

L E O V E R H O E V E N

OP EIGEN
KRACHT
*zelfverdediging
voor
vrouwen*



Bureau Op Eigen Kracht

door Leo Verhoeven

Zelfverdediging

voor

vrouwen

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

Inhoud

Inleiding 7

I Seksueel geweld 8

Wat is seksueel geweld? 8

Oorzaken van seksueel geweld 9

Wie plegen seksueel geweld en waarom? 9

Is seksueel geweld te voorkomen? 10

Vormen van seksueel geweld I I

Uitingen van ongewenste intimiteit of seksuele intimidatie I 2 Reacties op seksueel geweld I 3

2 Zelfverdediging 16

Effectieve methode voor vrouwen I 6

Wie niet sterk is moet slim zijn I 7

3 Gedrag herkennen en beïnvloeden 20

Agressief gedrag 20

Non-verbaal gedrag 22

Verbaal gedrag 23

4 Technieken voor de zelfverdediging 25

Gevechtshouding 25

Gevechtsafstand 28

Ademhaling 28

Stoten en slagen 29

Voet- en beentechnieken 37

Ontwijken en afweren 42

Bevrijdingen 50

Valbreken 70

Verdediging op de grond 71

Mesbedreigingen 80

Meerdere aanvallers 83

5 Praktijksimulaties 85

6 Juridische aspecten 91

Zijn hulpmiddelen toegestaan bij zelfverdediging? 91

De gang van zaken bij de politie 92

7 Opvang, informatie en adressen 93

Inleiding

Op eigen kracht heeft de bedoeling vrouwen een breder inzicht te geven in de achtergronden van geweld in het algemeen en seksueel geweld in het bijzonder. Veranderend inzicht in gedrag, een gericht overheidsbeleid en nieuwe technieken voor zelfverdediging maken de tijd rijp voor het uitbrengen van dit boek.

Adviezen, richtlijnen voor sociale vaardigheden en ingrijpende vechttechnieken komen aan bod, waarbij telkens wordt ingegaan op reële situaties, de juiste reacties en met name voor vrouwen haalbare technieken. Van groot belang is ook de achtergrondinformatie, een belangrijke steun bij het ontwikkelen van een mentale houding. Door het lezen van dit boek leert men de verantwoordelijkheid voor geweld daar te leggen waar deze thuishoort: bij de dader.

Het centrale gedeelte van dit boek bestaat uit voorbeelden en oefeningen van eenvoudige, maar doeltreffend uit te voeren gevechtstechnieken, het resultaat van mijn werk als docent zelfverdediging voor vrouwen. Daarnaast meen ik, door mijn jarenlange politie-ervaring, uit aangiftes, opnames en gesprekken met verdachten een goed beeld te hebben gevormd van wat er meespeelt bij plegers en slachtoffers van, al dan niet seksueel, geweld. Deze kennis kan een bijdrage leveren aan een bewuste, weerbare houding bij vrouwen. Ik beveel iedereen van harte aan deze oefeningen ook te doen, liefst met een vertrouwde partner of op een cursus. Het zal u veel plezier bezorgen en naar ik hoop een waardevolle bijdrage leveren aan het voorkomen van geweld.

Graag wil ik Rob van de Biggelaar bedanken voor zijn ondersteuning; Ans Verhoeven, Angelique Wolters, Renate Smaal, Rene Peeters en alle anderen voor het poseren voor de foto's. Daarnaast heb ik dankbaar gebruik gemaakt van ministeriële nota's en brochures.

Leo Verhoeven

I Seksueel geweld

Een weerbaarheidstraining voor vrouwen is een van de mogelijkheden om geweld, waaronder seksueel geweld, ten opzichte van vrouwen te bestrijden. De veroorzakers van dit geweld zijn in bijna honderd procent van de gevallen mannen en jongens, vooral tussen de 15 en 35 jaar oud. Men moet dus om dit geweld te voorkomen deze mannen aanspreken. Het zal hun duidelijk moeten worden gemaakt dat allerlei verwachtingspatronen die zij hebben in de omgang met vrouwen nodig aan herziening toe zijn. Het gaat om de beïnvloeding van het gedrag dat deze groep jongens en mannen als normaal ervaart, maar dat voor vrouwen beslist niet normaal is.

Een hardnekkig misverstand bij veel mannen is het idee dat vrouwen nauwelijks last hebben van seksueel geweld, in welke vorm dan ook. Uit onderzoek blijkt dat mannen twee stereotiepe beelden van vrouwen hebben, namelijk de 'degelijke' vrouwen en het 'uitdagende type'. Het uitdagende type zou een ruime seksuele ervaring en een groot incasseringsvermogen hebben en allerlei vormen van opdringerig gedrag eigenlijk als een compliment beschouwen. Degelijke vrouwen zijn evenmin gevrijwaard van agressief gedrag; die zijn met hun degelijk gedrag te treiteren.

Opvallend is dat jongens en mannen de oorzaak van ongewenst gedrag vaak niet bij zichzelf zoeken. De vrouw zou aanleiding hebben gegeven of men was met mannen onder elkaar en wellicht niet helemaal nuchter.

Deze doorzichtige excuses werden lange tijd als geldig aanvaard in brede lagen van de samenleving. Het effect ervan was, of is, dat een slachtoffer van seksueel geweld geneigd is de schuld eerder bij zichzelf te zoeken. Ook de omgeving doet dit en men verontschuldigt zo de dader. Zo blijft alles bij het oude en gelooft de dader ook echt dat hij vrijuit kan gaan. Gelukkig is een mentaliteitsverandering waarneembaar waardoor de verantwoordelijkheid voor geweld daar wordt gelegd waar zij thuishoort, namelijk bij de pleger van dit geweld. Uit het aantal zware juridische veroordelingen van seksuele delicten en de inspanningen van de overheid op het gebied van voorlichting blijkt dat deze zienswijze serieus wordt genomen. Het begint ermee dat vrouwen niet langer de rol van slachtoffer accepteren. In de volgende hoofdstukken wordt beschreven op welke manieren dit kan. Deze ontwikkelingen vereisen ook voor mannen een verandering van houding.

Seksueel geweld is niet alleen een ernstig gevolg van de machtsongelijkheid tussen mannen en vrouwen, het houdt deze ongelijkheid ook in stand.

Wat is seksueel geweld?

Seksueel geweld is moeilijk te definiëren. Er bestaat een schemergebied van handelingen waarvan de bedoeling niet helemaal duidelijk is; iemand aanraken kan zowel een gebaar van sympathie als een vorm van seksuele intimidatie zijn.

Twee elementen zijn bepalend, te weten het geslacht en het feit dat het geweld plaats vindt tegen de wil van het slachtoffer. Het slachtoffer bepaalt dus of het geweld al dan niet tegen haar/zijn zin was.

Als we het woord geweld, in deze context, wat verder willen uitdiepen, dan luidt de beste

definitie: 'schending van de psychische en/of fysieke integriteit' .

Voorbeelden van seksueel geweld zijn zeer uiteenlopend: aanranding, verkrachting, vrouwen mishandeling, incest, vrouwenhandel, gedwongen prostitutie en seksuele intimidatie. In de paragraaf 'Vormen van seksueel geweld' wordt dit onderwerp uitgediept. Zo'n tachtig procent van de meisjes en vrouwen in Nederland maakt een van deze vormen in haar leven mee; veertig procent van de vrouwen wordt ooit in haar leven het slachtoffer van een verkrachting of een poging daartoe.

Seksueel geweld is dus geen geïsoleerd verschijnsel, maar komt wijd en zijd voor.



enkracht

Oorzaken van seksueel geweld

Aan de basis van ieder seksueel geweld staat de machtsongelijkheid tussen pleger en slachtoffer. Bijvoorbeeld de machtsongelijkheid tussen ouder of volwassene en kind, hulpverlener en hulpzoekende, autoriteit en degene die zich aan hem/haar toevertrouwt, maar ook de machtsongelijkheid tussen mannen en (hun) vrouwen. Mannen hebben in onze maatschappij nog steeds een sociaal-economisch overwicht. We hoeven maar naar de arbeidsverdeling, financiële afhankelijkheid en politieke vertegenwoordiging te kijken om hiervan de bewijzen te zien. Mannen zijn - mede door hun fysieke overwicht - van oudsher gewend vrouwen hun wil op te leggen. Historisch kon hierdoor het heersende man/vrouwbeeld ontstaan: de man moet krachtig, initiërend en sturend optreden; de vrouw behoort zachtvaardig, zorgzaam en begripvol te zijn. Een gevolg van dit rollenpatroon kan zijn dat beide seksen gemakkelijk te ver gaan in de hun toebedachte eigenschappen: de mannen in agressie, de vrouwen in tolerantie.

Wie plegen seksueel geweld en waarom?

Het is algemeen bekend dat de plegers van seksueel geweld bijna altijd van het mannelijk geslacht zijn: jongens en mannen, voornamelijk jonger dan 35 jaar (vijftig procent zou zelfs jonger zijn dan 25 jaar).

In veel gevallen gaat het om bekenden van de slachtoffers: kennissen, vrienden, familieleden, collega's, (ex-)minnaars en autoriteiten (docent, arts, hulpverlener, chef). Tevens blijkt seksueel geweld in alle lagen van de bevolking voor te komen, dus niet voornamelijk in lagere sociale kringen, zoals sommigen geneigd zijn te denken. Psychologische factoren kunnen een verklaring - geen excuus! - vormen voor dit gedrag. Soms blijken plegers van seksueel geweld zelf in hun eigen jeugd misbruikt en/of mishandeld te zijn, maar niet alle slachtoffers worden ook vanzelfsprekend dader.

Vaak blijkt seksueel geweld niet louter een uiting te zijn van seksuele wensen of driften op zich, maar eerder van onmachtsg gevoelens die in geweld worden uitgedrukt. Men is niet zozeer onmachtig ten opzichte van vrouwen als wel ten opzichte van het zelfbeeld. De plegers zijn vaak bang niet een echte man te zijn en niet te kunnen voldoen aan het eigen (misvormde) ideaalbeeld van 'de man'. Ze hebben geen controle over hun angsten, onzekerheid, machtsgevoelens en gevoelens van onmacht; ze (her)kennen die gevoelens vaak ook niet.

Geweld met een seksuele lading is voor hen een middel om zich machtig te voelen. Zoals reeds eerder werd vermeld spelen traditionele opvattingen over het rollenpatroon mee. Nog steeds leeft bij talloze jongens en mannen het ongunstige beeld van de zorgzame, onzelfstandige vrouw. Van huis uit heeft men veelal ingeprint gekregen dat vrouwen altijd klaar behoren te staan. Ook wat betreft de bevrediging van seksuele behoeften. Het gaat zelfs zover dat men meent dit recht te mogen afdwingen, desnoods met geweld.

Is seksueel geweld te voorkomen?

Het mag duidelijk zijn dat seksueel geweld je overal kan overkomen: op straat, thuis of op je werk.

In situaties van seksueel geweld reageert iedere vrouw op haar eigen manier. De ene vrouw zal zich verzetten, de andere niet. Als er seksueel geweld heeft plaatsgevonden, zal de ene vrouw veel praten over wat haar overkomen is, terwijl de andere zich stil terugtrekt.

Uit ervaring blijkt dat het elke vrouw kan overkomen, overal en op elke leeftijd. Het maakt niet uit hoe oud ze is of hoe ze eruitziet.

Wat in ieder geval belangrijk is, als het is voorgevallen, is te weten dat je er niet alleen mee moet blijven rondlopen. Hoe moeilijk het misschien ook is, probeer erover te praten. Lukt het niet met mensen in de directe omgeving, dan kunnen hulpverleners worden ingeschakeld.

Achter in dit boek staat een adreslijst.

Maar beter is natuurlijk om een dergelijke ervaring te voorkomen. Dat is misschien gemakkelijker gezegd dan gedaan, maar het lezen en doorwerken van dit boek is een stap in de goede richting.

Het komt nogal eens voor dat aan de uitvoering van seksueel geweld een zogenaamde 'uittestfase' voorafgaat. Dit is de fase waarin een potentiële dader zijn toekomstige slachtoffer verkent. Hij schat in welke kans hij heeft om zijn doel te bereiken. Hij zoekt contact met de vrouwen trekt zijn conclusies uit haar reacties. Is ze onzeker? Hoe reageert ze op bepaalde voorstellen of handelingen?

In deze uittestfase is het van groot belang dat de vrouw of het meisje door middel van signalen haar eigen intenties, status en kracht weet uit te stralen. Wanneer een dergelijke reactie in deze fase uitblijft, bestaat de kans dat de situatie escaleert in een of andere vorm van seksueel geweld.

Als je bedreigd wordt, kun je op vele manieren die dreiging doen ophouden, variërend van gebruikmaking van geweldloze weerbaarheid tot het uitvoeren van ingrijpende gevechtstechnieken.

De goede reactie is niet alleen afhankelijk van de situatie, maar ook van de geoefendheid en de belevingswereld van degene die bedreigd wordt en die van de bedreiger.

De een weet zich verbaal vrij aardig te redden en de ander schrikt een aanvaller af door alleen al een overtuigende lichaamshouding aan te nemen.

Vormen van seksueel geweld

Seksueel opdringerig gedrag van mannen ten opzichte van vrouwen, op wat voor manier dan ook, lijkt soms een 'normaal' gedrag in de omgang te zijn; zo normaal, dat degene die zich hieraan schuldig maakt, zich hiervan vaak niet of nauwelijks bewust is. Ook voor de vrouw die wordt lastiggevalen, is het soms pas na verloop van tijd duidelijk dat wat haar overkomen is, onder de noemer seksuele intimidatie valt. Voorbeelden van seksueel crimineel gedrag, zoals aanranding, verkrachting, vrouwenmishandeling, incest, vrouwenhandel, gedwongen prostitutie, zijn regelmatig in de krant te lezen.

Seksuele intimidatie, vroeger werd dit ongewenste intimiteiten genoemd, haalt veelal niet de krant of wordt meestal in bedekte vormen gebracht. Seksuele intimidaties zijn, samengevat, directe of indirecte seksueel getinte uitingen, in woord, gebaar of afbeelding, die ongewenst zijn of redelijkerwijs als zodanig kunnen worden ervaren door degene die ermee wordt geconfronteerd. Deze uitingen kunnen tegen een of meer personen zijn gericht en houden in het algemeen een vernedering of schending in van de integriteit. Het woord 'ongewenst' wordt benadrukt. Ieder maakt voor zichzelf uit wat ongewenst is. Daardoor bestaat er een groot grensgebied waarover de meningen uiteenlopen. Seksuele intimidatie is voor degene die ermee wordt geconfronteerd, negatiever dan voor degene die het veroorzaakt.

Niet iedereen ziet lichte uitingen zoals vrouwenonvriendelijke opmerkingen, dubbelzinnige grappen of het ophangen van naaktfoto's als seksuele intimidatie. Wat voor de één een grapje is, kan voor de ander een vorm van seksuele intimidatie zijn.

Uitingen van ongewenste intimiteit of seksuele intimidatie

Uitingen van seksuele intimidatie zijn onder andere:

- Het gluren in het bloesje;
- Seksistische opmerkingen of gedragingen die als vernederend worden ervaren;
- Ongewenst zoenen;
- Ongepaste en aanstootgevende seksuele toenadering zoeken;
- Seksuele pesterijen;
- Herhaalde seksuele toenadering zoeken na afwijzing (ook in gevallen van aanvankelijke acceptatie);
- Aandringen op seksuele activiteiten waarbij een beloning in het vooruitzicht wordt gesteld;
- Het stellen van intieme vragen;
- Het aanbieden van seksueel getinte cadeautjes;
- Het geven van een klap tegen de billen;
- Het kietelen in de zij;
- Arm om je schouder leggen;
- Briefjes schrijven met grove taal erin, enzovoort.

Uit onderzoek blijkt dat, ondanks dat door de betrokkene herhaaldelijk wordt gewezen op het hinderlijke en dus ongewenste in het gedrag van de andere(n), de seksuele intimidatie voortgaat of wordt herhaald.

Reacties op seksueel geweld

Vrouwen die te maken krijgen met seksueel geweld, in welke vorm dan ook, worden beheerst door gevoelens van onzekerheid, verwarring, verlegenheid, machteloosheid of woede; ze staan perplex of schamen zich. In ieder geval heeft het een grote invloed op hun doen en laten.

Hoewel iedere vrouw voorbeelden kan geven van seksueel geweld wordt er relatief toch weinig tegen ingebracht.

Hoe zou dat komen? Wat zijn de belemmerende factoren?

In veel gevallen is er sprake van een machtsrelatie waardoor effectief reageren wordt bemoeilijkt. Voorbeelden van deze relaties zijn: werkgever en werknemer, docent en leerling, arts en patiënt.

Vrouwen die in aanraking komen met seksueel geweld, houden sterk rekening met de mogelijke tegenmaatregelen, gevolgen voor zichzelf, een ander of de (werk)sfeer.

In het algemeen wordt bij de opvoeding het inlevend vermogen van een meisje meer ontwikkeld dan dat van een jongen. Het is nog steeds zo dat opkomen voor haar eigen belangen bij een meisje niet erg wordt gestimuleerd.

De indrukken die meisjes krijgen, zijn soms strijdig. Van kind af aan wordt hun verteld dat ze moeten oppassen voor vreemde mannen. Maar als een 'goede' relatie te ver gaat, wordt het

heeft dat je er niet meer bij hoort laat je niets merken, wordt gezegd. Het middel is dan wel

veel erger dan het kwaad.

Sommige slachtoffers van seksueel geweld gaan zich schuldig voelen. Ze vragen zich af of het niet hun eigen schuld is. Heb ik er zelf geen aanleiding toe gegeven?

Wat er ook vooraf gebeurd is, maakt niets uit. *Niemand heeft het recht om een ander tegen zijn/haar zin slachtoffer te maken.* Deze basisregel heeft een universele geldigheid, onafhankelijk

van wat daarvoor plaats heeft gevonden.

Mocht je het slachtoffer zijn geworden van seksueel geweld dat een zodanige ernstige indruk op je heeft gemaakt dat je er alleen niet meer uit komt, zoek dan professionele hulp.

