

Eindverslag project “Weerbaarheidstrainingen”

Bryan Rasoelbaks, september 2019

In de periode januari 2018 –kerst 2019 is het project “Weerbaarheidstrainingen” uitgevoerd in jongerencentrum De Reset. Dit document biedt het verslag van deze activiteit.

Hoe heeft u aan de doelen zoals beschreven in uw aanvraag bijgedragen?

De twee doelen die zijn beschreven zijn:

1. Het verminderen van eenzaamheid en bijdragen aan een zinvolle dagbesteding (wijkdoel 3/2018),
2. het creëren van laagdrempelige ontmoetingsplekken, hulp en informatie (wijkdoel 8/2018)

De trainingen zijn kosteloos ter beschikbaar gesteld voor jongeren uit het Soesterkwartier die in hun ontwikkeling wel wat extra weerbaarheid kunnen gebruiken. Door de trainingen neemt je zelfverzekerdheid toe. Je leert weten wat je kunt. In minimaal 10 lessen kom je tot dit resultaat. Uitgangspunt is de ontwikkeling van het kind/ de jongere binnen het gezin. Door middel van boksen en bewegen leren gezinsleden elkaar op een speelse manier uit te dagen. Daardoor worden allerlei aspecten op andere levensgebieden (zoals het omgaan met vervelend situaties in huis, op school, op straat) ook bespreekbaar gemaakt. Doordat het in gezinsverband plaats vindt, verandert de sfeer thuis in positieve zin.

Terugkijkend kun je wel zien dat ondanks dat er veel bereikt is, de periode waarin dit project heeft plaats gevonden feitelijk te kort was om echte problemen aan te pakken.

Hoe u de resultaten zoals beschreven in uw aanvraag behaald heeft;

Binnen het project hebben 7 gezinnen (moeders of vaders) met kinderen deelgenomen. In wisselende samenstelling kwamen zij vrijdagmiddagen en/of woensdagmiddagen naar De Reset. Na verloop van tijd is het alleen op de vrijdagmiddag gebleven.

Hoe ziet een typische training eruit?

- a. Binnen komen: Thee drinken: komen uit school,
- b. Warming up: In de kring: Verdedigingstechnieken met een stootkussen. Kinderen komen los. Als kind verdrietig of chagrijnig: Kringgesprek: De dag doorspreken. Vader of moeder bemoeit zich er ook mee.
- c. Beginnen: Mensen met overgewicht, kinderen beetje meedoen. Dan Weerbaarheid: Aanvallen en verdedigen. Spierversterkende oefeningen
- d. Rest van het uur: Samenwerken ouder en kind. Op elkaar boksen, maar ook elkaar motiveren

Welke acties u ondernomen heeft om bekendheid te geven aan uw activiteit;

Flyers en mond op mond via scholen. Ook in Buurkrantje.

Intake: Iets eerder komen, welke blessures zijn er, zijn er bijv. psychische klachten.

Doelen uitspreken: Vaak ook fysiek, minder relationeel.

Hoeveel bijeenkomsten heeft u georganiseerd?

Eén of 2 keer per week., in de periode januari 2018 – kerst 2018. Enkele lessen gingen daarna nog een maandje door in de periode medio januari 2019 – medio februari 2019

Hoeveel unieke deelnemers hebben deelgenomen?

20 unieke deelnemers, verdeeld over 7 gezinnen. Niet iedereen was er elke keer.

Hoe blijven de aangeschafte materialen ter beschikking voor wijkbewoners?

De materialen liggen in de Reset. Worden nog steeds gebruikt voor reguliere trainingen (die op de zondag plaats vinden). Het plan is om de vrijdagmiddagen op te starten, in overleg met de buurtspportcoach.

Welke eventuele andere resultaten zijn uit uw activiteit voortgekomen

Mede door de trainingen vindt een bewustwording plaats over gezondheid (actief met voeding en beweging) en bespreekbaar maken van onderlinge relaties.