

# Weerbaarheidstraining Tilburgse senioren

Evaluatie en effectmeting

Esther van den Reek Vermeulen  
Michiel Rovers  
Monique Bruinsma



de Twern



iva

beleidsonderzoek en advies





# **Weerbaarheidstraining Tilburgse senioren**

Evaluatie en effectmeting

*Tilburg, december 2008*

*drs. Esther van den Reek Vermeulen*

*drs. Michiel Rovers*

*drs. Monique Bruinsma*

Uitgever: IVA  
Warandelaan 2  
Postbus 90153  
5000 LE Tilburg  
Telefoonnummer: 013-4668466  
Telefax: 013-4668477

IVA is gelieerd aan de UvT

© 2008 omslagfoto  
Marieke van Grinsven ([www.freezzz.nl](http://www.freezzz.nl))

© 2008 IVA

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of worden openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het IVA.

Het gebruik van cijfers en/of tekst als toelichting of ondersteuning bij artikelen, boeken en scripties is toegestaan, mits de bron duidelijk wordt vermeld.

# Inhoudsopgave

1	Inleiding .....	1
2	Definities en theorie .....	3
2.1	Definities .....	3
2.2	'Fight, flight, freeze' en de 5 G's .....	4
3	Weerbaarheidstrainingen voor senioren .....	7
3.1	Algemeen .....	7
3.2	Overeenkomsten en verschillen .....	7
3.3	Reframe's aanpak .....	9
3.3.1	De logistieke routing .....	9
3.3.2	De voorlichtingsbijeenkomst .....	9
3.3.3	'Op een andere manier sterk' .....	10
3.3.4	De nazorgbijeenkomst .....	11
4	Het onderzoeksscenario .....	13
4.1	Doel .....	13
4.2	Onderzoeksvragen .....	13
4.3	Werkwijze .....	13
4.4	Respondenten .....	15
5	De bevindingen .....	19
5.1	Algemeen .....	19
5.2	De evaluatie .....	20
5.2.1	De voorlichtingsbijeenkomst .....	20
5.2.2	De drie trainingen .....	22
5.2.3	De nazorgbijeenkomst .....	24
5.3	De effectmeting .....	26
6	Samenvatting en adviezen .....	29
6.1	De top drie van verwachtingen .....	29

6.2	Effecten .....	29
6.3	Tevredenheid deelnemers en bereik van de training.....	30
6.4	Adviezen .....	30
Bijlage 1.....		33

# 1 Inleiding

Nederland vergrijst in een rap tempo. Deze demografische veranderingen hebben een sterke invloed op onder meer de arbeidsmarkt, de woningmarkt en de zorgsector. Onderzoek toont dat de groep senioren een eigen problematiek kent. Ouder worden gaat vaak gepaard met een teruglopende gezondheid, een kleiner wordend netwerk en diverse beperkingen<sup>12</sup>. Eén van deze beperkingen is de afgenomen weerbaarheid in het dagelijks leven.

De Gemeente Tilburg hecht veel waarde aan het ouderenbeleid in de stad en subsidieert daartoe een aantal diensten om ouderen zo lang mogelijk zelfstandig te kunnen laten wonen. Een belangrijk speerpunt in dit seniorenpakket is het creëren van veiligheid voor deze groep. Veel ouderen voelen zich in onze maatschappij niet volkomen veilig en kwetsbaar. Deze gevoelens van kwetsbaarheid en onmacht kunnen leiden tot beperkingen in het dagelijks functioneren en een verminderd gevoel van welzijn. Dit vertaalt zich in onzekerheid in sociale conflictsituaties en in angst om 's avonds naar buiten te gaan. Bovendien leidt het ontwijken van situaties die door ouderen als onveilig worden ervaren tot een belemmering van hun deelname aan de samenleving en zelfs tot isolement<sup>3</sup>. De Twern tracht deze onveiligheidsgevoelens te bestrijden of te voorkomen met een aantal concrete veiligheidsmodules ten dienste van het Tilburgse beleid rondom ouderen. Op de website van de Twern wordt daartoe in het aanbod een onderscheid gemaakt tussen ouderenwerk, ouderenadvies en bijzondere activiteiten. Hieronder vallen telefooncirkels en internetcirkels, huisbezoeken met advies voor 75-jarigen en ook voorlichtingsbijeenkomsten rondom veiligheidsgerelateerde thema's.

Weerbaarheidstrainingen voor senioren zijn één van de instrumenten om veiligheid of veiligheidsgevoelens bij senioren te vergroten. Deze trainingen zijn in het licht van veiligheid voor ouderen in opdracht van welzijnsorganisatie de Twern in Tilburg uitgezet. De trainingen, die gestart zijn in 2005, worden in Tilburg uitgevoerd door bureau Reframe (zie paragraaf 3.3). Onbekend is hoe verschillende fases en aspecten van deze trainingen door de (ex-)deelnemers worden beoordeeld en wat de effecten op termijn zijn.

Bij de Twern bestaat de behoefte de waardering voor en de effecten van deze weerbaarheidstrainingen te evalueren. In het kader daarvan heeft IVA Beleidsonderzoek en Advies (een onderzoeksinstituut gelieerd aan de Universiteit van Tilburg) in de periode januari – september 2008 evaluatieonderzoek verricht naar de waardering voor

---

1 Bruinsma, M. & ter Steege, G. 'Participatie bevordert. Ouderen als actieve krachten voor de lokale gemeenschap.' 1999.

2 Bruinsma, M. 'Vijf jaar sociale veiligheid in Tilburg.' 2003.

en de effecten van weerbaarheidstrainingen - waarbij onderscheid is gemaakt tussen lange (2006), middellange (2007) en korte (2008) termijn effecten.

## 2 Definities en theorie

Alvorens in te gaan op het onderzoeksscenario en de bevindingen staan we stil bij definities en theorie rondom weerbaarheid.

### 2.1 Definities

Weerbaarheid is per definitie een sociaal gebeuren en is, zoals gesteld wordt op de websites van [weerbaarheidscurussen.nl](http://weerbaarheidscurussen.nl), een staat van 'zijn'. Overigens is het tegenovergestelde ook waar. Niet weerbaar zijn is net zo goed een staat van 'zijn'. Weerbaarheid is geen starre eigenschap of karaktertrek: men kan weerbaar worden.

Weerbaarheid heeft alles te maken met<sup>4</sup>:

- zelfrespect, zelfacceptatie, zelfbeheersing en zelfvertrouwen
- een positief zelfbeeld, trots zijn op jezelf
- wilskracht en doorzettingsvermogen
- assertiviteit, opkomen voor jezelf
- inlevingsgevoel in anderen en tolerantie
- grenzen van anderen (h)erkennen en respecteren
- gevoel voor grensoverschrijdingen
- verdediging tegen geweld
- weerstand bieden aan negatieve vormen van groepsdruk

Weerbaarheid is verbonden aan een situatie of context die door de persoon in kwestie als bedreigend dan wel stresserend ervaren wordt<sup>5</sup>. Het begrip weerbaarheid houdt verband met het op een passende manier voor jezelf opkomen en verwijst naar het vermogen tot effectief reageren op grensoverschrijdend gedrag en naar zelfverdediging.

Kort gezegd kan men stellen dat weerbaarheid betekent jezelf mentaal en fysiek beschermen, met het zorg dragen voor de eigen veiligheid en de eigen persoonlijke ruimte, met respect voor die van de ander. Wie weerbaar is, kan op een passende manier opkomen voor zichzelf en met respect voor de ander grenzen trekken. Weerbaarheid werkt preventief. Het voorkomt machtsmisbruik of geweldservaringen en de kans is groter dat het geweld stopt als men effectief reageert. Een belangrijke voorwaarde voor weerbaarheid is een gevoel van eigenwaarde en zelfvertrouwen. Ja-, nee- en twijfelgevoelens spelen een rol bij het opkomen voor jezelf. Het bewust

---

4 [www.weerbaarheidscurussen.nl](http://www.weerbaarheidscurussen.nl)

5 [www.weerbaarheidscurussen.nl](http://www.weerbaarheidscurussen.nl)

worden van deze gevoelens is belangrijk om te kunnen waarnemen of iemand grenzen overschrijdt<sup>6</sup>. In trainingen die zich bezig houden met weerbaarheid wordt daarbij een onderscheid getrokken tussen fysieke en mentale weerbaarheid.

Onder weerbaarheid wordt in dit onderzoek, in navolging van het project Ariadne<sup>7</sup> (2004) en tevens toegepast op senioren, verstaan: de capaciteit van een individu om samen met zijn omgeving, op een goede manier het hoofd te bieden aan en mentaal weerbaar te zijn voor tegenslagen of risico's. Deze weerbaarheid kan zich daarbij ontwikkelen doorheen de tijd, wordt beïnvloed door verschillende factoren binnen het individu en zijn omgeving en een positieve bijdrage levert aan de beleving op het vlak van gezondheid, in de meest brede betekenis van het woord.

## 2.2 'Fight, flight, freeze' en de 5 G's

Volgens Cautart, Dupont en Ideler<sup>8</sup> (2001) betekent jezelf beschermen en weerbaar zijn veel meer dan jezelf fysiek verdedigen en zijn er talrijke stappen mogelijk tussen 'nee zeggen' en iemand fysiek aanvallen. Tussen assertiviteit en fysieke zelfverdediging bestaat een genuanceerd scala aan diverse strategieën om agressie een halt toe te zeggen, weerbaar te worden en gevoelens van onveiligheid te verminderen. De basis is een positief zelfbeeld, eigenwaarde, grenzen kennen en stellen, en vanuit kracht en kwetsbaarheid tot actie komen. In een weerbaarheidstraining wordt gewerkt aan zelfinzicht en het vergroten van mentale en verbale vaardigheden om voor jezelf op te komen.

Wanneer iemand zich agressief gedraagt, veroorzaakt dit bij de tegenpartij spanning. Deze spanning uit zich ondermeer in lichamelijke reacties. Afhankelijk van de situatie, de mate van bedreiging en de persoonlijkheid kunnen er drie reacties optreden, aldus Van Doremalen en Vervoort<sup>9</sup> (2005): 'fight, flight, freeze'. Mensen hebben in feite een ingebouwd alarmsysteem, wat ervoor zorgt dat het lichaam wordt voorbereid om adequaat op te treden: men kan zichzelf en zijn belangen dan goed verdedigen, zichzelf in veiligheid brengen, of zichzelf tijdelijk verbergen voor een bepaalde dreiging of vijand. Men vecht, vlucht of 'bevriest' al naar gelang de situatie waarin men verkeert en hanteert daarbij verschillende strategieën.

