

## **Weerbaarheidstraining helpt jongeren echt!** **Weerbaarheidstraining slaat brug tussen jongeren** **in multicultureel Nederland**



Kennis en advies voor  
maatschappelijke ontwikkeling

Een weerbaarheidstraining geeft jongeren van niet-westerse afkomst meer zelfvertrouwen. Al na enkele lessen zeggen de jongeren dat het beter gaat op school en thuis. Meiden geven aan dat ze de Nederlandse samenleving beter begrijpen. En zowel jongens als meisjes vinden dat ze beter kunnen omgaan met agressie en geweld. Om dit resultaat te bereiken is een specifiek aanbod voor jongeren uit niet-westerse gezinnen niet nodig. Sterker nog: het is niet wenselijk. Een specifiek aanbod is alleen noodzakelijk als jongeren problemen hebben die meer cultuurspecifiek zijn of die samenhangen met een migratie- of vluchtelingenachtergrond. Dat blijkt uit de quickscan naar weerbaarheidstrainingen van MOVISIE.

### **Quickscan in het kort**

In 2009 heeft MOVISIE de quickscan gedaan naar weerbaarheidstrainingen aan jongeren, met name jongeren van niet-westerse afkomst. Het aanbod aan weerbaarheidstrainingen is in kaart gebracht. Ook zijn visie en ervaringen van weerbaarheidsdocenten en preventiewerkers onderzocht. 33 trainers en preventiewerkers hebben een online vragenlijst ingevuld op één van de vier websites: [www.weerbaarheid.nu](http://www.weerbaarheid.nu), [www.seksueelgeweld.info](http://www.seksueelgeweld.info), [www.huiselijkgeweld.nl](http://www.huiselijkgeweld.nl) en [www.bzw.nu](http://www.bzw.nu). Ook is de vragenlijst voorgelegd aan de leden van het platform weerbaarheid.

De quickscan is uitgezet vanwege de vraag naar weerbaarheidstrainingen bij maatschappelijke organisaties, emancipatiebureaus, ROC's en welzijns- en hulpverleningsorganisaties. Zijn deze trainingen beschikbaar? Is er eigenlijk een speciaal aanbod voor jongeren van niet westerse afkomst nodig?

Centrale vragen in de quickscan zijn:

- Is een specifiek aanbod nodig voor jongeren van niet-westerse afkomst?
- Wat is de meerwaarde van een etnisch gemengde groep bij een weerbaarheidstraining? En wat zijn de uitdagingen?
- Is het bestaande aanbod voldoende, gezien de etnische samenstelling van de Nederlandse samenleving?
- Wat zijn de (positieve) resultaten van een weerbaarheidstraining?

De quickscan is via internet ingevuld door weerbaarheidsdocenten, Rots en Watertrainers en andere preventiewerkers. De preventiewerkers werken bij een school, GGD of andere hulpverleningsinstantie. De resultaten van deze quickscan worden behalve in dit artikel ook gebruikt voor de uitbreiding van de landkaart van weerbaarheids cursussen op [www.movisie.nl](http://www.movisie.nl).

### **Respons**

De vragenlijst is ingevuld door 33 personen. Daaronder zijn BWZ-erkende weerbaarheidstrainers, Rots en Water trainers, WIBO-trainers, anders opgeleide trainers of een combinatie hiervan. Tien personen hebben een geheel andere achtergrond en zijn bijvoorbeeld werkzaam als therapeut of hulpverlener.

### **Training weerbaarheid of sociale vaardigheid?**

Veel organisaties en freelancers bieden weerbaarheidscursussen aan. Veel trainingen worden onder de noemer weerbaarheidstraining aangeboden. Maar gaat het hier om weerbaarheid of sociale vaardigheden? Er is een verschil tussen weerbaarheidstrainingen en sociale vaardigheidstrainingen. Trainingen sociale vaardigheden zijn vooral gericht op het ontwikkelen van vaardigheden die in het algemene maatschappelijke verkeer van belang zijn. Ze zijn minder gericht op het herkennen van onveilige situaties en het voelen en versterken van de kracht. In trainingen sociale vaardigheden is de combinatie van verbale, mentale én fysieke oefeningen vaak niet aanwezig.

