

Bureau Op Eigen Kracht

door Leo Verhoeven

Zelfverdediging

voor

vrouwen

Deel 6

Kosmos - Z & K Uitgevers. Utrecht/Antwerpen

Eerste druk 1993

© 1992 Uitgeverij Kosmos B.V. Alle rechten voorbehouden Fotografie: L.J.H. Verhoeven

Omslagontwerp: Jan Weijman ISBN 90 21 5 1964 X D/1993/0 I 08/064

NUGI 466

CIP

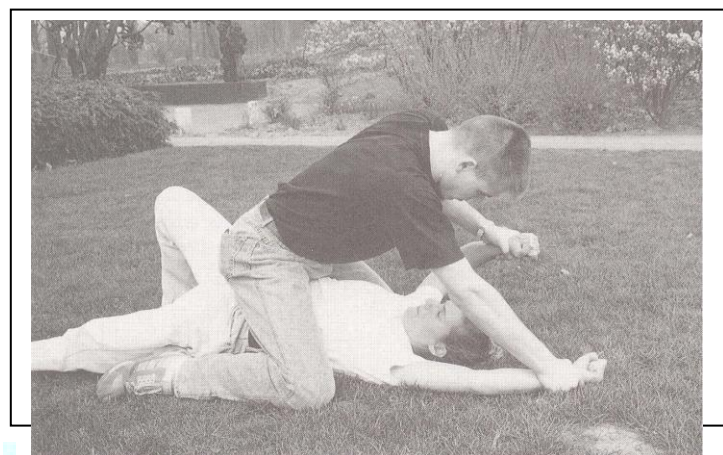
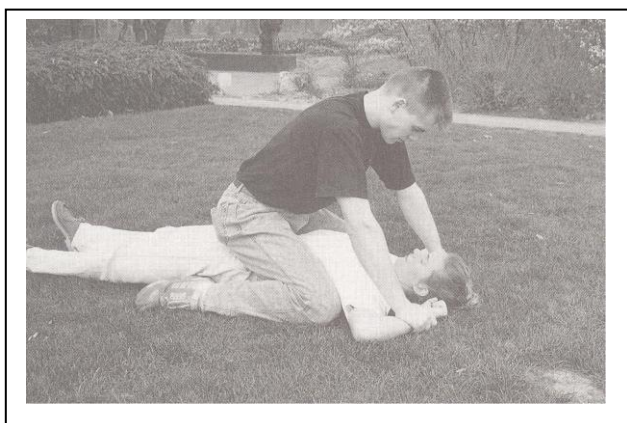
Aanvaller zit op je

Aanval:

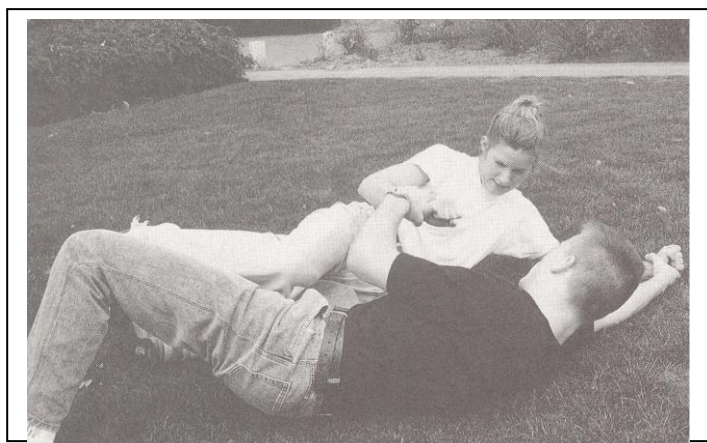
U ligt op de rug op de grond. Uw aanvaller zit met zijn hele gewicht op uw buik met aan iedere zijde van uw lichaam een knie op de grond. Hij houdt met zijn handen uw polsen vast.

Bevrijding:

Dit is een positie die de beheersing van emoties ernstig op de proef zal stellen. U zult zich machteloos voelen. Blijf uzelf zoveel mogelijk onder controle houden. Vermoedelijk is er al heel wat gebeurd voordat u in deze positie terecht bent gekomen.



Probeer in gesprek te komen met de aanvaller en doe alsof u uw verzet opgeeft. Wacht op het moment dat de aanvaller zich ook ontspant. Trek opeens uw rechterbeen in en stoot daarmee tegen de rug van de aanvaller. Zet direct daarna uw rechtervoet op de grond. Steek de linkerarm naast uw hoofd omhoog zodat aan die zijde geen steunpunt meer is.



Druk uw rechterarm omhoog en draai met kracht naar links zodat de aanvaller naar links wordt geworpen en hij van u af rolt. Stoot met de knie in het kruis van de aanvaller. Sta zo snel mogelijk op. Begeleid deze techniek zoals altijd verbaal.

Mesbedreigingen

Een mes is een normaal gebruiksvoorwerp. Wie een mes gebruikt om een appel door te snijden, denkt niet aan de ernstige gevolgen die een messteek tijdens een gevecht kan veroorzaken. laat in ieder geval geen messen of scharen en dergelijke rondslingeren. Een mes is alleen gevaarlijk in handen van een persoon die daarmee kwade bedoelingen heeft. Hij kan het gebruiken om te steken of hij kan u er mee bedreigen.

Als hij het gebruikt om te steken of te snijden bedenk dan dat u voor uw leven aan het vechten bent: letterlijk alles is toegestaan om uit deze situatie te komen.

