



Overal jezelf kunnen zijn

Weerbaarheid en empowerment met Krav Maga

JMW Joodswelzijn, het Centrum Informatie en Documentatie Israël (CIDI) en Transgender Netwerk Nederland (TNN) zijn begonnen met het organiseren van een trainingsprogramma weerbaarheid en empowerment voor mensen die tot minderheden behoren. De training is in samenwerking met, en wordt uitgevoerd door, Tijgertje/LHBTi Krav Maga en het project wordt bekostigd door het ministerie van Justitie en Veiligheid.

Het programma wordt aangeboden op nog nader bekend te maken plekken door het hele land. Tot dusver vinden de eerste trainingen plaats in Lelystad (tot in het eerste kwartaal 2020).

Over de training:

Voor wie: Voor mensen die willen werken aan hun weerbaarheid en empowerment en die tot een minderheid behoren op het punt van bijv. etniciteit, godsdienst, seksuele gerichtheid, genderidentiteit of een beperking enz.

Doel: Met dit project wordt beoogd de sociale veiligheid te vergroten door het individu de nodige mentale, sociale en fysieke vaardigheden en strategieën te geven om veilig thuis te komen, mentaal steviger in de schoenen te staan en minder snel een doelwit te worden door zichzelf sterker en zekerder te voelen in openbare ruimtes. Van machteloosheid naar controle over je eigen veiligheid.

Hoe: Door het toepassen van de Krav Maga systematiek krijgt de deelnemer controle in handen over diens eigen situatie en veiligheid, niet alleen door fysieke technieken, maar vooral met behulp van het aanleren van mentale en sociale vaardigheden. Dat maakt het traject dan ook bijzonder geschikt voor mensen die niet meteen iets hebben met een activiteit als een zelfverdedigingssport. Hiernaast worden de deelnemers getraind in hoe ze tactisch en inhoudelijk om kunnen gaan met kritiek en opmerkingen die kwetsend/discriminerend van aard zijn zoals (naar gelang behoefte van deelnemers), transfoob, homofoob, islamfoob of antisemitisch.

Meer informatie via: info@joodswelzijn.nl of Jan Pieter de Lugt, Tijgertje LHBTI Krav Maga jp@lhbtikravmaga.nl