

Handboek weerbaarheid

Van theorie naar toepassing



Berendineke Steenbergen
Arno de Leeuw

m.m.v. Rob Boonman

Handboek weerbaarheid

Van theorie naar toepassing

Berendineke Steenbergen & Arno de Leeuw

m.m.v. Rob Boonman

ISBN 978 90 8560 179 1

NUR 740 / BISAC EDU055000 / THEMA JBFK

DOI 10.36254/978-90-8560-179-1

Eerste druk 2016 (ISBN 978 90 8850 687 1)

Tweede herziene druk 2022

© 2016, 2022 B.V. Uitgeverij SWP Amsterdam

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (Postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met Uitgeverij SWP voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen door een onderwijsinstelling van een gedeelte uit deze uitgave, in papieren vorm of digitaal, (bijvoorbeeld voor plaatsing ervan op uw digitale leeromgeving of in een reader) kunt u zich richten tot: Stichting UvO, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, Tel. 023-8700212, www.stichting-uvO.nl UvO@cedar.nl.

Inhoud

Voorwoord Piet Geert Nicolay	9
Inleiding	11
Bij de tweede druk	12
Deel I Theorie	
1 Weerbaarheid en weerbaarheidstrainingen	15
1.1 Inleiding	15
1.2 Geschiedenis: weerbaarheid van 2000 tot heden	15
1.3 Wat is weerbaarheid?	18
1.4 Weerbaarheid en andere begrippen	18
1.5 Methodisch lesgeven	21
1.6 De vier pijlers van weerbaarheid	22
1.7 Fysieke, mentale en verbale technieken in weerbaarheid	23
1.8 Leeswijzer	25
2 Theoretische onderbouwing	26
2.1 Inleiding	26
2.2 Werken aan het vergroten van weerbaarheid	26
2.3 De kaders van een weerbaarheidstraining	27
2.4 Het biopsychosociaal model	28
2.5 Elementen van een weerbaarheidstraining	32
2.6 Praktische invulling van de lessen	32
3 De trainer	35
3.1 Inleiding	35
3.2 Eigen weerbaarheid	35
3.3 Egen vaardigheid	36
3.4 Signalering, advisering en doorverwijzing	36
3.5 Kennis van en afstand tot de doelgroep	37
3.6 Meerzijdig partijdig	37
4 Van doelgroep naar cursusgroep	39
4.1 Inleiding	39
4.2 Doelgroepen	39
4.3 Van doelgroep naar cursistengroep	42
4.4 Van cursistengroep naar cursus	44
4.5 Contra-indicaties voor een weerbaarheidstraining	48
5 Weerbaarheidsthema's	50
5.1 Inleiding	50
5.2 Pesten	54

5.3 Geweld door vreemden	55
5.4 Huiselijk geweld	56
5.5 Grensoverschrijdend gedrag binnen een beroepsuitoefening	58
5.6 Agressieregulatie	59
5.7 Loverboys	59
5.8 Racisme	60
6 Methodiek en didactiek: de KISS-aanpak	62
6.1 Didactische vaardigheden	62
6.2 Methodiek: de KISS-aanpak en stap 1 en 2	63
6.3 Stap 3 van de KISS-aanpak: randvoorwaarden	64
6.4 Stap 4 van de KISS-aanpak: bepaal de cursusdoelen en de lesdoelen	67
6.5 Stap 5 van de KISS-aanpak: bepaal de doelen per les	68
6.6 Stap 6 van de KISS-aanpak: bepaal de werkvormen per les	71
6.7 Organisatieopstelling	72
6.8 Stap 7 in de KISS-aanpak: uitwerken van de werkvormen	75
6.9 Voorbeeld van voorbereiding van een lesonderdeel	78
6.10 Lesevaluatie	82