Gebruik alle voorwerpen die voorhanden zijn. Gebruik een stoel om als schild voor u te houden. Steek met een paraplu. leid de aanvaller af door voorwerpen naar hem toe te gooien, zoals een bos sleutels, een handvol zand, een tas, een bloempot. Werp ze naar zijn hoofd. Als u niets anders meer kunt doen, zult u een afwering moeten maken.

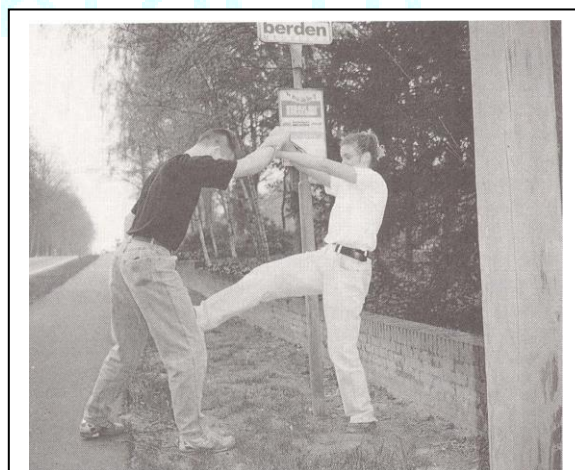
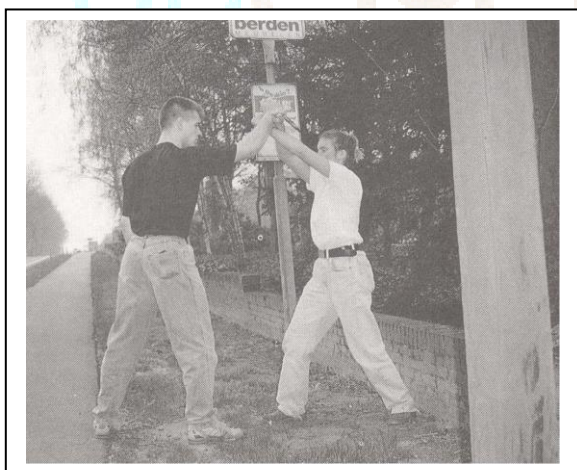
Afwering messteek

Aanval:

De aanvaller steekt van boven met een mes.

Afwering:

U gaat 'sterk' staan en maakt een gekruiste afwering met de armen. Direct hierna trapt u de aanvaller krachtig tegen zijn testikels. Daarna vlucht u.

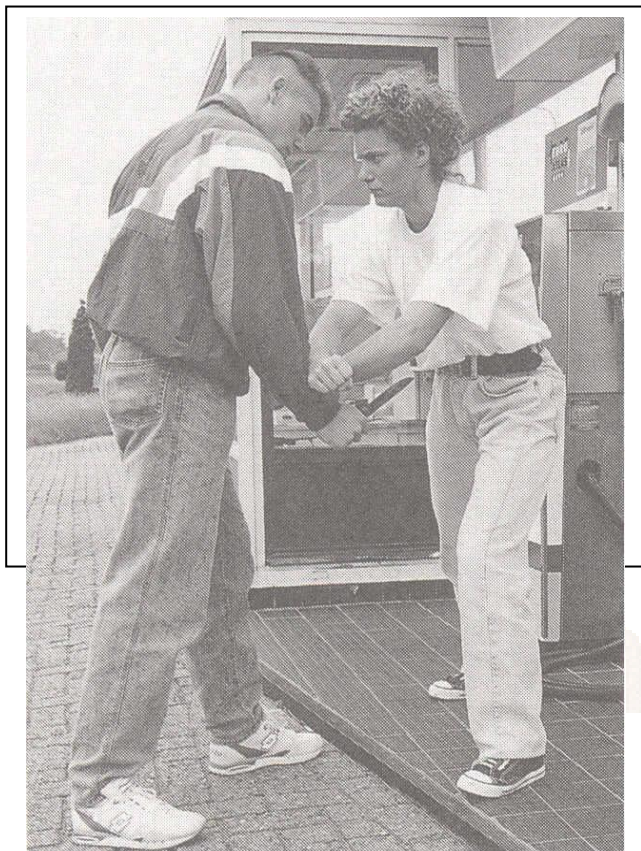


Aanval:

De aanvaller steekt van onderen met een mes.

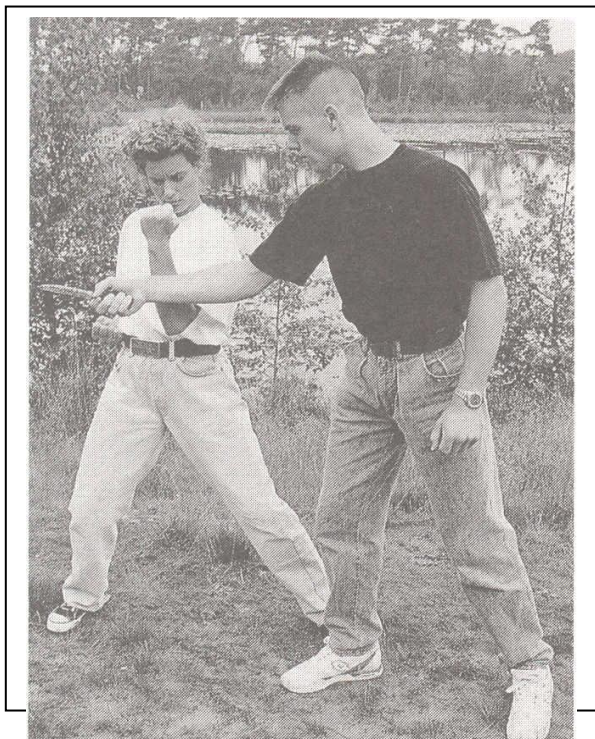
Afwering:

U buigt iets voorover en maakt een gekruiste afwering met de armen, de rechterarm boven en geeft vervolgens een elleboogslag in het gezicht.



