

## **Cursus RSD weerbaarheid & zelfverdediging voor kwetsbare volwassenen**

### **De cursus**

Deze RSD cursus is speciaal ontwikkeld voor kwetsbare volwassenen (vanaf 18 jaar). In deze cursus bieden wij meer tijd, begeleiding, rust, ruimte en structuur ten opzichte van reguliere trainingen.

Een cursus voor kwetsbare volwassenen duurt zes weken. Iedere les duurt een uur. Wanneer een deelnemer alle zes lessen heeft gevolgd, krijgt deze persoon geheel kosteloos een zevende les aangeboden die dient als examen. Bij het goed afronden van het twee uur durende examen ontvangt de deelnemer een diploma. Zonder examen ontvangt de deelnemer een certificaat van deelname.

In deze kleinschalige groep, maximaal twaalf personen, passen wij het tempo aan op de deelnemers, nemen we voldoende tijd om instructies te geven en te werken aan onze doelstellingen. Er zijn twee ervaren instructeurs aanwezig. Wij werken aan de volgende doelstellingen:

### **Hoofddoelen; leren:**

- je eigen stem te vinden en te gebruiken
- omgaan met prikkels – fysiek en audiovisueel
- omgaan met fysieke afstand en nabijheid
- gevaar inschatten
- handelen in bedreigende situaties
- handelen met je beperking(en)

Doordat we aan de hoofddoelen werken, werken we tevens aan de volgende subdoelen:

### **Subdoelen; leren:**

- te geloven in jezelf
- aangeven wat je nodig hebt
- jezelf serieus te nemen
- hulp vragen
- luisteren naar je gevoel
- keuzes maken

### **Kwetsbaar persoon**

Binnen de maatschappij worden sommige mensen als kwetsbaar beschouwd. Kwetsbaar zijn is menselijk en gekwetst kunnen worden geldt voor ieder mens. Kwetsbaar zijn duidt op situaties waarin men in verschillende tegenslagen verkeert of verkeerde en/of situaties die in de toekomst problemen (kunnen) veroorzaken. Kwetsbare personen hebben door omstandigheden onvoldoende vermogen om op eigen kracht bepaalde tegenslagen en problemen te overwinnen<sup>1</sup>. Het gaat om een groep mensen die moeite hebben om deel te nemen aan de samenleving. Kwetsbaar zijn kan komen door verschillende bio-psycho-sociale factoren, hetgeen kan variëren van verstandelijke- en/of lichamelijke beperking(en) tot mensen met chronische- en psychische problemen. Maar ook voor mensen met sociale problemen, die betrokken zijn bij huiselijk geweld of uitgestoten worden door seksuele oriëntatie behoren tot de kwetsbare doelgroep.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Raad voor Maatschappelijke Ontwikkeling. (2001). RMO Advies. Kwetsbaar in kwadraat: Krachtige steun aan kwetsbare mensen.

Geraadpleegd op 8 augustus 2019, via

[https://books.google.nl/books?id=tzpSR9ChqFIC&pg=PA10&dq=betekenis+van+kwetsbaar+zijn&hl=nl&sa=X&ved=0ahUKEwjFt5vW6vLjAhUC\\_KQKHaoPDTToQ6AEIljAB#v=onepage&q=betekenis%20van%20kwetsbaar%20zijn&f=false](https://books.google.nl/books?id=tzpSR9ChqFIC&pg=PA10&dq=betekenis+van+kwetsbaar+zijn&hl=nl&sa=X&ved=0ahUKEwjFt5vW6vLjAhUC_KQKHaoPDTToQ6AEIljAB#v=onepage&q=betekenis%20van%20kwetsbaar%20zijn&f=false)

<sup>2</sup> MOVISIE. (2010). *Kwetsbare doelgroepen in beeld: projecten, trainingen en publicaties*. Geraadpleegd op 8 augustus 2019, via

<https://www.movisie.nl/sites/movisie.nl/files/publication-attachment/Kwetsbare%20groepen%20in%20beeld%20%5BMOV-222017-0.3%5D.pdf>

### **Start cursus**

Vrijdag 4 oktober 2019, 18.30 uur

### **Open lessen ter introductie**

Op vrijdag 20 en 27 september, van 18.30 tot 19.30 uur, houden wij open lessen. Dat betekent dat iedereen die geïnteresseerd is in deze cursus op een van deze twee dagen welkom is om gratis mee te trainen. Eventuele begeleiders zijn eveneens van harte welkom om mee te doen of te kijken.

### **Locatie**

James Wattstraat 4, Leeuwarden (De Fabriek)

### **Kosten**

Een cursus kost normaal gesproken €75,00 en NU slechts €60,00 doordat de Stichting Resilient Care Taking van iedere deelnemer €15,00 voor haar rekening neemt.

Als je over onvoldoende financiële middelen beschikt kan je misschien de volgende organisaties/stichtingen benaderen voor hulp. Zie [www.selfdefence.nl](http://www.selfdefence.nl) hiervoor.

### **Opgave verplicht**

Opgave voor de cursus en open lessen via contactpersoon en uiterlijk voor 16 september. Tijdens de open lessen is opgave voor de cursus uiteraard ook mogelijk.

### **Contactpersoon en hoofdinstru­cteur**

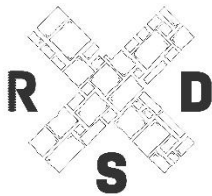
Erika Terpstra

06-12645009

[info@selfdefence.nl](mailto:info@selfdefence.nl)

[www.selfdefence.nl](http://www.selfdefence.nl)

### **Over RSD – Resilient SelfDefence**



Middels de RSD methode werk je aan je mindset, je leert om weerbaar te zijn en je leert om jezelf fysiek te kunnen verdedigen. Je werkt aan je veiligheidsgevoel. RSD is een manier van denken en een manier van handelen. Lees via [www.selfdefence.nl](http://www.selfdefence.nl) meer over het RSD en de RSD hoofd­instru­cteurs Erika en Steven.

### **Over Stichting Resilient Care Taking**



Stichting Resilient Care Taking houdt zich bezig met alle aan geweld gerelateerde thema's. Zij zijn er voor mensen die een hulpvraag hebben op het gebied van geweld. Lees meer via [www.stichtingrct.nl](http://www.stichtingrct.nl).