Het kenmerkende van weerbaarheidstrainingen is juist de combinatie van verbale, mentale én fysieke oefeningen. Juist deze combinatie blijkt effectief in de verdediging tegen grensoverschrijdend gedrag. De fysieke oefeningen in weerbaarheidstrainingen zijn bedoeld om de eigen kracht te ervaren en versterken, verlamming van machteloosheid te bestrijden, ja- en nee-gevoelens te kunnen laten zien en kwetsbare plekken van een tegenstander te kunnen herkennen. Er is aandacht voor ademhaling, weerbaar stemgebruik, weerbare houding en lichaamstaal. Tot slot, in weerbaarheidstrainingen gebruikte werkvormen komen uit trainingen sociale vaardigheid, assertiviteitstrainingen, hulpverlening, agressiebeheersing en vechtsporten.

### **Hebben jongeren baat bij een weerbaarheidstraining?**

Ja, de meeste trainers en preventiewerkers vinden dat een weerbaarheidstraining positieve effecten heeft op jongeren. Naast hun eigen observaties en ervaringen, verwijzen zij ook naar de positieve ervaringen die jongeren zelf melden. Ze zien bij jongeren groot enthousiasme, veel plezier en betrokkenheid. Jongeren brengen datgene wat zij in de trainingen hebben geleerd in de praktijk. De weerbaarheidstrainingen zijn in principe goed en op maat: iedere les en desbetreffende thema's worden aangepast aan de doelgroep en trainer.

### **Wat zijn de effecten?**

Op korte termijn zijn de effecten groot. Enkele trainers zien ook effecten op lange termijn, hoewel de meeste jongeren buiten het gezichtsveld raken. In de quickscan noemt men de volgende zichtbare en merkbare resultaten:

- Na enkele lessen zeggen deelnemers (v/m) dat het beter op school en/of thuis gaat.
- Meiden worden weerbaarder, begrijpen de Nederlandse samenleving beter en zoeken indien nodig hulp.
- Jongeren krijgen meer zelfvertrouwen en een trots gevoel. Een trainer die met dove kinderen en jongeren werkt, hoorde van leerlingen die zij jaren daarvoor had getraind, dat zij er nog steeds veel zelfvertrouwen aan hebben overgehouden.
- Jongeren lijken het fijn te vinden om over lastige situaties te praten. Ze zien in dat zij niet de enige zijn en kunnen oplossingen voor die lastige situaties oefenen.
- Gedragsverandering, zoals afname van sociale en lichamelijke problemen, delinquent gedrag, denk- en aandachtsproblemen en agressief gedrag.
- Jongeren ervaren verbeteringen in de relatie met hun leeftijdsgenoten en ouders.
- De sfeer verandert in een klas of groep, bijvoorbeeld op een school of in een klas waar veel gepest wordt.
- Individuele jongeren geven terug dat ze vaker nee zeggen, in staat zijn grenzen te trekken en rustig blijven bij kritiek. Ze komen minder vaak in ruzies terecht.
- Ze kunnen beter omgaan met hun eigen agressie en geweld en dit beter voorkomen.
- Ze kunnen betere keuzes maken, doelen leren stellen en beter ontspannen.
- Problematische pubers hebben baat bij complexe coördinatieoefeningen. Hun sociale vaardigheden gaan met sprongen vooruit.
- Jongeren met auditieve beperkingen - een betuttelde groep met weinig zelfvertrouwen - maken grote vooruitgang door de training.

### **Helpt de training jongeren met een niet-westerse komaf?**

De positieve effecten gelden ook voor jongeren met een niet-westerse achtergrond. Omdat het bewegen en de psychofysische methodiek van weerbaarheidstrainingen universeel is, blijken taal en culturele verschillen een ondergeschikte rol te hebben. “Het bewegen op zich is een medium dat direct werkt op de hersendomeinen van emoties, denken, gedrag en sociale relaties,” aldus een trainer. Jongeren en vooral minderjarige asielzoekers willen graag fysiek bezig zijn. En vanuit beweging kunnen andere vaardigheden geleerd worden. In de trainingen worden moeilijke zaken zoals seksualiteit, sociale en familiedruk en schadelijke traditionele praktijken op een laagdrempelige manier besproken en worden jongeren geprikkeld tot dialoog, bewustwording en verandering. Alleenstaande minderjarige vluchtelingen vinden de lessen zinvol en kunnen hun energie in positieve banen leiden. Ook ontstaat onderling een hechte band en bespreken zij met elkaar allerlei zaken. Er ontstaat meer begrip voor onderlinge verschillen in geloof, opvattingen, voorkeuren en afkomst.