Aanval:

De aanvaller steekt met een mes recht naar u toe.

**Afwerking:**

Maak een inmiddels bekende afwerking met de arm aan de aanvaller zeer krachtig tegen zijn testikels. Daarna vlucht u.

**Opmerking:**

Het kan zijn dat u gestoken wordt met een mes. Bedenk dat als u niet in een slagader of orgaan wordt gestoken, u het amper zult voelen in het begin, onder meer als gevolg van de kritieke situatie. Wel zult u merken dat er plotseling bloed vloeit.

Laat u hier niet door van de kaart brengen. Ga door met uzelf te verdedigen.

Bedreiging met messteek

Hou het hoofd erbij. Omgaan met angst is mogelijk door na te gaan wie de persoon is voor wie u bang bent. Probeer met hem in gesprek te komen. Degene die voor u staat, is eigenlijk ook een bang iemand. Hij heeft een mes nodig om zijn doel te bereiken. Laat u door het mes niet van de wijs brengen. Plotselinge zinloze handelingen, schelden of bedreigingen zijn risicovol. Het kan ertoe leiden dat dreigen overgaat tot steken.

Zoek uit wat de aanvaller van u wil. Als hij alleen uw geld wil, dan geeft u hem dat natuurlijk. Maak contact met de aanvaller. Praat met hem. Maak een afspraak: 'Als jij dat mes wegdoet, zal ik daarna doen wat je wil.' U hoeft zich natuurlijk niet aan die afspraak te houden. Als u een goede mogelijkheid ziet om aan deze situatie te ontsnappen, doet u dit. Wacht uw kans af. Probeer in het bezit te komen van het mes en handel dan naar gelang de ernst van de situatie.

Stel, er staat opeens een man voor u met een mes en hij bedreigt u. Wat zou er dan gebeuren als u een stralend gezicht trekt en hem een applaus geeft? De non-verbale boodschap zegt dan niet: 'Ik ben bang voor je', maar: 'Fantastisch wat kun jij goed acteren'. Dit is geen kant en klare oplossing maar een voorbeeld van uit nood geboren creatieve vondst.



Aanval:

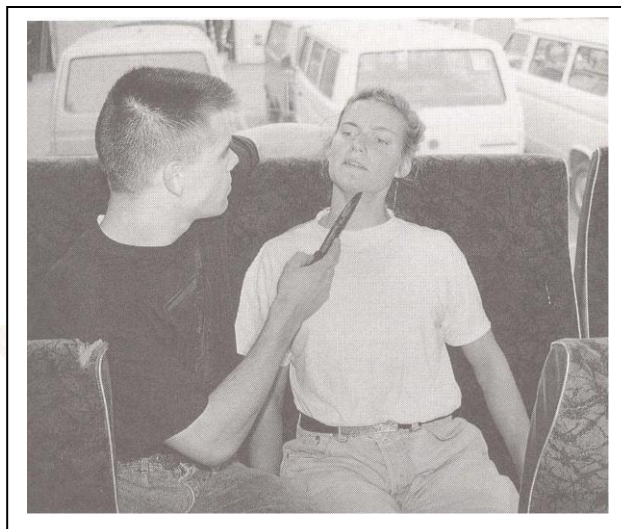
De aanvaller steekt van onderen met een mes.



Afwering:

U buigt iets voorover en maakt een gekruiste afwering met de armen, de rechterarm boven en geeft vervolgens een elleboogslag in het gezicht.

Oefen met uw partner de situatie dat hij of zij een rubberen oefenmes op uw keel houdt en dat u dan van hem eist dat hij dat mes wegdoet. Blijf met hem in gesprek. Zeg bijvoorbeeld: 'Ik zal doen wat je wilt, maar eerst moet je dat mes wegdoen.' Emotioneel is dit een zeer moeilijk uitvoerbare oefening, dat weet ik uit ervaring. Bedenk dat overleven het belangrijkste is. Dus als er geen goede mogelijkheid is om uit deze situatie te komen, blijf dan zoveel mogelijk de situatie overzien. Probeer escalatie te voorkomen. Probeer gegevens van de dader in uw geheugen op te slaan. Zodat hij in ieder geval later nog door de politie kan worden achterhaald.



bureau
opeigenkracht

Meerdere aanvallers

Ongetwijfeld heeft u al eens meegemaakt dat u voorbij een groep jongelui kwam en u niet op uw gemak voelde.

Deze jongelui, bij elkaar gekomen op een pleintje of zo, maken door hun geschreeuw en wild gedrag, indruk op u. leden van een dergelijke groep vervelen zich en willen ergens bij horen. Ziet u een dergelijke groep, overweeg dan om even om te lopen.

Als u besluit om dat niet te doen of door de omstandigheden wordt gedwongen om voorbij die groep te gaan, schenk er dan geen aandacht aan, zolang die groep geen aandacht aan u schenkt. Zorg daarbij wel dat u op uw qui-vive bent. Kijk normaal voor u, maar een plotselinge aanval ziet u dan wel aankomen.

Een dergelijke groep kan uit zijn op een verzetje. Natuurlijk is het ook mogelijk, dat sommigen aan de andere leden van de groep willen laten zien wat ze durven. Voorts geeft iemand pesten een gevoel van macht en kun je, als het te gevaarlijk wordt, je verschuilen in de groep.

Nu komt u daar toevallig voorbij en u bent voor hen een mogelijkheid tot het hebben van een verzetje of het uithalen van een 'grapje'. De groep richt zich op u.

