



Missie

De stichting versterkt de zelfredzaamheid, weerbaarheid, veiligheid en maatschappelijke participatie van kwetsbare inwoners van Den Haag. Het gaat om mensen die door persoonlijke, sociale of maatschappelijke omstandigheden extra risico lopen op uitsluiting, discriminatie, intimidatie, eenzaamheid of onveiligheid.

Deze ondersteuning krijgt vorm via weerbaarheids- en zelfverdedigingstrainingen, aangevuld met activiteiten die persoonlijke ontwikkeling, sociale verbinding en actieve deelname aan de samenleving bevorderen. De stichting richt zich in het bijzonder op mensen met een afstand tot werk of participatie, beperkte toegang tot sport, gendergerelateerde uitsluiting, discriminatie, trauma, lichamelijke beperkingen of gevoelens van onveiligheid.

De stichting wil daarmee:

- het versterken van het zelfvertrouwen, de eigen kracht en de zelfredzaamheid van deelnemers;
- het bevorderen van de fysieke en mentale gezondheid en het welzijn van deelnemers;
- het versterken van de sociale cohesie en het tegengaan van eenzaamheid en sociaal isolement;
- het bevorderen van gelijke kansen, inclusie en respect voor diversiteit;
- het voorkomen en verminderen van intimidatie, grensoverschrijdend gedrag en maatschappelijke uitsluiting;
- het stimuleren van actieve deelname aan sport, vrijwilligerswerk, onderwijs, werk en andere vormen van maatschappelijke participatie;
- het ondersteunen van deelnemers bij de ontwikkeling van vaardigheden die bijdragen aan hun veiligheid, zelfstandigheid en maatschappelijke positie.

De stichting werkt zonder winstoogmerk en dient uitsluitend het algemeen maatschappelijk belang. Zij handelt volgens de Nederlandse wet- en regelgeving en werkt samen met inwoners, maatschappelijke organisaties, onderwijsinstellingen, sportaanbieders, zorginstellingen en overheden.

1.1 Maatschappelijke bijdrage

De stichting biedt weerbaarheids- en zelfverdedigingstrainingen aan kwetsbare inwoners van Den Haag. Zij richt zich op mensen die te maken hebben met sociale, maatschappelijke of persoonlijke belemmeringen, waaronder:

- sociale isolatie en eenzaamheid;
- een afstand tot werk, maatschappelijke participatie of de samenleving;
- beperkte sportdeelname of beperkte toegang tot regulier sportaanbod;
- discriminatie;
- afwijzing of uitsluiting op basis van gender;



- intimidatie, zoals ongewenste fysieke toenadering of seksueel getinte opmerkingen;
- leeftijdsgebonden of lichamelijke beperkingen;
- angstgevoelens of ervaren onveiligheid in de openbare ruimte;
- traumatische ervaringen.

Hiermee draagt de stichting bij aan meer zelfvertrouwen, weerbaarheid, sociale verbondenheid en participatie.

1.2 Onderscheidend vermogen

De stichting onderscheidt zich door een laagdrempelig, veilig en doelgericht trainingsaanbod voor kwetsbare deelnemers.

Aanbod

- De trainingen zijn gratis toegankelijk.
- De stichting werkt niet met een open deur, maar biedt binnen de doelgroep zoveel mogelijk maatwerk.
- Voor specifieke doelgroepen zijn aparte trainingen beschikbaar om een veilige en toegankelijke leeromgeving te waarborgen.

Woman Only

Met **Woman Only** worden trainingen bedoeld die uitsluitend worden verzorgd door vrouwelijke trainers en gevolgd door vrouwelijke deelnemers. Dit draagt bij aan een vertrouwde en veilige leeromgeving.

Weerbaarheid

Zelfverdediging vormt de praktische basis van de lessen en helpt deelnemers zichzelf fysiek te beschermen.

Weerbaarheid betreft het herkennen van risico's, het stellen van grenzen en het voorkomen van escalatie. Deelnemers leren bewust en verantwoord te handelen en, indien nodig, passende hulp in te schakelen.

1.3 Motivatie

Aanleiding

De stichting is opgericht vanuit de overtuiging dat iedereen zich veilig, zelfverzekerd en als volwaardig onderdeel van de samenleving moet kunnen voelen. Voor veel kwetsbare inwoners is dat geen vanzelfsprekendheid. Sociale uitsluiting, discriminatie, intimidatie, trauma en gevoelens van onveiligheid beperken hun kansen om actief en gelijkwaardig deel te nemen aan het maatschappelijk leven.



Aanpak

De stichting ondersteunt deelnemers structureel met wekelijkse trainingen, begeleiding en persoonlijke ontwikkeling. Op deze wijze worden vaardigheden niet alleen aangeleerd, maar ook onderhouden en versterkt.

Trainingen

De trainingen versterken de fysieke, mentale en sociale weerbaarheid. Deelnemers ontwikkelen zelfverdedigingsvaardigheden, zelfvertrouwen, zelfbeheersing en situationeel bewustzijn.

