

Handboek weerbaarheid
Van theorie naar toepassing



Berendineke Steenbergen
Rob Boonman
Arnold de Leeuw

Handboek weerbaarheid

Van theorie naar toepassing

Berendineke Steenbergen, Rob Boonman, Arnold de Leeuw

ISBN 978 90 8850 687 1

NUR 740

© 2016 B.V. Uitgeverij SWP Amsterdam

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16B Auteurswet 1912 j° het Besluit van 20 juni 1974, Stbl. 351, zoals gewijzigd bij het besluit van 23 augustus 1985, Stbl. 471 en artikel 17 Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) dient men zich tot Uitgeverij SWP (Postbus 12010, 1100 AA Amsterdam-Zuidoost) te wenden.

Inhoud

Voorwoord Piet Geert Nicolay	9
Inleiding	10
Deel I Theorie	11
1 Weerbaarheid en weerbaarheidstrainingen	12
1.1 Inleiding	12
1.2 Geschiedenis: weerbaarheid van 2000 tot heden	12
1.3 Wat is weerbaarheid?	15
1.4 Weerbaarheid en andere begrippen	15
1.5 Methodisch lesgeven	18
1.6 Fysieke, mentale en verbale technieken in weerbaarheid	19
1.7 Leeswijzer	20
2 Theoretische onderbouwing	22
2.1 Inleiding	22
2.2 Werken aan het vergroten van weerbaarheid	22
2.3 De kaders van een weerbaarheidstraining	23
2.4 Het biopsychosociaal model	24
2.5 Elementen van een weerbaarheidstraining	28
2.6 Praktische invulling van de lessen	29
3 De trainer	31
3.1 Inleiding	31
3.2 Eigen weerbaarheid	31
3.3 Eigen vaardigheid	32
3.4 Signalering, advisering en doorverwijzing	32
3.5 Kennis van en afstand tot de doelgroep	33
3.6 Meerzijdig partijdig	33
4 Van doelgroep naar cursusgroep	35
4.1 Inleiding	35
4.2 Doelgroepen	35
4.3 Van doelgroep naar cursistengroep	38
4.4 Van cursistengroep naar cursus	40
4.5 Contra-indicaties voor een weerbaarheidstraining	44
5 Weerbaarheidsthema's	
5.1 Inleiding	46
5.2 Pesten	46
5.3 Geweld door vreemden	50
5.4 Huiselijk geweld	53

5.5 Grensoverschrijdend gedrag binnen een beroepsuitoefening	54
5.6 Agressieregulatie	55
5.7 Loverboys	56
5.8 Racisme	57

6 Methodiek en didactiek: de KISS-aanpak	59
6.1 Didactische vaardigheden	59
6.2 Methodiek: de KISS-aanpak en stap 1 en 2	60
6.3 Stap 3 van de KISS-aanpak: randvoorwaarden	61
6.4 Stap 4 van de KISS-aanpak: bepaal de cursusdoelen en de lesdoelen	64
6.5 Stap 5 van de KISS-aanpak: bepaal de doelen per les	65
6.6 Stap 6 van de KISS-aanpak: bepaal de werkvormen per les	68
6.7 Organisatieopstelling	69
6.8 Stap 7 in de KISS-aanpak: uitwerken van de werkvormen	70
6.9 Voorbeeld van voorbereiding van een lesonderdeel	74
6.10 Lesevaluatie	78

Deel II Praktijk **81**

7 Didactische werkvormen in weerbaarheid	82
7.1 Didactische werkvormen	82
7.2 Doceren	82
7.3 Demonstreren en nadoen	83
7.4 Gespreksvormen	84
7.5 Opdrachtvormen	84
7.6 Spel	85
7.7 Rollenspelen	85

8 Begin en einde van een les	86
8.1 Inleiding	86
8.2 Groeten	86
8.3 Opwarming	87
8.4 Kennismakingsspelletjes	87
8.5 Opwarmspelletjes	89
8.6 Massagewerkvormen	90
8.7 Geleide fantasie en meditatie	93
8.8 Zonnegroet en Haka	94
8.9 Andere vormen voor het afsluiten van een les	94

9 Basisvaardigheden in weerbaarheid	96
9.1 Inleiding	96
9.2 Opbouw	97
9.3 De drie A's	97
9.4 Goed voorbeeld	97
9.5 Werkvormen	98