Je hebt professionele hulp nodig als het voorval je leven gaat beheersen, je het steeds herbeleeft en steeds in hetzelfde kringetje denkt. In hoofdstuk 7 staan de adressen van hulpverlenende instanties vermeld.



2 Zelfverdediging

Effectieve methode voor vrouwen

In dit hoofdstuk gaat het over de motivatie om aan zelfverdediging te gaan doen. De mogelijkheden om je tegen geweld, al dan niet seksueel gericht, te verdedigen zijn divers. Inzicht in situatie en gedrag van daders en slachtoffers kan een belangrijke aanzet vormen tot een weerbare houding te komen. Verder is het mogelijk om de vaardigheden die verderop in dit boek staan vermeld onder de knie te krijgen door ze zelf te beoefenen. De meeste oefeningen zijn het best samen met een partner te doen. De ervaring leert dat het oefenen veel plezier verschaft en dat de oefeningen praktisch heel goed uitvoerbaar zijn. Gaat uw interesse nog verder dan raad ik u aan om een cursus zelfverdediging voor vrouwen te gaan volgen.

Al diverse jaren verzorg ik cursussen zelfverdediging voor vrouwen in gemeenschapshuizen en op scholen. Het doet mij steeds weer een genoegen dat de cursisten in betrekkelijk korte tijd zoveel vooruitgaan, zowel fysiek als mentaal.

Verscheidene vrouwen die deelnemen aan zo'n cursus zijn al een of meerdere malen slachtoffer geworden van seksueel geweld.

Dit is ook niet verwonderlijk, omdat tachtig procent van de vrouwen in Nederland in aanraking komt met seksueel geweld. Veertig procent van de vrouwen wordt ooit in haar leven het slachtoffer van een verkrachting of een poging daartoe. Waarachtig toch constatering die er niet om liegen. De deelnemende vrouwen hebben tijdens deze cursus de gelegenheid om met elkaar te praten over hun ervaringen, wat weer heel belangrijk is voor het verwerkingsproces.

Men leert te vertrouwen op eigen kracht en het lichaam te beschouwen als een wezenlijk onderdeel van zichzelf en niet als iets wat in de eerste plaats een aantrekkelijk object moet zijn voor een ander.

Vrouwen in risicovolle situaties, zoals horecapersoneel, onderwijzeressen, vrouwelijke taxi-chauffeurs, vrouwen die op zeer afgelegen plaatsen komen, vrouwen die 's avonds laat uitgaan, vinden hierin een reden om een cursus zelfverdediging te gaan volgen. Voorts zijn er vrouwen die deelnemen voor het geval dat...

Tijdens de cursus ervaart men dat het ook leuk is om zo direct met een ander bezig te zijn, vindt men het fijne fysieke oefeningen die nog praktisch toepasbaar zijn ook. Hoewel het niet zozeer de bedoeling is, wordt het als positief ervaren als je sommige spieren weer eens aan het werk hebt gezet. Menigeen neemt dan ook voor een tweede maal deel aan een cursus of vindt haar weg naar de reguliere zelfverdedigingssporten.

Nuttige adressen staan in hoofdstuk 7 onder Zelfverdediging.

Wie niet sterk is moet slim zijn

Vrouwen worden in de meeste gevallen aangevallen door een man. De man en de vrouw hebben specifieke eigenschappen. Op het eerste gezicht is het een ongelijke strijd.

Als we de gemiddelde vrouw vergelijken met de gemiddelde man, dan zien we natuurlijk grote individuele verschillen. Dit brengt bijna vanzelfsprekend met zich mee dat de uitersten elkaar overlappen. Als we bijvoorbeeld zeggen dat de gemiddelde vrouw 10 tot 5 kg minder weegt dan de gemiddelde man, dan kan het toch gebeuren dat sommige vrouwen zwaarder zijn dan sommige mannen. Andere verschillen tussen vrouwen en mannen die belangrijker zijn voor de zelfverdediging voor vrouwen, zijn:

1. Een vrouw is gemiddeld 10 centimeter kleiner dan een man;
2. De maximale capaciteit van het hart en de longen van de vrouw is gemiddeld kleiner dan die van de man (dit zegt iets over het uithoudingsvermogen);
3. De kracht van de vrouw is gemiddeld 60 procent van de kracht van de man (onder meer wegens een kleinere hoeveelheid spiermassa);
4. De coördinatie van de vrouw lijkt beter te zijn dan die van de man (een vrouw kan gemakkelijker elegante en gracieuze bewegingen uitvoeren);
5. Vrouwen zijn leniger dan mannen;
6. Psychologische verschillen: of deze nu komen door de opvoeding of andere maatschappelijke structuren, dan wel erfelijk bepaald, mannen zijn agressiever en streven meer naar overheersing dan vrouwen;
7. Sociale verschillen: mannen bekleden in het algemeen belangrijkere functies en zijn dus gewend aan macht.

De uitgangspositie van de gemiddelde vrouw ten opzichte van de gemiddelde man is dus niet gunstig te noemen. Een en ander kan echter ook vanuit een andere hoek worden bekeken: geoefend tegenover ongeïfend. Bijvoorbeeld, de Olympisch kampioene discuswerpen Ria Stalman werpt de discus verder weg dan de overgrote meerderheid van de mannen.

Nog enkele voorbeelden. Ik heb de Belgische judoka Ingrid Berghmans eens zien judoën op een training met mannen. Die mannen hadden helemaal niets in te brengen en mochten blij zijn dat ze jaren geleden valbreken hadden geleerd.

Guusje van Mourik, diverse malen wereldkampioene karate, verslaat tijdens trainingen menig vergevorderde mannelijke karateka.

Uit het bovenstaande moge dus het belang blijken van oefenen. Nu is het zo dat men dagelijks moet trainen om wereldkampioen in een bepaalde vechtsport te worden. Maar om uzelf als vrouw te kunnen verdedigen tegen de aanval van een ongeïfende man is dit niet nodig. Ook is het niet nodig om zoveel technieken te beheersen als een vechtsporter. Wel van belang zijn de technieken die voor vrouwen geschikt zijn ter voorkoming van seksueel geweld. Als hun vechttechniek niet toereikend is, kunnen mannen met iets meer kracht of gewicht toch resultaat boeken. Vrouwen kunnen dit niet.

Een vrouw zal haar verdediging moeten aanpassen aan haar mogelijkheden. Ze zal, om een maximaal resultaat te verkrijgen, zich moeten specialiseren in de basisvaardigheden, zoals: ontwijken, bepaalde afweermogelijkheden, stoten, trappen, methoden om zich te bevrijden, valbreken en een enkele werptechniek.

Ze zal ook kennis moeten hebben van non-verbaal en verbaal gedrag ter voorkoming van seksueel geweld. Zelfverdediging vergt fysieke, mentale en verbale inspanning.

Seksueel geweld bestaat uit een aantal doelgerichte handelingen waarop de aangevallene effectief zal moeten reageren.

3 Gedrag herkennen en beïnvloeden

Agressief gedrag

Hoe groter uw kennis over agressief gedrag is, des te beter u het kunt beheersen.

Berichten in de media zijn vaak een aaneenschakeling van geweld op grote schaal: oorlog, voetbalvandalisme, drugscriminaliteit. Het geweld op kleinere schaal in het dagelijks leven blijft meestal op de achtergrond, hetgeen niet wil zeggen dat het tot de acceptabele ongemakken kan worden gerekend. Als we hier over geweld spreken, bedoelen we een vorm van agressie die in het gedrag tot uiting komt. Elk gedrag dat erop gericht is schade toe te brengen, noemen we agressief gedrag. Het is dus gericht tegen iets of iemand.

Duidelijk is dat een man die een vrouw - of een andere man - slaat, agressie pleegt. Iemand uitschelden is verbale agressie en door over iemand te roddelen maakt men zich schuldig aan indirecte agressie.

Agressief gedrag gaat in het algemeen gepaard met emoties. Vaak zijn dat gevoelens van boosheid, woede en razernij.

Als u met agressief gedrag te maken krijgt, is het van groot belang dat u door middel van signalen uw eigen intenties, status en kracht weet uit te stralen. Maar ook dat u uit de signalen van de ander weet op te maken wat hij van plan is. Doet u dit niet, dan kan dit leiden tot een escalatie van dat agressief gedrag. Het is dus van groot belang dat u in een vroeg stadium op de eerste signalen van een dreiging reageert, dan hoeft uw reactie minder extreem te zijn en zal dan hoogstwaarschijnlijk meer effect opleveren dan in een later stadium.

In dit verband noem ik twee vormen van agressie. Bij de eerste spelen persoonlijkheidskenmerken een belangrijke rol. De tweede is de instrumentele agressie, die in principe uitsluitend dient om een doel te bereiken, bijvoorbeeld het uitoefenen van macht door seksueel gedrag. Niet alle mensen vertonen dezelfde vorm van agressief gedrag in vergelijkbare situaties. Bepaalde bedreigende situaties roepen voor de mens die daar gevoelig voor is, zowel angst als agressie op. Angst is de meest remmende factor tegen iemands eigen agressie. Als de agressie de angst overwint, bestaat de mogelijkheid dat iemand de bedreigende situatie onder controle tracht te houden door agressief gedrag als verdedigingsmiddel te gebruiken.

Overheerst de angst, dan zal de aangevallene de situatie ontvluchten, desnoods met gebruikmaking van geweld. Dit is te vergelijken met de reactie van een kat in het nauw.

Hiermee ben ik aangekomen bij het bekende 'vecht of vlucht' -gedrag. Fysiologisch werkt het als volgt. Als u in een bedreigende situatie komt, gaat er een bericht naar de hypothalamus, een deel van de hersenstam dat werkt als een schakelstation. Hier komen de verbindingen tot stand tussen zenuwstelsel en hormoonstelsel. De hypothalamus laat een hormoon vrij dat de hypofyse in werking zet. De hypofyse is een centraal regulerend orgaan en zet op zijn beurt een krachtig hormoon af, dat ACTH heet en een bericht doorgeeft aan de rest van het lichaam. Daarbij stimuleert het de bijnieren om nog meer hormonen af te scheiden, zoals o.a. adrenaline. Hierdoor worden diverse lichaamsonderdelen voorbereid op actie. De spieren

worden aangespannen, de hartslag en ademhaling worden sneller. De ademhaling wordt ook minder diep, u denkt te stikken. Tegelijkertijd wordt het spijsverteringstelsel gesloten. Dit omdat het bloed dat u eerst gebruikte voor het spijsverteringstelsel, nu wordt gebruikt voor de grote spiergroepen die nodig zijn voor de 'vecht of vlucht' -actie. De kleine bloedvaten juist onder de huid worden gedeeltelijk afgesloten. Dit biedt bescherming tegen bloeden als we gewond raken en geeft ook een koud gevoel.

Dit overlevingsmechanisme stelt mensen soms in staat tot uitzonderlijke krachtsinspanningen. Een bekend voorbeeld is het verhaal dat een moeder een auto optilde omdat haar kind eronder lag.

De 'vecht of vlucht' -reactie kan ook op het verkeerde moment en op de verkeerde plaats voorkomen. In plaats dat u een stoot adrenaline (een 'werkhormoon') krijgt als u uw aanvaller wilt schoppen, komt die als u juist heel rustig wilt zeggen dat u van een bepaald gedrag niet gediend bent.

De 'vecht of vlucht' -reactie kan u helpen of hinderen, afhankelijk van de mate waarin u haar beheerst of door haar wordt beheerst. Zelfbeheersing, zelfvertrouwen en zelfbewustzijn zijn belangrijke onderdelen van uw weerbaarheid. De beheersing van de vaardigheden, die in dit boek beschreven worden, zal dit ondersteunen. Vertrouw op eigen kracht. Aanvalsgedrag, dus agressief gedrag, brengt ook voor een aanvaller gevaar met zich mee. De aanvaller komt namelijk in een riskante situatie. Hij neemt het risico dat hij zelf gewond raakt. Het blijkt dat de ervaring van een verloren gevecht de kans op agressief gedrag verlaagt. Niemand wil een gevecht verliezen.

Alleen al daarom zal iemand geen gevecht aangaan met een persoon van wie hij verwacht geduchte tegenstand te krijgen of te verliezen. Angst voor een ontdekking, straf, gezichtsverlies, uitstoting uit een groep en/of ontslag kunnen ook agressie remmend werken.

Mishandelde vrouwen moeten eerder voor zichzelf opkomen

Onder het motto 'Neem niet hem maar jezelf in bescherming' is de Stichting Ideële Reclame (SIRE) een voorlichtingscampagne tegen vrouwenmishandeling gestart. SIRE wil met de campagne bereiken dat vrouwen eerder voor zichzelf opkomen. Uit onderzoek blijkt dat een op de vijf Nederlandse vrouwen wel eens te maken heeft of heeft gehad met lichamelijk geweld in een relatie.

Een schot in de roos. Zo betitelt criminologe R. Römkens van de Universiteit van Amsterdam het motto van de campagne 'Neem niet hem maar jezelf in bescherming'. Twee jaar geleden deed zij een grootschalig onderzoek naar vrouwenmishandeling waaruit bleek dat rond twintig procent van de Nederlandse vrouwen te maken heeft of heeft gehad met lichamelijk geweld. Bij negen procent was dit incidenteel, maar bij ruim elf procent kwam matig tot zeer ernstig lichamelijk geweld regelmatig voor. Ook werd duidelijk dat het vaak lang duurt voordat een mishandelde vrouw stappen onderneemt om het geweld te stoppen.

"Vrouwen gaan vaak heel ver in het verleggen van hun grenzen, in de hoop dat het geweld over zal gaan. Ze verliezen uit het oog dat ze zelf grote lichamelijke en geestelijke risico's lopen", vertelt Römkens. "De mishandelingen beginnen vaak met een incidentele uitbarsting. Achteraf

realiseren de vrouwen zich dat het geweld geleidelijk aan toenam. En dat de aanleidingen steeds kleiner werden. Vrouwen die zeer ernstig geweld meemaakten vertelden dat op een gegeven moment alles een aanleiding kon zijn voor een pak slaag."

Weinig begrip

Relationeel geweld is een beladen onderwerp. Achter heel wat Nederlandse voordeuren vallen regelmatig klappen, zeggen hulpverleners, maar toch schijnt bijna niemand er iets van te merken. Het is een probleem waar de omgeving zich liever niet mee bemoeit. Bovendien is er weinig begrip. Een slachtoffer wordt veelvuldig geconfronteerd met de vraag: Waarom ga je dan niet weg!

"Het duurt vaak heel lang voordat vrouwen het besluit nemen om weg te gaan. Het is een ingewikkeld psychisch proces", legt Römken uit. "Ze willen begrijpen waarom ze worden geslagen. Bovendien kan een man die slaat heel aardig en lief zijn, achteraf vreselijk spijt hebben en heel goed zijn voor de kinderen. Ook kan de angst voor eenzaamheid heel groot zijn. En hele praktische dingen kunnen een rol spelen: bijvoorbeeld, waar moet ze naartoe? Je mag ook niet vergeten, dat vrouwen die mishandeld worden minder weerbaar zijn en daardoor de kracht niet hebben om alles achter zich te laten."

Verwerken

Marianne, 36 jaar, is tien jaar lang door haar man geslagen. Sinds een half jaar verblijft ze in het opvangcentrum Valkenhorst in Breda. "Ik ben bij hem weggegaan toen hij de kinderen begon te slaan. Dat was voor mij de grens. Ik durfde niemand te vertellen dat mijn man me.. sloeg. Ik schaamde me zo. Eén keer ging ik te rade bij een psychiater. Die zei dat ik het moest leren verwerken. En dat mijn man en ik samen moesten praten. Alsof dat zou helpen!"

"Ik begreep niet waarom hij me sloeg", vervolgt ze. "Tot op de dag van vandaag begrijp ik het niet. Toen ik uiteindelijk wegging, hilde hij. Hij zegt dat hij spijt heeft en wil dat ik terugkom. Maar ik geloof niet in veranderingen. Na een tijdje slaat hij toch weer." Waarom..ze niet eerder wegging? "Ik kon me niet losmaken. Ik wilde het blijven proberen, ik had verder niemand."

Agressie

Ans is 37 jaar. Er gingen jaren overheen voordat ze haar man verliet. "De eerste keer dat hij me sloeg, dacht ik, wat gebeurt er. nu? Maar je zet niet alles op het spel voor een klap. Maar zijn agressie werd steeds erger. Mijn schoonmoeder zei dat ik niet moest komen klagen. Dat ik het zelf moest oplossen. Op een gegeven moment raak je geïsoleerd. Je leeft als het ware op een eiland."

"Ik deed ontzettend mijn best om het allemaal goed te doen. Raakte gewend aan de klappen. Maar toen hij de kat pakte, knapte er iets. Toen ben ik weggegaan," aldus Ans.

Francien, 30 jaar, vluchtte in het holst van de nacht. Ze woonde ruim een jaar bij haar vriend. In dat jaar sloeg en bedreigde hij haar met de regelmaat van de klok. Hij smeet bierflessen naar haar hoofd en zette zelfs een mes op haar keel. Ze ging weg nadat hij de hond had

mishandeld. "Toen hij de hond schopte, ging ik uit mijn bol en sloeg ik terug. Die hond was me dierbaar, hij was het enige wat ik had"

"Mijn vader zei altijd: jij trekt het ongeluk aan. Hij was alcoholist en sloeg mijn moeder. Mijn broer, zeven jaar ouder, sloeg en verkrachtte mij. Van kinds af ben ik in de hoek getrapt. Geweld was iets wat er bij hoorde. Toen ik het huis uitging, dacht ik: nu is het afgelopen. De jongen met wie ik ging samenwonen, was wel een ruwe jongen maar ik hoopte vurig dat het goed zou gaan. Na de eerste klap, realiseerde ik me dat ik van de regen in de drup was geraakt. "

Opvallend is dat Marianne, Ans. en Francien ondanks jaren van geweld hun partner pas verlieten nadat hij zich vergrepen had aan een derde: hun kind of huisdier. Heel begrijpelijk, vindt Römken. Op het moment dat het slachtoffer toeschouwer wordt, ziet ze veel scherper wat er gebeurt. "Als je zelf geslagen wordt, zie je dingen minder helder. Je zoekt misschien de fout eerder bij jezelf. Maar op het moment dat het iemand anders overkomt, iemand die onschuldig is, een kind of een hond, dan zie je haarscherp bij wie de fout ligt."

