

# Kapopen nou

Ze zijn vaak het doelwit van pesterijen, flauwe grappen en intimidatie. Kinderen en jongvolwassenen met een verstandelijke beperking. Voor zichzelf opkomen doen ze niet zo snel; ze weten niet goed hoe dat moet. In de trainingen van Stichting Weerbaarheid leren ze dat ze niet alles hoeven te pikken. En wat ze kunnen doen in lastige situaties.

# ‘Rechttop staan, niet wegduiken’

‘Mensen met een verstandelijke beperking draaien meer dan ooit mee in de samenleving. Dat willen en kunnen ze ook. Maar het vraagt ook veel van ze.’ Aan het woord is Piet Bulthuis, voorzitter van Stichting Weerbaarheid in Groningen. ‘Deze jongeren groeien vaak beschermd op, met ouders, leerkrachten en verzorgers die problemen veelal voor hen oplossen. Daardoor leren ze niet om dit zelf te doen. Voor zichzelf opkomen, rekening houden met anderen en aangeven wat ze wel en niet willen – dat alles is voor hen niet zo makkelijk. Het maakt hen kwetsbaar. Voor kleine pesterijen, maar ook voor seksueel misbruik.’

## Lastig bespreekbaar

Stichting Weerbaarheid wil kinderen en jongeren met een verstandelijke beperking helpen om weerbaarder te worden. Zij begon daar twee jaar geleden mee op tien scholen voor speciaal onderwijs in Groningen, Friesland en Drenthe. Bulthuis, zelf voormalig directeur in het speciaal onderwijs, merkte dat leerlingen er behoefte aan hadden. ‘Ook leerkrachten worstelen met dit onderwerp. Ze vinden het lastig om deze dingen bespreekbaar te maken. Daarom geven we ook trainingen aan docenten en groepsbegeleiders, zodat zij handvatten hebben om zelf met de leerlingen aan de slag te gaan.’

Op dit moment biedt Stichting Weerbaarheid de trainingen aan in kleine woonvormen. Daar leven acht tot tien jongeren of volwassenen met een beperking samen met groepsbegeleiding. De weerbaarheidstrainingen bestaan uit tien bijeenkomsten. ‘De inhoud daarvan is altijd op maat’, vertelt trainster Marieke van Veen van Wijs Weerbaar. ‘Maar in samenspraak met ouders en begeleiders ga ik dieper in op onderwerpen die spelen. Zoals gepest worden, seksualiteit en veiligheid op straat. De jongeren in deze

woonvormen zijn wat ouder, rond de achttien jaar en best zelfstandig. Sommigen hebben een werkplek midden in de maatschappij, gaan alleen over straat, en zitten op een sport of club. Zo komen ze allemaal wel eens in een situatie waarin ze hun grenzen moeten aangeven. Wat doe je als iemand voordringt bij de kassa? Hoe ver wil je lichamelijk gaan als je verkering hebt? En hoe reageer je op iemand die iets onaardigs tegen je zegt?’

## ‘Ook leerkrachten worstelen met dit onderwerp’

### Lichaamstaal

De trainingen bestaan uit rollenspellen en fysieke oefeningen die op alle niveaus goed te volgen zijn. De eerste stap is volgens Van Veen dat jongeren leren stilstaan bij wat ze precies voelen. ‘Hebben ze een ‘ja’-gevoel of juist het tegenovergestelde? Of misschien allebei? Dat verschilt per situatie en per persoon. De één wil niet dat iemand een arm om hem heen slaat, de ander vindt het juist heel fijn.’ Daarna oefenen de jongeren met aangeven dat je iets niet wilt. Van Veen: ‘Lichaamstaal is daarbij belangrijk. Niet wegduiken en mompelen, maar rechttop staan en duidelijk praten. Niet alles weglachen, maar er serieus bij kijken. Dat is voor deze jongeren niet vanzelfsprekend, maar ze kunnen het wél leren.’

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



## ‘En nu is het **afgelopen!**’

‘Het liefst had ik hem een dreun teruggegeven.’ Dirk balt zijn vuisten, zijn gezicht verstrakt. Onder zijn linkeroog is een blauwe zwelling zichtbaar. Veroorzaakt door de klap van een collega op de houtwerkplaats. Dirk vertelt hoe hij voor het eerst de weerbaarheidstraining in de praktijk moest brengen. ‘Ik zei iets tegen een collega, een ander begon zich ermee te bemoeien. En toen – bémg – kreeg ik een dreun. Ik moest echt de verdediging in. Ik drukte hem heel hard naar de grond. “En nu is het afgelopen!”, riep ik. Ik was zo boos. Ik was in staat om hem een dreun terug te verkopen. Maar daar bereik je helemaal niks mee. Ik ben er trots op dat ik me wist te beheersen.’

‘De leiding vroeg daarna: “Hoe komt het dat je zo goed voor jezelf opkomt?” Nou, dat heb ik in de cursus geleerd. Rustig blijven, en in een verdedigende houding staan. Met je armen voor het gezicht gekruist. Je kunt ook een schopbeweging maken om een aanval te stoppen. Dat hebben we allemaal geleerd. Die cursus is niet zomaar iets. Die krijg je om er iets mee te doen. Daar ben ik nu heel hard mee bezig. Ik ben wel bang dat het nog een keer gebeurt, want die collega is heel sterk. Maar ik voel me ook wel veiliger. Ik kan mezelf tenminste verdedigen.’