9.6	Werkvormen om oogcontact te oefenen	100
9.7	Werkvormen om stevig staan te oefenen	102
9.8	Werkvormen voor een congruente gezichtsuitdrukking	104
10	Werkvormen voor houding, uitstraling, herkennen van emoties en intuïtie	106
10.1	Houding en uitstraling	106
10.2	Emoties herkennen	108
10.3	Intuïtie in weerbaarheid	110
10.4	Werkvormen met intuïtie	110
11	Werkvormen voor het vergroten van eigenwaarde	113
11.1	Inleiding	113
11.2	Trots	113
11.3	Hara	115
11.4	Wilskracht	117
11.5	Plankje	118
12	Confrontatie en de-escalatie	122
12.1	Inleiding: confrontatie en de-escalatie	122
12.2	Confrontatie en de-escalatie in weerbaarheid	124
12.3	Rustige houding en ademhaling	124
12.4	Neem ruimte in	125
12.5	Werkvormen voor een combinatie van confrontatieregels	125
12.6	'Echte' rollenspelen	129
13	Samenwerking, vertrouwen en roddelen	133
13.1	Inleiding	133
13.2	Keuze van de werkvormen	134
13.3	Opbouw en plaats in de cursus	134
13.4	Samenwerkingswerkvormen	135
13.5	Vertrouwenswerkvormen	139
13.6	Roddelen	142
14	Bevrijdingstechnieken, lichaamswapens en stoeivormen	143
14.1	Lichaamswapens en bevrijdingen uit grepen per doelgroep	143
14.2	Aanleren en herhalen van technieken en bevrijdingen	146
14.3	Werkvormen	148
14.4	Stoeispelen	150
14.5	Randvoorwaarden voor de inzet van stoeispelen	150
14.6	Doelgroepen	151
14.7	Stoeiwerkvormen	151
15	Groepsdruk en aanvallen door meer dan één aanvaller	154
15.1	Inleiding	154

15.2 Groepsdruk	154
15.3 Groepjes hangjongeren	156
15.4 Soorten groepen	156
15.5 Houding en uitstraling: de snackbar	156
15.6 Werkvormen met verschillende groepen	157
16 Werken met de vier elementen	158
16.1 De vier elementen	158
16.2 De vier elementen als reactie op grensoverschrijdend gedrag	159
16.3 Werkvormen met de vier elementen	160
16.4 De vier elementen in de cursus	161
17 Lesgeven over specifieke thema's binnen weerbaarheid	163
17.1 Inleiding	163
17.2 Informatieoverdracht	163
17.3 Hulp vragen en hulp bieden	164
17.4 Juridische informatie	167
17.5 Werkvormen ten behoeve van juridische kwesties in weerbaarheid	170
17.6 Loverboys	172
17.7 Racisme	174
17.8 Pesten	175
17.9 Uitnodigen van gasten in de lessen	177
Bijlage 1 Materialen	178
Bijlage 2 Schema van de werkvormen	179
Aanbevolen literatuur	183
Bibliografie	184
Index	187
Over de auteurs	191
Colofon	192

Voorwoord

De problematiek rond het begrip ‘weerbaarheid’ is lang niet zo eenvoudig als de definitie weergeeft: *Opkomen voor de eigen wensen, grenzen en behoeften en daarbij rekening houden met de wensen en grenzen van een ander.*

Op ieder levensgebied lopen we namelijk tegen weerbaarheidsproblemen aan. Op school, in je werk, tijdens het uitoefenen van een hobby's en zelfs binnen je eigen gezin. Alleen in veel gevallen definiëren we het niet als een probleem. Soms is het een kwestie van wennen aan een bepaalde cultuur, je directe collega's, je mede sportbeoefenaars, je burens en zijn we vaak wel in staat ons aan te passen en onze eigen belangen hierin duidelijk te maken. En je eigen persoonlijke ontwikkeling biedt kansen om je flexibel op te stellen om je vaardigheden op het gebied van weerbaarheid te generaliseren op andere terreinen waarin je ook graag wilt manifesteren.

Echter dit geldt lang niet altijd voor ieder individu. Met de maatschappelijke eisen die we stellen aan een ieder om deel te nemen aan de samenleving, vragen we ook een bepaalde mate van deskundigheid en ervaring op het gebied van weerbaarheid. En dan ook nog persoonsgebonden. Dit betekent dat mensen in bepaalde situaties meer weerbaar zijn dan in andere, omdat situaties al dan niet als veilig en vertrouwd ervaren worden. Voor een grote groep mensen geldt dat weerbaar zijn helemaal niet als vanzelfsprekend worden ervaren. Vaak zijn cognitieve-, sociaal-emotionele-, medische-, psychische- of een combinatie van deze vaardigheden de oorzaak dat mensen juist grote moeite hebben om zich weerbaar op te stellen. En helaas komt dit in alle leeftijdsklassen voor. Om zo goed mogelijk hierop in te kunnen spelen is een preventieve aanpak op een zo jong mogelijke leeftijd van groot belang op problemen op latere leeftijd te voorkomen.

