

NAAM

Manjyn Hageman

BEROEP

gemeente Zwolle
adviseur Veiligheid

De cursus was heel leerzaam
en de cursus bevond zich mooi op.

Naast hard werken is het ook
leuk, er wordt veel gelachen.

Dimitri en Hanna zijn echt
toppers en geven goed en prettig
les.

Ondanks dat de technieken misschien
niet helemaal blijven hangen, leer
je echt wel hoe je je kan ver-
dedigen.

Kortom, top cursus!

Mogen we je feedback gebruiken om andere dames te bewegen de cursus te gaan
volgen?

Ja Nee

NAAM

Franka

BEROEP

Student

Jh vond het heel leuk en leerzaam.
De laatste les lijkt heel spannend, maar
alles gaat best vanzelf na de 9 weken
training. Je denkt ik moet het allemaal
perfect doen, maar het gaat best vanzelf.
Jh heb echt genoten van de lessen, de sfeer
was ook erg goed. De training is erg
leuk en alles wordt stap voor stap uitgelegd.
Als je er elke les bent haal je het meest
uit de cursus.

Mogen we je feedback gebruiken om andere dames te bewegen de cursus te gaan volgen?

Ja Nee

NAAM

yle

BEROEP

Intensief ambulante begeleider

Ik vind deze cursus echt een aanrader! Het geeft echt handvaten om jezelf te kunnen verdedigen. Dimitri geeft prettig en duidelijk les. De oefeningen waarin je aangevallen wordt, vond ik in het begin spannend, later juist heel gaaf want daardoor kun je goed oefenen en wordt het realistischer.

Mogen we je feedback gebruiken om andere dames te bewegen de cursus te gaan volgen?

Ja Nee

NAAM

Aafke

BEROEP

Communications Advisor NGO

Deze cursus is helpfull om technieken te leren jezelf te verdedigen. Ik denk dat het meer gaat haast om mindset dan om de technieken zelf.

Goede basiscursus om eerste vaardigheden v. zelfverdediging te leren / kennis te maken waardvol om met groep vrouwen samen te doen.

Mogen we je feedback gebruiken om andere dames te bewegen de cursus te gaan volgen?

Ja Nee

NAAM

Ingeborg Edelmann

BEROEP

Jurist

Ik vind het echt een geweldige cursus,
goede duidelijke uitleg.

Je leert elke les wat nieuws,

Ik ga door met Krav Maga. Je wordt er
sterker en fitter van en je krijgt meer
zelfvertrouwen.

Mogen we je feedback gebruiken om andere dames te bewegen de cursus te gaan
volgen?

Ja Nee

absolunt

NAAM

Alexandra Driessen

BEROEP

Hele goede cursus, je leert er erg veel van.

Je doet veel ervaring op met jezelf verdedigen in de cursus op elkaar.

Als je 't niet meer weet kun je vragen en helpen te je.

De beste leerschool is de laatste 10^e cursus avond als je echt aangevallen werd door "de mannen".

Hier leer je echt van, het is best erg maar je moet het doen.

Nutteloos je verdedigen

cursus om aan te bevelen.

Mogen we je feedback gebruiken om andere dames te bewegen de cursus te gaan volgen?

Ja Nee

NAAM

Anna Oving

BEROEP

Student / Barvrouw

Ik ben door mijn vader opgegeven om mezelf te leren beschermen. Samen met een vriendinnetje ben ik begonnen aan de ~~oefeningen~~ lessen.

Super toffe ervaring en ik ga zeker door met krav maga aankomend jaar.

Mogen we je feedback gebruiken om andere dames te bewegen de cursus te gaan volgen?

Ja Nee

NAAM

Miriam

BEROEP

maatschappelijke werker

Wat een ervaring!

Je was erg huiverig om te beginnen met de cursus. Bang omdat ik het misschien niet zou kunnen.

Maar in heb het geleerd! Ik heb het gedaan! Ik ben trots op mezelf!

Ik raad deze cursus elke vrouw aan!

Bis je twijfelt: doe het! Alles wat je leert hier is ook helpen.