### **Is een specifiek aanbod voor allochtone jongeren nodig?**

Nee, tweederde van de deelnemers aan de quickscan vindt een specifiek aanbod voor jongeren van niet-westerse afkomst niet wenselijk. Niet de etnisch gescheiden groepen vinden de deelnemers essentieel, maar de aandacht voor de culturele context. Wel kunnen ze zich iets voorstellen bij een seksespecifiek aanbod en bij een specifiek aanbod voor jongeren met een lichamelijke, zintuiglijke of verstandelijke beperking.

- Sekse van jongeren: jongens hebben een andere benadering nodig en hebben andere behoeften dan meisjes. Bovendien is een seksespecifieke training goed voor de veiligheid in de groep en voor de herkenning. “Jongens zullen minder stoer doen en durven hun kwetsbaarheden en gevoelens eerder te laten zien en te bespreken. Anders gaan ze teveel overheersen, die neiging hebben ze al, maar zeker met meisjes erbij.”
- Het seksespecifiek werken (meisjes en jongens apart) maakt het makkelijker voor trainers om in te spelen op zowel de specifieke deelnemer als de groep als geheel.
- Bij jongeren met auditieve beperking is niet etniciteit maar bijvoorbeeld een dovencultuur de verbindende cultuur.
- Er zijn ook jongeren uit etnisch gemengde relaties of huwelijken. Die moeten niet bij voorbaat worden ingedeeld. Laat jongeren zelf bepalen.

### **Waarom vinden de trainers een specifiek aanbod niet wenselijk?**

- Weerbaarheid gaat over opkomen voor jezelf, met respect voor de ander. Daarom moeten jongeren van jongs af aan leren goed om te gaan met iedereen, ongeacht hun etnische achtergrond. De verschillen tussen jongeren helpen juist om meer begrip voor elkaar en elkaars situatie te krijgen en hun horizon te verbreden.
- Jongeren leren divers te denken en te handelen. Ze leren van elkaar en gaan vervolgens reacties en ervaringen op elkaar uitproberen. “Autochtone jongeren leren van jongeren uit migrantengezinnen. Migrantjongeren hebben meer een lichaamscultus en vertrouwdheid met hun eigen lichaam. Er zijn bijvoorbeeld weinig Marokkaanse jongens die worden gepest. De keerzijde is de machocultuur onder sommige groepen allochtone jongens.”
- De groep is een oefenpodium. Een gemengd oefenpodium geeft meer oefenmogelijkheden. Dit alles leidt tot meer begrip en respect, voor jezelf en de ander.
- Het gaat om het leren van etniciteitoverstijgende competenties.
- Het is buitengewoon moeilijk om allochtone jongeren te bereiken zonder stigmatisering en afzondering.

### **Kan een specifiek aanbod bijdragen aan integratie?**

Nee, volgens de trainers creëert een specifiek aanbod juist onderscheid tussen jongeren. De nadruk moet niet liggen op verschillen maar juist op gelijke waarden en overeenkomsten. Die verschillen kunnen aan de oppervlakte groot lijken. Maar om de cultuurverschillen te overbruggen, moet je juist jongeren samen trainen, ongeacht hun etnische achtergrond. Bij te grote verschillen in sociaal-culturele problematiek, specifieke omstandigheden en behoeften zouden ze wellicht eerst apart kunnen trainen om vervolgens samen te doen.

- “Je moet leren omgaan met de verschillen die zich ook in de maatschappij manifesteren. Herkennen en erkennen dat er overeenkomsten en verschillen zijn.”
- Het is kunstmatig om jongeren in etnische aparte groepen in te delen als zij - gezamenlijk - opgroeien in Nederland. Dat is het geval in de meeste gevallen.
- Ze leren meer van elkaar en leren begrip te hebben voor de verschillen in geloof, persoonlijke opvattingen, voorkeuren, kapsel, kledingmaat en etnische afkomst.
- Een specifiek aanbod is niet nodig omdat een goede weerbaarheidstraining altijd aangepast is aan de doelgroep. Belangrijk is wel de kennis van cultuur. Een trainer die naast gemengde groepen ook trainingen aan alleen Marokkaanse en Antilliaanse jongens geeft: “Over het algemeen kun je stellen dat problemen meer samenhangen met lage sociale economische status en laag onderwijsniveau dan specifiek met cultuur.”