---

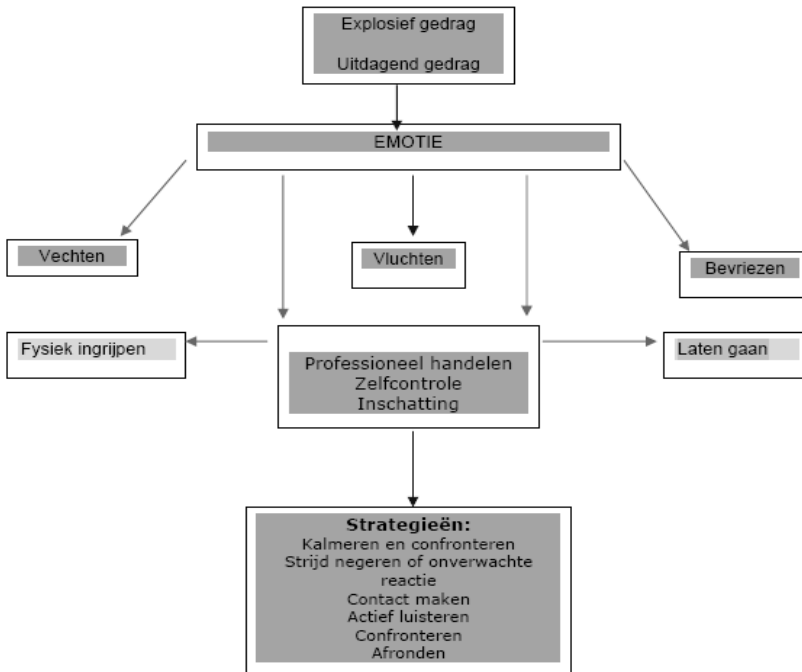
6 [www.weerbaarheid.nu](http://www.weerbaarheid.nu)

7 Het Ariadne project is een weerbaarheidproject dat zich richt op risicomeiden in puberteeltijd. 2004.

8 Cautart, S., Dupont, V. en Ideler, I. 'Weerbaarheid van jongeren. Een denk- en doeboek.' 2001.

9 Van Doremalen, Vervoort, M. & Vervoort, M. 'Effectief omgaan met agressie en zinloos geweld', 2005.

In schema (Van Doremalen, Vervoort & Vervoort, 2005):

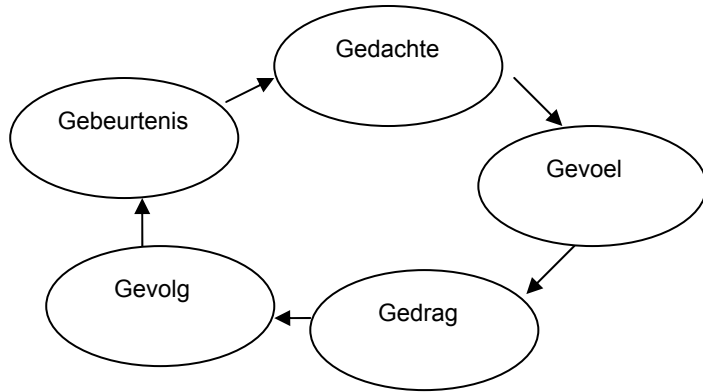


Weerbaar wordt men niet onmiddellijk. Volgens Ellis<sup>10</sup>, de grondlegger van de Rationeel-Emotieve Therapie (RET), raken mensen niet van streek door gebeurtenissen zelf, maar door de manier waarop ze tegen die gebeurtenissen aankijken. Met andere woorden: een bepaald gevoel kan worden veroorzaakt door iemands houding ten opzichte van een bepaalde situatie. Ellis probeert met zijn theorie van rationeel denken, de irrationele gedachten te veranderen in rationele gedachten. Het doel van rationeel denken is: mensen leren onnauwkeurigheden of onjuistheden in hun denken in te laten zien en tot een meer realistische kijk op zichzelf en hun omgeving te komen. In relatie tot een dergelijke rationale zelfanalyse wordt ook gesproken van de vijf G's (Diekstra<sup>11</sup>, 1995): Gebeurtenis, Gedachte, Gevoel, Gedrag en Gevolg. Wanneer zich een Gebeurtenis voordoet, zullen mensen daar vanuit eerdere ervaringen een Gedachte bij hebben, een verandering in die Gedachte veroorzaakt mogelijk een verandering in Gevoel, in het Gedrag, et cetera.

<sup>10</sup> Baldon, A. & Ellis, A. 'RET, een andere kijk op problemen', 2004.

<sup>11</sup> Diekstra, R. 'Ik kan denken en voelen wat ik wil', 1995.

In schema (Diekstra, 1995):



Cautaert, Dupont en Ideler (2001) beschrijven dat men veel kan opsteken in weerbaarheidstrainingen uit praktische tips en richtlijnen en uit het oefenen van ander en nieuw gedrag via rollenspelen en andere methodieken. Naast het bijschaven van het gedrag 'naar buiten toe' is het werken aan de 'binnenkant' echter ook van fundamenteel belang. In een training kan men inzichten opdoen die verband houden met hoe we over een bepaalde gebeurtenis denken en daarop reageren. Als de basisvoorwaarden voor weerbaarheid niet vervuld zijn, zal het weerbaar gedrag vaak niet als overtuigend overkomen.

## 3 Weerbaarheidstrainingen voor senioren

### 3.1 Algemeen

Weerbaarheidstrainingen kunnen inhoudelijk sterk van elkaar verschillen in inhoud, doelgroep en omvang. In sommige trainingen wordt uitsluitend met fysieke technieken geoefend, terwijl anderen meer op een assertiviteitscursus lijken. De gebruikte methodieken zijn een combinatie van elementen uit de vechtsport, hulpverlening, energetisch werk en assertiviteitstrainingen<sup>12</sup>. De oefeningen en methodieken vormen een geïntegreerd geheel, met weerbaarheid als uitgangspunt. Er wordt gewerkt aan bijvoorbeeld het verminderen van angst op straat, en preventie van onder andere seksuele intimidatie, racisme, huiselijk en seksueel geweld, kindermishandeling, pesten en ander grensoverschrijdend gedrag.

Tegenwoordig worden weerbaarheidstrainingen steeds meer afgestemd op specifieke doelgroepen. De Beroepsvereniging Weerbaarheid en Zelfverdediging (BWV) onderscheidt de volgende doelgroepen: vrouwen en meisjes, mannen en jongens, mensen met een handicap (verstandelijk, zintuiglijk, fysiek) en chronisch zieken, kinderen in de basisschoolleeftijd, doelgroepen gerelateerd aan (risico)werksituaties en beroepsgroepen, en ouderen. Een trainingsprogramma kent meestal een evenwichtige verdeling tussen fysieke, verbale en mentale vaardigheden op maat voor de specifieke doelgroep.

Bij enkele weerbaarheidstrainingen in Nederland is specifieke aandacht voor de kwetsbare en groeiende groep senioren. In Tilburg worden in overleg met de Twern en uitgevoerd door bureau Reframe weerbaarheidstrainingen voor senioren georganiseerd. Elders in Nederland worden ook bijvoorbeeld in de vorm van enkele themamiddagen, door of in opdracht van gemeenten en, meer structureel, door particuliere bureaus dergelijke trainingen gegeven voor senioren.

### 3.2 Overeenkomsten en verschillen

De weerbaarheidstrainingen die op verschillende plaatsen in Nederland voor senioren worden verzorgd, kenmerken zich door een *overeenkomend* doel: het vergroten van het veiligheidsgevoel van de doelgroep<sup>13</sup>. Deze trainingen typeren zich door de nadruk die in de cursussen gelegd wordt op het mentale en minder op het fysieke aspect van weerbaarheid. Weerbaarheid- en zelfverdedigingstrainingen streven ernaar de deelnemers een gevoel van veiligheid mee te geven en hen weerbaarder te maken dan ze al waren. Dit betekent ook dat er geen eindpunt is. Men is nooit klaar met weerbaar zijn. De trainingen zijn gericht op bewustwording en het realistisch

---

12 [www.weerbaarheid.nu](http://www.weerbaarheid.nu)

13 [www.weerbaarheid.nl](http://www.weerbaarheid.nl)

kunnen inschatten van (bedreigende) situaties en de eigen beperkingen en mogelijkheden, het stroomlijnen van emoties (woede en angst) en het kunnen bedenken en uitvoeren van efficiënte (non)verbale oplossingsstrategieën, al dan niet met hulp van anderen.

Omdat uit onderzoeken<sup>14</sup> blijkt dat oudere mensen weliswaar minder kans maken daadwerkelijk slachtoffer te worden van een misdrijf, maar dat de gevoelens van angst en onveiligheid groot zijn, is veiligheid een speerpunt en een training kan bijdragen aan het vergroten daarvan. Andere overeenkomsten van deze trainingen zijn: het centraal staan van individuele gevoelens van (on)veiligheid, en het op maat aansluiten van de trainingen bij de doelgroep. Dit gebeurt veelal in overleg en in samenwerking met bijvoorbeeld de RIAGG-afdeling preventie, wijkhuizen, of een maatschappelijk werker. Elementen van weerbaarheidstrainingen voor ouderen zijn confrontatietechnieken of de-escalatie, houding en uitstraling, vluchten of weggaan uit de situatie, hulp vragen (en bieden) en, in minder mate, fysieke zelfverdediging. Ook praktische oefeningen maken deel uit van de trainingen, zodat mensen aan den lijve ervaren hoe het is om bijvoorbeeld alert over straat te lopen of als een potentieel slachtoffer. Cursisten krijgen instrumenten, onder meer in de vorm van dagelijkse tips, aangereikt waardoor ze bij grensoverschrijdend gedrag beter kunnen handelen.

