

Terugblik 'Overall jezelf kunnen zijn' Lelystad 2019/2020

Afgelopen winter bracht BGBF samen met Tiggertje LHBTI Krav Maga, Transgender Netwerk Nederland en het CIDI/JMW, het trainingsprogramma weerbaarheid en empowerment 'Overall jezelf kunnen zijn' naar Lelystad. Een trainingsprogramma weerbaarheid en empowerment voor iedereen die ervaring heeft met uitsluiting en/of discriminatie.

Zo had één van de deelnemers met geweld te maken gekregen omdat hij met zijn partner hand-in-hand liep en een andere deelnemer werd zomaar op straat gevraagd om een portie van 'nummer 48', vanwege haar Aziatische uiterlijk.

In de zes trainingsavonden leerden de deelnemers vaardigheden en strategieën, om zich sterker en zekerder te voelen en om te gaan met discriminatie. Hierdoor is het gevoel van sociale veiligheid vergroot. De training is goed ontvangen:

Ik heb nu meer zelfvertrouwen dat ik voor mijzelf kan opkomen;

Ik heb geleerd om bewuster om te gaan met je omgeving;

Je leert van elkaars ervaringen en zo leer je ook hoe je op verschillende manieren kan omgaan met een situatie;

Ik heb ontdekt dat snelle actie effect heeft, dat liever een blokje om niet laf is;

En als je moet slaan, dan ook gelijk goed hard."

Maar ook "Ik ben mij meer bewuster dat ik soms mensen onbedoeld kan kwetsen

Deelnemers benoemden verder ook dat ze verbinding met de andere deelnemers (van andere 'groepen') zeer waardevol vonden.

Komend najaar gaan we het trainingsprogramma 'Overall jezelf kunnen zijn' herhalen in **Almere**.

Woon je in Almere en heb je belangstelling voor deze training? Meld je alvast aan via info@bureaugelijkebehandeling.nl of attendeer anderen op deze training. Dan sturen we je/hen t.z.t. een uitnodiging. Dit project wordt gefinancierd door het Ministerie van Justitie en Veiligheid

BGBF zal zelf ook verder gaan met het thema weerbaarheid en discriminatie in **Lelystad en omstreken**. Een aantal deelnemers heeft namelijk aangegeven hier behoefte aan te hebben. Wil jij ook aan de slag met je weerbaarheid en empowerment in Flevoland? Laat het ons weten via info@bureaugelijkebehandeling.nl.