Zeg iets tegen de groep voordat ze wat tegen u zegt. Dat verwachten ze niet: 'Goede middag, heren', of 'Een slimme meid is op haar toekomst voorbereid.' De groep zal tijd nodig hebben om hierop te reageren. Dit is in uw voordeel. Zorg ervoor dat u intussen op een veilige plaats komt. Sluit u aan bij andere passanten. Vraag aan betrouwbaar uitziende mensen of u een stukje mag meelopen.

Wat te doen, als ze u gaan naroeppen, uw muts afpakken, op uw schouder tikken enzovoort? Blijf in ieder geval rustig en adem normaal door. Blijf in hetzelfde tempo doorlopen. Probeer de grootste branieschopper aan te spreken: 'Jou ken ik toch?' Hierdoor wordt twijfel in de groep gezaaid. Ze zullen zich afvragen of ze inderdaad niet meer anoniem zijn, waardoor ze u mogelijk met rust laten.

Ook zou u de aandacht kunnen afleiden. Doe alsof u opeens iemand ziet naderen en zeg: 'Eindelijk, daar is de politie.'

Wegrennen heeft pas zin als u een veilige plaats kunt bereiken. Een veilige plaats kan bijvoorbeeld een café of een benzinestation zijn.

Begin in ieder geval niet met fysiek geweld. Misschien dat u een groepslid een schop kunt geven, maar dit zal in vele gevallen niet helpen. Het zou het beginsignaal kunnen zijn voor een grootscheepse aanval. Voorkom escalatie. Het is beter een muts kwijt te zijn dan verwondingen op te lopen. Als het op vechten aankomt, besteed dan aandacht aan uw opstelling. Zorg voor rugdekking, zoals een auto of muur.

Indien u door twee aanvallers wordt aangevallen, probeer dan zo te bewegen dat ze achter elkaar en niet naast elkaar komen te staan waardoor ze beide tegelijk kunnen aanvallen. Als twee aanvallers voor u staan, probeer dan naar de buitenkant van hen te gaan, zodat slechts een van hen direct kan aanvallen. Gebruik dan tegenaanvallen.

Laat twee personen met wie u oefent, elkaar een hand geven en oefen dan het naar hun buitenzijde gaan.

Indien u wordt ingesloten door meerdere aanvallers, maak dan schijnbewegingen en breek uit door met een regen van tegenaanvallen een opening te forceren.



5 Praktijksimulaties

Een waardevolle uitbreiding van het arsenaal aan oefenvormen is de praktijk simulatie. Het is een ongeëvenaarde manier om het gedrag bij een interactie tussen mensen te oefenen. De werkelijkheid wordt zo dicht mogelijk benaderd.

De praktijk simulatie is als het ware een brug tussen enerzijds het kunnen uitvoeren van afzonderlijke vaardigheden en anderzijds het werken in de praktijk, de werkelijke, ongestructureerde situatie waarin u mogelijkerwijs nog kopje onder zou kunnen gaan. U kunt in een praktijk simulatie zonder veel risico uw gedrag of een niet-gebruikelijke oplossing uitproberen. Het succesvol hanteerbaar maken van een bepaald gedrag of een bepaalde oplossing geeft vertrouwen in de effectiviteit ervan. Het levert een bewustwording van het eigen gedrag op. Stel dat u van de volgende praktijk simulatie gebruik gaat maken. U fietst over een eenzame weg en uw partner, die een lastige man voorstelt, komt naast u fietsen. U reageert hierop zoals u in werkelijkheid zou reageren.

Maak een keuze uit de adviezen die ik tot nu toe heb gegeven, zoals:

1. Straal zelfvertrouwen uit, accepteer niet de rol van underdog. Vertrouw op eigen kracht;
2. Kijk degene tegen wie u spreekt aan en neem de juiste houding aan (verbaal en non-verbaal gedrag);
3. Benoem het gedrag dat u niet bevalt en zeg tegen hem wat hij moet doen of laten. Doe dit op een rustige wijze of juist met stemverheffing (verbaal gedrag);
4. Vraag om hulp aan buitenstaanders;
5. Sla op de vlucht indien dit mogelijk en nodig is;
6. Gebruik indien noodzakelijk uw vechtechnieken;
7. Vergeet niet om gebruik te maken van hulpmiddelen als u daartoe gedwongen wordt;
8. Onthoud het signalement van de dader of andere gegevens.

U weet nu waaraan u tijdens het oefenen moet denken.

Bedenk nu zelf praktijk simulaties en ga ze spelen. Dit kunnen situaties zijn die u het meest vreest of waarin u gezien uw situatie terecht zou kunnen komen. Begin met een voor u eenvoudige simulatie en maak als het goed gaat de simulatie steeds moeilijker.

Heel belangrijk is, dat uw partner u feedback geeft in een nabespreking. U krijgt mede hieruit de informatie om te bepalen of u het juiste gedrag hebt vertoond. In die nabespreking geeft de partner vanuit zijn of haar rol zijn of haar visie op hoe hij of zij het gedrag dat u vertoonde waarnam, begreep en ervoer. Uw partner maakt dan eigenlijk ook een vertaalslag naar de praktijk: 'Toen jij dat deed, had dat het volgende effect op mij, waardoor ik zo reageerde.'

Enkele voorbeelden van situaties met mogelijke oplossingen volgen hieronder. In de laatste paragraaf besluiten we dit hoofdstuk met tips en adviezen ter voorkoming van geweld.

Enkele voorbeelden voor een praktijksimulatie

Situatie 1: achtervolger

U loopt op straat en een man blijft u achtervolgen. Hij blijft steeds een meter of vijf achter u.