### **Waarom is een specifiek aanbod soms wel nodig?**

Soms is een specifiek aanbod zinvol om de groep goed aan te laten sluiten bij een specifiek probleem van de groep. Het is ook zinvol als jongeren de taal niet spreken. Dit komt echter alleen voor bij vluchtelingenjongeren. Er zijn goede ervaringen met weerbaarheidstrainingen in azc's.

Het belangrijkste argument betreft de extra of dubbele spagaat waarin sommige jongeren van niet-westerse afkomst zitten in Nederland. “De opvoeding is anders, de casussen zijn anders, maar ook familiebanden en de hiërarchie in de familie. Je hebt te maken met individuele versus collectieve waarden. De thuissituatie kan zo anders zijn dan op school en straat. Jongeren groeien op in twee culturen. Ze hebben te maken met de extra generatiekloof en extra zoektocht naar identiteit”, aldus een trainer op een ROC die specifieke training gaf aan leerlingen van Iraakse, Iraanse Marokkaanse en Turkse leerlingen.

### **Wat vraagt een gemengde groep van de trainer?**

Een etnisch gemengde groep vraagt van de trainer interculturele competenties en affiniteit met jongeren uit niet-westerse gezinnen. De trainer moet toegerust zijn op de samenstelling en diverse achtergronden van de groep. Sommige trainers vinden het belangrijk dat deelnemers zich (tenminste voor een deel) met de trainer kunnen identificeren. Anderen vinden juist een goede vertrouwensband essentieel. De bereidheid van de trainer om werkelijk te luisteren en zich open te stellen, is belangrijker dan de etnische afkomst van de trainer. De trainer moet kunnen werken met de uiteenlopende problematiek van een etnisch gemengde groep.

### **Wat zijn die specifieke problemen?**

Jongeren staan soms met één been in hun eigen cultuur (thuis) en met de andere been in de westerse cultuur. Keuzes en stappen komen niet overeen met de wensen van de ouders. De gevolgen kunnen schrijnend zijn: Sommige van deze jongeren kunnen verstoten en genegeerd worden en hebben te maken een enorme sociale druk vanuit hun familie.”Er spelen voor een deel van de jongeren uit niet-westerse gezinnen specifieke thema's: het behouden van maagdenvlies, schadelijke traditionele praktijken, schaamte en eer, tienerzwangerschappen onder Antilliaanse meiden en dergelijke.” Niet altijd kan dit in een gemengde groep besproken worden of een verdieping hierin gemaakt worden. Ook het herkennen van ieders eigen leerproces kan langer duren en er bestaat het risico dat meer specifieke problematiek onderbelicht blijft.

Een trainer: “Het schakelen tussen verschillende culturen vereist een grotere weerbaarheid. Als er grote verschillen bestaan tussen de cultuur thuis en buiten kunnen jongeren een extra steuntje goed gebruiken om zich te kunnen redden. Vooral allochtone meisjes kunnen veel baat hebben bij een weerbaarheids cursus. Onder deze groep zijn er veel die geïnternaliserende klachten hebben. Die klachten worden door professionals niet herkend of onderschat. Door een weerbaarheids cursus kunnen deze klachten afnemen of deze meisjes voelen zich sterk genoeg om hulp te zoeken.”

### **Wat zijn de knelpunten van een gemengde groep?**

Naast positieve effecten doen zich ook knelpunten voor:

- Lage opkomst van deelnemers in azc's of meidencentra. In de azc's vraagt de uitzichtloze situatie om een grotere motivatie van de deelnemers en extra wervingsacties van programmamedewerkers.
- Geringe betrokkenheid en deelname van ouders. Ouders zouden door taal- en cultuurverschil de cursus niet of nauwelijks begrijpen. De vraag is: op welke wijze verlaag je drempel voor de ouders? Hoe stem je de cursus af op de cultuur en context waarin de jongeren en hun ouders leven? Ook werd genoemd dat jongeren wel empoweren maar ouders niet en dat dat extra conflicten geeft. “Jongeren uit heel conservatieve gezinnen hebben te maken met strakke regels thuis. Ze moeten thuis voor alles toestemming vragen en zich aanpassen aan die regels. Terwijl ze op school aangesproken worden op hun zelfstandigheid.”
- De financiën. Omdat gemeenten de trainingen voor een groot deel financieren, moet er ieder jaar opnieuw onderhandeld worden en moet men vaak wachten op een beslissing. En niet iedere gemeente of deelraad maakt de trainingen financieel mogelijk.

