

# Weerbaarheidscursus voor vrouwen bij AC De Cande

**Bij Activiteitscentrum (AC) De Cande werd vanaf september 2007 een cursus weerbaarheid voor vrouwen gegeven. In totaal zijn 10 cliënten op allerlei manieren bezig geweest om zoveel mogelijk weerbaar te worden.**

De cursus werd gegeven door Marieke van Veen en Sigrid van Zoelen, werkzaam bij revalidatie Friesland. Beide hebben ruime ervaring met het geven van deze trainingen.

Een aantal reacties van de cursisten:

'Ik zou vroeger niet langs een imponerend groepje jongeren rijden en nu wel.'

'Mijn kinderen willen alles voor me doen. Nu zeg ik vaker: Ik doe het zelf.'

'Ik heb nu ook iets gezegd tegen een meneer op het werk die steeds vervelende (sexuele) dingen zegt.'

## **Wat komt er in deze cursus allemaal aan bod**

Elke les bestaat uit een mentaal en fysiek gedeelte. In het mentale gedeelte worden lastige situaties besproken die je zelf meemaakt. We praten over hoe je voor jezelf kan opkomen als je iets wilt bereiken, maar ook hoe je op een rustige manier je grenzen kan stellen als dat nodig is. Je leert hoe je om kunt gaan met ongepaste blikken of opmerkingen. We oefenen hoe je door middel van stem, houding en uitstraling duidelijk je grenzen kan stellen. In het fysieke deel leer je zelfverdedigingstechnieken, die speciaal geschikt zijn voor mensen met



een beperking. Je leert los komen als je wordt vastgepakt en je leert je eigen kracht en mogelijkheden ten volle te benutten.

Ook leer je effectief gebruik te maken van bijvoorbeeld een rolstoel, kruk of rollator.

Een mooi moment van de training was deze keer het gebruik van een stootkussen. Rolstoelgebruikers mochten hier in volle vaart tegenaan rijden om zodoende te oefenen wat voor macht je in een stoel hebt ten opzichte van een eventuele aanvaller. De trainster moest zich van haar beste kant laten zien om weg te komen. Het gebruik van een rolstoel kan zeer praktisch zijn in de zelfverdediging.

Al met al is de training zeer waardevol gebleken. De cliënten geven overigens wel aan om een terugkomdag te organiseren om het geleerde nogmaals onder de aandacht te brengen. De cursuslocatie wordt nu even verplaatst naar Sneek, maar zal in september weer worden georganiseerd in Leeuwarden. ●

Marco Berendsen | Coördinerend begeleider AC De Cande