

## **Bijzonder Sterk: cursus voor LBT-vrouwen over eigen kracht en veiligheid**

*“Zin in een triootje?”*

*“Hé, vieze pot!”*

*“Ben jij nu eigenlijk een man of een vrouw?”*

*“Zal ik je even genezen?”*

Irritante, flauwe, vervelende opmerkingen: als lesbische vrouw, bivrouw, transvrouw of vrouw met een transgenderverleden zou je er haast aan wennen. Denk aan het groepje jongens op straat dat je naroept, de collega die niks leuker vindt dan roddelen of de buurtgenoot die allerlei ongepaste vragen op je afvuurt. En soms gaat het verder dan alleen opmerkingen. De jongen die je klem rijdt op zijn scooter bijvoorbeeld, of de man die in de kroeg ongevraagd zijn arm om je middel legt.

We trekken ons er natuurlijk zo min mogelijk van aan en we proberen het zo snel mogelijk weer te vergeten. Maar onbewust houden we er rekening mee. Je denkt bijvoorbeeld even na of je vriendin wel bij haar hand pakt, als je langs die groep jongens komt. Of je checkt je kapsel en je kleding nog eens extra, voordat je de deur uitgaat, omdat je geen zin hebt om op te vallen. En je wacht even met je nieuwe collega's te vertellen over je lesbische relatie of je transverleden totdat ze je beter kennen.

### **Wervelende cursus**

COC Nederland en MOVISIE hebben samen met de Nederlandse politie een wervelende cursus ontwikkeld genaamd *Bijzonder Sterk* waarin je in een groep vrouwen dit fenomeen onder de loep neemt. De cursus bestaat uit een afwisselende combinatie van technieken uit weerbaarheids cursussen, improvisatietoneel en anti-agressie cursussen. Je voert tijdens de cursus goede gesprekken, doet leuke games en krijgt handige tips over wat je kunt doen als je in vervelende situaties terecht komt.

### **Voor wie is de cursus?**

De cursus is bedoeld voor groepen die (grotendeels) bestaan uit lesbische en bivrouwen en/of transvrouwen en vrouwen met een transgenderverleden (die zowel lesbische, bi als hetero kunnen zijn). Denk bijvoorbeeld aan een COC-groep, een Kring, een lesbische lees-, kook- of wandelclub en diverse gespreksgroepen of activiteitenclubs van transvrouwen. Daarnaast kan de cursus ook aangeboden worden als open aanbod waarvoor vrouwen zich kunnen inschrijven: een leuke manier om anderen te ontmoeten en tegelijkertijd handige tips en nieuwe vaardigheden op te doen.

### **Handboek**

De cursus is beschreven in een [handboek](#). Dit handboek kan tevens worden gebruikt door andere ervaren trainers die weten hoe je een groep begeleidt en die sensitief zijn ten opzichte van seksuele voorkeur, genderidentiteit en genderexpressie. Via MOVISIE en COC Nederland zijn tevens ervaren trainers beschikbaar die de cursus kunnen verzorgen.

## Contactgegevens trainers

<b>Naam trainer (op alfabet)</b>	<b>Beschikbaar in de regio: (zuid, midden of noord)</b>	<b>Contact:</b>
Annet de Boer	Noord-Nederland Midden-Nederland Zuid-Nederland.	<a href="mailto:Info@durfdan.nl">Info@durfdan.nl</a> <a href="http://www.durfdan.nl">www.durfdan.nl</a> <a href="http://www.theaterenzelfvertrouwen.nl">www.theaterenzelfvertrouwen.nl</a>
Martine de Boer	Zuid Nederland Midden-Nederland	<a href="mailto:info@mindmix.nl">info@mindmix.nl</a>
Corine van Dun	Noord-Nederland Midden-Nederland Zuid-Nederland	<a href="mailto:cvdun@ziggo.nl">cvdun@ziggo.nl</a>
Willemijn da Kampo	Zuid Nederland Midden-Nederland	<a href="mailto:mijntjes@icloud.com">mijntjes@icloud.com</a>
Nadia Martosatiman-Laiti	Midden-Nederland	<a href="mailto:info@ronatraining.nl">info@ronatraining.nl</a>
Geertruid van Oppen	Noord-Nederland Midden-Nederland	<a href="mailto:vanoppen.geertruid@gmail.com">vanoppen.geertruid@gmail.com</a> <a href="http://www.burovanoppen.nl">www.burovanoppen.nl</a>
Maaike Schippefelt	Noord-Nederland Midden-Nederland	<a href="mailto:maaiksch@gmail.com">maaiksch@gmail.com</a>
Ilse Volkstedt	Noord-Nederland Midden-Nederland Zuid-Nederland	<a href="mailto:ijvstedt@hotmail.com">ijvstedt@hotmail.com</a>