De auteurs van dit boek, Berendineke Steenbergen, Rob Boonman en Arnold de Leeuw hebben in de loop der jaren een schat van ervaringen opgedaan op vele terreinen in het kader van ‘weerbaarheid’. Het is fantastisch dat zij hun krachten en deskundigheid hebben gebundeld, om de lezer over de achtergronden van het begrip weerbaarheid en de praktische mogelijkheden, om hier iets aan te doen, wegwijs willen maken. Het gevolg is een prachtige en handzame bundel met activiteiten om weerbaarheidsproblematiek aan te pakken. Zeer zorgvuldig wordt een groot aantal praktische mogelijkheden en activiteiten beschreven op een wijze en met aandacht voor details om een groter publiek ook de mogelijkheid te bieden hierin actief bezig te zijn. Maar daarnaast ook aandacht voor de didactische en organisatorische voorwaarden om deze activiteiten qua informatie ook zo goed mogelijk over te brengen. Daarmee is dit boek een must voor alle professionals die zich in de praktijk al met deze problematiek bezig houden. En voor diegenen die geïnteresseerd zijn in de ontwikkeling van deskundigheid op het gebied van weerbaarheid en daar in de toekomst een steentje aan bij willen dragen. Want laten we gezamenlijk proberen het aantal mensen met weerbaarheidsproblemen te doen afnemen. Onze medemensen verdienen dat gewoon.

Piet Geert Nicolay, Lector Weerbaarheid

Inleiding

Toen het Graafschap College wilde starten met het klein keuzevak weerbaarheid voor studenten, was er geen geschikt boek op de markt om het vak te ondersteunen. In de zomer van 2004 hebben Rob Boonman en Berendineke Steenbergen de allereerste versie van dit handboek geschreven. Niet veel later schoof Arnold de Leeuw aan, voegde teksten toe, schrapte en herschreef, zodat de teksten beter onderbouwd werden. Arnold zorgde ook voor de onderbouwing van de methodiek met behulp van het biopsychosociaal model.

Sinds 2004 hebben we de teksten bijna tweejaarlijks herzien en zijn de versies van dit handboek gebruikt op verschillende opleidingen, zoals het Graafschap College, ROC Midden-Nederland, CIOS Heerenveen en de post-hbo-opleiding tot weerbaarheidstrainer van de Hogeschool Utrecht. Ook de post-mbo-opleiding tot weerbaarheidstrainer van MOVISIE gebruikte dit handboek.

Sinds 2005 nam de expertise in het werkveld aanzienlijk toe en is het aantal doelgroepen waarmee gewerkt wordt uitgebreid. Sinds de eerste editie hebben we daarom ook de theoretische onderbouwing van de methodiek verder uitgewerkt. Het resultaat ligt hier nu voor. Dit is niet in de laatste plaats dankzij de vele deelnemers aan de opleidingen weerbaarheid en train-de-trainers die goed onderbouwde theoretische notities over weerbaarheid schreven en nieuwe werkvormen bedachten die we in veel gevallen in dit handboek hebben opgenomen.

Voor deze eerste officiële editie hebben we alle teksten herzien en herschreven. We zijn erg trots op het resultaat! We hopen en vertrouwen erop dat dit boek veel gebruikt gaat worden in de verschillende opleidingen tot weerbaarheidstrainer en dat het voor iedere ervaren trainer een inspiratiebron wordt.

Dit mooie resultaat is mede bereikt door de inzet van onze meelezers die ons attenderden op onvolkomenheden en ook suggesties deden voor werkvormen: Angele Verkaaik, Ronnie Roosenbrand en Elbrecht Claus.

Berendineke Steenbergen

Rob Boonman

Arnold de Leeuw



Deel I

Theorie

1 Weerbaarheid en weerbaarheidstrainingen



Leerdoelen

Een heldere definitie van weerbaarheid formuleren.

De belangrijkste kenmerken van een cursus weerbaarheid benoemen.

1.1 Inleiding

Zelfverdediging en weerbaarheid zijn al eeuwenoud. De grootste vijand van de mens is de mens zelf. Wij zijn minder bang voor de natuur dan voor onze medemens. De mens zocht de meest doelmatige manier om zichzelf te verdedigen en ontdekte daarbij hulpmiddelen zoals zwaard, boog, spies en vuurwapen. In Nederland mogen burgers geen wapens dragen, maar dat betekent niet dat het geweld uit onze samenleving verbannen is. Dagelijks lezen we over kindermishandeling, aanrandingen, verkrachtingen, berovingen, huiselijk geweld enzovoort. Daarnaast zijn er minder fysieke vormen van grensoverschrijdend gedrag, zoals seksuele intimidatie, pesten en racisme. Tegen alle vormen van geweld willen we ons (kunnen) verdedigen. Dat kan op een verbale manier of door hulp te zoeken; maar soms zal het nodig zijn om je fysiek te verdedigen. In weerbaarheidstrainingen worden de deelnemers geholpen bij het vinden en aanleren van vaardigheden om te voorkomen dat ze slachtoffer worden van grensoverschrijdend gedrag.

