



## Wat is weerbaarheid en zelfverdediging

JINDO vindt het belangrijk dat mensen zich ook buiten de les veilig kunnen voelen. Een gewaarschuwd mens telt voor twee; oftewel iemand die vooraf weet wat er fout kan gaan, kan zich er op voorbereiden. JINDO heeft zich hierbij gespecialiseerd in enkele vormen van weerbaarheid en zelfverdediging.

### Weerbaarheid in de zorg

Meester Thijs staat niet alleen op de judomat. Hij werkt ook nog als ambulancezorgprofessional. Door zijn ervaringen op de ambulance en van zijn collega's heeft hij een weerbaarheidsmethode ontwikkeld wat past bij de praktijk. Simpel en effectief zijn de belangrijkste speerpunten.

Als vraagstuk: Hoe bescherm ik mijzelf zonder de patiënt iets aan te doen? De patiënt kan er (vaak) niets aan doen. Door veel gebruik te maken van rollenspellen vanuit praktijkervaringen, trainen van simpele technieken en gebruik te maken van lichaamstaal creëer je een veilig platform voor jezelf om veilig te werken.

### P.S.D. - Practical Self Defense

Het is duidelijk dat zinloos geweld en andere vormen van agressie een hot issue zijn in onze samenleving. Je kunt de krant niet openslaan of je wordt geconfronteerd met een verhaal waar agressie en geweld de boventoon voeren. Het is daardoor dat mensen onverwachts met agressie te maken krijgen en gedwongen worden om te handelen.

Als gevolg hiervan:

- Heerst er een gevoel van onveiligheid
- Weten mensen niet goed hoe te handelen in een bedreigende situatie
- Voelen mensen zich onzeker
- Door de onzekerheid stralen mensen kwetsbaarheid uit
- Mensen durven niet in te grijpen bij noodsituaties
- Meer mensen lopen de kans slachtoffer te worden

Het is daarom absoluut noodzakelijk dat mensen leren om zichzelf te verdedigen en bewust te handelen in noodsituaties. Geen enkele situatie is hetzelfde, maar de basis van de zelfverdediging is wel altijd toepasbaar.

Het P.S.D-zelfverdedigingsprogramma wordt gedoceerd door professionals en laat verschillende elementen van zelfverdediging naar voren komen:

1. Eigen vaardigheid van het technische trainingsprogramma
2. Kennis over de theorie omtrent weerbaarheid en zelfverdediging
3. Preventie en bewustwording
4. Verbaal handelen
5. Fysiek handelen

In al deze elementen is het belangrijk om bewust te worden van jezelf; hoe overzie en handel je in een bepaalde situatie. Daarnaast zijn proportionaliteit en kennis van de geweldspiraal essentieel.

In elke zelfverdedigingssituatie ben jij zelf de belangrijkste factor. Dit geldt zowel voor het mentale- als het fysiek aspect van de situatie en is van groot belang voor het oplossen van ongewenste situaties. Deze aanpak staat centraal in elke P.S.D-cursus en is de reden dat er in een P.S.D-cursus aan beide aspecten evenredige aandacht wordt geschonken. Zo'n complete psycho-fysieke benadering is uniek in deze context.