

Wat is weerbaarheid?

Als je weerbaar bent kun je op een passende manier opkomen voor jezelf. Je kunt dan met respect voor de ander je grenzen trekken. Weerbaarheid werkt preventief. Het voorkomt machtsmisbruik of geweldservaringen en de kans is groter dat het geweld stopt als je effectief reageert. Een belangrijke voorwaarde voor weerbaarheid is een gevoel van eigenwaarde en zelfvertrouwen. Hierdoor zul je beter voor jezelf opkomen en znodig hulp halen.

Elementen van een weerbaarheidstraining zijn:

- praten
- confrontatietechnieken of deëscalatie
- houding en uitstraling
- vluchten of weggaan uit de situatie
- hulp vragen (en bieden)
- fysieke zelfverdediging

Bron: Weerbaarheid.nu