



# Zelfverdediging voor 50+ vrouwen

**“Een vergadering ’s avonds en daar gewoon lopend of op de fiets naar toe? Veel oudere vrouwen vinden dat niet meer vanzelfsprekend. De onveiligheid op straat, of de vermeende veiligheid, maakt vrouwen bang om alleen over straat te gaan. De berichtgeving in kranten en de verhalen uit de eigen kenniscring wakkeren deze angst alleen maar aan. De cursus *Weerbaarheid en zelfverdediging voor 50+ vrouwen* beoogt deze angstgevoelens bij oudere vrouwen te verminderen.”**

**Z**o begint de inleiding van het informatiepakket *Weerbaarheid en zelfverdediging voor 50+ vrouwen*. Het informatiepakket dateert van januari 1995. Daar ging een samenwerkingsproject aan vooraf van Enzovoort, met de Gelderse Sportfederatie, Bureau Volwasseneducatie en de Provinciale Vrouwenraad Gelderland. Een veertiental vrouwen werd opgeleid om deze cursussen door heel Gelderland te kunnen geven. In de cursus werd evenveel aandacht besteed aan mentale weerbaarheid als aan zelfverdedigingstechnieken, afgestemd op de doelgroep. Technieken aanleren om jezelf te kunnen bevrijden en weg te komen is even belangrijk als het uitsralen van zelfvertrouwen. Die nadruk op mentale weerbaarheid naast zelfverdediging heeft nog niets aan kracht ingeboet. Weerbaar zijn, uitgaan van je eigen kracht, grenzen stellen, allemaal aspecten die verder ontwikkeld zijn en terug te vinden zijn in wat we nu empowerment noemen.

Marijke Foncke, docent zelfverdediging, was al aan het begin van het project betrokken, om de docentes eerst kennis te laten maken met zelfverdediging. De meesten hadden een achtergrond als MBVO-docent (Meer bewegen voor ouderen). Later heeft ze de cursus voor oudere vrouwen ook zelf een aantal keren gegeven in Nijmegen. “Die cursussen werden georganiseerd door het ouderenwerk en de gemeente heeft het een poosje getrokken. Later is dat wat verwaterd.” Marijke ziet echter ook dat de doelgroep inmiddels veranderd is: “De huidige 50+ vrouwen hebben genoeg mogelijkheden gehad om iets aan zelfverdediging te doen, als ze dat wilden. Deze generatie is uit de tijd van de vrouwenbeweging. Er zijn nu veel meer vrouwen die al in aanraking zijn gekomen met zelfverdediging, want er gebeurt ook het nodige op de basisscholen; (het Marietje Kessels Project.)” Organisaties die destijds te maken hadden met zelfverdediging en weerbaarheid zijn opgeheven of van naam

veranderd, maar de activiteiten en het gedachtegoed zijn steeds weer doorgegeven en nu in handen gekomen van Movisie. De opleiding tot docent weerbaarheid wordt in najaar 2009 voor de vierde keer gegeven. Deelnemers leren zelfstandig op verantwoorde wijze een cursus of activiteit opzetten en begeleiden. De toepasbaarheid is breed, het gaat er om een programma op maat te kunnen afstemmen op verschillende groepen, bijvoorbeeld vrouwen in een asielzoekerscentrum, mensen met een handicap, of slachtoffers van geweld.

De link tussen sport en empowerment zal in oktober 2009 door Marian ter Haar worden uitgedragen, als zij als vrouwenvertegenwoordiger van Nederland de Algemene Vergadering van de Verenigde Naties toe zal spreken. Marian ter Haar werkt bij het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen. Haar boodschap is dat vrouwen en meisjes sterker worden door sport, het geeft hun zelfvertrouwen en kracht. Kansarme vrouwen die weinig contacten hebben vergroten hun netwerk als ze de deur uitgaan om te sporten. Sporten en bewegen draagt bij aan hun participatie. Maar het is voor iedereen belangrijk: “Fysiek fitte vrouwen staan steviger in hun schoenen en durven gemakkelijker leiding te geven.” ■