Weerbaarheidscursussen *verschillen* in hun tijdsduur. Er zijn trainingen die een middag beslaan (zoals een themamiddag rondom weerbaar worden) en trainingen die veel langer duren. De meeste trainingen voor senioren zijn kortdurende, afgeronde cursussen. Een ander opmerkelijk verschil zijn de kosten voor deelnemers, aflopend in grootte van een individuele inschrijving bij een particulier bureau tot deelname aan een training verzorgd door een welzijnsorganisatie (veelal gesubsidieerd door de lokale overheid en (bijna) gratis voor de deelnemende senior). Ook de structuur van de training is verschillend. Sommige trainingen worden vooraf gegaan door een voorlichting en afgesloten met een nazorgbijeenkomst en evaluatiemoment. Andere trainingen worden gekoppeld aan sociale activiteiten (in een wijkcentrum) of aan andere thema's of voorlichtingen. Ten slotte zijn er verschillen in de instrumenten die gebruikt worden gedurende een training. Deze beperken zich soms tot schriftelijk materiaal en een lezing, maar meestal maakt ook een rollenspel (met of zonder rol voor de seniore deelnemers) of actieve oefening deel uit van de weerbaarheidstraining.

### 3.3 Reframe's aanpak

In Tilburg worden de weerbaarheidstrainingen verzorgd door bureau Reframe<sup>15</sup>. Het trainingstraject kenmerkt zich door een afgestemde logistieke routing en een nauwe samenwerking met de ouderenwerker van de wijk waar een training wordt opgezet. Het traject bestaat uit drie onderdelen: informatiebijeenkomst, drie trainingen, en een nazorg-/evaluatiebijeenkomst.

#### 3.3.1 De logistieke routing

Om het trainingstraject van voorlichting tot nazorg goed te laten verlopen is tussen de verantwoordelijke ouderenwerker en Reframe een logistieke routing vastgelegd:

- de ouderenwerker neemt contact op met Reframe wanneer de wens bestaat een training uit te gaan zetten,
- de ouderenwerker zorgt voor bekendmaking van de voorlichtingsbijeenkomst bij ouderen in de wijk(deel) of seniorencomplex (en mobilisering van hen) en voor een geschikte ruimte en audiovisuele middelen,
- de voorlichtingsbijeenkomst wordt door Reframe gegeven waarbij ook de wijkagent, de ouderenwerker, belangstellende ouderen, en andere belangstellenden uit de wijk aanwezig zijn,
- gedurende de voorlichtingsbijeenkomst kunnen belangstellende senioren zich inschrijven bij de ouderenwerker,
- wanneer het aantal deelnemers bekend is, worden tussen Reframe en de ouderenwerker data voor de trainingdagen afgestemd,
- Reframe verzorgt de schriftelijke bekendmaking van tijd en plaats bij de deelnemende senioren,
- drie weken na de voorlichting vindt de eerste van drie trainingen plaats, (om de twee weken is er een training), welke door Reframe georganiseerd wordt. De ouderenwerker, en in de tweede training ook de wijkagent, zijn hierbij aanwezig,
- tenslotte wordt door Reframe ongeveer twee maanden na de derde training een evaluatie (ofwel een nazorgbijeenkomst) verzorgd.

#### 3.3.2 De voorlichtingsbijeenkomst

Tijdens de voorlichtingsbijeenkomst wordt door Reframe uitgelegd wat het doel is van de weerbaarheidstrainingen, hoe de opzet van de training er uitziet qua aantal deelnemers, duur en invulling en wordt een voorbeeld gegeven van een rollenspel. Aan de voorlichtingsbijeenkomst is geen maximum aantal deelnemers verbonden; het uitgangspunt is dat iedereen die belangstelling heeft welkom is. De voorlichtingsbijeenkomst, die veelal plaatsvindt in een wijkcentrum, is soms gekoppeld aan een

---

15 Reframe is een advies- en trainingsbureau dat maatwerktrajecten verzorgt op het gebied van communicatie, samenwerken en functioneren, met name in die situaties waarbij spanning, emotie en werkdruk een rol spelen. Dit doen zij door middel van het geven van deskundig organisatieadvies, individuele coaching en het verzorgen van een breed scala aan trainingen, waaronder: omgaan met agressie, conflicthantering, teambuilding, managementtraining, persoonlijke effectiviteit, crisismanagement, stressmanagement en omgaan met traumatische ervaringen.

activiteitenmiddag. Tijdens de voorlichting, die zo'n twee uur duurt, kunnen senioren zich inschrijven voor de gratis training. Reframe selecteert daarbij geen deelnemers. De ouderenwerker van de wijk waar de training gegeven wordt, kan deelnemers aandragen waarbij gestreefd wordt naar een mix tussen slachtoffers en mensen die deelnemen vanuit preventief oogpunt. Het maximale aantal deelnemers is zestien.

### 3.3.3 'Op een andere manier sterk'

Enkele weken na de voorlichtingsbijeenkomst vindt de eerste van drie trainingen plaats. De aangemelde senioren hebben van Reframe een schriftelijke uitnodiging ontvangen. Door de ouderenwerker is afgestemd met Reframe op welke locatie de training plaats gaat vinden. De gemiddelde duur van een training is twee uur. Over de training wordt niet gesproken als 'weerbaarheidstraining'. De benaming 'op een andere manier sterk' die verwijst naar mentale zelfverdediging dekt volgens Reframe en de ouderenwerkers meer de lading van de training. De filosofie daarachter is dat mensen het beste functioneren wanneer ze dichtbij zichzelf blijven en realistisch de omgeving kunnen waarnemen. De training omvat daarom bijvoorbeeld geen fysieke zelfverdedigingstechnieken maar is een bewustwordingsproces van het eigen kunnen en waarnemen.

De nadruk wordt tijdens de trainingen gelegd op het omgaan met spanningsvolle situaties waarbij samen met de cursisten gekeken wordt naar wat zij (niet) willen en naar wat hun kwaliteiten zijn. Ook wordt aandacht besteed aan het alert leren kijken naar de omgeving. Door middel van discussies, oefeningen (met bijvoorbeeld herkenbare buurtfoto's) en simulaties met een Reframe-acteur wordt op een praktijkgerichte manier ingegaan op alledaagse situaties. In de trainingen wordt ook kort stil gestaan bij de theoretische uiteenzetting van de 5 G's en de idee van vluchten, vechten of bevriezen (zie daarvoor paragraaf 2.2).

In de eerste training wordt aan de deelnemers door Reframe een map overhandigd waarin alles wat besproken wordt gedurende de training beschreven staat. In dit naslagwerk wordt onder meer het doel van de training als volgt verwoord:

- het bereiken van een veilige situatie,
- het zo goed mogelijk reageren tijdens onveilige situaties,
- het inzicht krijgen in de eigen reactie van waarnemen, denken en handelen,
- het uitbouwen van de eigen mogelijkheden,
- het onder controle houden van de eigen reactie tijdens onveilige situaties.

Deze eerste training staat in het kader van een kennismaking en alle deelnemers krijgen de gelegenheid hun ervaring met een onveilige situatie uit te wisselen. Zij kunnen daarbij tevens aangeven wat hun leerwensen zijn, wat zij 'willen weten' en 'komen halen' bij de training. Ook worden oefeningen verricht, individueel en in sub-groepjes, rondom waarnemen ('noteer in drie steekwoorden de eerste indruk die u van mij heeft') en spanningsvolle situaties ('wat vindt u spannend, waarom, wat gebeurt er in uw lichaam tijdens zo'n situatie, hoe bent u daar tot nu toe mee omgegaan?').

In de *tweede* training wordt samenvattend herhaald wat in de eerste training is besproken en staat een rollenspel centraal. De (wijk)agent is gedurende deze tweede training aanwezig, voor een kennismaking, voor informatie en om vragen van deelnemers te beantwoorden. Vooraf heeft tussen de wijkagent en Reframe overleg plaatsgevonden om te bezien of er speciale aandacht besteed dient te worden aan een recente mogelijk onveilige situatie (zoals bijvoorbeeld: hoe om te gaan met verkopers aan de deur). Tevens wordt advies gegeven over het bereik van politie, het Centraal Meldpunt<sup>16</sup> en over de aanmelding voor sms-alerts<sup>17</sup>.

De *derde* training kenmerkt zich door wederom een herhaling van wat eerder besproken en geleerd werd, en richt zich op 'alert zijn op straat'. Recent gemaakte foto's van het straatbeeld (en van bij de senioren deelnemers bekende winkels, woningen, de pinautomaat en onveilige straten) worden met de deelnemers bekeken. Samen wordt hardop nagedacht over opvallendheden op deze foto's. Gedurende alle trainingen worden praktische tips met betrekking tot alledaagse situaties (de veiligste manier om een tas vast te houden, hoe te pinnen) gegeven. De trainingen zijn interactief: deelnemers kunnen zelf ook bruikbare tips aandragen.

#### 3.3.4 De nazorgbijeenkomst

Het doel van de nazorg- of evaluatiebijeenkomst wordt omschreven als terug- en vooruitkijken op de training. Wat heeft men geleerd, maakt men gebruik van het geleerde en hoe vond men de training. Ook wordt getoetst wat is blijven hangen, of de training voldeed aan de verwachtingen en wordt gepeild of er behoefte is aan een herhalingstraining.

---

16 Bij het Centraal Meldpunt kunnen burgers per gratis telefoonnummer of e-mail hun tips en klachten melden aan de gemeente Tilburg.

17 Sms-alert is een initiatief waarmee de politie via SMS-berichten burgers kan inschakelen als de politie de hulp van de bevolking in een bepaald gebied kan gebruiken. Hieronder valt bijvoorbeeld het opsporen van verdachten, vermiste personen of het identificeren van gevonden personen of lichamen. Het betreft een proef die in juli 2004 begonnen is in Tilburg, en die wegens succes steeds verder in westelijke richting wordt uitgebreid.



## 4 Het onderzoeksscenario

### 4.1 Doel

De overkoepelende doelstelling van voorliggend onderzoek is tweeledig en luidt:

1. Hoe wordt de weerbaarheidstraining beoordeeld door senioren die deelnamen aan deze training?
2. Welk effect heeft de training op gevoelens van (on)veiligheid binnen uiteenlopende termijnen?