Dinty: dank je wel.
Je hebt gelijk gehad!

Mogen we je feedback gebruiken om andere dames te bewegen de cursus te gaan volgen?

Ja Nee

NAAM Vera Hanekamp

BEROEP middelbare School
havo 5

Erg leerzaam, ik wilde al een tijdje
zoiets als dit gaan doen, maar ik
had niet verwacht dat ik zoveel
zou leren. Een aantal vaardigheden
die ik heb geleerd zijn zelfs een
reflex geworden en dat had ik
zeker niet verwacht.

De lessen vond ik erg fijn. Er
was altijd tijd om iets te vragen
of te vertellen en er was altijd
de keuze om het wel of niet
te doen.

Mogen we je feedback gebruiken om andere dames te bewegen de cursus te gaan
volgen?

Ja Nee

Onderwerp: Feedback en Aanmeldig stay away

Datum: dinsdag 25 juli 2017 om 10:30:39 Midden-Europese zomertijd

Van: Marlies [REDACTED]

Aan: Dimitry (Defensive Tactics)

Goedemorgen Dimitry,

Allereerst wil ik me bij deze graag aanmelden voor de nieuwe Stay Away cursus!

En met enige vertraging, mijn feedback op de afgelopen cursus.

Ik heb chronische, complexe PTSS. Veroorzaakt door een 7 jarige relatie waarin ik geestelijk en lichamelijk mishandeld ben. Dit heeft mij zo klein gemaakt, dat ik niets meer durfde. Geen zelfstandige beslissingen, niet meer alleen naar buiten, en mijn grenzen waren volledig weggevaagd.

Na een aantal jaren zware therapie, adviseerde mijn behandelaar Krav Maga aan. Dit zou mij sterker maken. Zodoende ben ik gestart met de Stay Away cursus.

De eerste weken vond ik het ontzettend confronterend en zwaar. Hoe verder de cursus vorderde, hoe meer ik merkte dat ik mijn grenzen aan begon te geven. Ook ontdekte ik dat ik aardig wat kracht bezit.

Als ik na afloop van de cursus terugkijk, kan ik met zekerheid zeggen dat de Stay Away daadwerkelijk heeft bijgedragen aan mijn herstel. Naast mijn 'reguliere' therapie, was dit mijn tweede therapie in de week.

Nu ben ik veel sterker, ik durf alleen naar buiten, ook in het donker, zonder enige angst. Ik neem zelfstandige beslissingen en voel me beter. Ja, Krav Maga heeft ervoor gezorgd dat ik een grote sprong voorwaarts heb gemaakt.

Het idee dat ik nu de 'tools' bezit en ik die kan gebruiken indien nodig, geeft mij een heel krachtig gevoel.

Dat was 'em!

Groetjes Marlies [REDACTED]

NAAM

Clasiska

BEROEP

juridisch secretaresse
jeugdbescherming.

- Toffe training om in je kracht te komen!
Stap voor stap leren om mentaal en fysiek
van je af te staan. Adrenaline daar waar
angst was. Een aanrader voor elke
meisje, elke vrouw.

10 lessen is misschien wat weinig
om de oefeningen en je reflexen in
je systeem te wijgen, (herhalings training?)

De laatste les is superspannend, maar
voelt als een overwinning als je van je
af hebt kunnen staan.

en nu op m'n fietsje door
Holtenbroek, kom maar op!

Mogen we je feedback gebruiken om andere dames te bewegen de cursus te gaan
volgen?

Ja Nee

NAAM

Gerjane Bisschop

BEROEP

Verpleegkundige

Via de site van defensiva tactis kwam ik op het Stay Away programma in Zwolle.

Ik vond het verstandig om weerbaarder te worden, ik ben op Google gaan zoeken naar een zelfverdedigingscursus.

Ik heb geen moment spijt gehad van de cursus! Ik heb veel nuttige tips en technieken gehoord en geoefend.

Jouw manier van lesgeven vond ik heel prettig; je had de kans om 'nee' te zeggen. Niets moet, dat maakte het gemakkelijker.

De groep was heel fijn om mee samen te werken, de groep stond open voor elkaar.