Marianne, Ans en Francien zijn blij met de campagne van SIRE. De slogan is hun uit het hart gegrepen. Vrouwen die geslagen worden moeten eerder weggaan en vooral hulp vragen, zeggen ze. Francien: "Het is verloren tijd om te blijven. Je kunt beter de energie in jezelf steken om iets beters op te bouwen. En je hebt heus geen man nodig om voor je te zorgen. Dat kun je ook zelf. Je moet wel".

De namen van de slachtoffers zijn om redenen van privacy veranderd.

Non-verbaal gedrag

Het non-verbale gedrag oftewel onze lichaamstaal is van groot belang bij het weren van seksueel geweld. Verbale acties gaan gepaard met non-verbaal gedrag. Dit gedrag wordt vaak onbewust vertoond en staat minder onder invloed van onze wil dan het gesproken woord. In de dierenwereld ziet men dat sommige dieren in bedreigende situaties zich groter maken om de ander te imponeren. Weer andere dieren ontwijken het gevaar door zich te verstoppen of te vluchten.

Een persoon die tijdens een vergadering onderuit zit en steeds naar buiten kijkt, geeft geen blijk van een grote belangstelling voor het onderwerp van de vergadering.

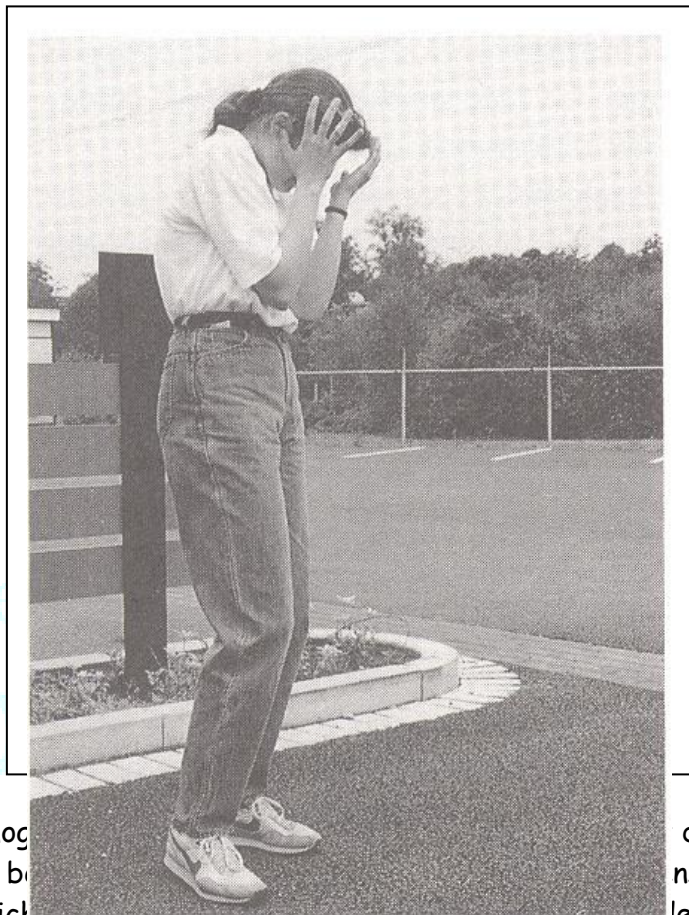
Indien deze persoon zou beweren dat hij met veel belangstelling de vergadering volgt, zou niemand hem geloven. Een groot gedeelte van de communicatie tussen personen vindt plaats door het non-verbale optreden.

Stel, een man valt u lastig terwijl u op straat loopt en uw reactie is als volgt: u slaat de handen voor de ogen, duikt in elkaar en zegt niets. De kans dat de man zijn gedrag verandert, wordt door deze reactie niet groter.

Ook in de dierenwereld geldt: het zwakste dier van de kudde wordt aangevallen.

De grootste kans om zonder kleerscheuren uit een dergelijke situatie te komen werkt men in de hand door zelfverzekerdheid en kracht uit te stralen. Duik niet in elkaar, maar recht de

rug. Laat u niet van uw stuk brengen. Kijk de aanvaller aan. Zie wat hij doet met zijn benen en armen. Een daadwerkelijke aanval volgt meestal op een reeks van non-verbale signalen die te vergelijken zijn met het imponeer- en dreiggedrag in de dierenwereld. Houd ook de omgeving in de gaten. Laat duidelijk blijken dat u niet gediend bent van het gedrag van uw aan-



valler. Indien mogelijk, probeer te bepalen wat er gebeurt. Het is belangrijk om de houding en houding te zien wat u zegt. Bedenk dat niemand het recht heeft u lastig te vallen, in welke situatie of omgeving dan ook.

Verbaal gedrag

Communiceren doen we in het algemeen door te spreken. Van belang is dat de boodschap en bedoeling van de spreker begrepen worden. Wat wordt er gezegd en op welke toon? Tegen wie wordt het gezegd en met welk effect? Door emoties kan 'ruis' ontstaan in de communicatie. In eerder genoemde uittestfase is het van groot belang om effectief te reageren, opdat de situatie niet escaleert. Laat de man duidelijk weten waar u niet van gediend bent. Spreek indien nodig met stemverheffing en zakelijk. Ga geen hele verhalen vertellen, maar benoem het gedrag dat u niet bevalt. Stel de man verantwoordelijk voor zijn gedrag. Zeg precies wat u niet bevalt. Dus bijvoorbeeld: 'Blijf van me af'; 'Stop daar direct mee'; 'Ik wil niets met je te maken hebben', enzovoort. Hiermee ontkent u een underdogpositie. Ga niet smeken, maar laat duidelijk blijken wat u wilt.

Raak niet in paniek. Goed omgaan met angst is mogelijk door na te gaan wie degene is voor wie u bang bent. Blijf praten, maar luister ook naar wat de ander zegt. Dit geeft u aanwijzingen voor hoe u het best kunt reageren.

Het is dus van groot belang dat u blijft praten als u wordt aangevallen: om uw angsten de baas te blijven, om moed te verzamelen, om erachter te komen wat de beweegredenen van uw aanvaller zijn, om uw eigen mening te geven, om uw aanvaller de ontorende situatie te laten inzien of om tot een oplossing te komen.

Hoewel schelden een positieve invloed kan hebben, merk ik op dat het ook veel nadelen met zich meebrengt. De ander kan er juist door worden gestimuleerd of er kwaad door worden en helemaal zijn zelfbeheersing verliezen, waardoor het voorval nog ernstigere vormen gaat aannemen.

Hoewel schelden een impulsieve reactie kan zijn, kan dit achteraf een klacht of aangifte gecompliceerder maken, bijvoorbeeld wanneer er sprake is van seksuele intimidatie in de werkkring. Overigens moet dit nooit een reden zijn om dit niet bij de werkgever te melden en/of aangifte te doen.



kracht

Bureau Op Eigen Kracht

door Leo Verhoeven

Zelfverdediging

voor

vrouwen

Deel 2.

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

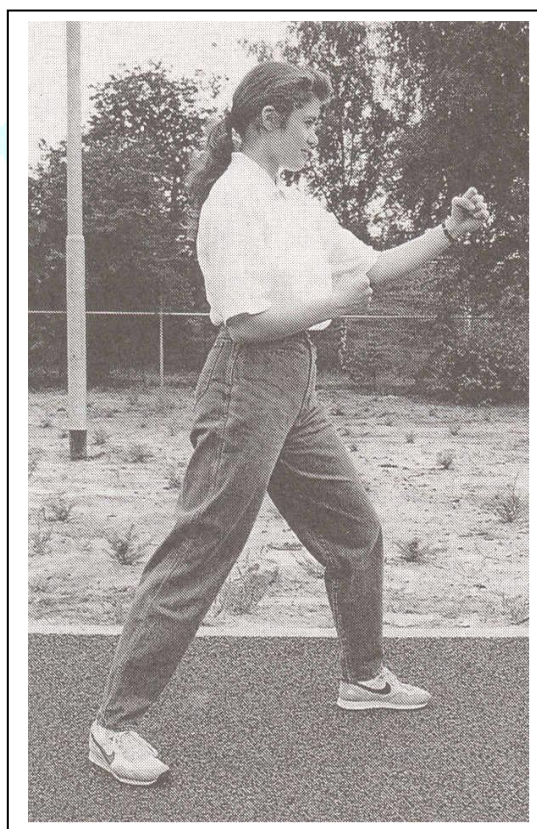
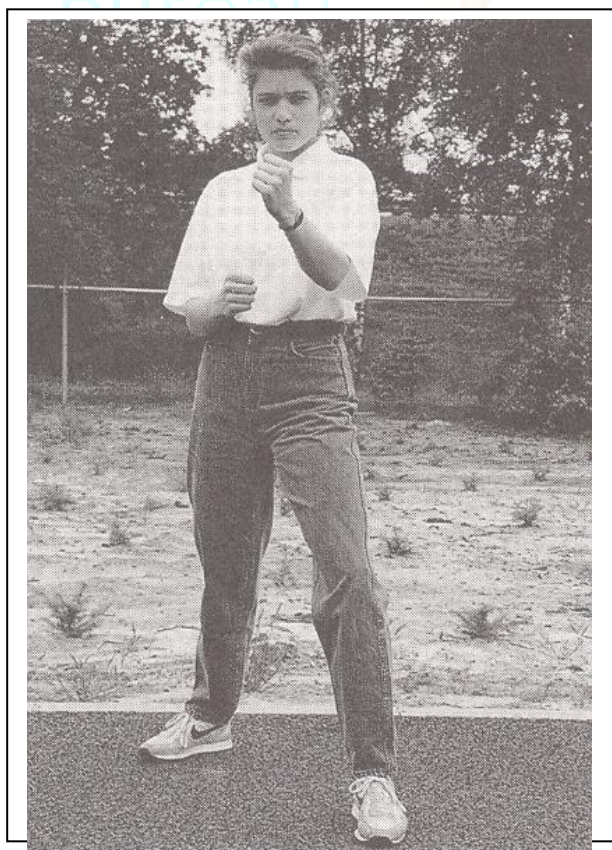
4 Technieken voor de zelfverdediging

Gevechtshouding

Als het op vechten aankomt, zult u een goede uitgangshouding moeten innemen. Dit is een houding van waaruit u moeilijk bent te raken, te pakken of weg te duwen en van waaruit u zichzelf gemakkelijk kunt verdedigen.

Als u rechts bent, zet u uw linkervoet voor en uw rechtersvoet achter. Als u links bent andersom. De tenen wijzen naar voren en u staat in lichte spreidstand, de voeten recht onder de heupen. Om beweeglijk te blijven zijn de knieën iets gebogen. Het gewicht is gelijk verdeeld over beide voeten. U balt uw hand tot een stevige vuist door eerst de vingertoppen helemaal te buigen. Daarna vouwt u de vingers verder naar binnen tot de vingertoppen stevig tegen de handpalm worden gedrukt. Druk nu de duim tegen het tweede kootje van de wijs- en de middelvinger. Houd de rug van de hand in het verlengde van de onderarm.

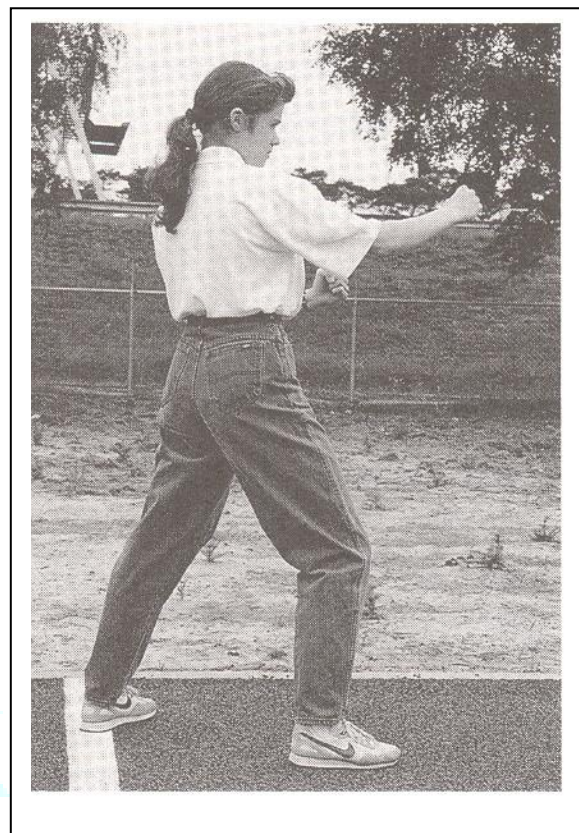
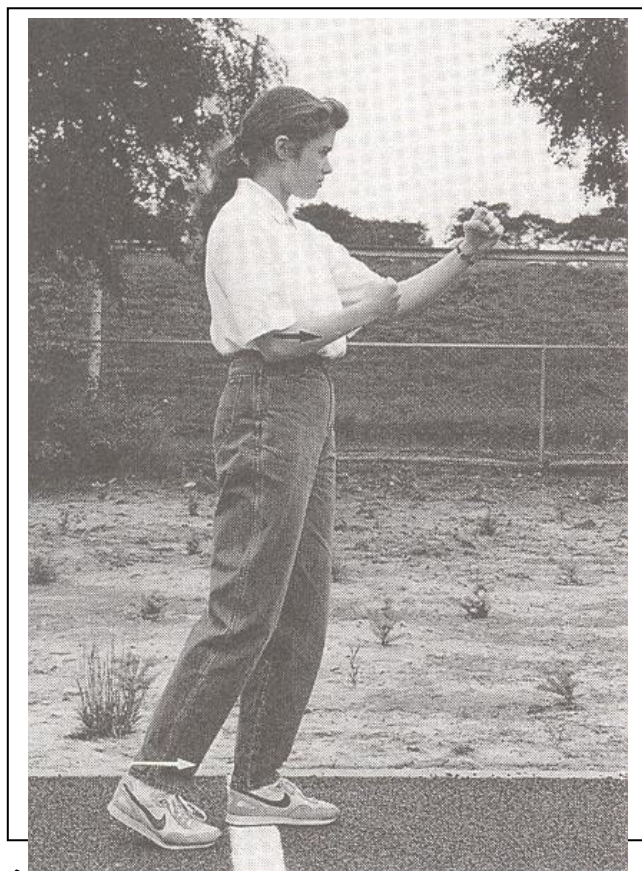
Nu laat u de vuisten in de richting van de denkbeeldige tegenstander wijzen. De ellebogen wijzen naar beneden: de elleboog van de linkerarm is een vuistbreedte van de romp verwijderd, uw rechterarm is iets dichterbij het lichaam en wordt iets lager dan de linkerarm gehouden.



U staat nu in een gevechtshouding. Tijdens een gevecht bewegen we ons zijwaarts, naar voren en naar achteren. Dat doen we op diverse manieren.

Bij het zijwaarts bewegen verplaatst men de voeten zijwaarts, zodanig dat de benen niet gekruist worden.

Om naar voren en achteren te gaan gebruiken we twee manieren.



De eerste manier is dat de achterste voet de voorste voet passeert en dan dus de voorste voet wordt. De gevechtshouding is dan het rechterbeen en de rechterarm voor. Hierna zet u de linkervoet weer voor de rechtervoet, zodat u weer in een gevechtshouding linksvoor komt en uw linkerhand ook weer voor is.

U beweegt naar achteren door de voorste voet de achterste te laten passeren. U loopt als het ware met gebogen benen en de voeten schuiven over de grond, zodat u grote passen kunt nemen. Deze wijze van verplaatsen is aan te raden als de aanvaller ver van u af staat.

De tweede manier van bewegen heet de slipstap. De voorste voet zet u iets naar voren en u sluit de achterste voet onmiddellijk aan om naar voren te gaan. Voor een achterwaartse beweging zet u eerst de achterste voet een klein stukje naar achteren en sluit de voorste voet direct aan. U blijft steeds in een gevechtshouding. Oefen dit iedere training.

Aandachtspunten

1. Blijf steeds rechtop en in balans;
2. Kijk de denkbeeldige tegenstander aan;
3. Houd het zwaartepunt van uw lichaam laag.

Oefeningen met partner

Oefening 1: sterk staan

Ga in gevechtshouding tegenover elkaar staan en leg de handen bij elkaar op de schouders. Probeer elkaar nu naar achteren of opzij te duwen. Blijf beiden rechtop. Degene die de voeten moet verplaatsen, heeft verloren.

Oefening 2: zwakke richting

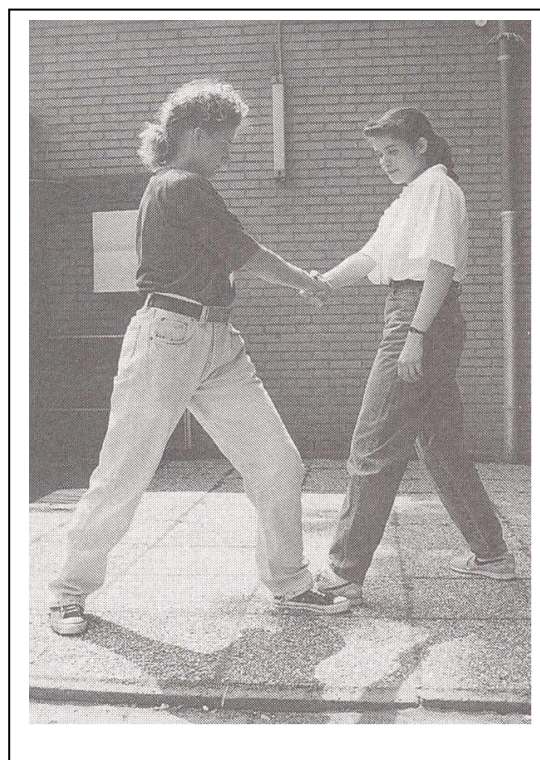
Ga in gevechtshouding tegenover elkaar staan. Zet de linkervoeten tegen elkaar en geef elkaar de rechterhand. Probeer nu elkaar uit evenwicht te brengen. Degene die de voeten moet verplaatsen, heeft verloren.