### 4.2 Onderzoeksvragen

De centrale doelstelling valt uiteen in vijf onderzoeksvragen:

- a. Hoe waarden ex-deelnemers de weerbaarheidstrainingen die in 2006 en 2007 hebben plaatsgevonden?
- b. Wat zijn effecten van de weerbaarheidstraining op het veiligheidsgevoel van de deelnemers die op lange en middellange termijn, in 2006 en 2007, hebben deelgenomen?
- c. Wat is het huidige veiligheidsgevoel van deelnemers die in 2008 aan weerbaarheidstrainingen deel gaan nemen?
- d. Hoe waarden deelnemers de weerbaarheidstrainingen die in 2008 hebben plaatsgevonden?
- e. Wat zijn effecten van de weerbaarheidstraining op het veiligheidsgevoel van de deelnemers die op korte termijn, in 2008, hebben deelgenomen?

### 4.3 Werkwijze

Om aan de doelstelling te kunnen beantwoorden, is een onderzoeksscenario in een zestal fases doorlopen.

#### *Deskresearch*

Ter oriëntatie op het begrip weerbaarheid, theorieën daaromtrent, en de doelgroep zijn door ouderenwerkers van de Twern relevante documenten aangeleverd. Ook de websites van de Twern, bureau Reframe, gemeenten en particuliere bureaus die weerbaarheids cursussen aanbieden en relevante 'weerbaarheid-websites' (als weerbaarheid.nu en weerbaarheidstrainingen.nl) zijn met dit doel geraadpleegd.

#### *Interview ouderenwerkers*

Met vijf ouderenwerkers van de Twern heeft een individueel interview plaatsgevonden. Deze vijf ouderenwerkers zijn allen werkzaam (geweest) in een wijk of stads-

deel in Tilburg waar een weerbaarheidstraining heeft plaatsgevonden. Het interview vond plaats in het kader van een zogenaamd expertgesprek over ouderennetwerken en veiligheid. Weerbaarheidstrainingen zijn één van de topics die in dat expertgesprek besproken zijn.

#### *Oriëntatie Reframe*

De website van Reframe en achterliggende (psychologische) theorieën voor Reframe's aanpak zijn bestudeerd. Met de directeur en een trainer van Reframe heeft een oriënterend gesprek plaatsgevonden. In dit gesprek is stilgestaan bij de opdracht die dit bureau uitvoert voor de Twern, de gehanteerde aanpak en wijzigingen die hebben plaatsgevonden in de afgelopen cursusjaren, met het oog op afstemming op de doelgroep ouderen.

#### *Enquête onder ex-deelnemers 2006 en 2007*

Door IVA is een meetinstrument, een schriftelijke enquête met vier open en 47 gesloten vragen, ontworpen (zie bijlage 1). Ex-deelnemers van de weerbaarheidstrainingen uit 2006 en 2007 hebben enquêtevragen beantwoord op een 5-puntsschaal waarbij 1 'geheel mee oneens' de laagste waardering is, en 5 'geheel mee eens' weerspiegelt. Deze deelnemers zijn in de enquête ook gevraagd om met een rapportcijfer aan te geven wat zij vinden van de voorlichtingsbijeenkomst, de drie trainingen en de nazorgbijeenkomst. De enquête meet enerzijds de waardering van de ex-deelnemers over de weerbaarheidstraining en anderzijds worden de effecten van deze training gemeten. De enquête is na afname bij een aantal ouderen bijgesteld op lettergrootte en tevens is boven elke antwoordmogelijkheid een beschrijving gezet. In plaats van het benoemen van alleen de uitersten 1 en 5 hebben ook 2, 3 en 4 een beschrijving gekregen.

Ex-deelnemers die in 2006 (uit 11 Tilburgse wijken) en 2007 (uit 3 Tilburgse wijken) deelnamen aan een weerbaarheidstraining zijn met behulp van de (adressenbestanden van de) ouderenwerkers benaderd. Aan ex-deelnemers is, meestal persoonlijk, een enquête overhandigd door de ouderenwerker. In enkele gevallen gebeurde dit in samenwerking met de ouderenadviseur of -consulent. Dit verliep afwisselend individueel (bijvoorbeeld wanneer een wijkhuis bezocht werd) of in een georganiseerde bijeenkomst waarvoor de ex-deelnemers door de ouderenwerker zijn uitgenodigd. Ex-deelnemers hebben ter plaatse de enquête ingevuld en afgegeven aan de ouderenwerker (of aan de ouderenadviseur of -consulent). In een enkel geval was de ouderenwerker niet meer werkzaam in de betreffende Tilburgse wijk en zijn ex-deelnemers benaderd per post. In die situatie hebben ex-deelnemers de ingevulde enquête in een antwoordenvolop terug gestuurd naar de IVA-onderzoekers.

#### *Bijwonen van een weerbaarheidstraining*

Door twee IVA-onderzoekers is deelgenomen aan het trainingstraject. Dit traject, dat bestaat uit een voorlichtingsbijeenkomst, drie trainingen en een nazorgbijeenkomst, vond plaats in het Tilburgse stadsdeel Oud-Zuid in de maanden maart – mei 2008.

*Nul- en éénmeting deelnemers 2008*

Voor de meting in 2008 zijn door IVA twee meetinstrumenten, een schriftelijke nulmeting en een éénmeting met open en gesloten vragen, ontworpen. Deelnemers aan het trainingstraject in stadsdeel Oud-Zuid hebben, tussen de voorlichtingsbijeenkomst en de eerste training in, een enquête (de nulmeting) ingevuld. Identiek aan de enquête voor de ex-deelnemers uit 2006 en 2007 kiezen zij antwoorden op een 5-puntsschaal waarbij 1 'geheel mee oneens' de laagste waardering is, en 5 'geheel mee eens' betekent. Deelnemers zijn in deze enquête ook gevraagd om een rapportcijfer te geven over de voorlichtingsbijeenkomst. De nulmeting vraagt naar het huidige gevoel van (on)veiligheid en verwachtingen met betrekking tot de aankomende trainingen en meet tevens de waardering voor de voorlichtingsbijeenkomst.

In de éénmeting, die plaatsvindt direct na de evaluatiebijeenkomst, zijn enerzijds door de deelnemers de training en de nazorgbijeenkomst beoordeeld en zijn anderzijds de effecten van de training gemeten. Ook is in de éénmeting de deelnemers gevraagd om rapportcijfers te geven aan de drie trainingen en aan de nazorgbijeenkomst.

Aan de deelnemers van de trainingen in 2008 is persoonlijk door de ouderenwerker een enquête overhandigd welke ter plaatse is ingevuld en afgegeven aan de ouderenwerker.

#### **4.4 Respondenten**

De doelgroep voor voorliggend onderzoek omvatte senioren die deel hebben genomen aan een weerbaarheidstraining in Tilburg georganiseerd door bureau Reframe in samenspraak met de Twern. Deze senioren namen deel in 2006, 2007 of 2008.

Overzicht aantal deelnemers in 2006, met trainingen in elf Tilburgse wijken/wijkdelen:

Heikant	12
Loven Besterd	8
Ijpelaar	8
Hoogvenne	7
Spil/Christoffer	16
Spijkerbeemden	15
Leyenburg	15
Heyhoef	14
Kievitslaer	20
Poorten	15
Koningsvoorden	12
	-----
	142

Door onder meer de ouderenwerkers van de betreffende wijken of wijkdelen werden de deelnemers voor het invullen van een enquête benaderd: 142 senioren bezochten trainingen in 2006, 94 van hen konden worden benaderd. De overige deelnemers bleken inmiddels verhuisd, overleden of wilden/konden niet meewerken aan een onderzoek<sup>18</sup>. Van deze 94 2006-deelnemers retourneerden 53 personen een enquête (respons: 57%).

---

18 Ook de deelnemers die voor een tweede keer deelnamen aan de training in 2007 zijn met een enquête voor dat jaar benaderd.

Overzicht aantal deelnemers in 2007, met trainingen in drie Tilburgse wijken:

Vredesparochie	9
KBO 't Heike	15
Kievitshorst	15
	----
	39

Van de 39 deelnemers uit 2007 werd iedereen benaderd. 34 deelnemers uit 2007 vulden een enquête in (respons: 89%). Voor 2008 werd in stadsdeel Oud-Zuid door de IVA-onderzoekers deelgenomen aan een training en vulden alle 13 deelnemers een enquête in (respons:100%).



## 5 De bevindingen

### 5.1 Algemeen

#### *2006*

De 53 deelnemers uit 2006 die een enquête invulden, zijn overwegend vrouw (77%)<sup>19</sup>. De leeftijd van de deelnemers varieert van 56 tot 88 jaar, met een gemiddelde leeftijd van 75 jaar. Op een enkeling na zijn zij in Nederland geboren (96%) en iets minder dan een vijfde (18%) van de respondenten rapporteert zelf het afgelopen jaar slachtoffer geweest te zijn (van tasjesdiefstal, inbraak, tot overlast van jongeren). De twee meest genoemde aanleidingen om deel te nemen aan de weerbaarheids-training zijn het willen voorkomen dat men op straat iets overkomt (59%) en de wens mondiger te worden (22%). Enkel 14% van de deelnemers noemt als aanleiding voor deelname aan de training dat ze zich regelmatig onveilig voelt. 16% noemt als reden voor participatie aan de trainingen dat deze een leuk uitje zijn en deze verwachting stijgt met de toename in leeftijd. Een minderheid (16%) geeft fysieke verdediging aan als argument voor trainingsdeelname.

Een deelnemer vult daarbij aan: “De werving voor de cursus zou anders moeten worden opgezet. Je moet ook mensen bereiken die thuis blijven, of slachtoffers.”

#### *2007*

Ook de 34 deelnemers uit 2007 zijn voornamelijk vrouw (65%) ofschoon hun aandeel iets lager ligt dan dat in 2006. De gemiddelde leeftijd is 74 jaar en varieert van 65 tot 85 jaar en nagenoeg iedereen (97%) is in Nederland geboren. Vergelijkbaar met de deelnemers uit 2006 rapporteert 12% van de 2007-deelnemers zelf ooit slachtoffer te zijn geweest (van tasjesdiefstal, inbraak tot overlast van jongeren) en voelt een vijfde zich regelmatig onveilig. De twee meest genoemde aanleidingen voor deelname aan de weerbaarheidstrainingen zijn het willen voorkomen dat men op straat iets overkomt (eender aan 2006) (56%) en het meemaken van de training als een leuk uitje (24%). Eenvijfde uit de wens mondiger te willen worden als een reden om de training te volgen. Nagenoeg niemand vindt fysieke verdediging een argument om deel te nemen. Een vijfde (21%) van de deelnemers van 2007 zegt zich regelmatig onveilig te voelen. Een ruime meerderheid (90%) geeft aan overal naar toe te durven.

