemaal niet sportief te zijn, ook geen vechtersbaas: het gaat erom dat je door het vergroten van je zelfvertrouwen ook je veiligheidsgevoel vergroot.

"Ik let altijd op wat iemand kan: rollators, wandelstokken, scootmobielen: iedereen is welkom. Een scootmobiel is trouwens een wapen van jewelste!"

## Interview



## Lichaamstaal en stem

Marieke geeft al sinds 1985 trainingen op het gebied van weerbaarheid en zelfverdediging aan mensen van 4 tot 90 jaar (of ouder).

Houding en stem zijn heel belangrijk en maken een wereld van verschil, dus daar wordt veel aandacht aan besteed tijdens de cursus.

## In rollenspellen worden 'enge' situaties nagebootst.

Mocht een situatie zich in het echt voordoen, dan helpt het dat deze al eens geoefend is: mensen weten hoe ze het beste kunnen reageren.

Cursisten leren ook hoe ze vervelende situaties kunnen voorkomen.

Een zelfverzekerd maar vriendelijk 'Dag jongens!' richting een groep jongeren waar je langs moet, creëert een heel andere sfeer dan een achterdochtige en vijandige houding.

## Nea!

Leren nee zeggen is ook een belangrijk punt. Monica: "Ouderen zijn het niet zo gewend om voor zichzelf op te komen". Marieke: "Ze hebben er moeite mee om nee te zeggen, tegen hun kinderen bijvoorbeeld. Dan zeggen ze hun computercursus maar weer af omdat ze

Ouderen beseffen vaak niet wat ze aan kracht in huis hebben zegt Marieke. "Ze moeten erop leren vertrouwen dat ze met hun levenservaring een situatie echt wel goed weten aan te voelen. Ze kunnen veel meer dan ze denken en die innerlijke kracht zie ik tijdens de cursus naar boven komen: 'kijk maar eens wat ik gedaan heb door de jaren heen, wat ik overleefd heb'".

## Marieke ontmoeten

De weerbaarheidscursus wordt gegeven op maandag 1, 8, 15, 22 en 29 november van 14.00 tot 16.00 uur in De Blauwe Schuit, Warfstraat 1 in Winsum.

Er zijn vijf bijeenkomsten van twee uur, waarvan de laatste speciaal voor vrouwen is. Op vrijdag 22 oktober organiseert de Stichting Welzijn & Dienstverlening een ouderendag met als thema 'eenzaamheid', waarop ook gelegenheid is kennis te maken met Marieke van Veen.

Opgeven voor de weerbaarheidscursus kan tot en met deze dag bij Monica Blom, via [m.blom@s-w-d.nl](mailto:m.blom@s-w-d.nl) of 06-48874339. Meer informatie over Marieke van Veen is te vinden op [www.wijsweerbaar.nl](http://www.wijsweerbaar.nl).

→ Saffira Rijke