Mogelijke oplossing

Controleer of u werkelijk wordt achtervolgd. Het blijft natuurlijk goed mogelijk dat die man toevallig achter u aan loopt. Onopvallend steekt u de straat over. Indien die man u blijft volgen, weet u dat hij het hoogstwaarschijnlijk op u gemunt heeft. Draai u plotseling om en zeg resoluut tegen hem: 'Laat mij met rust en ga ergens anders lopen.'

U zou ook aan vertrouwd uitziende voorbijgangers kunnen vragen of u samen met hen mag doorlopen. Leg hen dan wel uit waarom u dat wilt.

Situatie 2: telefoonhijger

U wordt opgebeld door een man die intieme vragen stelt of 'hijgt'.

Mogelijke oplossing

Als u herhaaldelijk per telefoon wordt lastiggevallen kunt u contact opnemen met het PTT-hoofdkantoor, telefoon 06-0402 (gratis), en verzoeken om een zogenaamde 'vanger' te plaatsen. Als dit gebeurd is en u weer diverse malen wordt lastiggevallen, kan de PTT veelal achterhalen wie u steeds lastig valt. De PTT neemt dan zelf met hem of haar contact op en verzoekt die lastige telefoontjes te staken. In de meeste gevallen is dit voldoende. Alleen al in het kort aan de opbeller vertellen dat u van plan bent om dit te gaan doen en daarna op te leggen zal meestal al voldoende zijn om verlost te worden van dergelijke telefoontjes.

Situatie 3: schennispleger

U loopt door een park en plotseling staat er een man voor u die zijn geslachtsdeel toont.

Mogelijke oplossing

Een dergelijke schennispleger noemen we een potloodventer en is meestal erop uit om te choqueren. Dat geeft hem een 'kick'. Bijna altijd blijft het bij het vertonen van geslachtsdelen. Normaliter schrikt u natuurlijk, maar probeer toch verbaal en non-verbaal rust uit te stralen. Loop met een boog om hem heen. U zou bijvoorbeeld kunnen zeggen: 'Ook goedemiddag' of 'Pas maar op, dadelijk vat je kou.' De toon waarop u spreekt is laag, het volume is gering. Maak geen gebaren. Onthoud zijn signalement en geef dit voorval zo snel mogelijk door aan de politie.

Situatie 4: lastige man

U loopt op straat en een man begint complimentjes tegen u te maken met duidelijke bijbedoelingen.

Mogelijke oplossing

Kijk die man aan en zeg tegen hem: 'Ik ben niet gediend van zulke praatjes. Laat me met rust.' Doelbewust en kennelijk rustig loopt u door. Die man krijgt hierdoor de indruk dat u niet over u heen laat lopen en zal u mogelijk inderdaad met rust laten.

Blijft hij u toch lastigvallen, dan zou u bij een huis kunnen aanbellen en om hulp vragen.

Situatie 5: opdringerige man

U zit in de trein en er komt een man naast u zitten. Herhaaldelijk streelt hij over uw benen.

Mogelijke oplossing

Maak gerust een scène. Pak zijn arm vast en vraag met luide stem: 'Van wie is deze arm die steeds over mijn been streelt?' Ga hierna op een andere plaats zitten bij een andere reiziger. Zo trekt u de aandacht van de overige passagiers en doorbreekt u de geweldspiraal door geen geweld tegenover geweld te plaatsen. Vermoedelijk zult u die man met een rood hoofd achterlaten.

Situatie 6: handtastelijke collega

U bent op uw werk. Als u even alleen bent met een collega pakt hij u van achteren bij uw borsten.

Mogelijke oplossing

De beste remedie is een prompte en duidelijke afwijzing. Grijp zijn handen en ruk die van u af. Zeg tegen hem dat u zijn gedrag niet tolereert.

U zou bij vrouwelijke collega's kunnen navragen of zij ook door hem zijn lastiggevallen. Als u met meerdere klagers bent, word u eerder geloofd. Ga na of er binnen uw bedrijf een vertrouwenspersoon is aangesteld of dat er een klachtenprocedure is. Maak hier gebruik van. In ieder geval moet worden voorkomen dat die man u of anderen ongestoord nogmaals kan lastigvallen.

Mogelijk kunt u ook steun zoeken bij de vakbond. U kunt natuurlijk ook aangifte doen bij de politie.

Situatie 7: aanbellende man

U bent alleen thuis en er wordt aangebeld. Als u de voordeur hebt opengedaan, wil een man, zonder uw toestemming, binnenkomen.

Mogelijke oplossing

Probeer de deur weer te sluiten voordat die man kan binnenkomen. Schreeuw tegelijkertijd: 'Jan, kom eens helpen.' Hierdoor zal die man de indruk krijgen dat u niet alleen thuis bent. Gooi iets door een ruit. Nieuwsgierig geworden door het glasgerinkel zal er eventueel hulp

komen opdagen. Gebruik indien nodig vechttechnieken en hulpmiddelen om die man naar buiten te werken. Waarschuw daarna de politie.

Eigenlijk had u de voordeur niet moeten openmaken. Met behulp van een kijkgaatje in de deur en een kierstandhouder kunt u een dergelijk incident voorkomen.

Situatie 8: lastige monteur

U heeft een wasmachine monteur in uw woning binnengelaten. Hij pakt u plotseling bij de billen.

Mogelijke oplossing

Eis van hem dat hij onmiddellijk uw woning verlaat. Als u dit nog eens herhaalt en hij gaat niet weg, dan pleegt hij ook nog eens huisvredebreuk. Maak hem duidelijk dat het u menens is. Als hij de woning niet wil verlaten en lastig blijft, loop dan naar de burens en bel de politie. Stel het bedrijf waar die monteur werkzaam is in kennis.