#### *2008*

De 13 deelnemers uit 2008 zijn nagenoeg allen vrouw (één deelnemer is man); hun gemiddelde leeftijd is 74 jaar en varieert van 44 tot 88 jaar, 85% van hen is in Nederland geboren en één persoon heeft eerder deelgenomen aan de training. Iets minder dan een kwart rapporteert het afgelopen jaar zelf slachtoffer geweest te zijn (van een beroving op straat met geweld, zakkenrollen en inbraak in huis en schuur) en bijna een vijfde voelt zich regelmatig onveilig (zie tabel 5.1). De twee meest genoemde

<sup>19</sup> Percentages zijn afgerond op gehele getallen.

aanleidingen voor deelname aan de trainingen zijn het willen voorkomen dat men op straat iets overkomt (eender aan 2006 en 2007) (46%) en de wens mondiger te worden (22%). Het meemaken van de training als een leuk uitje is voor 15% aanleiding om de training te volgen.

**Tabel 5.1 overzicht algemeen**

	2006	2007	2008
aantal deelnemers	53	34	13
respons op enquête	57%	89%	100%
percentage vrouwen	77	65	92
leeftijd	56-88 jaar (gemiddeld 75)	65-85 jaar (gemiddeld 74)	44-88 (gemiddeld 74)
zelf slachtoffer afgelopen jaar	18%	12%	14%
voelt zich regelmatig onveilig	14%	21%	18%
top 2 redenen voor deelname	Voorkomen dat op straat iets overkomt + mondiger worden	Voorkomen dat op straat iets overkomt + gezellig uitje	Voorkomen dat op straat iets overkomt + mondiger worden

## 5.2 De evaluatie

De 2006 en 2007- enquête is opgesplitst in enerzijds een evaluatiegedeelte waarin de waardering voor het trainingstraject wordt bevestigd onder de deelnemers, anderzijds worden effecten gemeten. Het evaluatie-deel is onderverdeeld in vragen over de voorlichtingsbijeenkomst, de drie trainingen zelf en de nazorgbijeenkomst.

### 5.2.1 De voorlichtingsbijeenkomst

#### 2006

De meeste deelnemers aan de weerbaarheidstrainingen wisten van de training omdat zij (regelmatig) bezoeker van een wijkcentrum zijn; zij werden daar geattendeerd op de aankomende training door de ouderenwerker of -adviseur. Anderen werden persoonlijk door de ouderenwerker benaderd of ontvingen per post een aankondiging van de voorlichtingsbijeenkomst. Uit de enquête blijkt dat deelnemers over het algemeen geen ex-slachtoffers zijn (iets minder dan een vijfde) of zich in sterke mate onveilig voelen (14%). Ouderenwerkers vullen daarbij aan dat deelnemers zich niet noodzakelijk onveilig voelen, maar deelnemen aan de training om 'er wat van op te steken'. Ouderenwerkers werven senioren op diverse manieren waardoor een gemeenschappelijk gezelschap ontstaat: via vaste clubjes bezoekers aan het wijkcentrum, via individuele contacten met ouderen (soms aan de hand van signalen van de ouderenadviseur, de wijkagent of andere ouderen), door middel van een artikel in de wijkkrant, of een gerichte werving in aanleunwoningen. Mond tot mond reclame is daarbij ook

een belangrijke wervingsmethodiek. Senioren informeren elkaar over de inhoud van de training.

Over het algemeen zijn de deelnemers redelijk tevreden tot tevreden over de voorlichtingsbijeenkomst. Zo was de voorlichtingsbijeenkomst wat men ervan verwachtte (75%), het gebouw gemakkelijk bereikbaar (92%), de trainer goed te verstaan (79%) en werd er voldoende mondelinge (81%) en schriftelijke informatie (75%) tijdens de voorlichtingsbijeenkomst verstrekt. Gemiddeld waarderen de deelnemers de voorlichtingsbijeenkomst met een 7.5, waarbij het laagste cijfer een 5 en het hoogste een 10 is. Zo'n vijftien procent van de deelnemers weet zich niet meer te herinneren hoe de bijeenkomst twee jaar geleden is verlopen.

### 2007

Het niet meer in herinnering kunnen roepen van de voorlichtingsbijeenkomst doet zich, in tegenstelling tot bij de 2006-deelnemers, nauwelijks (3%) voor bij de 2007-deelnemers. Deze deelnemers wisten van de training dankzij, evenals de 2006-deelnemers, hun bezoek aan het wijkcentrum waar zij via de ouderenwerker of – adviseur geattendeerd werden op de start ervan. De folder van de Twern waarin melding gemaakt wordt van de weerbaarheidstraining zorgde bij een tiende van de deelnemers voor bekendheid van de training. Uit de enquête blijkt dat de 2007-deelnemers net zoals de 2006-deelnemers over het algemeen geen ex-slachtoffers zijn; 12% zegt zelf slachtoffer geweest te zijn en een vijfde voelt zich regelmatig onveilig.

Ook de 2007-deelnemers zijn redelijk tevreden tot tevreden over de voorlichtingsbijeenkomst: het gebouw was voor bijna iedereen makkelijk bereikbaar (97%), er werd voldoende mondelinge (91%) en schriftelijke (77%) informatie gegeven en de trainer was goed verstaanbaar (73%). Voor een meerderheid was de bijeenkomst wat men ervan verwachtte (80%) en beoordelen de deelnemers de voorlichting met cijfers variërend van een 5 tot een 10, met gemiddeld een 7.7.

Vergeleken met de deelnemers van 2006 beoordelen de 2007-deelnemers geen enkel aspect van de voorlichtingsbijeenkomst slechter. Beduidend verbeterd is de mondelinge informatievoorziening tijdens deze voorlichting.

### 2008

Deze deelnemers werden, net zoals de 2006- en 2007-deelnemers, op de aankomende weerbaarheidstraining geattendeerd door de ouderenwerker of –adviseur. 15% van de deelnemers hoorde over de training van andere bewoners in de wijk. De folder van de Twern over de weerbaarheidstraining is bij niemand van de deelnemers bekend. Uit de enquête blijkt dat de 2008-deelnemers net zoals de 2006- en 2007-deelnemers niet allen ex-slachtoffers zijn, maar dat deelname ook een preventieve reden heeft.

De 2008-deelnemers oordelen positief over de voorlichtingsbijeenkomst: het gebouw was voor bijna iedereen makkelijk bereikbaar (92%), er werd voldoende mondelinge informatie gegeven (92%) en de trainer was goed verstaanbaar (93%). En dat is be-

duidend meer tevredenheid dan in eerdere jaren. Voor een meerderheid was de bijeenkomst wat men ervan verwachtte (80%) al hadden deze deelnemers (en deze verwachting uitten de eerdere deelnemers minder) ook schriftelijke informatie verwacht (54% is daar tevreden over). De deelnemers beoordelen de voorlichting met cijfers variërend van een 7 tot een 9, met gemiddeld een 7.8.

**Tabel 5.2** Overzicht voorlichtingsbijeenkomst

	2006	2007	2008
herinnert zich voorlichting	85%	97%	100%
rapportcijfer	7,5	7,8	7,8
opvallend vergeleken met jaar daarvoor		mondelijke informatie verbeterd	trainer beter te verstaan + deelnemers hadden ook schriftelijke informatie verwacht

### 5.2.2 De drie trainingen

#### 2006

Aan deelnemers is gevraagd wat zij vooraf, in 2006, verwachtten van de drie trainingen. Ongeveer vijftien procent geeft aan dat, op het moment van het onderzoek (2008), niet meer te weten. De meeste deelnemers verwachtten dat in de trainingen aandacht zou worden besteed aan het mondig worden (64%), aan het leren omgaan met de agressie van anderen (59%) en aan ieders persoonlijke verhaal (51%). En bijna de helft (44%) verwachtte wat mensen te leren kennen tijdens de training; deze verwachting neemt toe naarmate de deelnemer ouder wordt. Deelnemers hadden minder verwachtingen rondom het beheersen van eigen agressie of boosheid (30%).

Ook over de inhoud van de training zijn de meeste deelnemers redelijk tevreden tot tevreden. Zij beoordelen deze gemiddeld met een 7.6, waarbij beoordelingen sterk variëren van 1 tot 10. Ongeveer de helft van de deelnemers vindt dat de training aansloot bij persoonlijke vragen of problemen. Driekwart van de deelnemers uit 2006 vindt bovendien dat de training voldeed aan de verwachtingen. En alhoewel

nagenoeg niemand aangeeft dat bepaalde onderwerpen niet (genoeg) aan bod zijn gekomen, sluit één aspect niet helemaal aan bij wat men vooraf hoopte: de helft verwachtte dat meer zou worden stilgestaan bij persoonlijke wensen en situatie. Driekwart van de deelnemers oordeelt dat de trainer deskundig was, voldoende tijd nam voor de deelnemers en rekening hield met leeftijdsgerelateerde beperkingen. Eén van de deelnemers merkt op: "Het was veel, veel uitleg. Ik kon niet alles goed onthouden." Iets minder tevreden is de helft van de deelnemers over de mate van privacy waarin rekening gehouden wordt door de trainer.

Opmerkelijk is dat ruim een tiende van de deelnemers zich niet meer voldoende zegt te herinneren van de inhoud van de training en de trainer om deze te kunnen evalueren. "Ik ben veel vergeten. Het is zo lang geleden. Het zal wel goed geweest zijn", is een uitspraak van één van de deelnemers.

### 2007

Die vergeetachtigheid doet zich nauwelijks voor met betrekking tot de training die recenter, in 2007, werd gegeven. Zo'n drie procent weet zich niet meer voldoende te herinneren van de training. De top drie van verwachtingen, vooraf aan de training, komt overeen met de verwachtingen van 2006: men verwachtte z'n persoonlijke verhaal en situatie te kunnen vertellen (80%), mondiger te worden (70%) en te leren omgaan met de agressie van anderen (55%). Bijna de helft, identiek aan 2006, hoopte ook dat de training een leuk uitje zou zijn waar men mensen leert kennen. Hoe ouder de deelnemer hoe belangrijker deze verwachting wordt.