1.2 Geschiedenis: weerbaarheid van 2000 tot heden

De huidige weerbaarheidstrainingen komen voort uit de cursussen zelfverdediging voor vrouwen die vanaf eind jaren 1970 door de vrouwenbeweging werden georganiseerd. In deze cursussen werd vooral geoefend tegen aanvallen van een 'man uit de bosjes': de onbekende dader die zich schuldig maakt aan aanrandingen en verkrachtingen. De lessen bestonden toen voornamelijk uit het trainen van technieken uit vecht- en verdedigingssporten en waren dus voornamelijk fysiek.

Niet alleen fysieke verdedigingstechnieken

Na verloop van tijd bleek echter dat het oefenen van fysieke technieken alleen onvoldoende was om de deelnemers aan de cursussen ook daadwerkelijk weerbaarder te maken.

Allereerst kon een dergelijke training niet altijd voorkomen dat de vrouw in kwestie versterkte als het erop aankwam en dus niets aan die training had. Daarnaast blijkt uit onderzoek dat plegers van seksueel geweld meestal bekenden zijn van het slachtoffer (Haas, 2012, p. 142) waartegen het moeilijker (en meestal niet passend) is om een fysieke verdediging toe te passen.

Tot slot is seksueel geweld niet de enige vorm van grensoverschrijdend gedrag. In geval van bijvoorbeeld groepsdruk, racisme of pesten is de toepassing van fysieke technieken niet passend.

Deze nieuwe inzichten zorgden ervoor dat al aan het einde van de jaren 1980 en in het begin van de jaren 1990 de trainingen aangevuld werden met andere werkvormen zoals de *stop!-oefening*, *stemmingenloop* en *boom/ballon*. Ook werden de confrontatieregels geïntroduceerd als basis voor het goed voor jezelf opkomen.

Anno 2016 bestaat het merendeel van de werkvormen in de lessen uit spel- en werkvormen uit drama. De fysieke technieken die geoefend worden hebben als belangrijkste doel de deelnemer aan een training zijn eigen kracht te laten ervaren en daardoor een vergroting van de eigenwaarde te bewerkstelligen. Het is dus tegenwoordig geen doel meer de deelnemers aan de trainingen de technieken ook daadwerkelijk zo aan te leren dat zij die in geval van nood technisch goed kunnen uitvoeren – daarvoor is veel meer training nodig dan in een kortdurende weerbaarheidstraining geboden kan worden.

Andere doelgroepen

Een andere ontwikkeling was dat de cursussen en trainingen in de loop der jaren ook voor andere doelgroepen werden gegeven. Sinds de jaren 1980 en 1990 in eerste instantie alleen voor meisjes, maar later ook voor jongens, voor mensen met een beperking en voor ouderen. De bekendste psychofysieke weerbaarheidsprogramma's zijn het Marietje Kessels Project (MKP) en het Rots en Water Programma. De verdere ontwikkeling van de lesprogramma's en cursussen werd gestimuleerd door een grote subsidie van het ministerie van Justitie voor de scholing en ontwikkeling van het Marietje Kessels Project en van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport voor de ontwikkeling van weerbaarheidsprogramma's in het algemeen.

Een andere belangrijke doelgroep voor weerbaarheidstrainingen waren en zijn nog altijd mensen met een (licht) verstandelijke beperking. Zij hebben een tekort aan weerbaarheidsvaardigheden en zijn daardoor vaker dan anderen slachtoffer of dader van seksueel grensoverschrijdend gedrag (Nicolay, 2015).

De laatste vijf à tien jaar worden er ook steeds meer cursussen voor daders en mensen met een gebrekkige agressieregulatie gegeven, bijvoorbeeld in tbs-instellingen. Bij deze laatste groepen gaat het om weerbaar te zijn tegen bijvoorbeeld groepsdruk of om het hanteren van de eigen agressie. Tot slot wordt de problematiek van de doelgroepen

waaraan weerbaarheidstrainingen gegeven worden steeds complexer; op het ogenblik worden de meeste trainingen gegeven aan de meer 'ingewikkelde' doelgroepen, bijvoorbeeld in het speciaal onderwijs. Ook veel vluchtelingen volgen deze trainingen, onder meer in asielzoekerscentra. De thema's die dan aan de orde komen, zijn bijvoorbeeld bureaucratie, racisme en het leven in een asielzoekerscentrum. Dit betekent dat er een veelheid aan verschillende trainingen is ontstaan en dat een weerbaarheidstraining meer dan voorheen maatwerk is.