Deel II Praktijk

7 Didactische werkvormen in weerbaarheid	87
7.1 Didactische werkvormen	87
7.2 Doceren	87
7.3 Demonstreren en nadoen	88
7.4 Gespreksvormen	88
7.5 Opdrachtvormen	89
7.6 Spel	89
7.7 Rollenspelen	90
8 Begin en einde van een les	91
8.1 Inleiding	91
8.2 Groeten	91
8.3 Opwarming	92
8.4 Kennismakingsspelletjes	92
8.5 Opwarmspelletjes	94
8.6 Massagewerkvormen	96
8.7 Geleide fantasie en meditatie	98
8.8 Zonnegroet en Haka	99
8.9 Andere vormen voor het afsluiten van een les	100
9 Basisvaardigheden in weerbaarheid	101
9.1 Inleiding	101
9.2 Opbouw	101
9.3 De drie A's	102

9.4	Goed voorbeeld	102
9.5	Werkvormen	102
9.6	Werkvormen om oogcontact te oefenen	106
9.7	Werkvormen om stevig staan te oefenen	107
9.8	Werkvormen voor een congruente gezichtsuitdrukking	109
10	Werkvormen voor houding, uitstraling, herkennen van emoties en intuïtie	111
10.1	Houding en uitstraling	111
10.2	Eigen grenzen herkennen	116
10.3	Emoties herkennen en uiten	117
10.4	Intuïtie in weerbaarheid	118
10.5	Werkvormen met intuïtie	119
11	Werkvormen voor het vergroten van eigenwaarde	121
11.1	Inleiding	121
11.2	Trots	121
11.3	Hara	123
11.4	Wilskracht	125
11.5	Plankje	126
12	Confrontatie en de-escalatie	130
12.1	Inleiding: confrontatie en de-escalatie	130
12.2	Confrontatie en de-escalatie in weerbaarheid	132
12.3	Rustige houding en ademhaling	132
12.4	Neem ruimte in	133
12.5	Werkvormen voor een combinatie van confrontatieregels	133
12.6	'Echte' rollenspelen	137
13	Samenwerking, vertrouwen en roddelen	141
13.1	Inleiding	141
13.2	Keuze van de werkvormen	142
13.3	Opbouw en plaats in de cursus	142
13.4	Samenwerkingswerkvormen	143
13.5	Vertrouwenswerkvormen	148
13.6	Roddelen	150
14	Bevrijdingstechnieken, lichaamswapens en stoeivormen	152
14.1	Lichaamswapens en bevrijdingen uit grepen per doelgroep	152
14.2	Aanleren en herhalen van technieken en bevrijdingen	155
14.3	Werkvormen	157
14.4	Stoeispelen	159
14.5	Randvoorwaarden voor de inzet van stoeispelen	160
14.6	Doelgroepen	160
14.7	Stoeiwerkvormen	161

15 Groepsdruk en aanvallen door meer dan één aanvaller	164
15.1 Inleiding	164
15.2 Groepsdruk	164
15.3 Groepjes hangjongeren	165
15.4 Soorten groepen	166
15.5 Houding en uitstraling: de snackbar	166
15.6 Werkvormen met verschillende groepen	167
16 Werken met de vier elementen	168
16.1 De vier elementen	168
16.2 De vier elementen als reactie op grensoverschrijdend gedrag	169
16.3 Werkvormen met de vier elementen	170
16.4 De vier elementen in de cursus	171
17 Lesgeven met muziek	173
17.1 Inleiding	173
17.2 Muziek in weerbaarheid	173
17.3 Top 5	174
18 Lesgeven over specifieke thema's binnen weerbaarheid	176
18.1 Inleiding	176
18.2 Informatieoverdracht	176
18.3 Hulp vragen en hulp bieden	177
18.4 Juridische informatie	180
18.5 Werkvormen ten behoeve van juridische kwesties in weerbaarheid	183
18.6 Loverboys	185
18.7 Racisme	187
18.8 Pesten	187
18.9 Uitnodigen van gasten in de lessen	189

Deel III Bijlagen

Bijlage 1 Materialen	193
Bijlage 2 Schema van de werkvormen	194
Aanbevolen literatuur	199
Bibliografie	200
Index	203
Over de auteurs	207

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 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 Arno 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 Arno de Leeuw aan, voegde teksten toe, schrapte en herschreef, zodat de teksten beter onderbouwd werden. Arno 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 de 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 attendeerden op onvolkomenheden en ook suggesties deden voor werkvormen: Angele Verkaaik, Ronnie Roosenbrand en Elbrecht Claus.