De training wordt gewaardeerd met een 7.8, met een variatie van 5 tot 10. Driekwart van de deelnemers uit 2007 vindt verder dat de training voldeed aan de verwachtingen. Deelnemers vonden de trainer deskundig (91%), deze nam voldoende tijd voor de deelnemers (81%), hield rekening met leeftijdsbeperkende zaken (68%) waarbij een enkeling aanmerkt dat er meer aandacht in de training zou mogen zijn voor mensen in een rolstoel in relatie tot weerbaarheid. In tegenstelling tot de 2006-deelnemers vinden de 2007-deelnemers dat er genoeg rekening gehouden wordt met de privacy (81%) van de deelnemers. Minder te spreken, net zoals in 2006, zijn de deelnemers over de mate waarin de training aansloot bij persoonlijke vragen of problemen. De helft had daar andere verwachtingen bij en hoopte dat meer zou worden stilgestaan bij individuele wensen en een enigszins persoonlijke afstemming.

Naast het opmerkelijke verschil tussen 2006 en 2007 in het zich kunnen herinneren van de weerbaarheidstraining is, volgens de 2007-deelnemers, de mate waarin rekening gehouden wordt met privacy verbeterd. Deelnemers van beide jaren zijn minder tevreden met de afstemming van de training op de persoonlijke situatie en wensen. Verder is de training niet significant verslechterd of verbeterd, volgens de waardering van de deelnemers. Ouderenwerkers vullen aan dat de training startte als pilot. De training werd in de loop van de tijd bijgesteld in vorm (van een lezing naar interactieve bijeenkomsten) en afgesteld op de belevingswereld van senioren.

### 2008

Deelnemers hebben niet per se zelf gevoelens van onveiligheid, maar horen veel van anderen in de wijk en lezen over onveilige situaties in de krant. Nagenoeg elke deelnemer uit 2008 verwachtte dat in de trainingen aandacht zou worden besteed aan het leren omgaan met de potentiële agressie van anderen, het mondiger worden en dat er voldoende ruimte zou zijn voor ieders persoonlijke achtergrond en situatie. 58% verwachtte wat mensen te leren kennen tijdens de training (en in tegenstelling tot eerdere jaren is geen verband met leeftijd zichtbaar). Deelnemers hadden minder verwachtingen rondom het fysiek sterker worden of het machtig worden van eigen agressie.

Deelnemers waarderen de training met een 8,2, met variatie van 5 tot 9. Het gros (90%) vindt dat de training voldeed aan de verwachting waarbij zij aangeven tevreden te zijn over de mate waarin de trainer voldoende tijd nam voor iedereen (90%), voldoende rekening hield met de leeftijd van de deelnemers (80%) en met diens privacy (81%) en deskundig was (79%). Ook de gezelligheid wordt door enkele deelnemers benadrukt.

Minder tevreden, overeenkomend met eerdere jaren, is men over de mate waarin de training aansloot bij persoonlijke situaties of problemen; 64% is hier tevreden over.

**Tabel 5.3** Overzicht drie trainingen

	2006	2007	2008
top 4 van verwachtingen	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. mondiger worden</li> <li>2. omgaan met agressie van anderen</li> <li>3. aandacht voor persoonlijk verhaal</li> <li>4. mensen leren kennen, leuk uitje</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. aandacht voor persoonlijk verhaal</li> <li>2. mondiger worden</li> <li>3. omgaan met agressie van anderen</li> <li>4. mensen leren kennen, leuk uitje</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. omgaan met agressie van anderen</li> <li>2. mondiger worden</li> <li>3. aandacht voor persoonlijk verhaal</li> <li>4. mensen leren kennen, leuk uitje</li> </ol>
rapportcijfer	7,6	7,8	8,2
opvallend	<ul style="list-style-type: none"> <li>- de helft vindt dat de mate van privacy meer aandacht verdient</li> <li>- de helft verwachtte meer aandacht voor persoonlijk verhaal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- privacy issue is verbeterd</li> <li>- de helft verwachtte meer aandacht voor persoonlijk verhaal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- een derde verwachtte meer aandacht voor persoonlijk verhaal</li> </ul>

### 5.2.3 De nazorgbijeenkomst

#### 2006

Niet iedereen van de 2006-deelnemers bezocht na afloop van de drie trainingen de nazorgbijeenkomst. Genoemde redenen voor afwezigheid (34%) zijn ziekte, vakantie of onduidelijkheid over het doel van de laatste bijeenkomst. De senioren die wel deelnamen aan de nazorgbijeenkomst beoordeelden deze bijeenkomst gemiddeld met een 7,2, afwisselend van 3 tot 10. Slechts een derde van de 2006-deelnemers is van mening dat de nazorgbijeenkomst een zinvolle toevoeging is. "Er werd niet veel toegevoegd aan de laatste training. Het was een gezelligheidsuurtje", merkt één van de deelnemers op. Op de vraag of de nazorgbijeenkomst gelijktijdig zou kunnen plaatsvinden met de derde training laat ruim de helft de vraag onbeantwoord of geeft aan geen mening daarover te hebben.

Een herhaling van de weerbaarheidstraining is door 47% van de senioren gewenst.

### 2007

Vrijwel iedereen van de 2007-deelnemers nam deel aan de nazorgbijeenkomst. Deze werd door een meerderheid (62%) als (gezellig en) zinvol ervaren. De deelnemers beoordeelden de bijeenkomst met een 7.7, variërend van 3 tot 10. Op de vraag of deze nazorg ook gelijktijdig zou kunnen plaatsvinden met de derde training, antwoordt een kwart van de senioren dat dit zo is, de rest is het daar niet mee eens. “Je kunt nog oefenen in die tussenliggende periode.” Ouderenwerkers erkennen het belang van het kunnen praktiseren, maar vinden een nazorg na de standaard twee maanden tamelijk lang. Enkelen organiseerden daarom zelf een terugkommiddag vlak na de derde training,

Een vervolg op de weerbaarheidstraining is door 55% van de senioren gewenst. Daar wordt door een aantal senioren de kanttekening bij geplaatst dat deze cursus dan geen herhaling dient te zijn, maar dat bijvoorbeeld dieper op een aantal zaken, zoals het rollenspel, de doelgroep zelf of een specifieke wijk, kan worden ingegaan. Ook wordt geopperd om samen naar buiten te gaan, naar potentieel onveilige (verkeers)situaties om daar samen te oefenen.

De nazorg wordt door de deelnemers van beide jaren min of meer hetzelfde gewaardeerd; behalve de feitelijke deelname, die voor 2006 duidelijk lager ligt, zijn er geen betekenisvolle verschillen tussen beide jaren.

Ouderenwerkers lichten toe dat er geen vaste afspraak is voor een terugkoppeling van de trainingen naar de ouderenwerkers. Meestal is de ouderenwerker aanwezig bij (één van) de trainingen en hoort dan ter plekke ervaringen van deelnemers en de trainer, of heeft de ouderenwerker telefonisch contact met de trainer. De terugkoppeling is niet ingekaderd in de training, maar is een invulling van de individuele ouderenwerker zelf.

### 2008

Vrijwel alle (op één na) deelnemers van de 2008-trainingen namen deel aan de nazorgbijeenkomst. Minder dan driekwart van hen vindt deze bijeenkomst zinvol en de helft oordeelt dat deze beter tegelijkertijd met de laatste training had kunnen plaatsvinden. De andere helft vindt van niet omdat de nazorgbijeenkomst kort samenvat en “je ook kunt oefenen met de praktische tips in de tussentijd”. De deelnemers beoordeelden de nazorgbijeenkomst met een 8.3 “vooral gezellig”, variërend van 5 tot 10.

Bijna driekwart geeft te kennen voor een tweede keer te willen deelnemen aan (een vervolg op) de weerbaarheidstraining. De suggestie wordt gedaan in een vervolg meer gebruik te maken van het rollenspel, meer te oefenen, of anders gezamenlijk korte filmbeelden (‘bewegend materiaal’) te bekijken en te beoordelen waarin iemand wordt overvallen of zich in een mogelijk onveilige situatie bevindt.

**Tabel 5.4** Overzicht nazorgbijeekomst

	2006	2007	2008
nazorg bezocht?	66%	99%	99%
rapportcijfer	7,2	7,7	8,3
zinvol --> ja?	33%	62%	75%
herhaling training gewenst?	47%	55%	74%

### 5.3 De effectmeting

#### 2006

Over de effecten van de trainingen zijn de meningen verdeeld. Ruim de helft van de 2006-deelnemers rapporteert zich mentaal sterker te voelen dan voor de training en een derde is minder bang lastig gevallen te worden op straat en durft tevens met een gerust hart geld te pinnen (een kwart voelt zich daar ook na het volgen van de training niet in gesterkt). Ruim tweederde spreekt (nog steeds) geen lawaaierige jongeren aan op straat. De training sorteert het sterkste effect op het herkennen van onveilige situaties: ruim tweederde van de 2006-deelnemers is van mening dat zij dergelijke situaties beter herkent dan voor de training. Dit effect is aanzienlijk sterker van toepassing op deelnemers die aangaven deel te nemen aan de training omdat zij zich wel eens onveilig voelen.

Aan de deelnemers zijn tenslotte enkele vragen gesteld over de praktische tips die met hen in de weerbaarheidstraining zijn besproken, bijvoorbeeld over het dragen van een tas, het pinnen van geld (in de supermarkt), en het vragen naar een legitimatie aan vreemden aan de deur. Bijna een vijfde gebruikte voor de training deze tips al daadwerkelijk. Een deelnemer merkt op: "Deze tips gebruikte ik al jaren. De cursus is voor mij een bevestiging dat ik goed op mezelf pas". De 2006-deelnemers berichten dankzij de training deze praktische tips toe te passen, waarbij, met ruim driekwart van de senioren, het vragen naar een legitimatie bij verkopers of onbekenden aan de deur er uitspringt.

