

## **Zelfverdediging Voor Meisjes**

Het project bestaat uit 9 lessen die gegeven worden aan de meisjes van de tweede klassen.

Centraal staat in die lessen:

- het voorkomen van seksueel geweld
- de zelfverdediging bij seksueel geweld

In de lessen gaan we in op het mentale aspect van deze problematiek, maar tevens op het fysieke aspect ervan.

Bijvoorbeeld:

- hoe ga je om met het feit lastig te worden gevallen?
- hoe herken je, en hoe voorkom je onveilige situaties?
- welke lichaamswapens kan je gebruiken, hoe kan je ze toepassen?

Dit zijn een aantal mogelijke vragen waarop we antwoorden vinden.

De lessen worden afgesloten met het doorslaan van een plankje als symbool voor het feit dat de leerlingen sterker waren dan ze dachten te zijn. Ook krijgen ze een diploma.