Opmerking

Hierdoor ontdekt u dat bij haaks trekken of duwen op de denkbeeldige lijn tussen de hielen van de partner de meeste kans bestaat om te winnen. Het is namelijk zijn/haar 'zwakke zijde'.



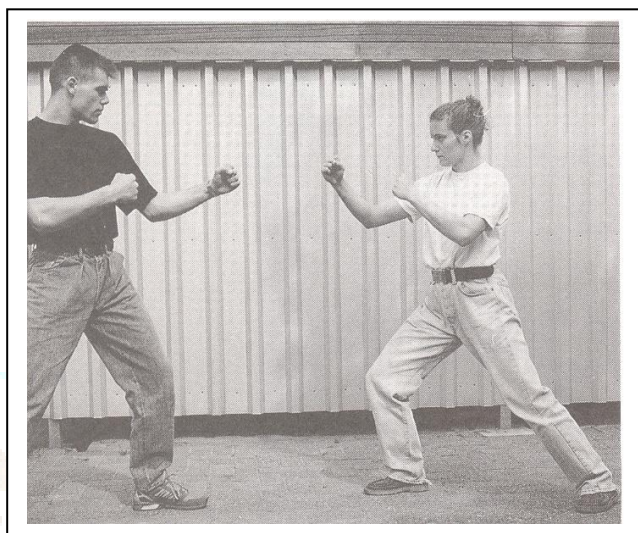
n



Gevechtsafstand

In onze maatschappij is de medemens waarschijnlijk de meest onvoorspelbare factor in onze omgeving. Een medemens kan een bedreiging betekenen voor je positie, seksuele integriteit en zelfs voor je leven.

De afstand die men kiest of bewaart ten opzichte van een ander is van groot belang. De afstand tussen aanvaller en aangevallene is medebepalend voor het slagen van elke gevechtstechniek en kan variëren van veraf tot zeer dichtbij. Het is duidelijk dat het toelaten van een ander binnen de 'veilige' afstand het gevaar van een aanval vergroot. Een veilige onderlinge afstand is natuurlijk de afstand waarbij een aanvaller op geen enkele wijze fysiek contact met u kan maken.



Met een traptechniek is een grotere afstand te overbruggen dan met een slag. Iemand die groot is heeft een groter bereik. Een snelle persoon zal snel bij u zijn. Vanuit een goede aanvalshouding is een aanvaller sneller bij u dan wanneer hij eerst nog moet opstaan. Dit zijn factoren waarmee men rekening dient te houden om iemand op een veilige afstand te houden. Een goede gevechtsafstand wordt dus door de situatie bepaald.

Kan er wel fysiek contact plaatsvinden doordat een aanvaller u binnen zijn bereik heeft gebracht, dan bepaalt de desbetreffende afstand mede de aanval maar ook de verdediging. Door veel te oefenen ontstaat vanzelf de feeling voor een veilige en onveilige afstand, de te verwachten aanval en de juiste verdediging in relatie tot de gevechtssituatie.

Ademhaling

Een heel belangrijk punt binnen de zelfverdediging is de ademhaling. Bekend is de zinsnede: 'wie zijn ademhaling onder controle heeft, heeft zichzelf onder controle'.

Wie ergens van schrikt, bijvoorbeeld van een aanvaller, houdt misschien de adem in en verstijft van angst. Geen optimale reactie.

Oefen tijdens de training een correcte ademhaling. Een diepe in- en uitademing wordt ondersteund door de buikspieren. Het middenrif wordt bij de inademing naar beneden bewogen, waardoor de longen worden volgezogen met lucht. Bij de uitademing bewegen de ribben zich naar beneden en naar binnen, het middenrif komt omhoog en de lucht wordt uit de borstkast geperst.

Het is een belangrijk gegeven dat men uitademt bij kracht zetten. Aan het einde van de uitvoering van een techniek moet dus worden uitgeademd. Maar de ademhaling is ook van groot belang bij schreeuwen.

Een aanvaller rekent erop dat zijn slachtoffer bang zal worden en zich hoegenaamd niet zal verzetten. Een goed geplaatste schreeuw laat zien dat u zich niet snel gewonnen geeft. Een schrikreactie van de aanvaller kan het gevolg zijn. Hierdoor ontstaat meer tijd voor een goede reactie.

Wie wordt aangevallen en schreeuwt, heeft een eerste actie verricht zodat de volgende actie iets makkelijker zal gaan. Schreeuwen heeft invloed op de toevoer van adrenaline, een hormoonstof die het lichaam aan het 'werk' zet.

Een schreeuw heeft natuurlijk ook een alarmerende werking.

De aanvaller zal de kans van ontdekking als groter inschatten, waardoor hij zijn aanval misschien zal staken. Mensen komen wellicht op het geschreeuw af en bieden zo nodig hulp. U zou kunnen schreeuwen: 'Help, help', maar ook 'Brand, brand'.

Oefen het schreeuwen, schroom niet. U kunt dit doen als u in de gevechtshouding staat, voordat, tegelijkertijd of nadat u een vechttechniek hebt toegepast.

Bijvoorbeeld: loop rond en als uw partner een teken geeft, neemt u de gevechtshouding aan, geeft een schreeuw of zegt: 'Blijf van me af' en kijkt de partner zeer imponerend aan.

Stoten en slagen

We oefenen eerst de stoten en de slagen. Dit omdat zij goede verdedigingswapens zijn en we later goed kunnen oefenen ze te ontwijken en/of weren. Stootkussens zijn heel fijn om te gebruiken bij deze oefeningen.



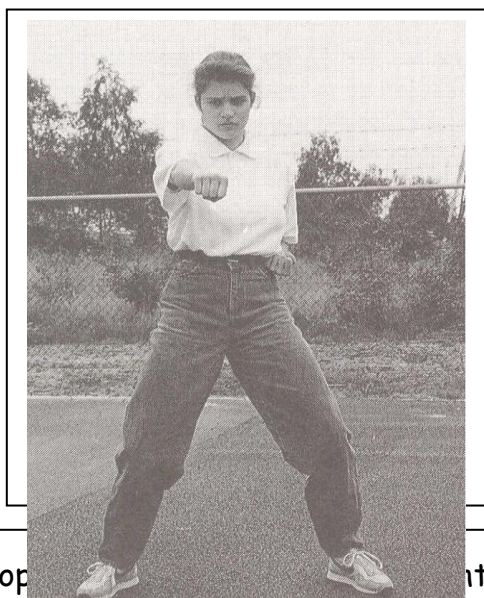
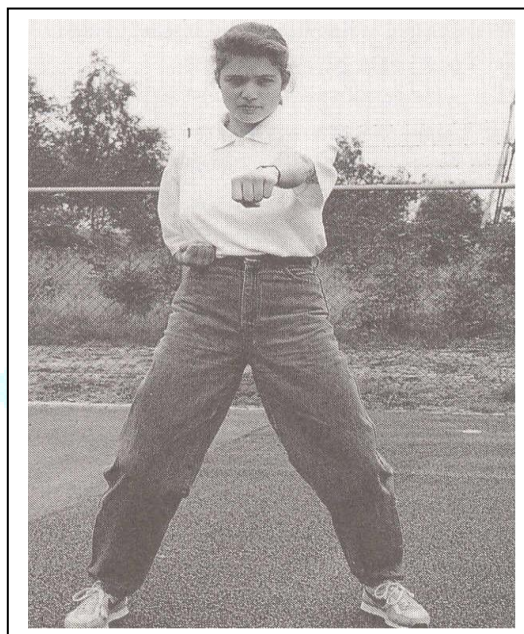
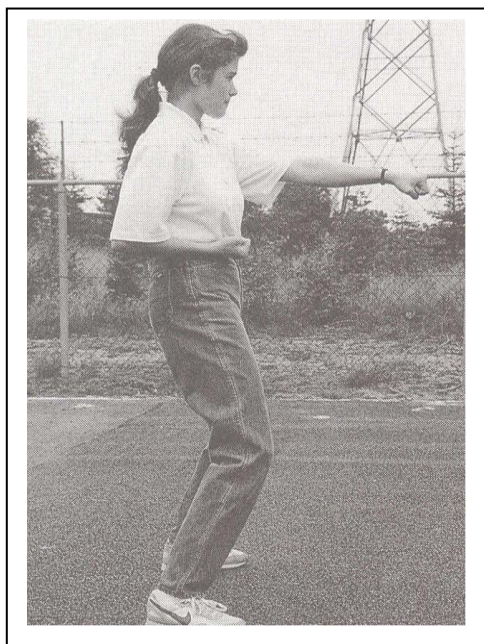
Bij stoten, slagen en traptechnieken is men niet alleen op de armen of benen aangewezen, maar ook op de rest van het lichaam. De bron van de kracht ligt in het onderlichaam en wordt bij stoten en slagen via de heupen naar het bovenlichaam gebracht. Het bovenlichaam neemt de energie over en stuurt deze in de gewenste richting.

Rechte stoot

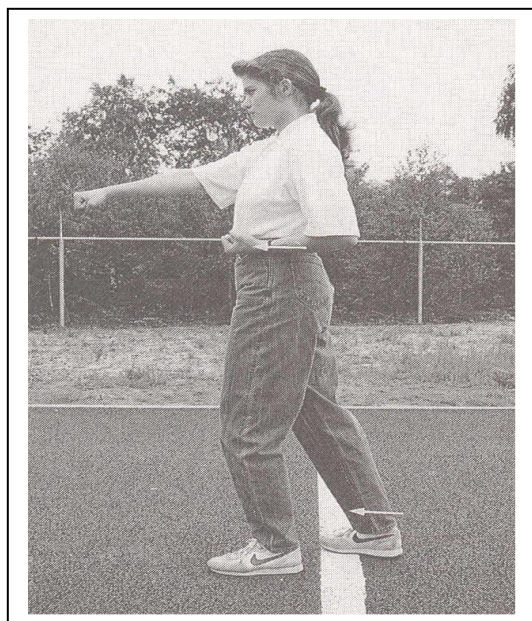
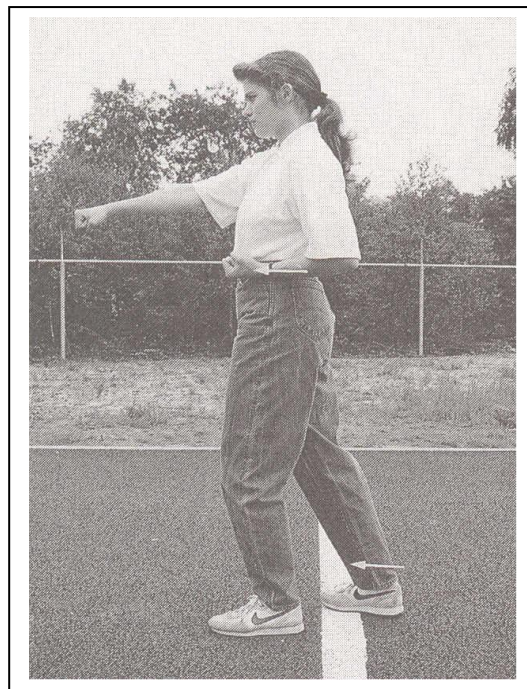
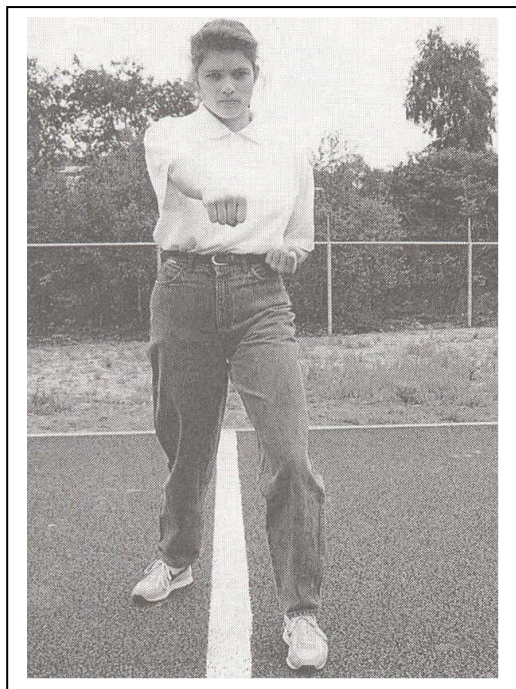
De rechte stoot oefenen we vanuit een spreidstand. Hierbij staan de voeten recht naar voren. De heupen brengt u naar beneden door de knieën iets te buigen en uw rug is gestrekt en recht. Dit noemen we voortaan de oefenstand.

De meest elementaire stoot is de rechte stoot, die direct voorwaarts wordt uitgevoerd. Doe de rechtervuist boven uw rechterheup, de handrug is naar beneden. De linkervuist is voor uw lichaam. We stoten de rechtervuist met een snelle beweging naar voren. Als de rechterelleboog langs de zijkant van het lichaam gaat, moet de onderarm draaien zodat de handrug bovenkomt. De stootarm niet overstrekken. De vuist komt voor het midden van het lichaam. Tegelijkertijd trekt u de linkervuist boven uw linkerheup.

U raakt het doelwit met de knokkels van midden- en wijsvinger. De pols is dan recht. Oefen dit vele malen rechts en links.



Als dit goed gaat, gaat u stoten vanuit beweging. U blijft de armen gebruiken zoals hierboven omschreven. Denk aan het gezegde bij de omschrijving van de gevechtshouding.

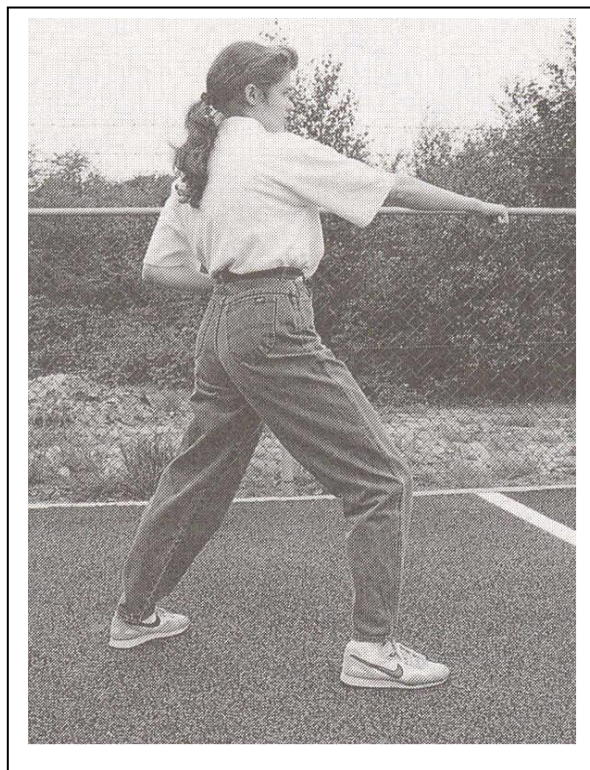
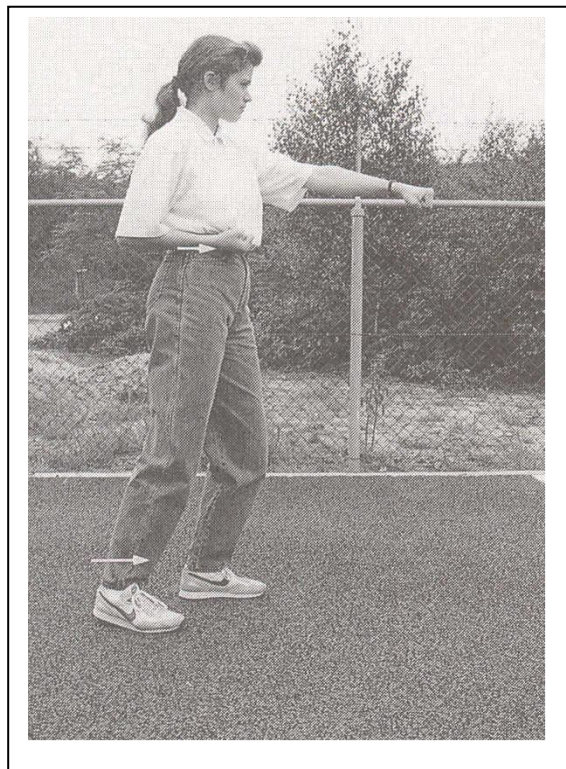


We oefenen eerst de tegengestelde stoot, dat wil zeggen dat als de rechterhand voor is, hebben we het linkerbeen voor en andersom. Er gaat alleen kracht van deze stoot uit als de draaiende heupen helemaal aan de stootactie deelnemen. Het been dat achter is, wordt over de grond naar voren geschoven. Het been dat nu achter staat, wordt gestrekt, de heupen worden ingedraaid, het zwaartepunt komt iets naar voren en de stotende arm wordt gelanceerd. De andere arm wordt tegelijkertijd teruggetrokken. Oefen dit vele keren.

Hierna gaan we over tot een stoot waarbij de rechtervoet naar voren gaat als we met onze rechterarm stoten, en als onze linkervoet naar voren gaat, stoten we met onze linkerarm. Ook bij deze stoot moeten de heupen tijdens de uitvoering op gelijke hoogte blijven.

Aanvalspunten

1. Gezicht;
2. Plexus solaris, oftewel het punt onder het borstbeen;
3. Maag.



Aandachtspunten

1. Verwaarloos een stevige stand en goede balans niet tijdens het oefenen;
2. De kortste afstand tussen twee punten is een rechte lijn. Dus stoot ook in een rechte lijn;
3. Span niet alle spieren tijdens de beweging, maar stoot ontspannen en concentreer alle lichaamskracht als u het doelwit raakt;
4. Adem uit tijdens de stoot.

Oefenen met partner

Uw partner staat voor u. Als u een stap naar voren gaat en stoot, stapt hij een pas naar achteren. Doe dit zodanig dat u hem of haar net niet raakt. Als u het gevoel hebt dat u het beheerst, ga dan over tot oefenen in andere richtingen en later tot het vrij bewegen en stoten. Laat de partner nog niet weren, omdat dit soms pijnlijke botsingen geeft.