Ik vond het goed om met elkaar te oefenen en ook met jou, om te 'voelen' hoe het is om door een man aangevallen te worden.

De kennismaking was ook nuttig, je kreeg een goed beeld hoe de cursus eruit ging zien.

De laatste les was heel nuttig!!!

Het zou goed zijn dat elke vrouw deze cursus ging doen!

Hartelijk dank!

Mogen we je feedback gebruiken om andere dames te bewegen de cursus te gaan volgen?

Ja Nee

NAAM

Elske van Diepen

BEROEP

Fysiotherapeut

Je leert bij Krau Maga goede technieken om jezelf te verdedigen. Ik voelde na de eerste les dat ik anders over straat fietste. Zelfverzekering, wat fijn is om te voelen.

De lessen zijn leuk opgebouwd en de technieken zijn haalbaar om te oefenen.

Ik was erg bang gezien m'n werk dat ik geblesseerd zou raken. Maar dit viel gelukkig alles mee!

Ik zou deze cursus zeker aanraden om handvatten te hebben om gewaar aan te kunnen!

Mogen we je feedback gebruiken om andere dames te bewegen de cursus te gaan volgen?

Ja Nee

NAAM

Inge vd Beld

BEROEP

Docent

Groede duidelijke uitleg!!
Erg enthousiast over de
curcus.

Tip: aan alle nieuwe cursiter
volg ook de kennis making
curcus !!

Erg fijne samenwerking in onze
groep. Vertrouwen, respect, durf
en moed !!

Bedankt voor de fijne
leerzame curcus!

Succes met hopelijk
nog veel en vaak
van deze curcus.

P.s ~~De~~ Deze curcus zou verplicht moeten
worden!!!! Voor alle vrouwen.

Mogen we je feedback gebruiken om andere dames te bewegen de cursus te gaan
volgen?

Ja Nee

NAAM

Gaetana

BEROEP

Iedere vrouw moet dit doen.

Punt.

Mogen we je feedback gebruiken om andere dames te bewegen de cursus te gaan volgen?

Ja Nee

NAAM

Inge.

BEROEP

ZZP-er

- geweldig.
- Realistisch.
- aanrader voor elke vrouw.
- Ik ben anders gaan ^{oo} kijken naar ^{oo} mijn omgeving.
- veel ^{oo} mij zekerder.
- ik ben zo blij dat ik dit gedaan heb.

Heel erg bedankt
en tot ziens op de
echte kerst maga.

Mogen we je feedback gebruiken om andere dames te bewegen de cursus te gaan volgen?

Ja Nee

NAAM

Linda

BEROEP

psycholoog

- * Geweldig!
- * Super uitleg (fijn waarom je iets doet) met humor
- * Je voelt je echt tot actie in staat
- * Obstacle course heeeeel spannend, maar o-zo waardevol!

Bedankt allemaal!

Mogen we je feedback gebruiken om andere dames te bewegen de cursus te gaan volgen?

Ja Nee

NAAM

Aileen van Dijk

BEROEP

psychiatrisch verpleegkundige

- * Dimitri heeft ontzettend veel ervaring en kan dit goed over brengen naar de cursisten (inclusief humor!)
- * Ik voel me een stuk zelfverzekerder tijdens mijn werk of op straat in het donker en dat is de reden dat ik dit wilde doen
- * De laatste les heeft een hele grote toevoeging aan de cursus

Mogen we je feedback gebruiken om andere dames te bewegen de cursus te gaan volgen?

Ja Nee

NAAM

Sterre

BEROEP

Volwassen onderwijs
Deltion Sprint Lyceum

Ik was deze cursus begonnen omdat ik me snel onzeker voelde en vaak fuzige opmerkingen naar me hoofd kreeg te horen.

Deze cursus van 10 lessen heeft mijn zelfzekerheid behoorlijk geholpen door de verschillende technieken die we leerden.

Ik weet nu precies wat ik moet doen als iemand me wilt aanvallen of vrezende dingen roept.

Het was een zeer prettige en fijne cursus om te volgen, zeker als je onzeker bent of soms bang bent in het algemeen, maar ook gewoon leuk om zo te volgen.
Zeker aan te raden!!!