*Dirk Loonstra (43), bewoner van wooninitiatief Borgheerd in Haren.*

Janneke durfde vroeger niet voor zichzelf op te komen.  
 Grenzen stellen op persoonlijk en lichamelijk gebied vond ze moeilijk.  
 Maar nu laat ze niet meer over zich heen lopen.  
 Dankzij de weerbaarheidstraining.

# Toededelee, bekijk het maar!

Op het schoolplein pakte een jongen ineens haar borsten vast. 'Ik dacht: ga weg! Maar ik durfde niks te zeggen. De juf zag het gelukkig meteen. Ze trok mij weg, en nam hem mee naar binnen. Als ze niks had gezien, had ik er misschien later wel iets van gezegd. Maar misschien ook niet.' Als zoiets opnieuw gebeurt, dan zou Janneke Witter (18) heel anders reageren, zegt ze stellig. 'Ik zou meteen zeggen: "Hou daarmee op!" Of een klein duwtje geven om hem uit mijn buurt te houden. En als dat niet werkt, ga ik iemand om hulp vragen. Dat heb ik geleerd van de training.'

## Superknap

De weerbaarheidstraining was een initiatief van de woongroep in Assen waar Janneke sinds haar dertiende woont. Jannekes moeder Geke vond het direct een goed idee. 'Als kind liet Janneke al makkelijk over zich heen lopen. Ik hoopte vooral dat ze bij de training zou leren om voor zichzelf op te komen.' Dat Janneke daarin is geslaagd, bleek onlangs op haar werk bij een naai- en kledingatelier. 'Laatst ben ik naar mijn begeleider gegaan om te vertellen dat ik het op donderdag altijd te veel te doen had. Ik vroeg of iemand me kon helpen. Nu hoef ik niet meer alles zelf te doen. Ik ben echt voor mezelf opgekomen.' Superknap, vindt moeder Geke. 'Dat had ze een halfjaar geleden echt

niet gedaan. Dan had ze aan mij of aan haar persoonlijk begeleider van de woongroep gevraagd om mee te gaan.'

**'Soms mag je ook best  
 een schop verkopen,  
 tegen het scheenbeen.  
 Nou, dát doet zeer'**

## Stappen

'Het geeft een veiliger gevoel dat Janneke ook fysiek weerbaarder is', vindt Geke. 'Er kan zomaar iets gebeuren, bijvoorbeeld als Janneke alleen naar haar werk fietst.' Zo'n voorval vond enige tijd geleden plaats, vertelt Janneke. 'Op het fietspad liepen drie jongens naast elkaar. Daardoor kon ik er niet langs. Dus ik belde, wel drie keer. Maar ze gingen niet aan de kant. Ik zei: "Kun je aan de kant gaan, ik kan er niet langs." Toen gingen ze heel boos doen. Ik heb niet gereageerd en ben met een boogje eromheen



gefietst. Toedelo, bekijk het maar!' Janneke voelt zich veiliger nu ze heeft geleerd om zichzelf te verdedigen. 'We hebben veel geë oefend. Bijvoorbeeld als je naar de stad gaat en iemand doet iets bij je. Dan zijn er drie stappen. De eerste keer moet je rustig zeggen dat je het niet wilt. De tweede keer moet je iets bozer zijn. En de derde keer moet je echt boos worden. En als degene dan nog niet ophoudt, mag je best wel een duw geven. En soms mag je ook best een schop verkopen, tegen het scheenbeen. Nou, dát doet zeer.'

### Seksueel

Janneke geeft nu ook op seksueel gebied duidelijker haar grenzen aan, vertelt Geke. 'Ze had vorig jaar een vriendje. Die jongen heeft een ander beeld van vriendschap dan zij. Hun begeleiders vonden allebei dat het niet goed ging, en zijn met hen in gesprek gegaan. Nu zien ze elkaar alleen nog maar bij de disco. De manier waarop Janneke ermee omgaat, bewijst voor mij dat de training heel veel heeft gedaan.' Ze hebben duidelijke afspraken gemaakt, vult Janneke aan. 'We houden het bij de disco. Dat vind ik voldoende. En als dat goed gaat, kunnen we met kleine stapjes verder. Als hij meer wil, dan zeg ik: "Wat hadden we nou afgesproken?" En dan weet hij het weer. Zo probeer ik ermee om te gaan.'



### Steun aan mensen met een beperking

Skanfonds steunt verschillende initiatieven die voorkomen dat mensen met een beperking buiten de boot vallen. Initiatieven als True Blue Delft, de Oude Keuken en Horsterpark voorzien in zinvolle (arbeidsmatige) dagbesteding. Stichting Spindo en de Nederlandse Unie van Speeltuinorganisaties (NUSO) richten zich meer op het toegankelijk maken van vrijetijdsbesteding. Het Rotterdamse project Willie Webwijs leert mensen met een licht verstandelijke handicap veilig om te gaan met internet.

### Kijken:

Mensen met een verstandelijke beperking lopen meer risico het slachtoffer te worden van grensoverschrijdend gedrag. Brandpunt ging er op 7 april van dit jaar dieper op in. De uitzending, 'Beperkt weerbaar', is te zien op: <http://brandpunt.kro.nl>.