

RESILIENT SELFDEFENCE (RSD) METHODE



Resilient Selfdefence (RSD) Methode: "Jij maakt het verschil" werkt vanuit de RSD-methode. 'Resilient' betekent veerkrachtig en 'selfdefence' betekent zelfverdediging. Het is ontwikkeld door Fred Witkamp vanuit zijn levenslange ervaring met alles wat met geweld te maken heeft. RSD is louter een zelfverdedigingsmethode, enkel gericht op zelfverdediging en weerbaarheid. De methode heeft zich vanaf 2005 in de praktijk ruimschoots bewezen.

De RSD-methode is erop gericht dat de mentale en fysieke gesteldheid op een lijn komen te liggen. Dat betekent dat via fysieke trainingen tevens de mentale weerbaarheid wordt getraind, waardoor een evenwicht ontstaat. Vanuit dit evenwicht kan men op een adequate en zelfverzekerde manier handelen in een bedreigende situatie.

De RSD-technieken zijn laagdrempelig en makkelijk aan te leren. Daarom is het voor iedereen geschikt.

De lessen van 'Jij maakt het verschil' worden door Fred en Erika Witkamp gegeven, de ontwikkelaars van het programma. Fred Witkamp is hoofdinstructeur RSD, Israëliëse Master instructeur en hij heeft verschillende titels en diploma's op het gebied van zelfverdediging. Erika Witkamp is hoofdinstructeur RSD en pedagoog. Bij het ontwikkelen van het programma hebben zij hun kennis en ervaring samengevoegd. Zij zijn ervaren binnen de zelfverdediging en alles wat daarmee samenhangt. Beiden hebben ze jarenlange ervaring met het werken met kinderen.

STICHTING RESILIENT CARE TAKING



Stichting Resilient Care Taking houdt zich bezig met alle aan geweld gerelateerde thema's. Wij zijn er voor mensen die een hulpvraag hebben op dit gebied.

Onze doelstelling is om voor zowel geüniformeerde beroepen als onderwijsinstellingen, hulpverlening en slachtoffers van geweld een programma van weerbaarheid instructies te maken en aan te bieden, afgestemd op de hulpvraag.

Via op maat gemaakte programma's kunnen wij het effect van geweld sterk verminderen en/ of voorkomen, mensen leren omgaan met geweld en slachtoffers met geweldstrauma's coachen.

Ons doel is bereikt als mensen binnen afzienbare tijd zich voldoende vaardigheden eigen hebben gemaakt om zowel mentaal als fysiek in balans te zijn.

Stichting Resilient Care Taking
Van Loonstraat 93
8932 AP Leeuwarden

Telefoonnummer: 06-12645009
Webadres: www.stichtingrct.nl
Mail adres: info@stichtingrct.nl
KvK nummer: 66011779
RSIN (ANBI): 856356062



**STICHTING
RESILIENT
CARE TAKING**



"JIJ MAAKT HET VERSCHIL"

**WEERBAARHEID EN ZELFVERDEDIGING TRAINING
VOOR GROEP 8 IN HET BASISONDERWIJS**

“WIJ VINDEN HET BELANGRIJK DAT IEDER KIND ZICHZELF KAN ZIJN.”



Wij vinden het belangrijk dat ieder kind zichzelf kan zijn. Ongeacht leeftijd, geslacht, herkomst of de sociaal maatschappelijk positie van ouders. In tijden waarin onze maatschappij verhardt, is dit niet altijd een makkelijke opgave.

Wanneer kinderen gepest worden kan dit grote invloed hebben op hun ontwikkeling. Met name het zelfvertrouwen kan beschadigd raken en niet tot volle bloei komen.

Daarnaast staat kinderen uit groep 8 van het basisonderwijs een spannende tijd te wachten wanneer ze een van de grootste veranderingen van hun leven gaan doormaken; namelijk het doorstromen naar het voortgezet onderwijs. Zelfs bij de meest sterke kinderen kan het zelfvertrouwen worden beïnvloed door dit spannende vooruitzicht.

Om deze kinderen te helpen weerbaar te worden of te blijven, hebben wij het programma “Jij maakt het verschil” ontwikkeld.

“JIJ MAAKT HET VERSCHIL”

“Jij maakt het verschil” is een fysieke weerbaarheid- en zelfverdedigingsprogramma speciaal ontwikkeld voor leerlingen uit groep 8 (eventueel 7) van het basisonderwijs.

Het programma is met name geschikt voor groep 8 omdat het programma deels gericht is op de voorbereiding op het voortgezet onderwijs. Het programma is bestemd voor iedere basisschool door heel Nederland.

Wij richten ons op twee thema's; pesten en voorbereiding op het voortgezet onderwijs. Binnen deze thema's komen meerdere onderwerpen aan bod zoals roken, alcohol- en drugsgebruik, groepsdruk, communicatie en respect.

Er kan worden gekozen tussen een workshop en een cursus. Een workshop duurt anderhalf uur en is eenmalig. Een cursus is een reeks opeenvolgende lessen, wat wordt afgesloten met een examen. Een cursus bestaat uit acht lessen van gemiddeld een uur per les.

Iedere workshop en cursus wordt op maat gemaakt. Dat betekent dat we vraaggericht werken. De school, de leerlingen en hun ouders kunnen hun eigen onderwerpen aandragen om zo een programma op maat aangeboden te krijgen. Op deze manier behandelen we op iedere school precies datgene waar behoefte aan is.

De lessen zijn altijd fysiek ingesteld, de kinderen trainen de technieken en eventuele casussen. De theorie wordt aangeboden tijdens de lessen. Op deze wijze leren de kinderen om op een snelle manier zich vaardigheden eigen te maken.

De trainingen zijn realistisch; dat wil zeggen dat we trainen zoals het ‘in het echt’ kan gebeuren. De kinderen ervaren wat het is om iemand pijn te doen, om op die manier te leren wat geweld met je doet. Door realistisch te trainen oefenen kinderen in een veilige omgeving situaties die echt kunnen gebeuren, zodat ze hier beter op voorbereid zijn.

Alle aangeleerde technieken zijn getoetst aan de Nederlandse wetgeving, Artikel 41 Wetboek van Strafrecht (Noodweer/noodweerecnes). In het kort betekent het: wat mag iemand in welke situatie, in welke mate toepassen. Er vindt dus nooit méér geweld plaats dan strikt noodzakelijk.

Primaire doelstellingen	Secundaire doelstellingen	Tertiaire doelstellingen
<ul style="list-style-type: none">• Preventie	<ul style="list-style-type: none">• Voorlichting• Veiligheid• Kennis• Voorbereiding	<ul style="list-style-type: none">• Begrip hebben voor jezelf en voor anderen• Hulp vragen• Respect• Situaties kunnen inschatten
<ul style="list-style-type: none">• Repressie	<ul style="list-style-type: none">• Weerbaarheid• Coping• Samenwerken• Zelfverdediging	<ul style="list-style-type: none">• Angsten verminderen• Discipline vergroten• Grenzen aangeven en bewaken• Groepsbinding creëren
<ul style="list-style-type: none">• Empowerment	<ul style="list-style-type: none">• In eigen kracht staan• Zelfbeeld versterken• Succeservaring• Zelfvertrouwen	<ul style="list-style-type: none">• Niet meegaan in groepsdruk• Mentaal en fysiek in evenwicht zijn• Voor jezelf of voor anderen opkomen• ‘Nee’ kunnen zeggen