Dikke 10 voor dimitry en Hanne!
Erg leuk gedaan.

Mogen we je feedback gebruiken om andere dames te bewegen de cursus te gaan volgen?

● Ja ○ Nee

NAAM

Lizanne Hofman

BEROEP

Ik heb de cursus als prettig ervaren, soms vond ik het lichamelijk en geestelijk zwaar.

de stappen werden duidelijk uitgelegd en de achterliggende gedachten werden ook goed uitgelegd.

Ik hoop dat ik het in praktijk niet haaf toe te passen, maar mocht het nodig zijn weet ik wat ik moet doen dankzij deze lessen

bedankt!

Mogen we je feedback gebruiken om andere dames te bewegen de cursus te gaan volgen?

Ja Nee

NAAM

Elvira van Schravendijk

BEROEP

Accountmanager

- * praktisch toepasbaar en praktische tips
- * geeft al vrij snel meer zelfvertrouwen
- * zeker ook als je zelf weinig ervaring hebt met fysieke sport/contact.
- * ook simpele tips ~~in~~ gedrag man-vrouw
over verschillen
- * spanning wordt opgebouwd naar het einde.
- * zeker aan te raden

Mogen we je feedback gebruiken om andere dames te bewegen de cursus te gaan volgen?

Ja Nee

NAAM

Maaike Schilderink

BEROEP

thuisstudie
~~SR~~ SMO

Hele leerzame cursus!

M'n Zusje had deze aanbevolen,
en ik ben blij dat ik de cursus
heb gevolgd.

Moeilijk bij krav maga vind ik
soms het lichamelijke
contact.

Mogen we je feedback gebruiken om andere dames te bewegen de cursus te gaan volgen?

Ja Nee

NAAM

MARZENA

BEROEP

DOCENT

DAMES, BY TWYFEL - DOEN!

HET IS LEUK, GOED VOOR JE CONDITIE
EN JE LEERT DINGEN DIE JE ECHT
KAN GEBRUIKEN IN EEN GEVAARLIJKE
SITUATIE.

Mogen we je feedback gebruiken om andere dames te bewegen de cursus te gaan volgen?

Ja Nee

NAAM ~~S. J.~~

BEROEP Woontgeleidster.

Ik ben de cursus gaan doen, omdat ik ~~ben~~ door een voorval werd herinnert aan een eerdere situatie. ~~Dit~~ ^{met} ~~was~~ langer het gevoel van onmacht ~~was~~ ^{en} weer vertrouwen te krijgen.

~~Door het~~ Dit is gelukt. Dimitry leert ~~je~~ al gelijk vanaf het begin de juiste manier om te reageren. Hij doet dit met humor en weet een veilige sfeer te creëren met humor.

~~Merdoem~~ ~~dat~~ Dit gaf me wat ik nodig had om ~~doen~~ te zetten en weer ^{met meen} vertrouwen te krijgen.

Mogen we je feedback gebruiken om andere dames te bewegen de cursus te gaan volgen?

Ja Nee

↳ anoniem.

NAAM

Carla Timmerman

BEROEP

Verpleegkundige

Ik vond de cursus erg leuk, leerzaam en gezellig.

Het was eerst even inkomen met de groep en met elkaar wennen.

Door de cursus ben ik me bewuster geworden van mijn omgeving.

Als de situatie zich voor zou doen weet ik nu dat ik mezelf kan redden.

De laatste keer was ontzettend leuk en leerzaam. Het was heel spannend om door de mannen aangevallen te worden.

Ik zou wel echt aanraden om alle lessen mee te doen, zo mis je niks ; Je leert echt goed je grenzen aangeven.

Na de eerste les dacht ik dat ik het nooit zou redden in de 10^e les. Maar ik ben ontzettend blij dat ik het heb voltooit

Zet hem op!

Mogen we je feedback gebruiken om andere dames te bewegen de cursus te gaan volgen?