Elleboogslagen

Een techniek waarmee men veel kracht kan overbrengen, is een elleboogslag. Het is een techniek die alleen tijdens een gevecht op korte afstand kan worden toegepast en onmisbaar is in het scala van verdedigingstechnieken voor een vrouw.

De elleboogslagen kunnen in diverserichtingen worden uitgevoerd: naar voren, zij- en achterwaarts, maar ook naar boven en beneden.

Als eerste oefent u de elleboogslag naar voren. Ga in de oefenstand staan (zie de rechte stoot). De rechtervuist is boven de rechterheup. De rechtervuist laat u over het lichaam glijden naar de linkerborst. Als hij daar aankomt, is de handrug boven. De rechterelleboog wordt naar voren gezwaaid en gelanceerd door een krachtige heuprotatie. De rechterelleboog komt voor de rechterschouder. U raakt het doelwit met het uiterste puntje van de elleboog.

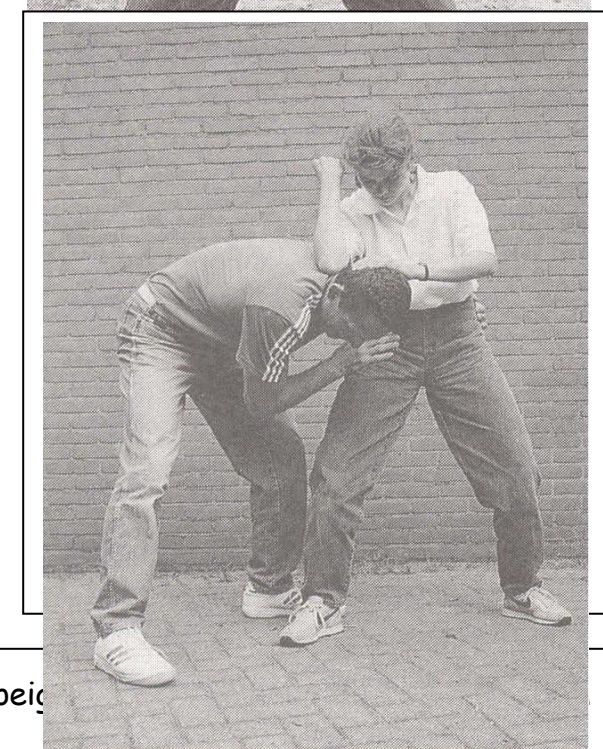
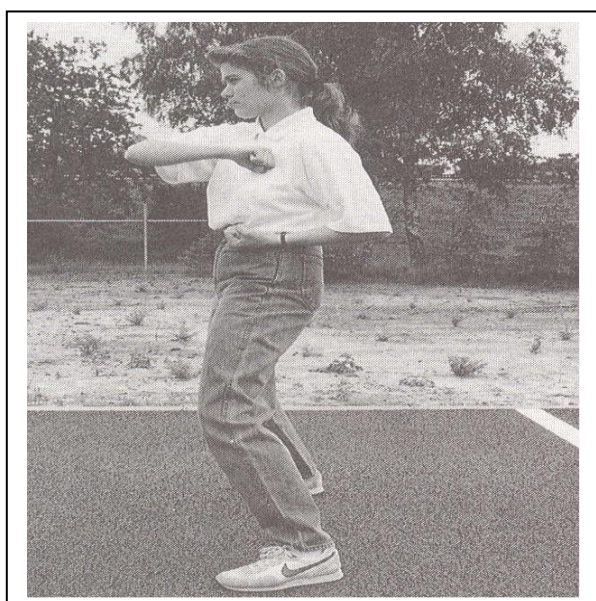
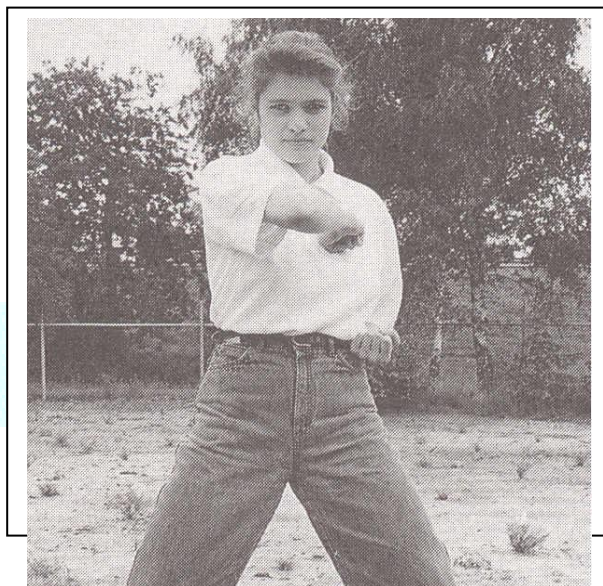
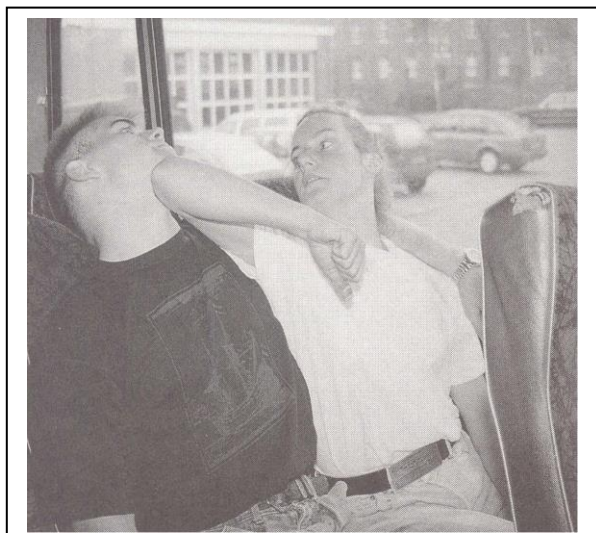
Oefen dit rechts en links. Later oefent u de elleboogslagen in de andere richtingen en vanuit een gevechtsstand.

Aanvalspunten

1. Gezicht, borst, buik, zijkant van de romp;
2. Onder de kin (naar boven);
3. Nek of rug (naar beneden).

Aandachtspunten

- I. Draai de onderarm steeds in;
2. Ga steeds sterk staan in de richting waarin u deze techniek maakt;
3. Als u uw doel mist, verlies dan niet uw balans;
4. Blijf uw aanvaller aankijken.



Oefenen met partner

Oefening 1: uitvoering

Laat uw partner voor u gaan staan op korte afstand. Maak de voorwaartse elleboogslag. Oefen dit zeer voorzichtig.

Laat hierna uw partner achter of opzij van u gaan staan en oefen nu ook de elleboogslagen in die richting.

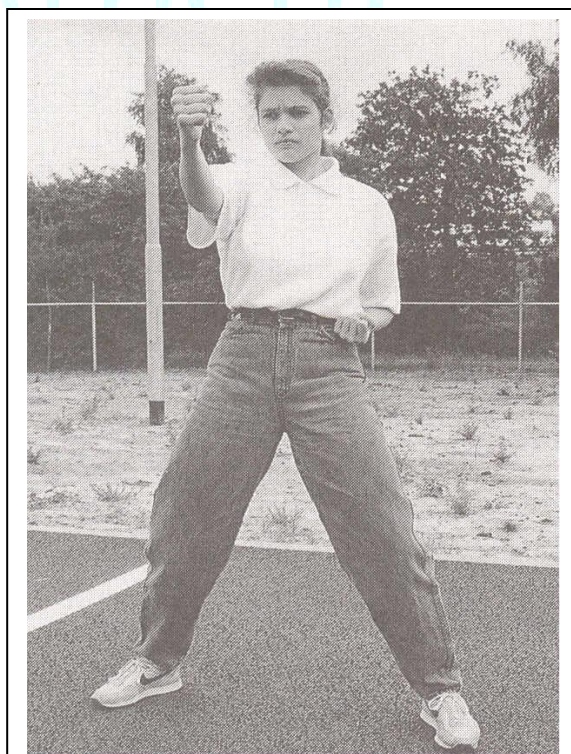
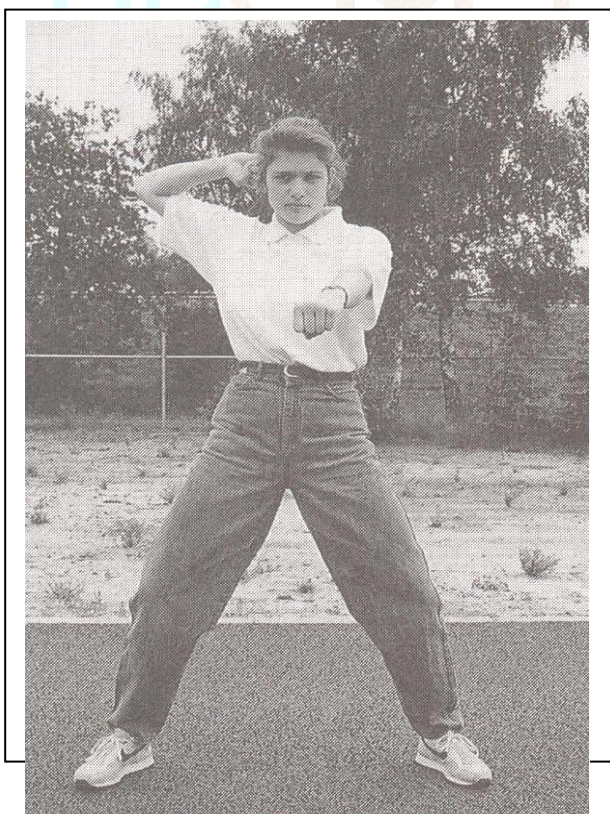
Oefening 2: reactie

Ga in de oefenstand staan en sluit de ogen. Uw partner tikt u aan. U opent de ogen, kijkt waar hij of zij staat en maakt een elleboogslag in zijn of haar richting. Natuurlijk weer zonder hem of haar te raken.

Hamerslag

Het grote verschil tussen stoten en slaan is dat bij stoten de elleboog wordt gestrekt en de onderarm naar voren wordt gestoken, terwijl bij het slaan met de handen de elleboog wordt gebogen en gestrekt. De elleboog is bij een slag de spil en de onderarm maakt een cirkelvormige beweging. Bij een goede uitvoering van een slag is de snelheid waarmee de vuist wordt bewogen zeer hoog.

De hamerslag is de slag zoals je met een hamer een spijker in een muur slaat, een vrij bekende beweging, zodat we hier gebruik van maken.



Ga in de oefenstand staan (zie de rechte stoot). Breng de rechtervuist naar het rechteroor. De knokkels van de vuist wijzen naar het oor en de rechter elleboog wordt naar buiten gedraaid. Maak dan met de vuist een snelle cirkelvormige beweging in de richting van het doelwit. U raakt het doelwit met de buitenkant van de vuist aan pinkzijde. Oefen dit links en rechts.



Aanvalspunten

1. De neus van de aanvaller. Het gevolg zal zijn dat u misschien zijn neus breekt, maar in ieder geval zal hij een hevige pijn hebben en tranende ogen krijgen;
2. Zijkant van het hoofd;
3. Testikels (bij aanval van achteren).

Aandachtspunten

1. De slag moet explosief worden uitgevoerd en de onderarm moet worden gedraaid;
2. De cirkelvormige beweging moet zo ruim mogelijk worden gemaakt;
3. Kom na de slag zo snel mogelijk in de gevechtshouding en op een goede afstand van de aanvaller.

Oefenen met partner

Oefening 1: techniekoefening

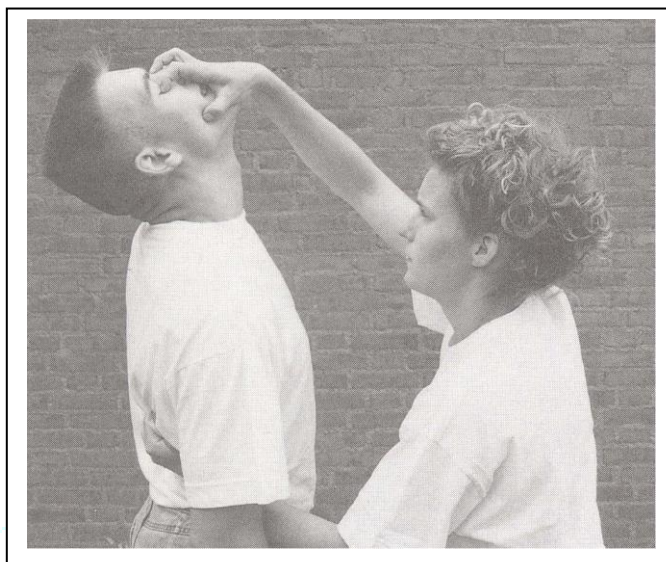
De partner houdt zijn handen open op en u slaat daar op.

Oefening 2: signaalslaan

U gaat in de gevechtshouding tegenover elkaar staan en beweegt alsof u aan het vechten bent. Plotseling steekt een van beiden een open hand op. De ander slaat ertegen.

Stoot met handwortel en ogendruk (klauwhand)

Maak van de hand een klauw door de vingers te spreiden en te buigen. De vingertoppen wijzen naar voren. Stoot met deze hand, met de handwortel naar voren, schuin omhoog tegen de kin van de aanvaller en duw tegelijkertijd uw vingers in de richting van de ogen van de aanvaller.



Aanvalspunten

1. Onderkant kin;
2. Onderkant neus;
3. ogen.

Aandachtspunten

1. Het is ook mogelijk dat u deze techniek slechts gebruikt om iemand van u af te duwen. Als u het hoofd kunt verdraaien lukt dat bijna vanzelf;
2. Maakt u deze techniek niet als een duw maar als een stoot, dan is het een zeer gevaarlijke techniek.

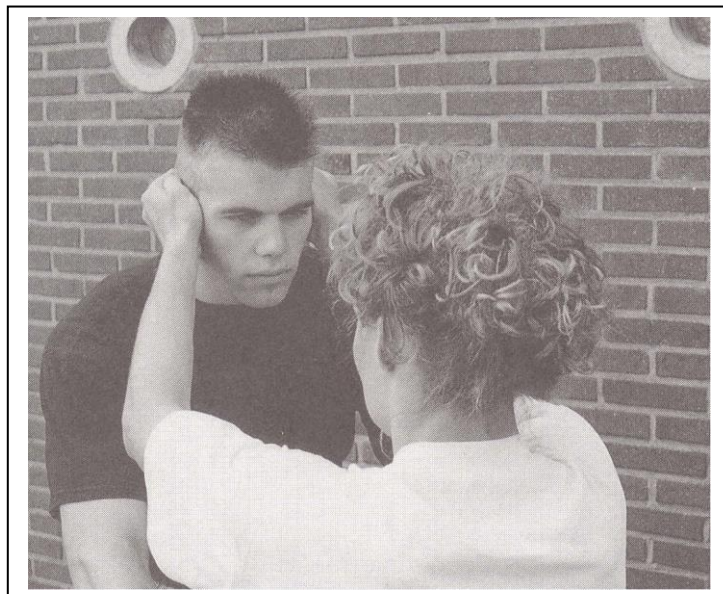
Oefenen met partner

Oefen deze techniek op de hand van de partner of op een stootkussen. Voer deze techniek, met zeer grote voorzichtigheid, uit bij de partner. Leg uw hand op het gezicht. In het begin is het heel vreemd om een persoon in zijn gezicht te duwen maar hier moet u aan wennen omdat het een zeer waardevolle effectieve techniek is.

Slag op de oren

Maak kommetjes van uw handen.

Houdt ze dus zoals u met blote handen water opschept. De slagtechniek bestaat uit het met beide handen 'vlak' slaan op beide oren van de aanvaller.



Aanvalspunt

1. Beide oren van de aanvaller.

Aandachtspunt

1. Het gevolg is dat door de luchtdruk de trommelvliezen kunnen breken. Die genezen weer na enige tijd.

Oefenen met partner

U hebt al begrepen dat deze techniek, door het gevaar van gescheurde trommelvliezen, niet tot en met de eindfase is te oefenen met een partner. Dus sla naar en zeker niet op zijn of haar oren en stop ruim op tijd.

Voet- en beentechnieken

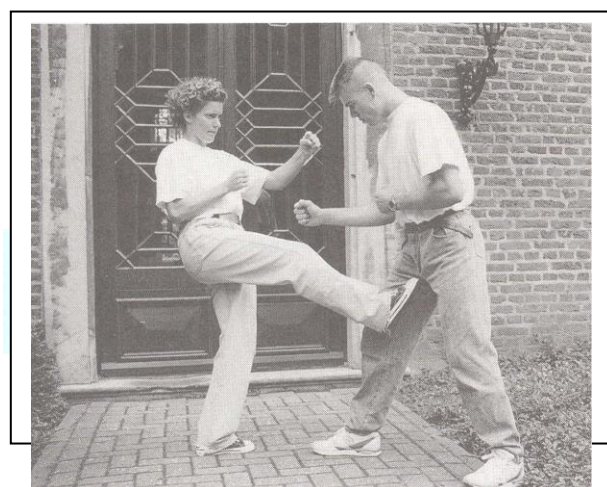
Het goed kunnen uitvoeren van voet- en beentechnieken is voor een vrouw van groot belang. U kunt zich er zeer succesvol mee verdedigen. De kracht van een trap is groter dan die van een stoot of slag. Men verwacht niet dat een vrouw zich zal verdedigen door middel van een trap.

We gaan eerst de traptechnieken in verschillende richtingen en op verschillende manieren uitgevoerd beoefenen, zodat we later goed kunnen oefenen om de traptechnieken af te weren.

Als uw partner niet juist aanvalt, kunnen we de weringen ook niet juist leren uitvoeren. Ook bij het uitvoeren van een voet- of beentechniek is het van groot belang dat u in balans blijft staan. Dit is extra moeilijk, omdat u plotseling op een been komt te staan en een tegenkracht moet opvangen als u het doel treft.

De rechte trap

Ga in de gevechtshouding staan, linkerbeen voor. Trek de rechterknie rechtop zodat er voorspanning op uw spieren van het bovenbeen komt. Explosief strekt u hierna de rechterknie, waardoor de voet naar voren schiet. De tenen van de rechtervoet kunt u optrekken zodat u met de bal van de voet het doel treft, tenminste als uw schoenen dat toelaten. Als u stevige schoenen aan hebt, hoeft u dit niet perse te doen. Nadat u het doel getroffen hebt, haalt u de voet snel terug. Dit om uw balans te behouden en opdat de aanvaller uw been niet kan vastpakken.



