

VZW Persephone organiseert cursus zelfverdediging voor vrouwen met een handicap

“Preventie en zelfvertrouwen”

■ NIEUWPOORT – Zondag 11 november vond in Oostende de Vrouwendag plaats. De vzw Persephone nam hieraan deel met een stand en de gaf de ‘sterke vrouwenwandeling’ mee vorm. Om Persephone wat bekendheid in de kustregio te geven, besloot de vereniging om de dag nadien in Nieuwpoort een cursus zelfverdediging voor vrouwen met een beperking te organiseren.



De vzw Persephone organiseerde in Nieuwpoort een cursus zelfverdediging voor vrouwen met een handicap. (Foto M)

DOOR MA VANACKER

Ann Van den Buys heeft zelf een fysieke handicap. In 1995 besloot ze om samen met nog enkele dames de vzw Persephone op te richten. Ann vond dat er nood was aan een plek waar vrouwen met een beperking met allerlei specifieke, vrouwgerelateerde problemen terecht konden, waar ze bij de klassieke vrouwenbewegingen geen klankbord vonden. Achttien jaar later bestaat de vereniging nog steeds. Ze telt een dertigtal leden uit heel Vlaanderen, sympathisanten inbegrepen. De werking draait volledig op vrijwilligers, wat ook betekent dat mensen met een specifieke nood, die professionele medische hulp of begeleiding vereist, eigenlijk moeten worden geweigerd, gewoon omdat de centen niet voorhanden zijn. Omdat alle vrijwilligsters uit de doelgroep komen, begrijpen zij elkaar zeer snel. Zij vormen een hechte groep vriendinnen.

Eerste en enige in België
Toch is Persephone de eerste en

enige vereniging in haar soort in België. De thuisbasis is Antwerpen, maar iedere vrouw die vindt

“VOORAL CREËREN VAN POSITIEF ZELFBEELD EN OPKRIPPEN VAN ZELFVERTROUWEN VOOR OGEN”

dat Persephone iets voor haar kan betekenen, is welkom. De vereniging kiest voor belangenbehartiging en sensibilisatie, zelfhulp en informatieverstopping. In Nieuwpoort gaat de sessie specifiek over de weerbaarheid van vrouwen met een fysieke handicap, wanneer zij dreigen aangevallen te worden. Hiervoor krijgt Persephone de steun van de provincie West-Vlaanderen. Het is hun eerste activiteit in onze provincie, maar zeker niet de laatste.

Irene Zeilinger leidt de cursus. Zij runt een vzw in Brussel ‘Garance’, en samen met vijf vrouwelijke docenten geeft zij les in allerhande vormen van weerbaarheid op verschillende niveaus, voor vrouwen en meisjes vanaf acht jaar. “Er staat geen leeftijdsgrens op de cursus. Iedereen die vindt dat zij iets kan leren, is welkom. Zo hadden we al eens een dame van 87 jaar”, zegt Irene. “Lichamelijk en verbaal geweld bestaat in vele vormen”, legt Irene kort de werking van haar vzw uit. “Zo is er huiselijk geweld, geweld op het werk, geweld tegen alloctonen, wat in de hoofdstad toch wel vaak voorkomt. Soms worden wij vanuit het gelijkheidsbeleid gevraagd om weerbaarheidstraining in dergelijke situaties te geven.”

Specifiek voor weerbaarheid en zelfverdediging van vrouwen met een lichamelijke of zintuiglijke beperking ging Irene cursus in Nederland volgen.

Opkomen voor zichzelf
Ann Van den Buys heeft duidelijk

een fysieke handicap. Zij weet zeer goed waarover ze praat, wanneer ze een lans breekt voor vrouwen met een beperking. “De mensen moeten leren beseffen, dat een mens meer is dan zijn of haar handicap. Ook wij hebben een eigen identiteit, een eigen wil, verlangens, wensen”, zegt Ann. “Zo hebben we enkele jaren geleden een vrouwendag georganiseerd rond het thema van moederschap. Daar is zeer veel volk op afgekomen. Ook wie een beperking heeft, heeft het recht om kinderen te krijgen, kinderen graag te zien. En er zijn dames met een handicap die moeder geworden zijn, erin geslaagd zijn om hun leven zodanig te organiseren, dat het lukt. Wel, zo’n vrouwendag met enkele getuigenissen is wat we nodig hebben, om het zelfbeeld, het zelfvertrouwen van vrouwen met een beperking op te krikken. Dat geldt voor het moederschap, maar dat geldt evengoed voor het vinden van een job, of het aangaan van een relatie, en nu concreet voor weerbaarheid. Het is niet omdat

we met krukken lopen, dat wij niet in staat zijn voor onszelf op te komen en ons te verdedigen. Een cursiste met een visuele handicap zei na afloop van de cursus vorig jaar: *‘Ik voel me minder kwetsbaar, omdat ik nu weet dat ik altijd wel een manier heb om mij te verdedigen. Ik zal daardoor een andere houding uitrusten. Wij zijn sterker dan we denken!’* Dit vat in een notendop de bedoeling van de cursus samen.”

Positief zelfbeeld

“Met de cursus hebben we vooral het creëren van een positief zelfbeeld en het opkrikken van het zelfvertrouwen voor ogen”, zegt Ann, en hierin wordt ze door lesgeefster Irene bevestigd. “Hoe zie ik mijzelf? Wat kan ik? Wat zijn mijn sterktes? Daarop moeten de dames zich focussen. Dat positieve zelfbeeld en vertrouwen in het eigen kunnen. Daarbij wil ik in de cursus ook de nadruk op een preventieve aanpak leggen. Ik wil hen leren vlug een situatie in te schatten zodat ze ook vlug weten wat ze kunnen doen om geweld te voorkomen. Hiervoor moeten ze wel eerst hun eigen grenzen kennen, en ook hun grenzen stellen en paniek beheersen. Zelfverdediging hoeft ook niet persé fysiek te zijn. Er bestaat ook zoiets als verbale zelfverdediging.”

De dames krijgen tijdens de cursus wel enkele concrete technieken mee, maar minstens even belangrijk zijn hun getuigenissen, hun ervaringen met geweld van welke aard ook, en wat er ze ertegen gedaan hebben. Irene neemt dit als uitgangspunt om ook wat theoretische achtergrond bij de technieken te geven. Verder legt ze ook uit wat precies wettelijke zelfverdediging is, wat te doen bij een aanranding of geweld.

○ **Wie meer wil weten over de vzw Persephone kan contact opnemen met Ria Van Meenen, 03 322 46 40 - info@persephonevzw.org - www.persephonevzw.org**