Veiligheid

Een sterker gevoel van veiligheid vergroot de ruimte voor participatie, sociale contacten, werk, onderwijs en persoonlijke groei.

Weerbaarheid

Voor de stichting is weerbaarheid meer dan fysieke verdediging: het gaat ook om bewust kiezen, grenzen bewaken, risico's herkennen en verantwoord handelen. Preventie en de-escalatie staan daarbij centraal.

Impact

Hiermee levert de stichting een concrete bijdrage aan een inclusieve samenleving, waarin kwetsbare inwoners meer regie, zelfvertrouwen en ontwikkelkansen ervaren. Hierdoor worden sociale inclusie, gelijke kansen en maatschappelijke samenhang aantoonbaar versterkt.

1.4 Doelen

De stichting versterkt deelnemers fysiek, mentaal en sociaal, met als doel hun zelfvertrouwen, zelfstandigheid en veiligheid duurzaam te vergroten. Hiermee wordt toegewerkt naar een structurele verbetering van hun persoonlijke weerbaarheid en maatschappelijke positie.

Fysieke weerbaarheid

De stichting leert deelnemers hoe zij zichzelf in dreigende situaties veilig, verantwoord en proportioneel kunnen beschermen. De nadruk ligt op risicobewustzijn, de-escalatie en het veilig verlaten van onveilige situaties, zodat deelnemers in relevante omstandigheden adequaat kunnen handelen.

Mentale weerbaarheid

Deelnemers leren steviger in hun schoenen te staan, grenzen te stellen en respectvol voor zichzelf op te komen. Ook oefenen zij met het omgaan met spanning, onzekerheid, groepsdruk en intimidatie.

Hierdoor nemen het zelfvertrouwen en de zelfstandigheid toe, terwijl de kwetsbaarheid voor ongewenste beïnvloeding en grensoverschrijdend gedrag afneemt.



Zelfvertrouwen

De stichting versterkt het zelfvertrouwen en de eigenwaarde van deelnemers, zodat zij actiever kunnen deelnemen aan de samenleving en nieuwe stappen durven zetten.

Dit resulteert in meer rust, bewust handelen en meer zekerheid in het dagelijks leven.

Realisatie

De stichting realiseert haar doelen met wekelijkse trainingen, persoonlijke begeleiding en een veilige leeromgeving waarin respect, samenwerking en inclusie centraal staan.

De trainingen worden verzorgd door gekwalificeerde en betrokken trainers die deelnemers begeleiden bij hun ontwikkeling en persoonlijke doelen.

De stichting hecht aan een sociaal veilige omgeving waarin deelnemers zich gerespecteerd en serieus genomen weten en zich zonder belemmering kunnen ontwikkelen.

Met deze combinatie van training, begeleiding en sociale veiligheid werkt de stichting aan duurzame versterking van deelnemers, zodat zij weerbaarder, zelfverzekerder en zelfstandiger kunnen functioneren in de samenleving.

2. Visie

De visie van de stichting is een samenleving waarin mensen veilig, weerbaar en zelfstandig kunnen deelnemen aan het dagelijks leven. In dat toekomstbeeld krijgen kwetsbare inwoners meer ruimte om zich te ontwikkelen, volwaardig mee te doen en regie te voeren over hun eigen leven.

Doelgroep

De stichting richt zich op kwetsbare mensen die door sociale, fysieke, mentale of maatschappelijke omstandigheden extra risico lopen op uitsluiting, intimidatie of onveiligheid.

Aanpak

Met structurele trainingen leren deelnemers risico's herkennen, grenzen stellen, conflicten voorkomen en waar nodig veilig voor zichzelf opkomen.

Weerbaarheid

Fysieke weerbaarheid vergroot de persoonlijke veiligheid, maar mentale weerbaarheid en zelfredzaamheid zijn minstens zo belangrijk voor zelfstandig en verantwoord handelen.

Toekomst

De stichting streeft op de lange termijn naar een samenleving met minder vermijdbare onveiligheid, meer gelijke kansen en een hogere maatschappelijke participatie van kwetsbare inwoners.



Resultaat

Met deze inzet versterkt de stichting inwoners, zodat zij aantoonbaar beter in staat zijn om:

- meer vertrouwen hebben in hun eigen kunnen;
- beter voor zichzelf en anderen kunnen opkomen;
- bewuster omgaan met risico's en veiligheid;
- actiever deelnemen aan werk, onderwijs, sport en maatschappelijke activiteiten;
- minder kwetsbaar zijn voor intimidatie, grensoverschrijdend gedrag en sociale uitsluiting;
- meer verantwoordelijkheid kunnen nemen voor hun eigen welzijn en ontwikkeling.

De stichting streeft naar een samenleving waarin mensen met vertrouwen, weerbaarheid en zelfstandigheid veilig en volwaardig kunnen deelnemen aan de maatschappij.