#### 2007

De gerapporteerde effecten van de 2007-deelnemers komen deels overeen met die van de 2006-deelnemers: bijna de helft van de deelnemers zegt onveilige situaties beter te herkennen en een derde voelt zich mentaal sterker in dergelijke situaties dan voor de training. Bijna de helft van de 2007-deelnemers is dankzij de training minder bang lastig gevallen te worden op straat en een derde durft het aan om geld te pinnen. Tijdens de training wordt aan het thema 'geld pinnen' nadrukkelijk aandacht besteed. Aan deelnemers worden praktische tips gegeven over het te pinnen bedrag, over wat te doen wanneer wellicht gevaar dreigt tijdens het pinnen, en worden functieknoppen en het beeldschermje van de pinautomaat verduidelijkt. Ook wordt gebruik gemaakt van foto's van herkenbare pinautomaten in de wijk waar de training plaatsvindt en wordt stilgestaan bij potentiële onveiligheden. Het sterkste effect uit

zich rondom de ervaren veiligheid in huis en in de directe wijk. Dit effect geldt overigens niet perse, zoals in 2006 wel het geval is, voor de deelnemers die aangaven de training te volgen omdat zij zich regelmatig onveilig voelen.

Ook de 2007-deelnemers rapporteren dat zij veel van de praktische tips al kenden. "Ik was van veel onderwerpen al op de hoogte. Toch heb ik bijgeleerd." Een hoge mate van het gebruik van de praktische tips uit de training wordt gerapporteerd door hen: het woonadres wordt gescheiden gehouden van de voordeursleutels (bijvoorbeeld in een tas), de tas wordt aan de straatzijde gedragen en aan de deur wordt naar een legitimatie gevraagd bij een onbekende.

### 2008

De effecten komen overeen met voorgaande jaren: ruim de helft van de deelnemers is van mening onveilige situaties beter te herkennen dan voor de training. Ruim de helft van de 2008-deelnemers is minder bang lastig gevallen te worden op straat, zo'n 60% voelt zich veiliger in de wijk, en iets meer dan een derde durft dankzij de training zelf te pinnen bij een automaat. De sterkste uitwerking van de training toont zich rondom het zich mentaal sterker voelen in onveilige situaties. De helft van de deelnemers geeft aan dat dát het belangrijkste effect van de weerbaarheidstraining is.

Deelnemers geven aan dat de training effect heeft, maar dat ze er niet dagelijks mee bezig zijn. De tips die in de training aan de orde komen, zijn meer een herinnering dan dat men er onbekend mee was. Het vragen van een legitimatie aan de voordeur en het woonadres gescheiden houden van huissleutels wordt als meest bruikbare praktische tip gerapporteerd. Een aantal deelnemers zegt onvoldoende op de hoogte te zijn van (professionele hulpverlenende) instanties die nazorg kunnen bieden bij inbraak of een overval en geeft als tip voor een volgende training ook aandacht te

besteden aan 'waar vindt men (professionele) hulp wanneer jou of iemand anders iets is overkomen'.

**Tabel 5.5 Overzicht effecten**

	2006	2007	2008
sterkste effecten	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. het herkennen van onveilige situaties</li> <li>2. zich mentaal sterker voelen</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ervaren veiligheid is toegenomen, w.b. in huis en in directe wijk</li> <li>2. het herkennen van onveilige situaties</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. zich mentaal sterker voelen</li> <li>2. het herkennen van onveilige situaties</li> </ol>
opvallend	praktische tips worden door veel mensen als erg bruikbaar ervaren, als herinnering		



## 6 Samenvatting en adviezen

In onderstaande worden de belangrijkste bevindingen samenvattend beschreven, gevolgd door adviezen.

### 6.1 De top drie van verwachtingen

Deelnemers hebben door de jaren heen dezelfde top drie (in wisselende volgorde) aan verwachtingen van de trainingen. Zij denken dat zij met behulp van de training mondiger worden, leren omgaan met de agressie van anderen en hun persoonlijk verhaal en situatie kunnen vertellen. Nummer vier in de lijst is dat een aanzienlijk deel van de deelnemers hoopt op een leuk uitje waar men ook mensen leert kennen. Dit betekent dat ouderen die deelnemen aan een weerbaarheidstraining een sociale behoefte hebben, die voor een deel ook wordt opgevangen door de training. Deze reden van deelname toont een verband met leeftijd: oudere deelnemers nemen vaker (ook) deel aan de training vanwege het sociale aspect dan jongere ouderen dat doen.

Ouderen hebben niet de verwachting dat zij tijdens de training gaan werken aan fysieke weerbaarheid of aan het leren controleren van de eigen agressie of boosheid. Dit komt overeen met de inhoud van de training.

### 6.2 Effecten

Het herkennen van onveilige situaties en zich mentaal sterker voelen is het belangrijkste effect van de weerbaarheidstraining, wat zich uit in het zich veiliger voelen in de wijk en het minder bang zijn lastig gevallen te worden op straat. Ouderen hebben een reëler beeld van de omstandigheden en voelen zich beter opgewassen tegen een mogelijk onveilige situatie. Effecten zijn niet perse sterker bij ouderen die zich vóór de training onveilig voelden of die ooit slachtoffer geweest zijn. Ouderen voelen zich gehoord. Er wordt stil gestaan bij hun gevoelens van onveiligheid en *samen* staan ze daarin sterker dan alleen.

Herhalen van wat men eigenlijk al wist speelt een rol bij ondermeer de aangereikte praktische tips. Ook al zijn deze al bekend bij de deelnemers, zij worden relatief vaak gebruikt of bevestigd. De toenemende respons (57, 89, 100%) van deelnemers aan de enquête benadrukt eveneens dat herhaling bij deze doelgroep van belang is, ook bij het moment van evalueren. Bovendien is een afnemend percentage zichtbaar van deelnemers die zich herinnert hoe de training verliep wanneer we verder terug in de tijd gaan: zo'n 15% van de deelnemers uit 2006 weet zich *niet* te herinneren hoe de training is verlopen, dat percentage wordt kleiner (3%) voor de deelnemers uit 2007 en is nihil voor de meest recente deelnemers. De doelgroep is op lange termijn ster-

ker dan andere leeftijdscategorieën onderhevig aan vergeetachtigheid. Dit betekent dat de impact en werking van de training op langere termijn sterk afneemt. Belangrijk is dat, gezien de gemiddelde leeftijd van de deelnemers van rond de 75 jaar, de training of een andersoortige vorm van weerbaarheidvergroting dient te worden herhaald. Suggesties die ook door de deelnemers worden geopperd zijn of het juist dieper ingaan op de doelgroep en persoonlijke situaties die voor ouderen van belang zijn, een specifieke wijk, of een rollenspel. Weerbaarheidstrainingen kunnen preventief werken. Wel hangt de effectiviteit van een training samen met een aantal voorwaarden. Zo sorteren meerdere korte bijeenkomsten vaak meer effect dan enkele lange sessies en is een herhaling van (een deel van) het programma belangrijk bij deelnemers bij wie het inprentingsvermogen minder goed is.

De sociale functie (als een gezellig uitje, mensen leren kennen en een persoonlijke verhaal willen vertellen) is een belangrijke functie van de weerbaarheidstraining. Wanneer sociale contacten vergroot worden zou dit samen kunnen hangen met een afname van onveiligheidsgevoelens.

### **6.3 Tevredenheid deelnemers en bereik van de training**

De deelnemers aan de weerbaarheidstrainingen zijn (tamelijk) tevreden over de voorlichtingsbijeenkomst en de drie trainingen. De deelnemende ouderen bestaan uit een gemêleerde groep die overigens niet allen ook per se ex-slachtoffers zijn of zich onveilig voelen. De gewenste mix van slachtoffers en van mensen die deelnemen vanuit preventief oogpunt is daarmee geen realiteit. Deelname aan de training vanuit verzorgingsmaatregelen speelt een rol, en een aanzienlijk aantal van de deelnemers bezoekt de weerbaarheidstraining (ook) omdat dit een uitje is waar men mensen leert kennen. Deelnemers geven aan dat zij kennis maakten met de weerbaarheidstraining in het wijkcentrum dat ze regelmatig bezoeken en waar de ouderenwerker of -adviseur hen op de training attent maakte. Stille ouderen of ouderen die geen bezoeker zijn van het wijkcentrum worden, oordelen de deelnemers, minder of niet bereikt.

Deelnemers zijn het met elkaar eens dat de training op één punt mag worden verbeterd: de afstemming op de persoonlijke situatie, geschiedenis en wensen van de betrokkenen.

### **6.4 Adviezen**

*Definieer de doelgroep "nauwkeuriger"*

De doelgroep van de weerbaarheidstrainingen is dermate breed gedefinieerd, dat ook na voorgaande evaluatie onduidelijk blijft of de Twern nu tevreden kan zijn over het behaalde bereik in de afgelopen jaren. Belangrijk is daarom dat door de Twern wordt bepaald welk doel de trainingen met name moeten dienen.

Moeten in de eerste plaats slachtoffers bereikt worden, dan verdient het actiever werven van deze personen nadere aandacht. Daarbij kan bijvoorbeeld worden samengewerkt met slachtofferhulp en/of met de politie.

Moet de nadruk meer liggen op de preventieve waarde van de bijeenkomsten dan zou bijvoorbeeld een keuze gemaakt kunnen worden om de trainingen vooral gevuld te krijgen met personen afkomstig uit de veiligheids-urgentiewijken van de gemeente Tilburg<sup>20</sup> of met ouderen uit wijken met een relatief hoog percentage onveiligheidsgevoelens<sup>21</sup>. Ook het structureel benaderen van ouderen die klagen over jeugdoverlast kan een optie zijn, alsmede het intensiveren van het signaleren van ouderen die bang zijn om slachtoffer te worden van criminaliteit (bijvoorbeeld door dit op vast momenten en/of vastgestelde wijzen onder ouderen in Tilburg te bevragen).

Wanneer men een mix van deze beide doelgroepen voor ogen heeft, verdient geëxpliciteerd te worden wat nu precies die ideale mix precies omvat en bij welk bereik de Twern “tevreden” is, gerelateerd aan het bieden van steun aan beide voornoemde doelgroepen.

