

WEZZ Training 1.

na seksueel misbruik of seksueel geweld

seksueel traumatherapie en zelfverdediging in 1!

WEZZ staat voor; Weerbaarheid, Eigenwaarde, Zelfvertrouwen en Zelfverdediging. Deze (zelfverdedigings) training, bestaande uit 8 bijeenkomsten, is speciaal ontwikkeld voor mensen met een verleden van seksueel misbruik of seksueel geweld.

Waarom de WEZZ training en geen reguliere zelfverdediging training?

Omdat je als overlever van seksueel misbruik of seksueel geweld in het dagelijks leven regelmatig, bewust of onbewust, geconfronteerd wordt met triggers. Deze triggers zorgen ervoor dat je ergens heftig op reageert, dat je wegvlocht of bevriest. In een reguliere zelfverdediging training zullen er ook triggers zijn of zelfs bevrozing, zeker bij lichamelijk contact. Logischerwijs hebben de meeste trainers hier geen of onvoldoende kennis van waardoor de juiste begeleiding niet mogelijk is en jij waarschijnlijk al snel zal gaan afhaken. Wij kunnen jou hierin wél begeleiden, dankzij onze kennis en ervaring en omdat we in kleine groepen van 4 - 8 mensen werken met een zelfde soort achtergrond. Binnen de veiligheid van deze groep gaan we werken aan jouw weerbaarheid, jouw eigenwaarde, jouw zelfvertrouwen en aan zelfverdediging. Zo kunnen we op effectieve wijze aandacht besteden aan deze punten, maatwerk leveren en inspelen op behoeftes en vragen vanuit de groep. Wij maken jou bewust van jouw triggers, de momenten van bevrozing of het moment van willen vluchten. Vervolgens leren we jou met deze triggers om te gaan en bijvoorbeeld de bevrozing letterlijk weer in beweging te brengen. Bevrozing (een instinctieve overlevingsmechanisme) heb je nodig gehad om te overleven maar nu heb je deze niet meer altijd nodig en werkt het vaak tegen je. Door onder begeleiding telkens weer door die bevrozing heen te gaan leer je jouw lichaam dat het wel in actie kan komen.

Wat en Hoe in de WEZZ training?

Je zelfbeeld en je eigenwaarde zijn vaak verstoord geraakt door je verleden en dat gaan we in deze training herstellen. Onder andere door te reflecteren op hoe je overkomt, op wat je uitstraalt. Hoe zit je in je lijf en hoe reageer je als iemand 'te dicht' bij je komt. Hoe kun je duidelijk(er) je grenzen aangeven. Wat doe je als iemand op of over die grens komt.

Je leert onder meer hoe je je stem, je lichaamstaal en je ademhaling kunt gebruiken om jezelf weerbaarder te maken.

Wij geven je ook meer kennis over hoe een en ander werkt na een seksueel trauma, wat enorm verhelderend kan werken. Eventuele triggers waarmee je geconfronteerd kan worden, de bevrozing en het willen vluchten, lopen als een rode draad door deze training. Wij maken je hiervan bewust en begeleiden je in het verkrijgen van meer controle hierover.

Uiteraard leren we je ook zelfverdedigingstechnieken, zodat je jezelf kunt verdedigen wanneer nodig. En dat alles zorgt ervoor dat je zelfvertrouwen groeit en je zelfbeeld verandert. Dat je op een andere manier in de wereld staat. We gebruiken hiervoor verschillende technieken en oefeningen; sommige komen vanuit de Dans- en Bewegingstherapie, andere vanuit Oosterse (zelfverdedigings-) sporten. We zullen dus veel lichamelijk in beweging zijn. Maar we gaan ook regelmatig met elkaar in gesprek, om samen verder te kunnen groeien. We starten en eindigen bijvoorbeeld altijd met een deelronde, waarin je vragen kan stellen of kan vertellen wat er leeft in jou. In deze training krijg je ruimte voor jouw verhaal.

Wie zijn de trainers?

Melissa van der Meer is ervaringsdeskundige wat betreft seksueel misbruik en zet dans- en bewegingstherapie in om anderen de mogelijkheid te bieden om hiervan te helen, zoals ook zij dit heeft mogen doen.

Machiel van der meer is echtgenoot van Melissa van der Meer en heeft vanuit 'partner van' ervaring met seksueel misbruik. Hij zet zijn jarenlange ervaring in Oosterse (zelfverdedigings) technieken in om mensen te coachen naar meer zelfvertrouwen en weerbaarheid.

Aanmelden?

Heb je interesse dan kun je jezelf aanmelden via de agenda van Happy in je Lijf of d.m.v. een mail te sturen naar info@happyinjelijf.nl (wacht niet te lang want er zijn maar 8-10 plaatsen).

Na aanmelding word je uitgenodigd voor een intake/ kennismaking, door Melissa van der Meer, via skype of face to face. Zij kijkt samen met jou of de training op dit moment al passend is voor jou.

Kosten:

€25 (incl. 21% btw) per bijeenkomst van 2 uur voor de 1e trainingsreeks startend in okt (alle trainingen na 1 jan 2017 zullen iets duurder worden)

Gelieve de betaling van de 1e bijeenkomst 7 dagen van te voren over te maken, pas dan is de inschrijving definitief. De overige bijeenkomsten kunnen per keer vooraf via bankoverschrijving of contant voor aanvang bijeenkomst worden betaald.

Wanneer? WEZZ training 1. begint in de 1^e en 2e week van oktober 2016

Arnhem: 8 Maandag middagen van 13:00-15:00. **Datums:** 10, 17, 24 en 31 okt / 7, 14, 21, en 28 nov.

Delft: 8 Dinsdag ochtenden van 10:00-12:00. **Datums:** 4, 11, 19 en 25 okt / 1, 8, 15 en 22 nov.

8 Dinsdag middagen van 13:00-15:00. **Datums:** 4, 11, 19 en 25 okt / 1, 8, 15 en 22 nov.

Waar?

Arnhem: Oude Velperweg 36a, 6824 HE Arnhem (La Cappella)

Delft: Isaac Da Costalaan 313, 2624 ZA Delft (voormalig schoolgebouw)

Contact:

Heb jij nog vragen over deze training neem dan gerust contact met ons op.

Inschrijven kan via de agenda op <http://www.happyinjelijf.nl/events> en klik dan bij 3 of 4 oktober op het gewenste tijdstip.

Melissa van der Meer van **Happy in je Lijf**

06 51 35 55 15 / info@happyinjelijf.nl / www.happyinjelijf.nl

Machiel van der Meer van **MeerZelf**

info@meerzelf.nl / www.meerzelf.nl

Meld je aan voor deze uniek training (max. 8-10 plaatsen)!

Met warme groeten,

Machiel en Melissa van der Meer