Situatie 9: lastige groep

Een vijftal lastige mannen staat voor een deur waar u doorheen moet.

Mogelijke oplossing

Heel belangrijk is, dat u laat merken dat u geen katje bent om zonder handschoenen aan te pakken. Blijf rustig doorademen en treed doelbewust op. Zeg duidelijk tegen de groep: 'Ik zou graag door die deur naar buiten willen' en blijf doorlopen. Ga zeker niet als eerste duwen, hoewel u daartoe wel de neiging zult hebben. De kans dat een en ander zal escaleren, wordt dan alleen maar groter. Luister hoe de leden van de groep elkaar aanspreken. Als u de voornaam van een van hen weet, gebruik die dan en zeg bijvoorbeeld: 'Piet, jou ken ik toch?' Hierdoor zal de groep misschien bang worden dat ze niet meer anoniem is en u met rust laten.

Situatie 10: dreiging verkrachting

U loopt door een park. Een man met een hond verlangt van u dat u met hem de struiken in gaat.

Mogelijke oplossing

Een man die een hond moet gebruiken om zijn doel te bereiken blinkt niet uit in zelfvertrouwen. U zou erachter moeten komen of u te maken hebt met een goed afgerichte hond. Doe alsof u wilt doorlopen. Als de hond reageert op een commando van zijn baas door in uw richting te lopen en te grommen, kunt u beter niet doorlopen. Gebruik nu geweldloze weerstechnieken. Accepteer de underdogrol niet. Blijf kalm en zeg tegen de aanvaller: 'Waar zijn we volgens jou nu mee bezig?' Door die vraag te stellen en een antwoord te eisen dwingt u de aanvaller tot nadenken, waardoor hij op andere gedachten zal komen. Dit noem ik morele jiu-jitsu.

Situatie 11 : verkrachter

U ligt in bed en plotseling staat er een vreemde man in uw slaapkamer. Hij wil u verkrachten.

Mogelijke oplossing

Gebruik uw vechttechnieken en indien mogelijk hulpmiddelen waarmee u kunt slaan, zoals een vaas of schemerlamp. Ken geen genade en verdedig u tot het uiterste. Gooi een willekeurig voorwerp door een ruit. Gebruik een stoel om hem op afstand te houden. Vlucht als u kunt. Hoe goed en vaak u ook oefent, u zult nooit onoverwinnelijk worden. Houd het hoofd erbij en stel uw grenzen vast. Probeer het in ieder geval er levend vanaf te brengen.

Als uw verweer geen succes heeft, doe dan alsof u het verzet opgeeft en wacht uw kans af. Beloof na een verkrachting of poging daartoe wat de dader graag wil. Leg uw leven niet in de waagschaal. Die belofte hoeft u natuurlijk niet na te komen. Doe aangifte bij de politie.

Situatie 12: verkrachter met mes

U ligt te zonnebaden in de tuin. Opeens staat er een man met een mes voor u die dreigt te steken als u niet doet wat hij zegt. Hij wil u in uw woning verkrachten.

Mogelijke oplossing

Verlang van de aanvaller dat hij eerst dat mes wegdoet. Ga niet te veel met hem onderhandelen, maar probeer tot een overleg te komen. De bedoeling is dat u de energie die verspild wordt aan het gebruiken van geweld, probeert om te zetten in het bedenken van een voor beiden acceptabele oplossing. Laat de moed niet te snel in de schoenen zakken. Lukt dit niet, dan kan onfatsoenlijk gedrag u redden. Doe net alsof u moet overgeven, plas in uw broek, doe alsof u flauw valt, enzovoort. Wat u ook doet, zorg dat het voorval niet escaleert. Een slachtoffer zei eens: 'De wil te blijven leven bleek sterker dan mijn verzet.'

Tips ter voorkoming van geweld

Een oud gezegde luidt: 'De gelegenheid maakt de dief.' Dus hoe minder gelegenheid, hoe minder misdrijven! De kans dat men het slachtoffer van een misdrijf wordt, kan door eenvoudige maatregelen heel wat verkleind worden.

In of bij de woning

1. De meeste standaardsloten beschermen de woning nauwelijks tegen indringers. Monteer veiligheidssloten die voldoen aan hoge kwaliteitseisen.
2. Maak in de voordeur een kijkgaatje en monteer er een kierstandhouder op.
3. Zet op uw naambordje niet uw voornaam, zodat men daaraan niet kan zien dat er een vrouw woont.
4. Vraag aan de deur altijd om legitimatie.
5. Wees zeer voorzichtig in het verstrekken van gegevens per telefoon.
6. Sluit alle ramen en deuren als u alleen thuis bent of als u de woning gaat verlaten.
7. Laat geen sleutels aan de binnenzijde in de sloten zitten.

8. Laat niet zien dat u weg bent. Plak dus geen briefjes op de deur.
9. Laat nooit een onbekende binnen.
10. Verlaat zo snel mogelijk de woning als u vermoedt dat er een indringer binnen is. Bel daarna de politie.
11. Ga niet naar binnen indien u inbraaksporen ziet als u thuis komt. De inbreker kan namelijk nog binnen zijn.
12. Maak goede afspraken met mensen in uw directe woonomgeving. U kunt immers plotseling hulp nodig hebben.

