

Trefpunt Min WVC Juni '92

Nederlandse vrouwen massaal naar cursus zelfverdediging

Op 12 mei vond in Amsterdam de presentatie plaats van deze film, 'Verweren kun je leren'. Drie vrouwen die baat hebben bij een cursus zelfverdediging, komen in de film aan het woord. Annie (57) werd door een buurvrouw overgehaald naar een cursus zelfverdediging te gaan. Wat ze daar leerde, ondervond een belager, die haar op de markt lastig viel. De man kreeg enkele rake klappen, en verdween. „Door mijn aanval was gelijk mijn angst weg”, zegt Annie voor de camera.

Zelfverdediging is niet alleen iets voor oudere vrouwen. Dat komt naar voren in het verhaal van Ilse, veertien jaar oud. Toen ze hoorde dat een vriendin was lastig gevallen, hoefde ze niet lang na te denken over een cursus zelfverdediging. Ze leerde er voor zichzelf opkomen. „Laatst liep ik met een vriendin op straat. Er liep een stelletje jongens achter ons aan. Mijn vriendin had toen zoiets van: 'We nemen een andere

Aanrandingen, berovingen en verkrachtingen zijn aan de orde van de dag. Steeds meer vrouwen zoeken dan ook naar een manier om hun weerbaarheid te vergroten, en komen terecht bij een cursus zelfverdediging. Over hetgeen zo'n cursus oplevert, bracht de Stichting Kenau/Landelijk Steunpunt Zelfverdediging recentelijk een voorlichtingsfilm uit.

weg'. Ik dacht op dat moment aan wat we op zelfverdediging leren: 'Maak je niet klein, stel je maar groot op. Wij willen hier blijven lopen'. Dat hebben we dus ook gedaan”.

Meppen

Rieke, de derde hoofdpersoon, besloot om lessen weerbaarheid te volgen,

nadat ze in haar eigen huis door een onbekende seksueel was misbruikt. „Ik hoop dat ik in de praktijk net zo van me af kan meppen als in de cursus,” zegt ze.

Het aantal meisjes en vrouwen dat zich bij buurthuis of sportschool aanmeldt voor lessen in zelfverdediging, is gegroeid tot circa 9000 per jaar. Ook het aantal opleidingen tot lerares zelfverdediging groeit, en daarmee het gediplomeerde kader. Als gevolg hiervan stijgt de behoefte aan professioneel voorlichtingsmateriaal. De Stichting Kenau/Landelijk Steunpunt Zelfverdediging, financieel ondersteund door onder meer WVC, hoopt met de 21-minuten lange voorlichtingsfilm in die behoefte te voorzien. De film zal worden verspreid onder scholen en buurthuizen in heel Nederland.

Meer informatie over 'Verweren kun je leren' is verkrijgbaar bij Kenau, Overtoom 270, 1054 JB Amsterdam (020 - 6162913/6893181).

Het aantal vrouwen dat zich voor lessen in zelfverdediging aanmeldt, is gegroeid tot circa 9000 per jaar.



Telegraaf

VROUW VROUW VROUW VROUW VROUW

Film promoot cursus zelfverdediging voor vrouwen

Van onze redactie
Vrouw

AMSTERDAM,
woensdag

„Voorheen durfde ik alleen de deur niet uit. Nu ga ik wél gewoon de straat op. En zonder bang te zijn. Nu weet ik, dat als ze me pijn doen, ik me kan en mag verweren,“ vertelt Annie uit Rotterdam-Hoogvliet in de film 'Verweten kun je leren'. Zij is één van de drie hoofdpersonen die aan het woord komen. De film is gisteren in Amsterdam in première gegaan en zal in heel Nederland op scholen en in buurthuizen worden vertoond.

Per jaar nemen zo'n 9000 vrouwen en meisjes in buurthuizen en op (sport)scholen lessen in zelfverdediging. Volgens Lieke Ruijters, coördinator van het Landelijk Steunpunt Zelfverdediging en initiatiefnemer van de film, is dat nog veel te weinig.

„Nog steeds voelt een meerderheid van de Nederlandse vrouwen zich niet veilig op straat,“ weet ze, „en de manier om dat te veranderen is te zorgen dat de weerbaarheid



■ Lieke Ruijters van het Landelijk Steunpunt Zelfverdediging: „Tveel vrouwen voelen zich nog onveilig op straat.“

Foto:
Peter
Zonneveld

onzekerheid

zelfverdediging

gens Lieke Ruijgers, coördinator van het Landelijk Steunpunt Zelfverdediging en initiatiefnemer van de film, is dat nog veel te weinig.

"Nog steeds voelt een meerderheid van de Nederlandse vrouwen zich niet veilig op straat," weet ze, "en dé manier om dat te veranderen is te zorgen dat de weerbaarheid van vrouwen en meisjes wordt vergroot. Vandaar deze film."

Anders

In de twintig minuten durende film vertellen drie vrouwen van drie generaties waarom zij een cursus zelfverdediging zijn gaan volgen. De 57-jarige huisvrouw Annie: "Toen mijn buurvrouw ons voor de cursus opgefiep ik: zelfverdediging? Dat gaat vast net als boksen en daar ben ik veel te oud voor." Ze pauzeert even en lacht. "Maar toen ik er eenmaal aan begon was, bleek het heel anders dan ik dacht."

Lise van veertien opent haar verhaal met een knap staaltje fysieke weerbaarheid. Ondersteund door de kreten "Nee, nee, NEE!!!" draait de trouwe van de *New Kids On The Block* zich met een abrupte zwaai om en grijpt haar 'tegenstander' met de *klaauw*andtechniek succesvol naar de keel. Een paar seconden later zien we haar met gebalde vuist een houten plankje met een fikse klap doormidden slaan. "Een lastiggeval vriendin heeft me aangezet tot het volgen van deze cursus," legt ze uit, "en ik heb er geen moment spijt van gehad."



In één klap meer zelfvertrouwen

Hier heb ik geleerd voor mezelf op te komen."

Voor Rieke (29) was de aanleiding om lessen in weerbaarheid te gaan volgen nogal wrang. "Ik ben door een onbekende seksueel misbruikt in mijn eigen huis." Op de vraag of de cursus zelfverdediging haar in de toekomst zal helpen zich te weren in penibele situaties, moet ze het antwoord schuldig blijven. "Ik hoop dat ik in de praktijk net zo van me af kan meppen als in de cursus," aarzelt ze.

Annie heeft de verdedigingstechnieken wél al in de praktijk kunnen toetsen. "Laatst werd ik op de markt zomaar lastig gevallen," zegt ze. "Ik voelde de adem van mijn belager in mijn nek, en

sloeg er toen op los." Met een trotse blik naar haar toehoorders voegt ze hiaraan toe: "door mijn aanval was de angst meteen weg. En die vervelende man ook!"

Verwerpen

Volgens Lieke Ruijgers zijn Annie, Lise en Rieke niet de enige vrouwen die baat hebben (gehad) bij het volgen van een cursus weerbaarheid. Uit een onderzoek in de stad Deventer bleek dat maar liefst 98% van de ondervraagde vrouwen die ooit een dergelijke cursus hebben gevolgd, vinden dat het ze heeft geholpen. Ze krijgen meer zelfvertrouwen, en weten dat ze zich kunnen verwerpen."

Annie kan dat onderschrijven. De cursus heeft haar zelfvertrouwen zó opgekrakt, dat ze de stoute schoenen aantrok, en weer naar school is gegaan. "Want lezen en schrijven, dat kon ik voorheen niet."



AS
Service
France
ope.com/
yo Japan