Berendineke Steenbergen, Rob Boonman & Arno de Leeuw

Bij de tweede druk

Wat is het snel gegaan! Vijf jaar geleden al schreven wij de eerste versie van het *Handboek weerbaarheid: van theorie naar toepassing*.

Het handboek is in die vijf jaar intensief gebruikt door beginnende en ervaren weerbaarheidstrainers en we hebben enorm veel positieve feedback mogen ontvangen. Ook heeft het handboek mooie gesprekken opgeleverd op basis waarvan de methodiek nog verder doorontwikkeld kon worden.

In de tweede druk hebben we een groot aantal werkvormen toegevoegd en sommige werkvormen beter toegelicht. Zo hebben we op veler verzoek een apart hoofdstuk over werken met muziek ingevoegd.

Daarnaast is de methodiek verder uitgewerkt. Er is een uitgebreidere toelichting op psychofysiek werken beschreven. En zijn de vier pijlers die de basis vormen in het werken aan de vergroting van weerbaarheid in het boek verder uitgewerkt.

Wij denken en wensen dat de nieuwe druk van het handboek opnieuw stof tot gesprek en verdere ontwikkeling van de methodiek zal zijn.

Berendineke Steenbergen & Arno de Leeuw



Deel I

Theorie

1 Weerbaarheid en weerbaarheidstrainingen

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 verstarde 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.

Tegenwoordig bestaan de lessen in weerbaarheid uit een combinatie van werkvormen uit spel en sport, drama en zelfverdedigingstechnieken. De fysieke (bevrijdings)technieken hebben als belangrijkste doel de deelnemers aan de trainingen hun eigen kracht te laten ervaren. Als een deelnemer de technieken zodanig wil beheersen dat hij ze ook in geval van nood effectief kan gebruiken, dan is veel meer training nodig dan in een 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 2022

In tabel 1.1 vatten we de ontwikkelingen in weerbaarheid van de laatste 22 jaar samen en ook tonen we hoe de trainingen er tegenwoordig meestal uitzien.

Weerbaarheid anno 2000	Weerbaarheid anno 2022
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 bewegingvormen
Technisch gerichte lessen	Spelend en ervaren leren

Tabel 1.1 Weerbaarheid vroeger en nu

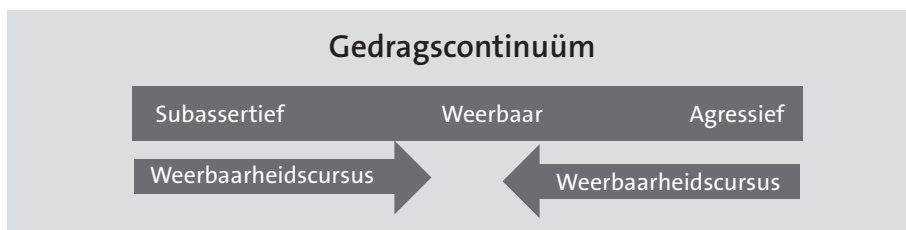
Overigens zijn er ook aspecten die in de laatste vijftien jaar niet veranderd zijn. Nog altijd nemen de fysieke zelfverdedigingstechnieken in de meeste cursussen een belangrijke plaats in, behoren werkvormen als de stop!-oefening, de stemmingenloop en de boom/ballonoefening tot de kernwerkvormen en zijn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