Anders lesgeven

Al deze ontwikkelingen hebben invloed op de wijze waarop de lessen gegeven worden. Vroeger lag het accent veelal op het aanleren van gedragsalternatieven en vaardigheden (Wertheim et al., 1993; Dam-Baggen et al., 1998; Best & Steenman, 1994; Beer, 1989; Foncke & Beer, 1998). Tegenwoordig is meer dan voorheen het werken aan de vergroting van eigenwaarde van de cursisten een essentieel onderdeel van weerbaarheid en is de gedachte dat een grote fysieke vaardigheid automatisch leidt tot meer eigenwaarde en een grotere weerbaarheid grotendeels losgelaten.

Ook het inzicht dat mensen met positieve emoties beter leren (Ridderinkhof & Stallen, 2010, p. 165), is verwerkt in de wijze van lesgeven van hedendaagse weerbaarheidstrainers. Waren weerbaarheidstrainingen in 2000 vaak nog een heel serieuze zaak, tegenwoordig is plezier in de les een belangrijke randvoorwaarde.

Weerbaarheid anno 2016

In tabel 1.1 vatten we de ontwikkelingen in weerbaarheid van de laatste 15 jaar samen en ook tonen we hoe de trainingen er anno 2016 meestal uitzien.

Weerbaarheid anno 2000	Weerbaarheid anno 2016
Vooral gericht op vergroting van vaardigheden en gedragsalternatieven	Naast vaardigheden veel aandacht voor vergroting van eigenwaarde
Gericht op (potentiële) slachtoffers, vrouwen en meisjes	Een veelheid aan doelgroepen, waaronder (potentiële) ouders
Gericht op met name seksueel grensoverschrijdend gedrag	Een veelheid aan thema's waaraan gewerkt kan worden, zoals pesten, bureaucratie, groepsdruk
Zelfverdedigingstechnieken centraal	Zelfverdedigingstechnieken worden naast andere werkvormen ingezet als middel voor ervaren eigen kracht ten behoeve van vergroting eigenwaarde
Gedachte dat vergroting van weerbaarheid 'vanzelf' zou gaan als iemand voldoende fysiek vaardig is	In de methodiek meer aandacht voor ervaren leren via beweegwerkvormen
Technisch gerichte lessen	Spelend en ervaren leren

Tabel 1.1 Weerbaarheid vroeger en nu

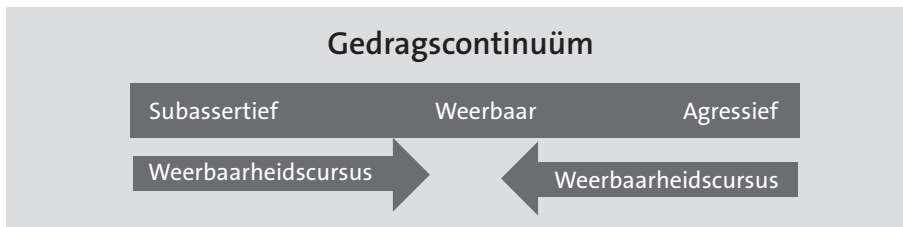
Overigens zijn er ook aspecten die in de laatste vijftien jaar niet veranderd zijn. Nog altijd nemen de fysieke zelfverdedigingstechnieken in de meeste cursussen een belangrijke plaats in, behoren werkvormen als de stop!-oefening, de stemmingenloop en de boom/ballon oefening tot de kernwerkvormen en zijn de confrontatieregels ongewijzigd gebleven.

Door ontwikkelingen in de richting van de participatiemaatschappij – waarin de hulpvraag meer bij de burger ligt en er dus voor met name kwetsbare groepen een groter beroep op hun weerbaarheid wordt gedaan – is er de laatste jaren hernieuwde aandacht voor weerbaarheid.

1.3 Wat is weerbaarheid?

Weerbaar zijn betekent dat iemand kan opkomen voor zijn eigen wensen, grenzen en behoeften en daarbij rekening houdt met de wensen en grenzen van een ander. Weerbaar gedrag is dus gedrag waarin je voor jezelf opkomt met respect voor jezelf én voor de ander. Niet weerbaar gedrag kan dus zowel subassertief als agressief zijn (Blommers & Steenbergen, 2015, p. 17).

In weerbaarheidstrainingen worden cursisten geholpen om zich weerbaarder op te kunnen stellen. Er zijn dus weerbaarheidscursussen voor cursisten met agressief gedrag en voor cursisten met subassertief gedrag.



Figuur 1.1 Weerbaar gedrag

Uit deze definitie volgt dat weerbaarheid gaat om gedrag in *relatie tot anderen* en in situaties van (ervaren) *grensoverschrijdend gedrag*.

