

'verweten kun je leren'

VOORLICHTINGSPROGRAMMA OVER ZELFVERDEDIGING VOOR VROUWEN EN MEISJES

In 'Verweten kun je leren' komen Ilse (14 jaar), Rieke (29 jaar) en Annie (57 jaar) in beeld en aan het woord. Zij laten zien en vertellen wat zij geleerd hebben in een cursus zelfverdediging. Niet alleen fysieke verdedigingstechnieken ook de mentale kanten van zelfverdediging komen aan bod. Zelfvertrouwen, geloven in je eigen kracht en voor jezelf opkomen zijn belangrijke onderdelen van zelfverdediging en weerbaarheid.

Annie: "Op de handenarbeid werd gevraagd wie er op zelfverdediging wilde. Ik zei meteen: 'O nee, daar ben ik te oud voor. En bovendien dat is boksen en dus niets voor mij'. Toch heb ik toen met de buurvrouw afgesproken: als jij gaat, ga ik ook. Dus we zijn naar de informatie-middag gegaan. Toen bleek het heel anders te zijn dan we dachten."

Rieke: "Je leert jezelf te verdedigen met je lichaam. Dus je geeft een stomp met je elleboog of je trekt met je arm. Je leert technieken met je lichaam te doen. Zo kun je lichaam als wapen gebruiken."

Ilse: "Laatst liep ik met een vriendin op straat. Er liep een stelletje jongens achter ons aan. Die vriendin had toen gelijk zo iets: 'kom de hoek om; we nemen een andere weg'. Maar toen dacht ik aan wat we op zelfverdediging leren: 'Maak je niet klein, stel je maar gewoon groot op. Wij lopen hier; we willen hier blijven lopen'. Dus we zijn gewoon rustig rechtdoor blijven lopen."

'Verweten kun je leren' is gemaakt in opdracht van St. Kenau/Landelijk Steunpunt Zelfverdediging. Bij de voortdurende ontwikkeling waren betrokken: Gonne Stoffelen, Renée Mulder en Gerjan Sluiter.
Aan de financiën hebben bijgedragen: Ministerie van Welzijn, Volksgezondheid en Cultuur, directie Sportzaken - St. Kinderpostzegels Nederland, - Fonds Wiggers van Kerchem, onderdeel van de Fundatie van den Sandheuwel, Sobbe - Juliana Welzijn Fonds - St. Het R.C. Maagdenhuis - St. Elise Mathilde Fonds - Fonds Zomerpostzegels.

Het programma is geproduceerd door Booz-audiovisueel, Postbus 1945, 1000 BX Amsterdam, tel. 020-6822947.

De realisatie was in handen van Ada van de Weijer.

Informatie over zelfverdediging en distributie bij St. Kenau, Overtoom 270, 1054 JB Amsterdam, 020-6893181.

lengte: 21 minuten

VOORLICHTINGSPROGRAMMA over zelfverdediging voor vrouwen en meisjes



Ilse



Annie



Rieke

Verweten kun je leren

In het programma worden de drie hoofdpersonen gevolgd in hun dagelijkse leven en tijdens de lessen zelfverdediging. Zij leren zelfverdediging in een meisjes- of vrouwengroep. Zij zijn enthousiast over wat ze leren en over de effecten van zelfverdediging en het dagelijkse leven. Het gaat niet om grootsche verdedigingen, maar om fysieke training en het weerbaarheids in dagelijkse gebeurtenissen. De basis hiervoor is de fysieke training en haar weerbaarheids in dagelijkse gebeurtenissen. Het blijkt dat iedere vrouw of meisje op haar eigen manier kan leren zich te verweren. Zelfverdediging is natuurlijk geen wondermiddel. De hoofdpersonen vertellen ook dat er meer moet gebeuren dan alleen cursussen zelfverdediging en vragen zich af of ze alles wat ze geleerd hebben in de praktijk kunnen gebruiken.