### **Is het bestaande aanbod voldoende?**

Dat is niet helemaal duidelijk. De meeste trainers hebben daar geen zicht op. Een kleine minderheid vindt het wel voldoende, maar wil meer bekendheid. Negen trainers vinden het aanbod onvoldoende. Waarom?

- Jongeren van niet-westerse afkomst en met name meisjes hebben extra ondersteuning nodig. Het aanbod is zeer beperkt of onvoldoende bekend gemaakt.
- Deze jongeren voelen zich niet voldoende uitgenodigd om aan het bestaande aanbod deel te nemen. Het is teveel gericht op jongeren van Nederlandse afkomst. Trainers zijn veelal wit en vrouw.
- Teveel trainingen worden gegeven in curatieve zin, dus als het leed al geschied is. Er is dan eerder sprake van multi-problemen.
- Er is veel aanbod voor jonge kinderen, ouderen en vrouwen, maar niet specifiek voor jongeren.
- Over het algemeen is het aanbod weinig laagdrempelig.
- In de Randstad is wel voldoende aanbod, maar niet in andere delen van het land.

### **Welke jongeren worden nu niet bereikt met het aanbod?**

- Basisschoolleerlingen: 'stille leerlingen' die geen problemen lijken te hebben of maken.
- Allochtone jongeren in het algemeen en allochtone meisjes in het bijzonder met geïnternaliseerde problemen. Zij worden pas aangemeld als er al grote problemen zijn.
- Hangjongeren, waarvan veel jongeren risico's lopen wat betreft weerbaarheid. Ze slaan door of zijn juist te afhankelijk van groepsgenoten.
- Afrikaanse jongeren.
- Jongeren met een (lichamelijke) beperking of een bijkomend probleem zoals huiselijk geweld.
- Jongeren uit het speciaal onderwijs.

### **Aanbevelingen**

- Organiseer niet per definitie een specifieke weerbaarheidstraining als je jongeren van niet-westerse afkomst wilt bereiken. Jongeren kunnen het stigmatiserend vinden. Het maakt jongeren weerbaar om te leren omgaan met verschillen en die te respecteren, ongeacht hun etnische achtergrond.
- Vraag jezelf eerst af wat het doel is van de training en of dit een apart aanbod noodzakelijk maakt.
- Bij te grote verschillen in sociaal-culturele problematiek en omstandigheden kun je alle jongeren eerst samen trainen en vervolgens apart om de verdieping te kunnen maken.
- Een specifiek aanbod is alleen noodzakelijk als jongeren als problemen meer cultuurspecifiek zijn of samenhangen met de migratie- of vluchtelingenachtergrond van henzelf of hun ouders. Het gaat om problemen die deze jongeren extra kwetsbaar maakt, zoals de dubbele spagaat waarin ze zitten, de loyaliteitsconflicten, de extra generatiekloof en schadelijke traditionele praktijken.
- Positieve identificatie met de trainer is belangrijk. Zoek zo nodig een medetrainer met wie de jongeren zich (deels) kunnen identificeren.
- Een etnisch gemengde groep vraagt van de trainer interculturele competenties.

Leyla Çinibulak

Senior projectleider Aanpak Huiselijk en Seksueel Geweld

8 maart 2010

Op [www.weerbaarheid.nu](http://www.weerbaarheid.nu) kunt u meer lezen over:

- weerbaarheidstrainingen aan jongeren in asielzoekerscentra
- gemeenten die weerbaarheidstrainingen stimuleren
- effectiviteit van weerbaarheidstrainingen

Op [www.movisie.nl/seksueelgeweld](http://www.movisie.nl/seksueelgeweld) kunt u meer lezen over het Partnership seksueel geweld en weerbaarheid

Een weerbaarheidstraining organiseren? Kijk ook op: [www.bwz.nu](http://www.bwz.nu) en op <http://www.weerbaarheid.nu/starterskit>