

## **Persbericht:**

### **Van kwetsbaar naar weerbaar: hoe deal ik met discriminerende opmerkingen?**

#### **Landelijk project 'Overall jezelf kunnen zijn' gaat van start in Lelystad**

Op 18 december vindt de allereerste training plaats van het landelijke project 'Overall jezelf kunnen zijn', in Lelystad. Wethouder Peter Schot is aanwezig bij dit heugelijke moment en traint voor deze keer mee met de deelnemers. 'Overall jezelf kunnen zijn' is een trainingsprogramma weerbaarheid en empowerment voor mensen die te maken krijgen met discriminatie en is een initiatief van Tijgertje LHBTI Krav Maga, Transgender Netwerk Nederland (TNN) en de joodse organisaties het CIDI en JMW. Bureau Gelijke Behandeling Flevoland (BGBF) organiseert dit project in Lelystad.

De eerste training start in buurthuis de Krakeling in Atolplaza met een kennismaking. Peter Schot benadrukt hierbij dat iedereen zichzelf zou moeten kunnen zijn, ongeacht geloof, kleur, seksuele gerichtheid of genderidentiteit en dat een weerbaarheidstraining heel veel voor iemand kan betekenen. Ook wordt door Peter Schot uitgesproken dat het zeer gewaardeerd wordt dat het project in Lelystad van start gaat, als eerste gemeente van Nederland. Voorzitter van Transgender Netwerk Nederland (TNN) Brand Berghouwer vertelt over de vele ervaringen met discriminatie die transgender mensen te verwerken krijgen en het gevoel van onveiligheid dat onder hen leeft. Hij is blij dat TNN onderdeel is van dit belangrijke initiatief en benadrukt de verbinding die wordt gelegd tussen verschillende minderheidsgroepen, wat dit project zo krachtig en uniek maakt.

Trainer Stephan Wattimena LHBTI Divisiehoofd IKMF Nederland vertelt enthousiast: "Door middel van gedachtesturing en mentale weerbaarheid kun je ervoor zorgen dat discriminatie je minder persoonlijk raakt. Als ervaringsdeskundige is dit mijn belangrijkste motivatie om mij voor dit project in te zetten. Veiligheid is voor iedereen!"

De lokale organisator BGBF heet iedereen van harte welkom en stelt dat het een teken van kracht is dat iemand durft aan te geven dat hij/zij/hen hulp nodig heeft bij de eigen weerbaarheid en bij ervaringen met discriminatie. Ook het melden van discriminatie is een vorm van weerbaarheid en kan gedaan worden bij BGBF: [www.bureaugelijkebehandeling.nl](http://www.bureaugelijkebehandeling.nl).

Het trainingsprogramma 'Overall jezelf kunnen zijn' bestaat uit 6 trainingsavonden, waarin wordt gewerkt aan sociale veiligheid door vaardigheden en strategieën te leren om veilig thuis te komen en je sterker en zekerder te voelen in de openbare ruimtes. De training is speciaal voor mensen die wel eens te maken krijgen met discriminerende en kwetsende uitingen en willen leren hoe ze hier beter mee om kunnen gaan. Het programma is ook zeker geschikt voor mensen die niet meteen iets hebben met een zelfverdedigingssport. Mensen kunnen zich nog aanmelden. De volgende training is 22 januari en daarna elke woensdag (met uitzondering van de voorjaarsvakantie) tot en met 26 februari van 19:00-21:00 uur in Atolplaza. Deelname is gratis (de borg van 25 euro krijgt men retour na deelname aan het programma). Meld je aan via [info@bureaugelijkebehandeling.nl](mailto:info@bureaugelijkebehandeling.nl), bel naar 0320-233327 of kijk op de website [www.bureaugelijkebehandeling.nl](http://www.bureaugelijkebehandeling.nl).

*Dit project wordt gefinancierd door het Ministerie van Justitie en Veiligheid en zal na Lelystad ook naar andere gemeenten gaan, waaronder Almere.*

---

#### **Contactpersonen persbericht:**

Marloes Huijsen, Bureau Gelijke Behandeling Flevoland  
0320-233327 [marloes.huijsen@bureaugelijkebehandeling.nl](mailto:marloes.huijsen@bureaugelijkebehandeling.nl) of  
[info@bureaugelijkebehandeling.nl](mailto:info@bureaugelijkebehandeling.nl)

Jan Pieter de Lugt, Tijgertje LHBTI Krav Maga  
0654760158 [jp@lhbtikravmaga.nl](mailto:jp@lhbtikravmaga.nl)