Een vierde mogelijkheid is dat primair de sociale functie van de trainingen wordt benadrukt en er geen nadere doelgroepselectie wordt gemaakt. Dit roept evenwel de vraag op of het thema Weerbaarheid (wat wellicht ook juist onveiligheidsgevoelens kan oproepen bij bepaalde ouderen) daartoe een goed aanknopingspunt biedt. Daarnaast zijn de trainingen kostbaar, waardoor het de vraag is of het investeren in (meer) alternatieve activiteiten niet ook voor meer ‘gezelligheid’ kan zorgen.

#### *Evalueer structureel en kort na de trainingen*

Een aanbeveling van andere aard is om de evaluatie van de trainingen meer structurele aandacht te geven, zodat de mogelijkheid voor het meten van waardering én van behoefte op elk moment aanwezig is. Dit kan bijvoorbeeld door aan Reframe zelf de opdracht te geven om op verschillende momenten te evalueren en door met Reframe afspraken te maken over de rapportage over resultaten.

---

20 In februari van dit jaar heeft de gemeente Tilburg de volgende veiligheid-urgentiegebieden vastgesteld: Jeruzalem, Broekhoven, Kruidenbuurt, Stokhassel en Trouwlaan/Uitvindersbuurt (Persbericht gemeente Tilburg, 1 feb. 2008). In deze aandachtsgebieden wordt wat betreft de veiligheidszorg “een stapje extra gezet én extra geïnvesteerd” (kademota ‘Zorg voor veiligheid: sociaal veiligheidsbeleid in Tilburg voor de jaren 2008-2010’). In genoemde kademota staat tevens vermeld dat “de binnenstad altijd extra aandachtsgebied (blijft) vanwege het groot aantal uitgaansgelegenheden/winkels.”

21 Zie de Veiligheidsmonitor 2007.



## Bijlage 1



beleidsonderzoek en advies



### VRAGENLIJST WEERBAARHEIDSTRAININGEN

U heeft deelgenomen aan een weerbaarheidstraining van de Twern. De Twern heeft het IVA (beleidsonderzoek en advies, verbonden aan de universiteit van Tilburg) de opdracht gegeven om deze weerbaarheidstraining te evalueren en de effecten ervan, op uw gevoel van veiligheid, te meten.

#### Belangrijk bij het invullen

- Wij zijn geïnteresseerd in **uw mening**, er zijn daarom geen goede of foute antwoorden.
- De meeste vragen zijn meerkeuzevragen. U kunt het antwoord aankruisen dat voor u het meest van toepassing is.
- Tenzij anders is aangegeven mag per vraag maar één antwoord worden aangekruist.
- Sommige vragen zijn open, hier kunt u op de stippelijntjes zelf uw antwoord opschrijven.

Wij stellen het zeer op prijs wanneer u deze vragenlijst in wilt vullen. Het invullen van de vragenlijst duurt ongeveer 15 minuten. U kunt de ingevulde vragenlijst meegeven aan uw ouderenwerker of ouderenadviseur.

Uw antwoorden worden anoniem, zonder uw naam, verwerkt en vertrouwelijk behandeld.

**Nadere informatie**

Voor meer informatie over de vragenlijst en het onderzoek kunt u contact opnemen met de onderzoekers van het IVA (drs. Esther van den Reek 013-4668422 of drs. Michiel Rovers 013-4668404) of met uw ouderenwerker <naam, adres en telefoonnummer van betreffende ouderenwerker>.

Hartelijk dank voor uw medewerking!

## Over de bekendmaking en de voorlichtingsbijeenkomst

### Hoe bent u in contact gekomen met de weerbaarheidstraining? <sup>22</sup>

Bij bezoek aan het wijkcentrum  
 Via de ouderenwerker  
 Via de ouderenadviseur  
 Via een medewerker van Slachtofferhulp  
 Zelf ontdekt door een advertentie in de wijkkrant  
 Zelf ontdekt door een folder of poster van de Twern  
 Via vrienden/familie/kennissen  
 Via Reframe, de organisatie die de cursus verzorgde  
 Anders, namelijk

### Wat was voor u dé aanleiding om deel te nemen aan de weerbaarheidstraining?

Ik ben het afgelopen jaar zelf slachtoffer geweest  
 Ik voel me regelmatig onveilig  
 Ik vind de trainingen een leuk uitje  
 Ik wil voorkomen dat mij op straat iets overkomt  
 Ik wil mondiger worden  
 Ik wil me fysiek (lichamelijk) kunnen verdedigen  
 Ik wil weer overal naar toe durven  
 Anders, namelijk

*Voorafgaand aan de trainingen zelf, heeft u een voorlichting bezocht. De volgende vragen gaan over die eerste voorlichtingsbijeenkomst waarin u informatie ontving over de weerbaarheidstrainingen zelf.*

### Omcirkel het antwoord dat het beste uw mening weergeeft.

(op een vijfpuntsschaal)

Het gebouw waar de voorlichting werd gegeven, was gemakkelijk te bereiken voor mij  
 Ik heb voldoende mondelinge informatie gekregen tijdens de voorlichting  
 Ik heb voldoende schriftelijke informatie gekregen tijdens de voorlichting  
 Ik kon de trainer goed verstaan (sprak luid genoeg)  
 De voorlichtingsbijeenkomst was wat ik ervan verwacht had

### Welk rapportcijfer geeft u voor de voorlichtingsbijeenkomst?

(1 is heel slecht, 10 is heel goed)

22

In de oorspronkelijke vragenlijst zijn vakjes () en cijfers (1 t/m 5, geheel mee oneens - geheel mee eens; of 6 = niet van toepassing) geplaatst die de respondent kan aanvinken. Voor de leesbaarheid van de vragenlijst, zijn deze in dit voorbeeld weggelaten. Ook is antwoordruimte (.....) weggelaten voor de leesbaarheid.

**Wanneer u een onvoldoende geeft (een cijfer lager dan een 6), wilt u dan kort toelichten waarover u ontevreden bent:**

### Over de training

*Na de voorlichtingsbijeenkomst startte de weerbaarheidstraining. Deze bestond uit drie bijeenkomsten. De volgende vragen gaan over wat u van de training zelf vond.*

**Wat verwachtte u vooraf van de trainingen?** (op een vijfpuntsschaal)

**Ik verwachtte..**

dat ik mijn persoonlijke verhaal kon vertellen  
 mondiger te worden  
 me beter fysiek (lichamelijk) te kunnen verdedigen  
 dat ik weer alleen over straat zou durven  
 dat ik leer anders om te gaan met mijn agressie  
 dat ik leer anders om te gaan met de agressie van anderen  
 ik had vooraf geen verwachtingen van de trainingen  
 een leuk uitje  
 mensen te leren kennen  
 anders, namelijk.....

**Omcirkel het antwoord dat het beste uw mening weergeeft.**

(op een vijfpuntsschaal)

Het gebouw was gemakkelijk te bereiken voor mij  
 De training sloot goed aan bij mijn vragen en/of problemen  
 De trainer was deskundig  
 De trainer had voldoende tijd voor mij  
 De training hield voldoende rekening met mijn leeftijd (minder goed horen of zien)  
 De trainer hield voldoende rekening met mijn privacy  
 De trainer hield voldoende rekening met mijn persoonlijke situatie  
 Er werd voldoende stil gestaan bij mijn persoonlijke wensen  
 De training was wat ik ervan verwacht had

**Zijn er onderwerpen die u graag had willen bespreken/oefenen tijdens de trainingen maar die niet besproken zijn? Heeft u onderwerpen gemist?**

1. Ja, ik heb de volgende onderwerpen gemist:
2. Nee, alles werd voldoende besproken.

**Welk rapportcijfer geeft u voor de weerbaarheidstrainingen?**

(1 is heel slecht, 10 is heel goed)

**Wanneer u een onvoldoende geeft (een cijfer lager dan een 6), wilt u dan kort toelichten waarover u ontevreden bent:**

**Na de training**

*De trainingen werden na twee maanden afgesloten met een nazorgbijeenkomst. Onderstaande vragen gaan over wat u van deze nazorgbijeenkomst vond.*

**Omcirkel het antwoord dat het beste uw mening weergeeft.**

(op een vijfpuntsschaal)

De nazorgbijeenkomst is zinvol geweest voor mij

De nazorgbijeenkomst kan tegelijkertijd plaatsvinden met de 3<sup>de</sup> training

**Welk rapportcijfer geeft u voor de nazorgbijeenkomst?**

(1 is heel slecht, 10 is heel goed)

**Wanneer u een onvoldoende geeft (een cijfer lager dan een 6), wilt u dan kort toelichten waarom u ontevreden bent:**

**De effecten van de weerbaarheidstraining**

*De training heeft als doel uw gevoelens van onveiligheid te verminderen. Onderstaande vragen gaan daarover.*

**Omcirkel het antwoord dat het beste uw mening weergeeft.**

(op een vijfpuntsschaal)

**Dankzij de weerbaarheidstraining...**

voel ik me veiliger in huis

voel ik me veiliger in mijn wijk

ben ik minder bang uitgescholden te worden op straat

ben ik minder bang dat ik bestolen wordt op straat

ben ik minder bang lastig gevallen te worden op straat

ben ik minder bang om bedreigd te worden op straat

durf ik met een gerust hart geld te pinnen

durf ik lawaaierige jongeren aan te spreken op straat

durf ik groepen jongeren te passeren, zonder om te lopen

voel ik me sterker in onveilige situaties

herken ik onveilige situaties beter

**Ik gebruik praktische tips uit de training zoals...**

ik zet geen namen of adressen op sleutels  
ik draag mijn tas niet aan de straatzijde  
ik vraag vreemden aan de deur om een legitimatie  
ik houd mijn pincode niet in mijn portemonnaie  
ik zet mijn container buiten als het nog licht is  
anders, namelijk

**Achtergrondvragen**

**Wat is uw geslacht?** Man / Vrouw

**In welk jaar bent u geboren?** 19.....

**In welk land bent u geboren?**

**Ik zou graag voor een 2<sup>de</sup> keer deelnemen aan de weerbaarheids-  
training.**

**Tot slot, wilt u nog iets kwijt over de weerbaarheidstrainingen?**

**Wij herinneren u eraan dat alles wat u zegt anoniem wordt verwerkt.**

**HARTELIJK DANK VOOR UW MEDEWERKING !**





Warandelaan 2  
Postbus 90153  
5000 LE Tilburg

[www.iva.nl](http://www.iva.nl)