1.4 Weerbaarheid en andere begrippen

Er zijn veel begrippen die lijken op weerbaarheid of die eraan raken: veerkracht, assertiviteit, sociale psychologie, maar ook hanteren van agressie en gevaarsbeheersing. Trainingen op het gebied van zelfverdediging, hanteren van agressie, gevaarsbeheersing, assertiviteit en weerbaarheid kunnen inhoudelijk erg op elkaar lijken en kunnen dezelfde werkvormen bevatten. Omgekeerd kunnen twee trainingen onder eenzelfde vlag inhoudelijk zeer van elkaar verschillen. Dat komt omdat de termen niet beschermd zijn en

er veel verschillende opleidingen tot weerbaarheidstrainer zijn (geweest) met een grote diversiteit aan invalshoeken en inhoud.

Hieronder beschrijven we de verschillende begrippen.

Veerkracht

Veerkracht is het vermogen om te herstellen van stress en tegenslag. Het is dus een breed begrip. Onderzoek bevestigt het verband tussen veerkracht, eigenwaarde en weerbaarheid (Faitz, 2012). Iemand die weerbaar is, is ook veerkrachtiger. Dit betekent dat wanneer iemands veerkracht door ingrijpende gebeurtenissen tijdelijk verminderd is, de eigenwaarde daalt en dat hij daardoor ook minder weerbaar is. Dit zal voor iedereen herkenbaar zijn: wanneer je moe en verdrietig bent, voel je je vaak ook minder waard en reageer je misschien minder effectief op anderen.

Sociale psychologie

Sociale psychologie is de wetenschappelijke studie naar hoe (menselijke) gedachten en gedragingen worden beïnvloed door werkelijke of ingebeeldde anderen. Dit gaat dus veel verder dan alleen in situaties van grensoverschrijdend gedrag. In weerbaarheid worden inzichten uit de sociale psychologie gebruikt.

Zelfverdediging

De trainingen zelfverdediging lijken veelal op de allereerste trainingen weerbaarheid aan vrouwen. Er wordt met name geoefend met fysieke bevrijdings- en uitschakeltechnieken. De cursussen zijn gericht op de verdediging tegen aanvallen van onbekenden op straat. Vaak worden deze cursussen gegeven door ervaren vechtsporters en vormen ze een laagdrempelige kennismaking met de wereld van de martial arts.

Hanteren van agressie

Trainingen hanteren van agressie zijn meestal bedoeld voor mensen die vanwege hun beroep te maken krijgen met de agressie van een ander – een klant, een cliënt, een patiënt. Centraal in deze training staat dus het professioneel omgaan met het (lastige) gedrag van de ander. Het is daarbij van belang in welke sector de professional werkt: is er slechts eenmalig contact met de ‘agressor’ of is er sprake van een langere relatie, zoals in het onderwijs of in de hulpverlening. Trainingen hanteren van agressie zijn in het algemeen communicatietrainingen met speciale aandacht voor fysieke aspecten, zoals spanning en non-verbale communicatie. Daarnaast worden er ook soms trainingen fysieke controle en beheersing aangeboden, die gericht zijn op in teamverband fysiek ingrijpen op een professionele manier. Dergelijke trainingen worden ook wel onder de noemer gevaarsbeheersing gegeven.

Gevaarsbeheersing

In trainingen gevaarsbeheersing gaat het eveneens om het leren omgaan met het (agressieve) gedrag van een ander, maar dit lastige gedrag gaat nog een stap verder. Deze trainingen worden met name gegeven aan mensen die beroepsmatig veel met agressie te maken hebben en daar een verantwoordelijke taak in hebben. Denk bijvoorbeeld aan medewerkers in de zorg die cliënten naar een opvang moeten begeleiden en personeel

in geüniformeerde beroepen die moeten handhaven. Deze mensen hebben niet alleen de verantwoordelijkheid voor hun eigen veiligheid, maar ook voor de veiligheid van een ander en ze moeten zich bovendien houden aan de omgangsvormen die hun organisatie bepaald heeft.

Assertiviteit

In assertiviteitstrainingen wordt geoefend met weerbaar, assertief gedrag. Het gaat in dergelijke trainingen met name om verbale weerbaarheid: cursisten leren hoe ze met respect voor zichzelf en voor de ander voor zichzelf op kunnen komen. De cursussen richten zich op situaties in het werk of privé, bijvoorbeeld in vergaderingen of op verjaardagen. Er wordt over het algemeen geen aandacht besteed aan (potentieel) gewelddadige situaties of situaties waarin sprake is van veel ongelijkheid. Er wordt meestal wel aandacht besteed aan lichaamshouding door bijvoorbeeld het uitspelen van situaties in rolenspelen. Met andere woorden: daar waar weerbaarheid zich richt op situaties waarin grensoverschrijdend gedrag aan de orde is, is assertiviteit een breder begrip.

Weerbaarheid

Ten opzichte van de andere trainingen hebben weerbaarheidstrainingen vijf belangrijke kenmerken.