De hoofdpersonen



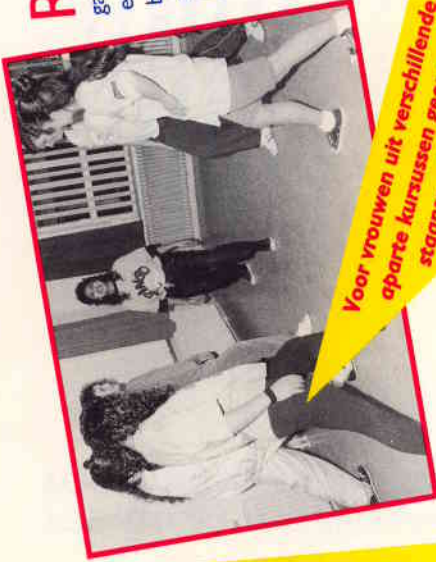
Ise zit op een school in Den Haag, waar de lerares lichamelijke opvoeding zelfverdediging geeft aan meisjes vanaf de tweede klas.

Ise: "De kiai die we de eerste les geleerd hebben, zo'n schreeuw uit je buik, dat was heel gek in het begin. Je durfde bijna niet hard te schreeuwen, want dan dacht je: o jee, nu hoor ik mezelf er boven uit. Dus je probeerde zo zachtjes mogelijk te doen. Maar dan heeft het gewoon geen effect. Na een tijdje merkte je gewoon, dat als je lekker hard schreeuwt, je je gewoon sterker voelt door die schreeuw uit je buik."

Annie: "Vroeger ben ik altijd klein gehouden. Nu voel ik, ik kan het wel. Ik vind het heerlijk om te slaan, want nou ben ik iemand. Ik weet dat ik iets terug kan doen, dus ik loop nu rustig over straat".



In Hoogvliet heeft de werkgroep 'sociale weerbaarheid' cursussen zelfverdediging en hiervan.



Voor vrouwen uit verschillende culturen worden in Eindhoven aparte cursussen georganiseerd. Rieke, van Hindoe-verdediging via deze cursus.

Afwisselend komen Ise, Annie en Rieke in beeld en aan het woord. Het programma in zijn geheel blijft daardoor voor elke leeftijdsgroep of doelgroep van begin tot eind interessant.

Gebruik

Het programma spreekt voor zichzelf. Dit betekent dat het zowel met en zonder begeleiding vertoond kan worden, afhankelijk van het doel van vertoning.

Voorbeelden van gebruik:

- Als onderdeel van wervings-activiteiten voor zelfverdedigingscursussen.
- 'Verweten kun je leren' kan bijvoorbeeld vertoond worden tijdens informatieve bijeenkomsten om vrouwen en meisjes op de hoogte te stellen van de zelfverdedigings-cursus
- Als introductie op een cursus zelfverdediging, kan 'Verweten kun je leren' vertoond worden tijdens de eerste les. De groep cursisten krijgt hierdoor informatie over inhoud en opzet van de cursus
- Als informatiebron om te beoordelen of een aanbod van zelfverdedigings-activiteiten past in het beleid en werkkterrein van uw instelling
- Als studie-materiaal om beroepsgroepen (in opleiding) kennis te geven over de mogelijkheden tot weerbaarheid van vrouwen en meisjes middels zelfverdediging

Verkrijgbaar

Exemplaren van 'Verweten kun je leren' zijn te koop bij Stichting Kenau. De kosten per exemplaar zijn f 45,-.

Voor meer informatie over zelfverdediging en over 'Verweten kun je leren' kunt u terecht bij Stichting Kenau/Landelijk Steunpunt Zelfverdediging. Tevens is een overzicht van het voorlichtingsmateriaal op het gebied van zelfverdediging verkrijgbaar.

Stichting Kenau/Landelijk Steunpunt Zelfverdediging,
Overtoom 270, 1054 JB Amsterdam, tel. 020 - 6893 181