Op straat lopen

1. Loop niet te dicht bij de rijweg, onder meer in verband met een mogelijke tasjesroof. Draag uw tas niet aan de straatzijde en loop aan de huizenzijde.
2. Doe aan uw sleutelbos geen adresplaatje. Bewaar hem in uw zak en niet in uw tas.
3. Houd de omgeving in de gaten, maar ga niet nerveus rondkijken.
4. Vermijd riskante plaatsen of laat u vergezellen als u daar moet zijn.
5. Draag kleding die niet te strak zit en u kan belemmeren in het toepassen van zelfverdedigingstechnieken.
6. Zorg dat u geld bij u heeft om te kunnen telefoneren of een bus of taxi te nemen.

Vervoersmiddelen

1. Sluit uw auto altijd goed af en controleer als u instapt of zich niemand in de auto heeft verstopt. Zorg dat u uw autosleutels in de hand hebt als u bij de auto aankomt, zodat u er niet meer naar hoeft te zoeken. Parkeer uw auto dicht bij de woning.
2. Neem geen lifters mee, zeker geen mannelijke.
3. Sluit als u in de auto zit de deuren af. Houd ook zoveel mogelijk de ramen gesloten.
4. Indien u wordt achtervolgd, rijd dan naar een politiebureau of een benzinstation waar veel mensen zijn.
5. Stop niet bij iemand die pech heeft, maar bel of vraag via een praatpaal om hulp.
6. Maak in de trein zo nodig gebruik van de noodrem. Ga niet in een lege coupé zitten.
7. Ga bij een bushalte op een verlichte plaats staan en ga in de bus dicht bij de bestuurder zitten.

6 Juridische aspecten

Als iemand een poging doet tot verkrachting, kunt u op verschillende manieren reageren. Als u kunt vluchten, dan moet u dat doen. Pas als dat niet mogelijk is, kunt u gedwongen worden tot zelfverdediging. Nogmaals, doe dit alleen als er geen andere mogelijkheid is om aan die situatie te ontkomen.

Het beginsel van subsidiariteit eist dat pas geweld mag worden gebruikt als er geen geweldloze methode bestaat.

Het geweld dient zo gering mogelijk te zijn en het geweld zal moeten stoppen als het doel bereikt is.

Het beginsel van proportionaliteit eist een evenredigheid tussen het gehanteerde geweldmiddel en het te bereiken doel.

Nu is het natuurlijk zo dat een verkrachting een zeer ernstige zaak is. U mag zich daarom met zware middelen verdedigen. Maar, u mag uw aanvaller bijvoorbeeld niet steken met een mes als een enkele klap voldoende zou zijn geweest.

Zelfverdediging heet in juridische termen noodweer (artikel 41 van het Wetboek van Strafrecht).

Een overschrijding van de grenzen van de noodzakelijke verdediging is niet strafbaar wanneer zij het onmiddellijke gevolg is van een hevige gemoedstoestand die door de aanranding is veroorzaakt.

Met andere woorden, de wetgever kan zich voorstellen dat iemand zo schrikt of anderszins geëmotioneerd raakt door een noodweersituatie dat hij of zij niet exact de juiste verdediging kiest. Men kan namelijk een te zwaar middel gebruiken, of zich blijven verdedigen wanneer de aanval al is afgewend. In juridische termen noemt men dit noodweerecces.

Zijn hulpmiddelen toegestaan bij zelfverdediging?

Stel dat iemand u probeert te verkrachten en u kunt dat voorkomen door gebruikmaking van een hulpmiddel zoals een paraplu, tennisracket, honkbalknuppel, een schep of schroevendraaier, dan mag u daarvan gebruik maken. Het moet dan wel zo zijn dat het hulpmiddel toevallig voor het grijpen was en dat u het doel niet op een andere manier kon bereiken.

Als u zich gaat bewapenen met bijvoorbeeld een boksbeugel of ploertendoder 'oor het geval dat u belaagd wordt en ; J wordt door de situatie gedwongen om deze wapens te gebruiken, dan kunt u later worden vrijgesproken op basis van de eerdergenoemde strafuitsluitingsgrond noodweer.

Vermoedelijk zult u dan wel worden vervolgd voor overtreding van de Wet Wapens en Munitie in verband met het voorhanden hebben van een wapen.

Laat u niet verleiden tot onzinnige middelen in het belang van de commercie ontwikkeld.

De gang van zaken bij de politie

Als u slachtoffer bent geworden van seksueel geweld, kunt u voor hulp, informatie en eventueel voor het doen van een aangifte terecht bij de politie. Daarbij staat de hulp aan het slachtoffer voorop!

Als u op het politiebureau komt, dan kunt u in een aparte kamer rustig uw verhaal doen.

Afhankelijk van dat gesprek, besluit u of u wel of niet officieel aangifte doet.

Wilt u geen officiële aangifte doen, dan kunt u de verkrachting alleen melden en met de politie zoeken naar een andere oplossing, als u dat wilt.

Als u het vervelend vindt om alleen naar de politie te gaan, is het beter iemand mee te nemen. Dit zou iemand van een hulpverleningsinstantie kunnen zijn.

Ook als u geen officiële aangifte wilt doen van de aanranding of verkrachting, dan is het toch goed om het voorval te melden. De politie krijgt hierdoor inzicht in die plaatsen waar aanranding en verkrachting vaak voorkomen. Daarbij kunnen aanwijzingen naar voren komen tegen mogelijke daders en de politie kan door extra surveillance meer aandacht schenken aan deze misdrijven. Een dader zal ook andere slachtoffers maken. Het is daarom van belang hem zo spoedig mogelijk te stoppen.

Denk ook aan stille getuigen, signalement van de dader, kenteken van auto, verzekeringsplaatje van bromfiets enzovoort.