Allereerst kunnen deze trainingen zich op alle vormen van grensoverschrijdend gedrag richten, variërend van straatgeweld en verkrachting tot racisme en pestgedrag.

Een tweede belangrijk kenmerk van weerbaarheidstrainingen ten opzichte van de andere trainingen is dat deze trainingen het eigen gedrag en de eigen overtuigingen van de cursist centraal stellen en niet het gedrag van de ander. Een (goede) weerbaarheidstrainer gaat dus als het ware naast de cursist staan en onderzoekt samen met hem naar de meest passende reactie op grensoverschrijdend gedrag.

In de derde plaats wordt in een weerbaarheidskursus aandacht besteed aan verschillende manieren om te voorkomen dat iemand slachtoffer wordt van grensoverschrijdend gedrag: weglopen of vluchten, hulp krijgen, verbale reacties (confrontatie en de-escalatie), preventie (houding en uitstraling) en fysieke verdediging.

Een volgend belangrijk kenmerk is de psychofysieke manier van leren: in de cursussen worden veel oefeningen, spelvormen en werkvormen toegepast waardoor de deelnemers ervaren wat wel en niet werkt.

Ten slotte is het werken aan meer zelfvertrouwen en een grotere eigenwaarde een essentieel onderdeel van iedere cursus.

Kenmerken van weerbaarheidstrainingen

Gericht op (alle vormen van) door de doelgroep ervaren grensoverschrijdend gedrag

Gericht op overtuigingen en gedrag van de deelnemer aan de cursus

Gericht op alle strategieën ter voorkoming van slachtofferschap of daderschap: weglopen of vluchten, hulp vragen, confrontatie of de-escalatie, preventie en fysieke verdediging

Psychofysiek en ervaren leren

Werken aan eigenwaarde

Tabel 1.2 Onderscheidende kenmerken van weerbaarheidstrainingen

1.5 Methodisch lesgeven

Binnen deze methodiek van psychofysieke weerbaarheid wordt methodisch lesgegeven. Dat betekent dat er bij de ontwikkeling en de uitvoering van een cursus een systematische aanpak gehanteerd wordt. Deze aanpak beschrijven we in dit boek.

De belangrijkste elementen van de methodiek zijn:

Weerbaarheidstrainingen zijn per definitie kortdurende cursussen waar in groepsverband gewerkt wordt aan de vergroting van de individuele weerbaarheid van de deelnemers. De cursussen duren meestal tien tot vijftien uur.

Bij het ontwikkelen van een cursus wordt vooraf bekeken wat belangrijke kenmerken van de doelgroep zijn en aan welke problemen rondom weerbaarheid gewerkt gaat worden. Een cursus aan vrouwen die slachtoffer zijn van huiselijk geweld is dus een heel andere cursus dan die voor puberjongens. Omdat er doelgroepspecifiek wordt gewerkt, betekent dit dat een algemene, op iedereen toepasbare weerbaarheidstraining niet bestaat. De werkvormen en de gepresenteerde gedragsalternatieven zijn acceptabel voor de deelnemende cursist. Dit betekent dat wanneer een cursist een bepaalde manier van handelen of een bepaalde techniek niet ziet zitten, de trainer deze cursist niet verder probeert te overtuigen, maar een andere oplossing aanreikt.

Iedere les bestaat uit gemiddeld minimaal 75 procent van de tijd uit beweging: werkvormen waardoor de deelnemers fysiek kunnen ervaren welke gedragingen hen meer of minder weerbaar maken. Tussendoor wordt de benodigde informatie aangeboden.

Er is een vaste volgorde van werkvormen die je niet los van elkaar kunt zien. Eerst wordt geoefend met losse onderdelen van weerbaar gedrag, zoals stevig staan en een rechte houding, en vervolgens worden deze onderdelen in combinatie met elkaar geoefend. Pas daarna volgt het totale plaatje.

De fysieke aspecten, zoals houding en ademhaling, kun je niet los zien van de mentale aspecten van een training, zoals het vergroten van de eigenwaarde.

1.6 Fysieke, mentale en verbale technieken in weerbaarheid

In veel opleidingen wordt een onderscheid gemaakt tussen fysieke, mentale en verbale technieken en oefenvormen. Eigenlijk is dit onderscheid in weerbaarheid niet zo duidelijk omdat iedere werkvorm over het algemeen een fysiek én een mentaal doel heeft. Een *hamervuist* is een fysieke werkvorm die wordt aangeleerd, zodat de cursist zijn eigen kracht ervaart en een plankje kan doorslaan. Er is dus ook een mentaal doel. Stevig staan is noodzakelijk voor het goed uitvoeren van een bevrijdingstechniek, maar ook om verbaal een grens te kunnen trekken.