U kunt deze rechte trap met het achterste been maken. Dit is een langzamere maar krachtige trap. Als u met uw voorste been deze techniek uitvoert dan is deze sneller en onopvallender.

Aanvalspunten

1. Schenen;
2. Knieën;
3. Buik;
4. Testikels (van onderen uit met gestrekte tenen).

Aandachtspunten

1. Houd de hele voet van het been waar u op rust aan de grond;
2. Als u trapt, druk de heupen dan naar voren;
3. Blijf de aanvaller aankijken tijdens het uitvoeren van de traptetechniek;
4. Laat uw vuisten steeds in de richting van de aanvaller wijzen;
5. Om blessures te voorkomen de knie van het trappende been niet overstrekken.

Oefenen met partner

Oefening 1: afstand leren inschatten

Ga in de gevechtshouding tegenover elkaar staan. Voer bovengenoemde traptechnieken uit, zodanig dat u uw partner bijna raakt. Begin vanuit stilstand, rechts en links.

Daarna in beweging naar voren en achteren. Als u getrapt heeft, doet de partner een stap achteruit of vooruit. Als u dit goed beheerst kunt u overgaan tot het zijwaarts bewegen en later het 'vrij' bewegen en dan deze oefening uitvoeren.

Oefening 2: meer krachtsinzet/balans

Ga in gevechtshouding tegenover elkaar staan. Zet de voet van het trappende been op de buik van de tegenstander en duw hem weg door uw been te strekken. Doe dit rechts en links.

De cirkelende trap

Voor het maken van een cirkelende trap moeten de heupen snel en krachtig worden gedraaid. Zwaai het been met gebogen knie van buiten naar binnen. Hierna wordt het onderbeen naar het doel toe gezwaaid, nagenoeg evenwijdig aan de vloer.



Met de bovenzijde van de schoen raakt u het aanvalspunt. De juiste uitvoering is onder andere afhankelijk van het goed in balans houden van het lichaam door het standbeen. De voet van het standbeen moet helemaal aan de grond blijven, maar maakt wel een meeschuivende beweging van ongeveer 35 graden over de vloer.

Aanvalspunten

1. Buiten- en binnenzijde bovenbeen;
2. Buiten- en binnenzijde knieën.

Aandachtspunten

1. Het standbeen moet niet gestrekt worden;
2. Het been waarmee getrapt wordt, mag niet worden overstrekt;
3. Laat de vuisten zoveel mogelijk naar de aanvaller wijzen;
4. Start vanuit de gevechtshouding en kom zo snel mogelijk na de trap erin terug.

Oefenen met partner

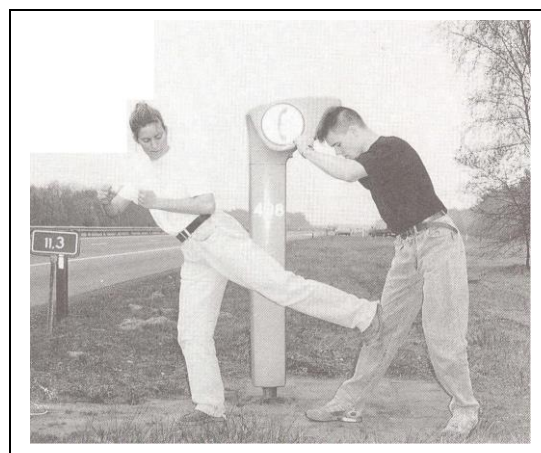
Oefening 1: balansoefening/heupinzet Pak met de linkerhand de rechterhand van uw partner. Samen met de partner gaat u met de voeten op een lijn staan. Zo staande naast elkaar draait u de rechterknie in en richt hem naar het trefvlak bij de partner. Heup naar voren drukken. Als dit goed gaat, laat u het onderbeen naar het trefvlak zwaaien. Doe deze oefening ook andersom.

Oefening 2: afstand leren bepalen

Ga tegenover elkaar staan in de gevechtshouding. Trap naar het voorste been van uw partner met het been dat u achter heeft staan en dat u voor heeft. Als het goed gaat, kunt u vanuit beweging gaan oefenen.

De rechte achterwaartse trap

Men kan op vele manieren achterwaarts trappen. Wij oefenen de traptechniek waarbij u met de hak tegen het scheenbeen van de aanvaller, die achter u staat, trapt. Trek de knie van het been waarmee u gaat trappen op. Kijk vanuit de ooghoeken naar achteren aan de zijde waar u wilt gaan trappen. Trap nu naar achteren door het been explosief te strekken. U buigt hierbij een beetje voorover.



Aanvalspunten

1. Schenen;
2. Knieën.

Aandachtspunten

1. Het standbeen moet niet worden gestrekt en de hele voet moet aan de grond gehouden worden;
2. Laat de knie van het trappende been juist naast de andere knie gaan;
3. Draai nadat de trap is gemaakt zo snel mogelijk naar de aanvaller om.

Oefenen met partner

Oefening 1: balans

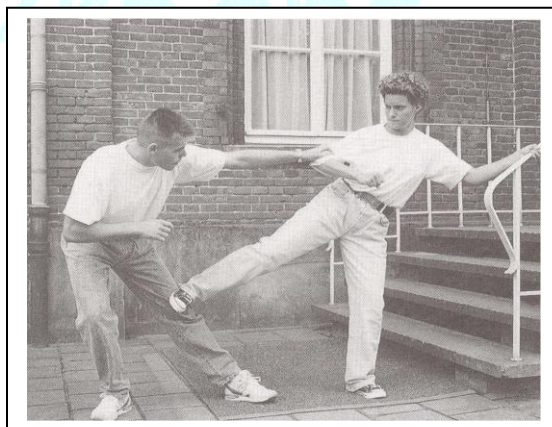
Uw partner gaat naast u staan. U mag met de handen op hem steunen terwijl u achterwaarts trapt.

Oefening 2: reactie

U loopt voorop met uw partner achter u. Als de partner op uw schouder tikt, schopt u zonder hem of haar te raken naar achteren.

De zijwaartse trap

Aan de zijkant waarvan gevaar komt, trekt u de voet op en laat de voetzool naar de knie van het andere been wijzen. Met een gecombineerde 'snapbeweging' met het trappende been en een doorverende beweging in het andere been trapt u schuin zijwaarts naar beneden. Door de grote teen op te trekken en de hiel iets in te draaien raakt u het aanvalspunt met de buitenzijde van de voet.



Aanvalspunten

1. Buitenkant van de knie;
2. Buitenkant van het onderbeen.

Aandachtspunten

1. Haal uw voet ook weer snel terug. Hierdoor kan de aanvaller het niet pakken en staat u weer snel stevig;
2. De trap wordt door een heuptwist versterkt;
3. Neem na de trap snel de gevechtshouding aan.

Oefenen met partner

Oefening 1: algemeen

Oefen eerst met een denkbeeldige tegenstander en als dit goed gaat samen met een partner zodat u ook rekening met de onderlinge afstand moet houden. Net niet raken.

Oefening 2: reactie vanuit beweging

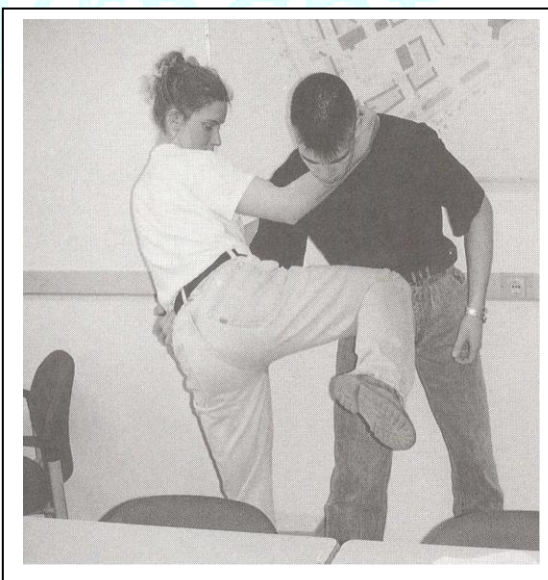
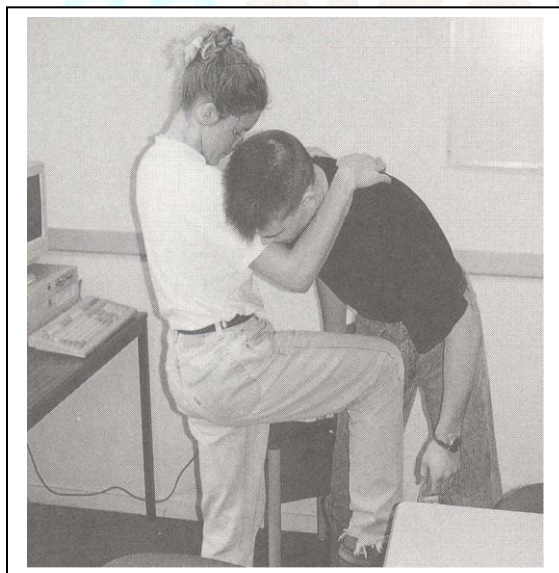
Naast elkaar lopen. Als uw partner een grijpbeweging maakt, trapt u zijwaarts. Pas op, elkaar niet raken!!

Kniestoot

Twijfel over de effectiviteit van een kniestoot wordt direct opgeheven bij het beoefenen ervan. Het is een zeer effectvolle techniek, geschikt voor het lijf-aan-lijfgevecht. Voor ons doel gebruiken we de rechte en de cirkelende kniestoot.

Bij de rechte kniestoot trekken we krachtig de knie recht omhoog en de heup duwen we daarbij naar voren. Bij de cirkelende kniestoot draaien we de heup in en wordt de knie cirkelend naar het doelwit gestoten. Daarbij draaien we tegelijkertijd met een draai op de bal van de voet van het standbeen.

Bij de cirkelende kniestoot trekken we onze aanvaller op onze stotende knie, wat een dubbele kracht geeft.



Aanvalspunten

1. Testikels;
2. Buik;
3. Bovenbeen.

Aandachtspunten

1. Als u een kniestoot maakt, scherm u dan met de armen af;
2. Als u de aanvaller vastpakt, pak hem dan zodanig dat hij geen tegenaanvallen kan maken;
3. Na de uitvoering van de kniestoot komt u zo snel mogelijk in een gevechtshouding of volgt met een andere vechttechniek.

Oefenen met partner

Uw partner komt op u ingelopen. Als hij dicht bij u is, pakt u hem vast en houdt hem tegen. Daarna voert u een kniestoot uit naar de genoemde aanvalspunten.





polsgrepen 52-58

- hand op een pols 52
- twee handen op een pols 53-55
- twee handen op twee polsen 56-58 praktijksimulaties 85-89
- aanbellende man 87
- achtervolger 86
- dreiging verkrachting 88
- handtastelijke collega 87
- lastige groep 88
- lastige man 87
- lastige monteur 88
- opdringerige man 87
- schennispleger (potloodventer) 86 - telefoonhijger 86
- verkrachter 88
- verkrachter met mes 89

PTT 86

rechte stoot 30

schelden 24

schreeuwen 29-30

seksueel geweld 8-15, e.v.

- bij machtsrelatie I 3
- definitie 8
- en non-verbaal gedrag 22-23
- en traditioneel rollenpatroon 8-10 - en verbaal gedrag 23-24
- grenzen aangeven/overschrijden 14 - hulpverlening 11, 15, 93
- maskeren van I 4
- melden/aangeven bij politie 92, 93 - oorzaken 9
- opvang 93-94
- psychologische factoren 9- 10
- reacties I 3-15
- schuldgevoel 8, 15
- slachtoffers 8
- uittestfase I I, 24
- vechttechnieken 18
- veroorzakers 8-9
- voorbeelden 8-9
- voorkomen van I 0- I I
- vormen I I

seksuele intimidatie I I-I 3

signaal slaan 36

slagen 29-37

- elleboogslagen 34-35
- hamerslag 35-36
- slag om de oren 37
- slipstap 26
- Stalman, Ria 18

96

- sterk staan 27
- stootkussens 30
- stoten 29-37
 - kniestoot 42
 - met handwortel en ogendruk 36 - rechte stoot 30
 - tegengestelde stoot 3 1
 - vanuit beweging 3 1
 - verschil met slaan 35

tegenaanval 43, 50 traptechnieken 37-42

- cirkelende trap 39
- rechte achterwaartse trap 40
- rechte trap 38-39
- zijwaartse trap 41

valbreken 70

vallen, achterwaarts 70

'vecht of vlucht' -gedrag 21

verbaal gedrag 23-24

verwurgingen 66-69

- op de grond (van boven) 77-78
- op de grond (van opzij) 75-76 voet- en beentechnieken, zie traptechnieken

voorkomen van geweld 10, I1

- maatregelen op straat 89-90
- maatregelen rondom de woning 89 - maatregelen in/rondom vervoersmiddelen 90

vrouwen, specifieke eigenschappen van 17-18

wapens 9 1 wurggreep

- van achteren 67 - van voren 66

zelfbeheersing 21 zelfbewustzijn 21

zelfverdediging voor vrouwen 16-19 e.v. - basisvaardigheden I 9

- cursussen I 6-1 7, 94
 - juridische aspecten 91-93
 - hulpmiddelen 91
 - motivatie I 6
 - op de grond 71-79
 - technieken 25-84
- zelfvertrouwen 21
zelfverzekerdheid 22
zwakke zijde/richting (t.o.v. tegenstander 27



Bureau Op Eigen Kracht

door Leo Verhoeven

Zelfverdediging

voor
vrouwen

Deel 2.

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

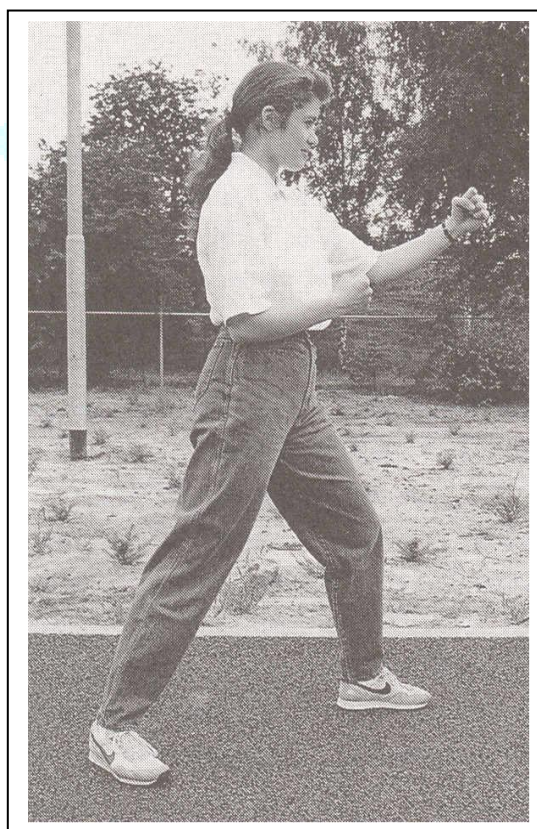
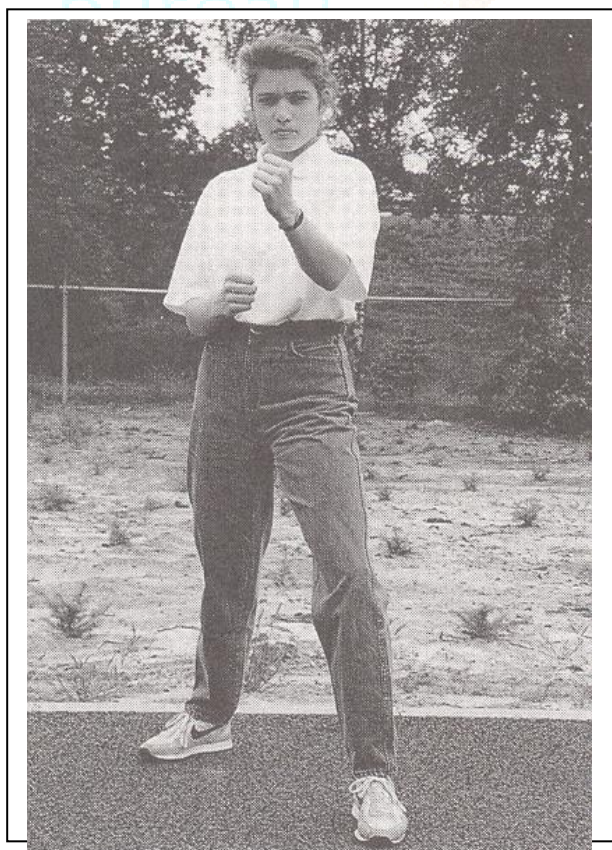
4 Technieken voor de zelfverdediging

Gevechtshouding

Als het op vechten aankomt, zult u een goede uitgangshouding moeten innemen. Dit is een houding van waaruit u moeilijk bent te raken, te pakken of weg te duwen en van waaruit u zichzelf gemakkelijk kunt verdedigen.

Als u rechts bent, zet u uw linkervoet voor en uw rechtersvoet achter. Als u links bent andersom. De tenen wijzen naar voren en u staat in lichte spreidstand, de voeten recht onder de heupen. Om beweeglijk te blijven zijn de knieën iets gebogen. Het gewicht is gelijk verdeeld over beide voeten. U balt uw hand tot een stevige vuist door eerst de vingertoppen helemaal te buigen. Daarna vouwt u de vingers verder naar binnen tot de vingertoppen stevig tegen de handpalm worden gedrukt. Druk nu de duim tegen het tweede kootje van de wijs- en de middelvinger. Houd de rug van de hand in het verlengde van de onderarm.