Ja Nee

NAAM

Hannah

BEROEP

Student HBO Rechten

Ik kan de cursus in 1 woord omschrijven:

GEWELDIG!!!

inclusief de laatste avond! van tevoren voelde je de spanning stijgen, maar uiteindelijk viel het reuze mee. Al moet ik zeggen dat mijn handschrift momenteel wat wordt beperkt door de adreline 😊

Het was erg leerzaam! Als het nodig, nodig is, kunnen we onszelf goed beschermen!
Je wordt heel alert en voor je gewet kan je iedereen aan!

Voor wie dit leest: Meld je aan! 😊

Mogen we je feedback gebruiken om andere dames te bewegen de cursus te gaan volgen?

Ja Nee

NAAM

Hannah Hpek

BEROEP

Student

social work

Veiligheid & crisisbeheersing

oms!

Dat schreef ik ook op het vorige papier,
maar toen werd ik opeens aangevallen

Het waren top trainingen van Dimitrien
Hanne. Ik heb er veel van geleerd.

Dit is zeker een aanrader!

Ik denk dat ik ook eens ga
hijken bij de gewone vrouwen
avonden.

Tip: kom wel alle avonden, of in
elk geval zo veel mogelijk.

Mogen we je feedback gebruiken om andere dames te bewegen de cursus te gaan
volgen?

Ja Nee

NAAM

Annelynn Kooistra.

BEROEP

Journalist.

Door deze cursus ben ik veel sterker in mijn schoenen gaan staan. Ook ben ik veel alerter in verschillende ruimtes en op straat. Ook weet ik veel beter mijn grenzen aan te geven.

Dimitri geeft met ontzettend veel passie de lessen. Ik veek niet altijd uit naar de les, maar na afloop zat ik altijd vol energie.

Die energie kwam er ook uit tijdens de laatste les.

Ik was bang dat ik zou bevroren, maar ik wist precies wat ik moest doen.

Het geeft ontzettend veel vertrouwen dat ik nu weet ~~en dat ik~~ hoe ik kan reageren in onveilige situaties.

Zeker doen en complimenten aan Dimitri en Hannah voor de leuke lessen.

Mogen we je feedback gebruiken om andere dames te bewegen de cursus te gaan volgen?

Ja Nee

NAAM

Annelies ~~XXXXXXXXXX~~

BEROEP

ergotherapeut

realistische cursus, goede cursusleider die benoemt waar het op staat bovendien de grenzen goed bewaart (in de zin van respect, sexualiteit etc.).

Het mooie van de technieken is dat het gebruik maakt van onze (automatische) reflexen! Effectieve, simpele handelingen en technieken die mij hebben geholpen om sterker, duidelijker mijn grenzen aan te geven.

Ik zou alle vrouwen, van jong tot oud, willen aanbevelen om deze cursus te doen. Het helpt je echt.

Complimenten aan Hanne!
wanneer ga je zelf de cursus geven?!

Mogen we je feedback gebruiken om andere dames te bewegen de cursus te gaan volgen?

Ja Nee

sup zonder
achternaam
te vermelden

NAAM

Roehinde

BEROEP

huismoeder

Cursus was leerzaam!

Top, dit is een cursus die alle vrouwen zouden moeten volgen!

Goede docent! En docente..

Als ik mag reguliere lessen in Kampen te volgen zijn, kom ik zeker! Tip 😊

Zeker oplettender geworden, op straat, in het donker, alleen.

Mogen we je feedback gebruiken om andere dames te bewegen de cursus te gaan volgen?

Ja Nee

NAAM

Ria Schuurman

BEROEP

Voetreflextherapeut

De training heeft me veel
meer ^{zelf} vertrouwen gegeven en
ben zelfverzekerder
geworden. Weet wat te doen
als ik ⁱⁿ een ongewenste situatie
terecht kom. Heb ervaren
dat ik flink kan gillen.
Opbouw cursus heel goed
Dimitrië enthousiaste docent.
Kom zeker op de herhalings
cursus. En denk dat het
goed is om dit te blijven
oefenen, zodat je het
geleerde niet verleerd.

Mogen we je feedback gebruiken om andere dames te bewegen de cursus te gaan volgen?

Ja Nee