Fysieke technieken

De fysieke technieken die getraind worden, komen over het algemeen uit de vechtsporten, maar ook uit energetische trainingen (of lichaamswerk). De gebruikte technieken voldoen aan een aantal belangrijke eisen (zie tabel 1.3).

Eisen fysieke technieken
Gemakkelijk uitvoerbaar zijn
Eenvoudig aan te leren
Techniek moet bij cursisten passen; ze moeten zich er krachtiger door voelen
Techniek moet geschikt zijn om het vooraf bepaalde lesdoel te bereiken

Tabel 1.3 Eisen fysieke technieken in weerbaarheid

In geen geval worden de fysieke technieken aangeleerd als trucjes. Ze vormen altijd één geheel met de cursus en de rest van de gebruikte werkvormen. Een volmaakte uitvoering is bij het oefenen van de fysieke technieken niet het belangrijkste doel. Bij de beoefening van een vechtsport is dat wel het geval. In weerbaarheid wordt door het trainen van fysieke technieken een grotere eigenwaarde bereikt.

Cursisten moeten een techniek of een bevrijding ‘voldoende’ beheersen. Voldoende betekent in dit geval dat zij zich er zeker over voelen en de techniek/bevrijding in geval van nood kunnen gebruiken – wat overigens niet perfect hoeft te zijn. Belangrijker is dat een slachtoffer *iets* doet dan dat wat hij doet een perfect uitgevoerde techniek is (Kleck & Tark, 2004). Dit betekent dat het doel van fysieke technieken in weerbaarheid vooral is: de cursisten voldoende vertrouwen geven om zich in geval van nood te verzetten. Dit in tegenstelling tot het doel binnen de vecht- en verdedigingssporten waar de sporter zich bekwaamt in het goed uitvoeren van de techniek. In de lespraktijk van de weerbaarheid betekent dit dat de trainer primair probeert te bereiken dat de cursist zijn eigen kracht ervaart bij het uitvoeren van de techniek en dat een goede uitvoering ervan op de tweede plaats komt.

Dit heeft tot gevolg dat er in weerbaarheid met betrekking tot de uitvoering en de benaming van de verschillende technieken ten opzichte van de sport in een aantal verschillen zijn. Zo wordt de ‘gevechtshouding’ (voeten op schouderbreedte waarvan er één voor en één achter staat, knieën iets gebogen en een rechte rug) in weerbaarheid ‘verdedigingshouding’ genoemd. Een ander voorbeeld is dat de rechte stoot, bekend uit vrijwel iedere vecht- en verdedigingssport, in de weerbaarheidstrainingen vervangen is door een hamervuist omdat die gemakkelijker aan te leren is.

Overigens zijn er doelgroepen waarbij fysieke technieken in het geheel niet aan bod komen, bijvoorbeeld bij kinderen en pubers met een gebrekkige agressieregulatie (in hoofdstuk 14, tabel 14.2, lichten we dit nader toe).

Verbale technieken

Confrontatietechnieken vormen de verbale technieken die in een cursus aan de orde komen. Het zijn een aantal uitgangspunten of regels die toegepast kunnen worden om op een heldere en niet agressieve manier duidelijk te maken wat de ander moet doen of laten.

Mentale technieken

Mentale technieken omvatten niet alleen werkvormen die met houding en uitstraling te maken hebben, maar ook de werkvormen rondom de vergroting van eigenwaarde. Ook deze zijn niet los te zien van de andere werkvormen. In bijvoorbeeld de *stemmingenloop* ervaren de deelnemers aan de cursus dat een fysieke houding (recht lopen met buikademhaling) van invloed is op hoe je je voelt en hoe je overkomt op anderen.

Informatieoverdracht

In de lessen wordt er ook feitelijke informatie overgedragen. Afhankelijk van de doelgroep vertelt de trainer bijvoorbeeld over aangifte doen, de strafbaarheid van het dragen en gebruiken van wapens, welke groepen het vaakst slachtoffer worden van bepaalde soorten misdrijven, hoe je een sociaal veilige weg herkent enzovoort. Soms gebeurt dit doordat de trainer iets vertelt of een dvd afspeelt, maar er zijn ook spelletjes of quizen die informatieoverdracht boeiender maken.

Omdat de methodiek psychofysiek van aard is, genieten actieve en interactieve werkvormen de voorkeur. Denk hierbij aan stellingenspelen of discussies.

1.7 Leeswijzer

Dit handboek hebben we voor verschillende doelgroepen geschreven en je kunt het op verschillende manieren gebruiken. Voor ervaren weerbaarheidstrainers is dit boek een naslagwerk en inspiratiebron. Voor hen zijn vooral de praktijkhoofdstukken in deel II waardevol: door gebruik van de inhoudsopgave, het register en het schema van de werkvormen in bijlage 2, vinden ze een antwoord op iedere vraag over werkvormen.