



## KRAV MAGA TOUR

In mei en juni organiseert Tear in het kader van de Resister-campagne een Krav Maga tour door Nederland en België. Tijdens de tour organiseren we dé workshop voor kerken waarin we samen werken aan de weerbaarheid van tieners. Daarnaast wordt het thema 'geweld tegen meiden en jongens' bespreekbaar gemaakt.

### DE KRAV MAGA WORKSHOP VAN TEAR

Tijdens de workshop wordt er door middel van Krav Maga, een zelfverdedigingsmethode, en diverse speltechnieken gewerkt aan wederzijds begrip, een respectvolle houding en goede communicatie naar elkaar. Tieners en tienerleiders van kerken leren daarnaast wat gendergerelateerd geweld is (denk aan gevallen van seksueel overschrijdend gedrag, intimidatie, pesten, sexting etc.) en wat je kan doen om slachtoffers te helpen en geweld te voorkomen.

De workshops worden door Tear georganiseerd in samenwerking met instructeurs van **De Nederlandse Krav Maga Bond (IKMF)** en Mieke van Velzen van **Styl**. De workshop is opgezet om kerkleiders en tieners te helpen het thema gendergerelateerd geweld bespreekbaar te maken in eigen kerk.

[Direct aanvragen >>](#)

### DOELEN VAN DE WORKSHOP

- tieners worden bewust gemaakt van welk geweld er onder tieners in Nederland voorkomt;
- tieners worden bewust gemaakt van de contrasten en overeenkomsten op het gebied van geweld tegen jongens en meiden Internationaal;
- tieners reflecteren op geweldsituaties die ze hebben meegemaakt als individu, bijstander of uitvoerder;
- tieners leren hun persoonlijke grenzen te communiceren;
- tieners leren de grenzen van anderen te signaleren en respecteren;
- tieners leren oog te hebben voor elkaars situatie en elkaar steun te betuigen;
- de kerk wordt bewust gemaakt van het percentage en type geweldsituaties dat voorkomt onder (hun) tieners;
- de kerk leert hoe zij hun Jeugd kunnen begeleiden t.o.v. gendergerelateerd geweld op gebied van preventie en slachtofferhulp.

### WAT IS KRAV MAGA?

Krav Maga is een moderne en praktische zelfverdedigingstechniek van Israëlische bodem. De technieken zijn effectief, eenvoudig en makkelijk om te leren en kunnen worden toegepast in extreme stresssituaties. Krav Maga richt zich op het aangeven van grenzen en het kunnen geven van een zelfverdedigende reactie in geval van nood. De bedoeling van de zelfverdedigingstechniek is juist zo min mogelijk geweld te gebruiken.

De Krav Maga oefeningen in het programma zijn toegespitst op de dagelijkse praktijk van tieners en bieden hen zelfvertrouwen. De oefeningen vormen de opening voor een gesprek met de groep over hun persoonlijke ervaringen met fysiek en/of psychologisch geweld.

### PROGRAMMA

Het programma van de Krav Maga workshop duurt ca 1,5 – 2 uur en ziet er ongeveer zo uit:

1. **Introductie:** Een warm welkom van een jonge presentator aan de tieners.
2. **Krav Maga Session:** 30 minuten aan soft release Krav Maga technieken.
3. **Kennisquiz:** In een 20 minuten durende quiz testen we de kennis van de tieners over het thema 'gendergerelateerd geweld'.
4. **GBV International:** De tieners bekijken verhalen en filmpje over hoe dit thema internationaal speelt.
5. **Over de streep:** Spelleider Mieke van Velzen bespreekt de thema's grenzen, pesten, vriendschappen, seksualiteit, en geweld met de tieners. 'Over de streep' is een ultieme vorm om onderlinge verbondenheid en begrip te realiseren en een biedt de tieners mogelijkheid hun eigen verhaal te vertellen zonder te hoeven praten.
6. **Groepsgesprek:** De avond wordt beëindigd met in groepsgesprekken waarin tieners napraten over de opgedane ervaringen en inzichten. Voor de tienerleiders wordt er in dit tijdsbestek een boost-training gegeven over wat je als tienerleider kunt doen om geweld te voorkomen of begeleiding.

### AANVRAGEN

Je kunt de workshop aanvragen via [info@tear.nl](mailto:info@tear.nl). Voor vragen of aanvullingen kun je contact opnemen met campagneleider Hanna van der Horst via [hvanderhorst@tear.nl](mailto:hvanderhorst@tear.nl). Prijs op aanvraag.

Heeft jouw kerk een kleine Jeugdgroep of kun je zelf geen Initiator zijn, maar wil je wel graag een workshop volgen? Je kunt ook aanhaken bij andere kerken waar we de workshop geven. Bijvoorbeeld op 17 mei in **City Life Church Den Haag** of op 6 juni in Brussel (**Holy Trinity church**). Neem voor meer informatie contact op.

### IN SAMENWERKING MET