Gooi niets weg. Bedenk dat u door zich te wassen na een verkrachting sporen vernietigt, zoals DNA sporen.

bureau
opeigenkracht

7 Opvang, informatie en adressen

Jaarlijks komen er in Nederland bij de politie meer dan 10 000 meldingen van aanranding en verkrachting binnen. Het aantal gevallen waarvan nooit melding wordt gemaakt, is beduidend hoger.

Slachtoffers zijn vrouwen en meisjes uit alle lagen van de bevolking en van elke leeftijd: dus ook oudere vrouwen en kinderen. Zij moeten zo goed mogelijk worden geholpen.

Voor een goede opvang en begeleiding kan het nodig zijn om hulpverlenende instanties in te schakelen. Het is begrijpelijk dat het moeite zal kosten om het verhaal te vertellen. In dat geval is het verstandig om iemand mee te nemen in wie u vertrouwen hebt. Het slachtoffer staat er dan niet alleen voor en kan overleggen wat haar te doen staat. U kunt iemand van een hulpverleningsinstantie vragen om mee te gaan naar de politie.

Melden bij de politie

Dit doet u in de eerste plaats in uw eigen belang: om geholpen te worden. U krijgt dan te maken met een terzake deskundige rechercheur. Dat kan een vrouw zijn.

Opvang

Blijf van mijn lijf: Blijf-van-mijn-lijf-huizen zijn opvangcentra voor mishandelde of bedreigde vrouwen, of voor vrouwen met ernstige problemen met hun partner. Ook kinderen van deze vrouwen kunnen hiermee naartoe worden genomen.

Opvang voor islamitische vrouwen en meisjes: Stichting SAADET, postbus 25297, 300 I HG Rotterdam.

Stichting tegen seksueel geweld: Biltstraat 126, 3572 BI Utrecht, tel. 030733914.

Telefonische Opvang Seksueel Geweid te Amsterdam, tel. 0206127576.

Belangenbehartigingsorganisatie voor en door (ex-)prostituées . De Rode Draad', postbus 12042, 1100 AA Amsterdam.

landelijke Organisatie Slachtofferhulp, Maliesingel 38, 3581 BK Utrecht, tel. 030-340116.

Rutgers Stichting. Voor een plaatselijk Rutgershuis kun je het telefoonboek raadplegen.

JAC Uongeren Advies Centrum). Voor een plaatselijk adres kun je het telefoonboek raadplegen.

RIAGG (Regionale Instelling voor Ambulante Geestelijke Gezondheidszorg). Voor de plaatselijke RIAGG kun je het telefoonboek raadplegen.

Lessen Weerbaarheid

Het bureau Op Eigen Kracht verzorgt weerbaarheidslessen voor groepen en privé. Zie www.opeigenkracht.nl tel.040-2852682 en lessen Gevaarsbeheersing (omgaan met agressie voor beroepsgroepen).

Informatie over zelfverdedigingssporten kan men verkrijgen bij Judo Bond Nederland (voor Judo, Jiu-Jitsu en Aikido), Blokhoeve 5, 3438 LC Nieuwegein, telefoon 03402-38114 en bij Karate-Do Bond Nederland, PapendalIaan 60, 6816 VD Arnhem, tel. 03808-21140.



Register

- aangifte, officiële 92
- aanval door meerderen 83-84 aanvalsgedrag, zie agressief gedrag ACTH (hormoon) 21
- ademhaling 29-30
- adrenaline 21 , 30
- afstand aanvaller - aangevallene 28 afweren 42-49
- definitie 43
 - hoge wering 44-45
 - lage wering 48-49
 - op borsthoogte (duimzijde van onderarm) 47
 - op borsthoogte (pinkzijde van onderarm) 46
 - van messteken 80-82
 - van oorvijs 43-44
 - verschil met bevrijden 43 agressie 21
- agressief gedrag 20-21
- signalen 20
 - vormen 21
- angst 21 , 82
- armsteek 66
- bedreiging met messteek 82-83 Berghmans, Ingrid 18 bevrijdingen 50-69
- aanvaller zit op je 79
 - haaraanvallen 65
 - handgreep 5 I
 - middelaanval van achteren 61-62 - middel aanval van voor 59-60
 - omvatten van hoofd 63-64
 - polsgrepen 52-59
 - verwurgingen 66-69, 75-78
- elleboogslagen 34-35
- gedrag
- agressief 20-21
 - herkennen en beïnvloeden van 20-24 - non-verbaal 22-23
 - 'vecht of vlucht'- 21
 - verbaal 23-24
- gevechtsafstand 28
- gevechtshouding 25-27
- op de grond 71-74

geweld, voorkomen van 89-90 groepsaanval 83-84 grondgevecht 71

- aanvaller zit op je 79
- gevechtshouding 71
- verwurgingen 75-78

haaraanvallen 65

haar-kindraai 59

hamerslag 35-36

handen, kommetjes maken met 37 handgreep 5 I

hoge wering 44-45

hoofd omvatten

- van opzij 64
- van voor 63

hulpverlening 11, 15, 93 hypofyse 21

hypothalamus 21

intimidatie, seksuele 11-1 3

intimiteiten, ongewenste, zie intimidatie, seksuele

kniestoot, rechte en cirkelende 42

lage wering 48-49

lichaamstaal, zie non-verbaal gedrag

mes bedreigingen 80-83 middelaanval van achteren - armen ingesloten 62

- armen niet ingesloten 61 middelaanval van voor
- armen ingesloten 60
- armen niet ingesloten 59 Mourik, Guusje van 18

non-verbaal gedrag (lichaamstaal) 22-23 noodweer(exces) 91

oefenstand 30 onderarmverwuring 68-69 ontwijken 42-49

oorvijg, afweren van 43-44 opvangadressen 93-94

politie 92, 93