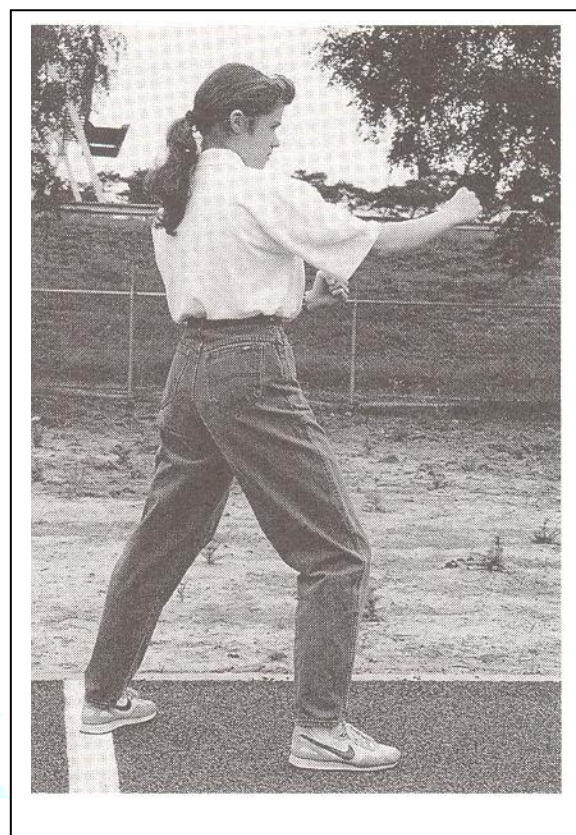
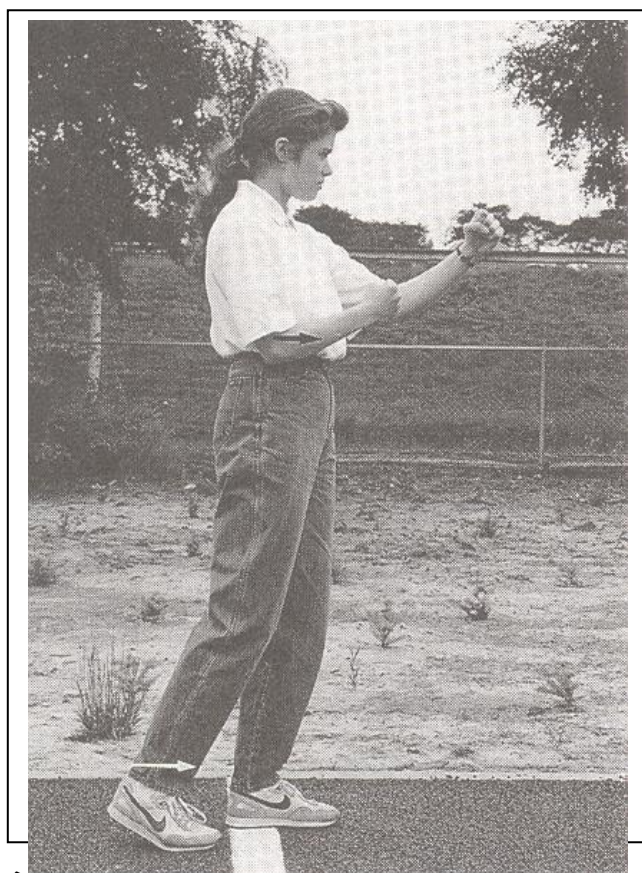
Nu laat u de vuisten in de richting van de denkbeeldige tegenstander wijzen. De ellebogen wijzen naar beneden: de elleboog van de linkerarm is een vuistbreedte van de romp verwijderd, uw rechterarm is iets dichterbij het lichaam en wordt iets lager dan de linkerarm gehouden.



U staat nu in een gevechtshouding. Tijdens een gevecht bewegen we ons zijwaarts, naar voren en naar achteren. Dat doen we op diverse manieren.

Bij het zijwaarts bewegen verplaatst men de voeten zijwaarts, zodanig dat de benen niet gekruist worden.

Om naar voren en achteren te gaan gebruiken we twee manieren.



De eerste manier is dat de achterste voet de voorste voet passeert en dan dus de voorste voet wordt. De gevechtshouding is dan het rechterbeen en de rechterarm voor. Hierna zet u de linkervoet weer voor de rechtervoet, zodat u weer in een gevechtshouding linksvoor komt en uw linkerhand ook weer voor is.

U beweegt naar achteren door de voorste voet de achterste te laten passeren. U loopt als het ware met gebogen benen en de voeten schuiven over de grond, zodat u grote passen kunt nemen. Deze wijze van verplaatsen is aan te raden als de aanvaller ver van u af staat.

De tweede manier van bewegen heet de slipstap. De voorste voet zet u iets naar voren en u sluit de achterste voet onmiddellijk aan om naar voren te gaan. Voor een achterwaartse beweging zet u eerst de achterste voet een klein stukje naar achteren en sluit de voorste voet direct aan. U blijft steeds in een gevechtshouding. Oefen dit iedere training.

Aandachtspunten

1. Blijf steeds rechtop en in balans;
2. Kijk de denkbeeldige tegenstander aan;
3. Houd het zwaartepunt van uw lichaam laag.

Oefeningen met partner

Oefening 1: sterk staan

Ga in gevechtshouding tegenover elkaar staan en leg de handen bij elkaar op de schouders. Probeer elkaar nu naar achteren of opzij te duwen. Blijf beiden rechtop. Degene die de voeten moet verplaatsen, heeft verloren.

Oefening 2: zwakke richting

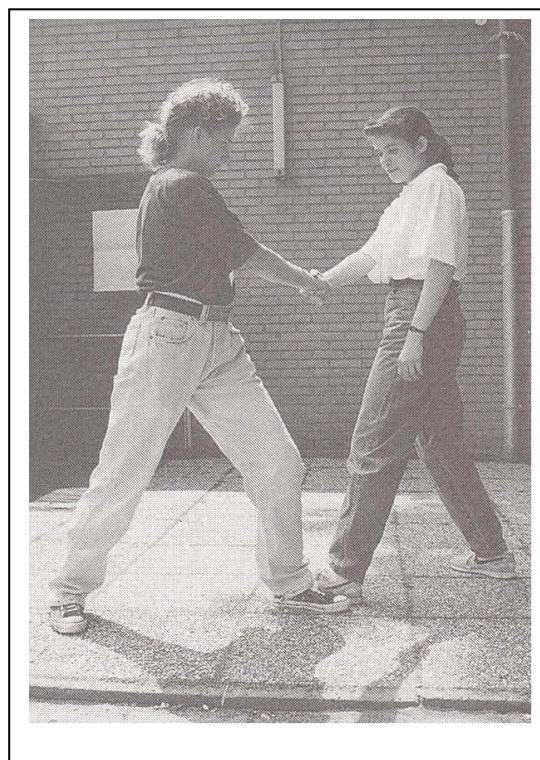
Ga in gevechtshouding tegenover elkaar staan. Zet de linkervoeten tegen elkaar en geef elkaar de rechterhand. Probeer nu elkaar uit evenwicht te brengen. Degene die de voeten moet verplaatsen, heeft verloren.

Opmerking

Hierdoor ontdekt u dat bij haaks trekken of duwen op de denkbeeldige lijn tussen de hielen van de partner de meeste kans bestaat om te winnen. Het is namelijk zijn/haar 'zwakke zijde'.



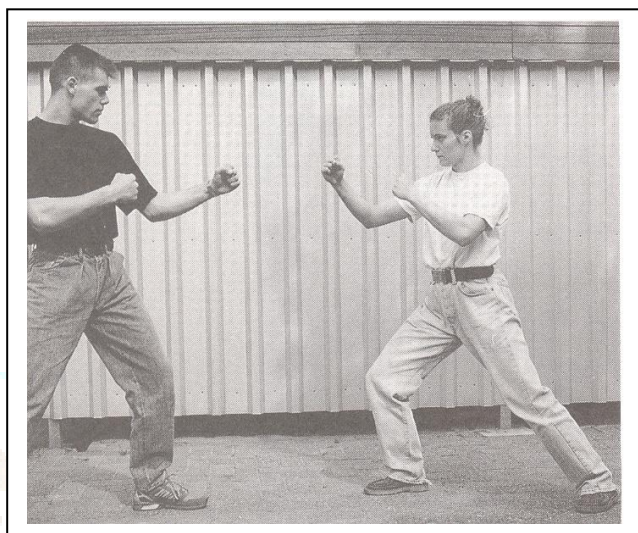
n



Gevechtsafstand

In onze maatschappij is de medemens waarschijnlijk de meest onvoorspelbare factor in onze omgeving. Een medemens kan een bedreiging betekenen voor je positie, seksuele integriteit en zelfs voor je leven.

De afstand die men kiest of bewaart ten opzichte van een ander is van groot belang. De afstand tussen aanvaller en aangevallene is medebepalend voor het slagen van elke gevechtstechniek en kan variëren van veraf tot zeer dichtbij. Het is duidelijk dat het toelaten van een ander binnen de 'veilige' afstand het gevaar van een aanval vergroot. Een veilige onderlinge afstand is natuurlijk de afstand waarbij een aanvaller op geen enkele wijze fysiek contact met u kan maken.



Met een traptechniek is een grotere afstand te overbruggen dan met een slag. Iemand die groot is heeft een groter bereik. Een snelle persoon zal snel bij u zijn. Vanuit een goede aanvalshouding is een aanvaller sneller bij u dan wanneer hij eerst nog moet opstaan. Dit zijn factoren waarmee men rekening dient te houden om iemand op een veilige afstand te houden. Een goede gevechtsafstand wordt dus door de situatie bepaald.

Kan er wel fysiek contact plaatsvinden doordat een aanvaller u binnen zijn bereik heeft gebracht, dan bepaalt de desbetreffende afstand mede de aanval maar ook de verdediging. Door veel te oefenen ontstaat vanzelf de feeling voor een veilige en onveilige afstand, de te verwachten aanval en de juiste verdediging in relatie tot de gevechtssituatie.

Ademhaling

Een heel belangrijk punt binnen de zelfverdediging is de ademhaling. Bekend is de zinsnede: 'wie zijn ademhaling onder controle heeft, heeft zichzelf onder controle'.

Wie ergens van schrikt, bijvoorbeeld van een aanvaller, houdt misschien de adem in en verstijft van angst. Geen optimale reactie.

Oefen tijdens de training een correcte ademhaling. Een diepe in- en uitademing wordt ondersteund door de buikspieren. Het middenrif wordt bij de inademing naar beneden bewogen, waardoor de longen worden volgezogen met lucht. Bij de uitademing bewegen de ribben zich naar beneden en naar binnen, het middenrif komt omhoog en de lucht wordt uit de borstkast geperst.

Het is een belangrijk gegeven dat men uitademt bij kracht zetten. Aan het einde van de uitvoering van een techniek moet dus worden uitgeademd. Maar de ademhaling is ook van groot belang bij schreeuwen.

Een aanvaller rekent erop dat zijn slachtoffer bang zal worden en zich hoegenaamd niet zal verzetten. Een goed geplaatste schreeuw laat zien dat u zich niet snel gewonnen geeft. Een schrikreactie van de aanvaller kan het gevolg zijn. Hierdoor ontstaat meer tijd voor een goede reactie.

Wie wordt aangevallen en schreeuwt, heeft een eerste actie verricht zodat de volgende actie iets makkelijker zal gaan. Schreeuwen heeft invloed op de toevoer van adrenaline, een hormoonstof die het lichaam aan het 'werk' zet.

Een schreeuw heeft natuurlijk ook een alarmerende werking.

De aanvaller zal de kans van ontdekking als groter inschatten, waardoor hij zijn aanval misschien zal staken. Mensen komen wellicht op het geschreeuw af en bieden zo nodig hulp. U zou kunnen schreeuwen: 'Help, help', maar ook 'Brand, brand'.

Oefen het schreeuwen, schroom niet. U kunt dit doen als u in de gevechtshouding staat, voordat, tegelijkertijd of nadat u een vechttechniek hebt toegepast.

Bijvoorbeeld: loop rond en als uw partner een teken geeft, neemt u de gevechtshouding aan, geeft een schreeuw of zegt: 'Blijf van me af' en kijkt de partner zeer imponerend aan.

Stoten en slagen

We oefenen eerst de stoten en de slagen. Dit omdat zij goede verdedigingswapens zijn en we later goed kunnen oefenen ze te ontwijken en/of weren. Stootkussens zijn heel fijn om te gebruiken bij deze oefeningen.



Bij stoten, slagen en traptechnieken is men niet alleen op de armen of benen aangewezen, maar ook op de rest van het lichaam. De bron van de kracht ligt in het onderlichaam en wordt bij stoten en slagen via de heupen naar het bovenlichaam gebracht. Het bovenlichaam neemt de energie over en stuurt deze in de gewenste richting.

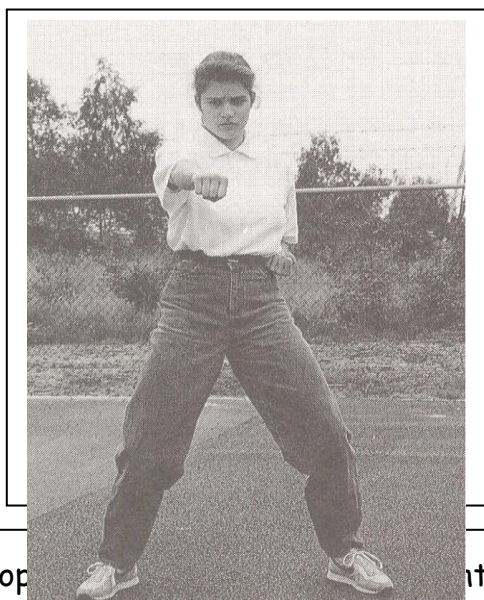
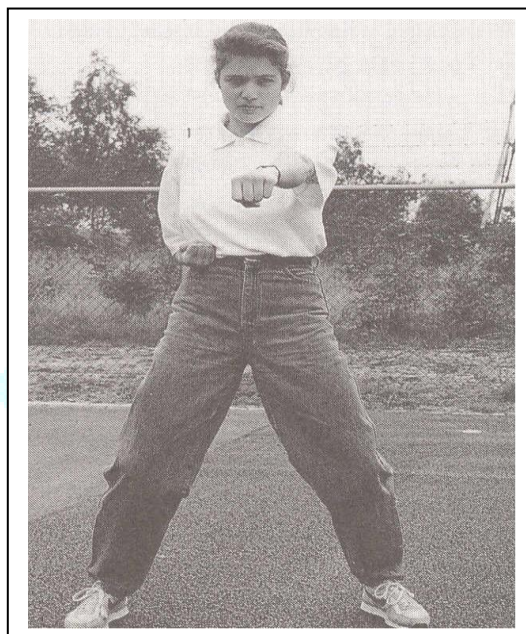
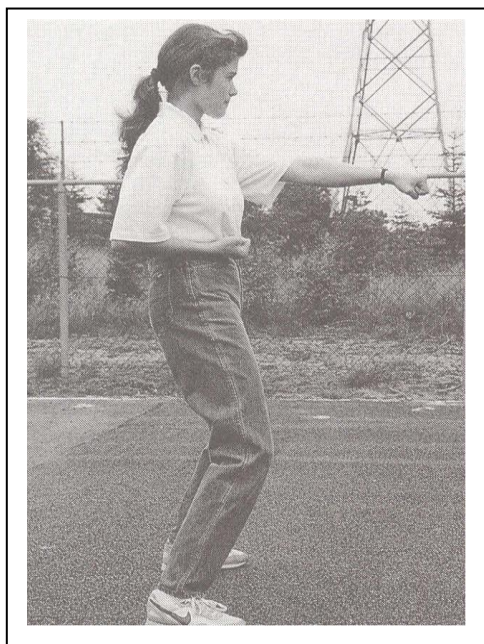
Rechte stoot

De rechte stoot oefenen we vanuit een spreidstand. Hierbij staan de voeten recht naar voren. De heupen brengt u naar beneden door de knieën iets te buigen en uw rug is gestrekt en recht. Dit noemen we voortaan de oefenstand.

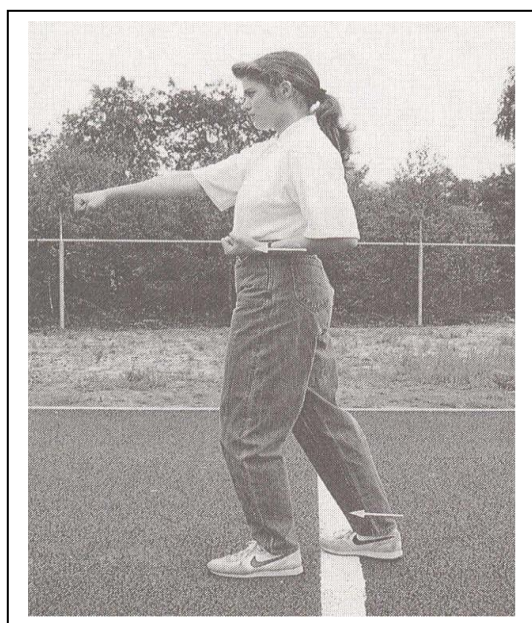
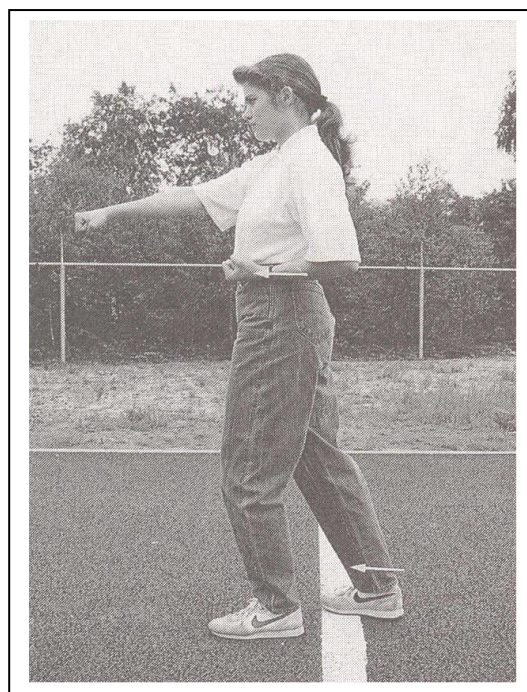
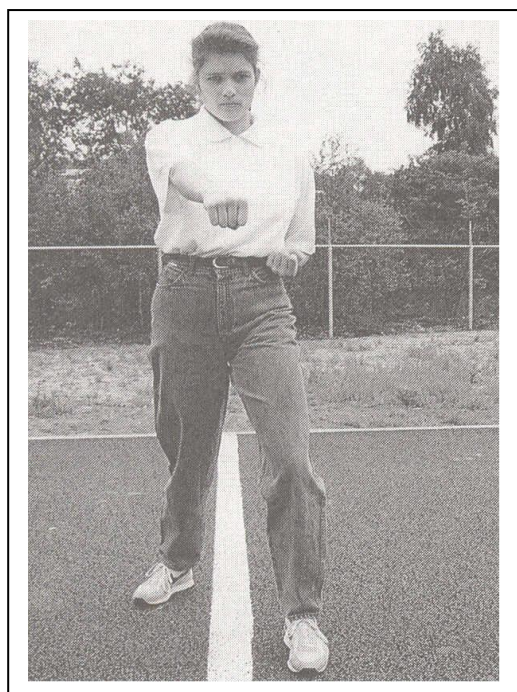
De meest elementaire stoot is de rechte stoot, die direct voorwaarts wordt uitgevoerd.

Doe de rechtervuist boven uw rechterheup, de handrug is naar beneden. De linkervuist is voor uw lichaam. We stoten de rechtervuist met een snelle beweging naar voren. Als de rechterelleboog langs de zijkant van het lichaam gaat, moet de onderarm draaien zodat de handrug bovenkomt. De stootarm niet overstrekken. De vuist komt voor het midden van het lichaam. Tegelijkertijd trekt u de linkervuist boven uw linkerheup.

U raakt het doelwit met de knokkels van midden- en wijsvinger. De pols is dan recht. Oefen dit vele malen rechts en links.



Als dit goed gaat, gaat u stoten vanuit beweging. U blijft de armen gebruiken zoals hierboven omschreven. Denk aan het gezegde bij de omschrijving van de gevechtshouding.

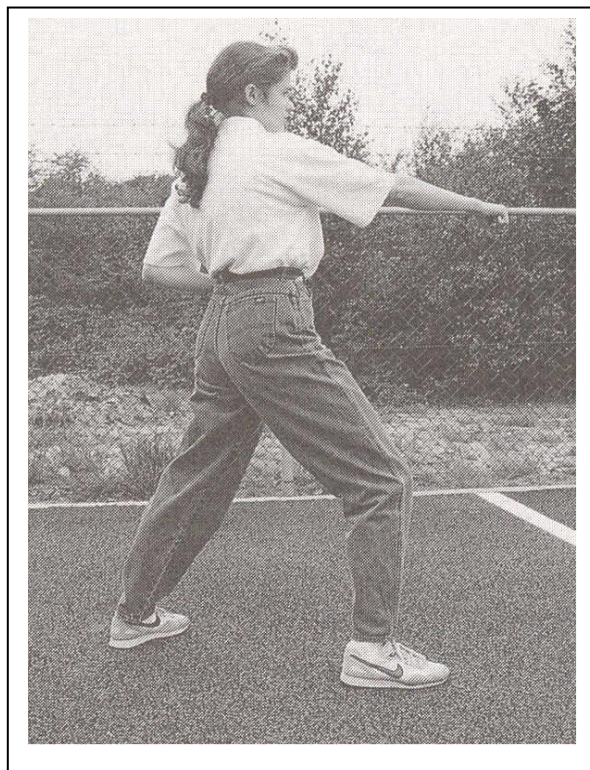
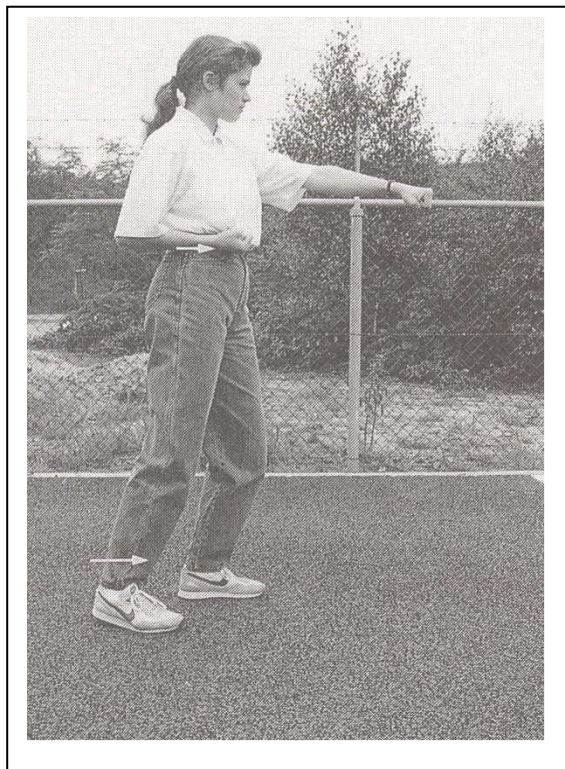


We oefenen eerst de tegengestelde stoot, dat wil zeggen dat als de rechterhand voor is, hebben we het linkerbeen voor en andersom. Er gaat alleen kracht van deze stoot uit als de draaiende heupen helemaal aan de stootactie deelnemen. Het been dat achter is, wordt over de grond naar voren geschoven. Het been dat nu achter staat, wordt gestrekt, de heupen worden ingedraaid, het zwaartepunt komt iets naar voren en de stotende arm wordt gelanceerd. De andere arm wordt tegelijkertijd teruggetrokken. Oefen dit vele keren.

Hierna gaan we over tot een stoot waarbij de rechtervoet naar voren gaat als we met onze rechterarm stoten, en als onze linkervoet naar voren gaat, stoten we met onze linkerarm. Ook bij deze stoot moeten de heupen tijdens de uitvoering op gelijke hoogte blijven.

Aanvalspunten

1. Gezicht;
2. Plexus solaris, oftewel het punt onder het borstbeen;
3. Maag.



Aandachtspunten

1. Verwaarloos een stevige stand en goede balans niet tijdens het oefenen;
2. De kortste afstand tussen twee punten is een rechte lijn. Dus stoot ook in een rechte lijn;
3. Span niet alle spieren tijdens de beweging, maar stoot ontspannen en concentreer alle lichaamskracht als u het doelwit raakt;
4. Adem uit tijdens de stoot.

Oefenen met partner

Uw partner staat voor u. Als u een stap naar voren gaat en stoot, stapt hij een pas naar achteren. Doe dit zodanig dat u hem of haar net niet raakt. Als u het gevoel hebt dat u het beheerst, ga dan over tot oefenen in andere richtingen en later tot het vrij bewegen en stoten. Laat de partner nog niet weren, omdat dit soms pijnlijke botsingen geeft.



Elleboogslagen

Een techniek waarmee men veel kracht kan overbrengen, is een elleboogslag. Het is een techniek die alleen tijdens een gevecht op korte afstand kan worden toegepast en onmisbaar is in het scala van verdedigingstechnieken voor een vrouw.

De elleboogslagen kunnen in diverserichtingen worden uitgevoerd: naar voren, zij- en achterwaarts, maar ook naar boven en beneden.

Als eerste oefent u de elleboogslag naar voren. Ga in de oefenstand staan (zie de rechte stoot). De rechtervuist is boven de rechterheup. De rechtervuist laat u over het lichaam glijden naar de linkerborst. Als hij daar aankomt, is de handrug boven. De rechterelleboog wordt naar voren gezwaaid en gelanceerd door een krachtige heuprotatie. De rechterelleboog komt voor de rechterschouder. U raakt het doelwit met het uiterste puntje van de elleboog.

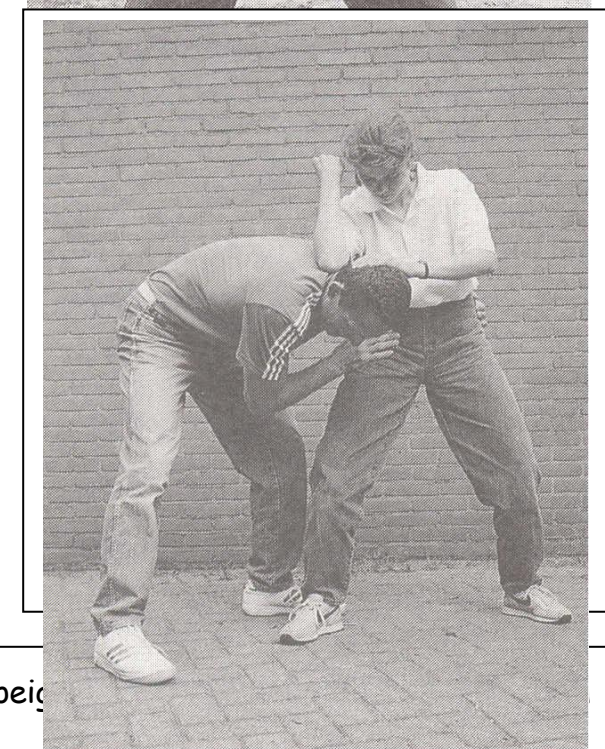
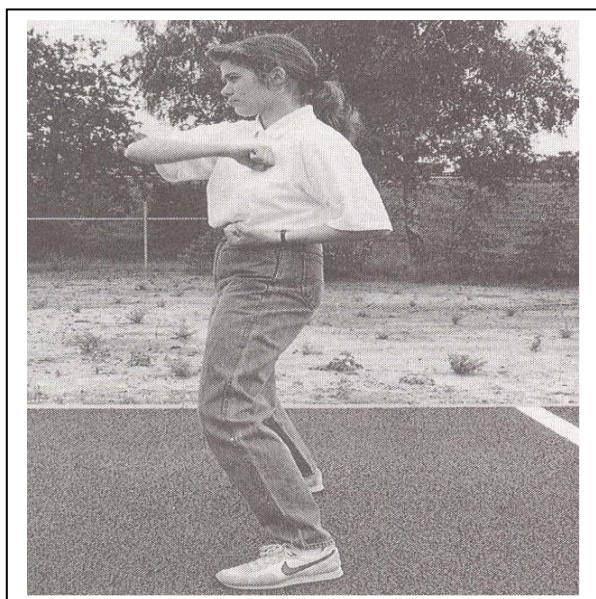
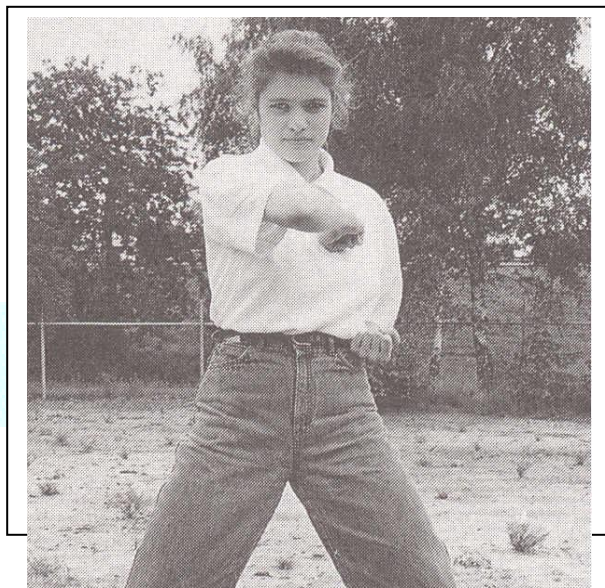
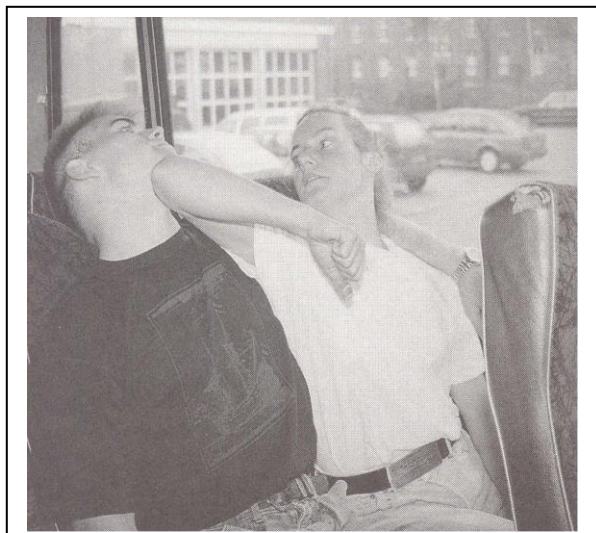
Oefen dit rechts en links. Later oefent u de elleboogslagen in de andere richtingen en vanuit een gevechtsstand.

Aanvalspunten

1. Gezicht, borst, buik, zijkant van de romp;
2. Onder de kin (naar boven);
3. Nek of rug (naar beneden).

Aandachtspunten

- I. Draai de onderarm steeds in;
2. Ga steeds sterk staan in de richting waarin u deze techniek maakt;
3. Als u uw doel mist, verlies dan niet uw balans;
4. Blijf uw aanvaller aankijken.



Oefenen met partner

Oefening 1: uitvoering

Laat uw partner voor u gaan staan op korte afstand. Maak de voorwaartse elleboogslag. Oefen dit zeer voorzichtig.

Laat hierna uw partner achter of opzij van u gaan staan en oefen nu ook de elleboogslagen in die richting.

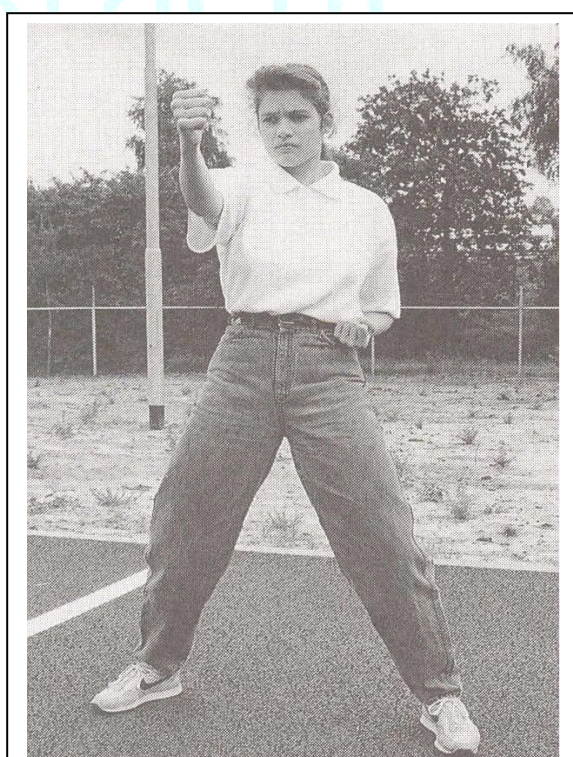
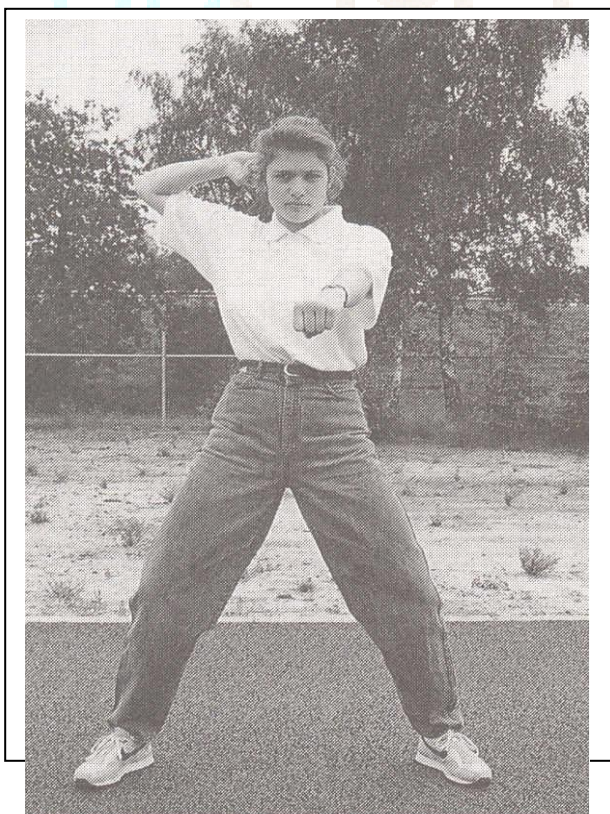
Oefening 2: reactie

Ga in de oefenstand staan en sluit de ogen. Uw partner tikt u aan. U opent de ogen, kijkt waar hij of zij staat en maakt een elleboogslag in zijn of haar richting. Natuurlijk weer zonder hem of haar te raken.

Hamerslag

Het grote verschil tussen stoten en slaan is dat bij stoten de elleboog wordt gestrekt en de onderarm naar voren wordt gestoken, terwijl bij het slaan met de handen de elleboog wordt gebogen en gestrekt. De elleboog is bij een slag de spil en de onderarm maakt een cirkelvormige beweging. Bij een goede uitvoering van een slag is de snelheid waarmee de vuist wordt bewogen zeer hoog.

De hamerslag is de slag zoals je met een hamer een spijker in een muur slaat, een vrij bekende beweging, zodat we hier gebruik van maken.



Ga in de oefenstand staan (zie de rechte stoot). Breng de rechtervuist naar het rechteroor. De knokkels van de vuist wijzen naar het oor en de rechter elleboog wordt naar buiten gedraaid. Maak dan met de vuist een snelle cirkelvormige beweging in de richting van het doelwit. U raakt het doelwit met de buitenkant van de vuist aan pinkzijde. Oefen dit links en rechts.



Aanvalspunten

1. De neus van de aanvaller. Het gevolg zal zijn dat u misschien zijn neus breekt, maar in ieder geval zal hij een hevige pijn hebben en tranende ogen krijgen;
2. Zijkant van het hoofd;
3. Testikels (bij aanval van achteren).

Aandachtspunten

1. De slag moet explosief worden uitgevoerd en de onderarm moet worden gedraaid;
2. De cirkelvormige beweging moet zo ruim mogelijk worden gemaakt;
3. Kom na de slag zo snel mogelijk in de gevechtshouding en op een goede afstand van de aanvaller.

Oefenen met partner

Oefening 1: techniekoefening

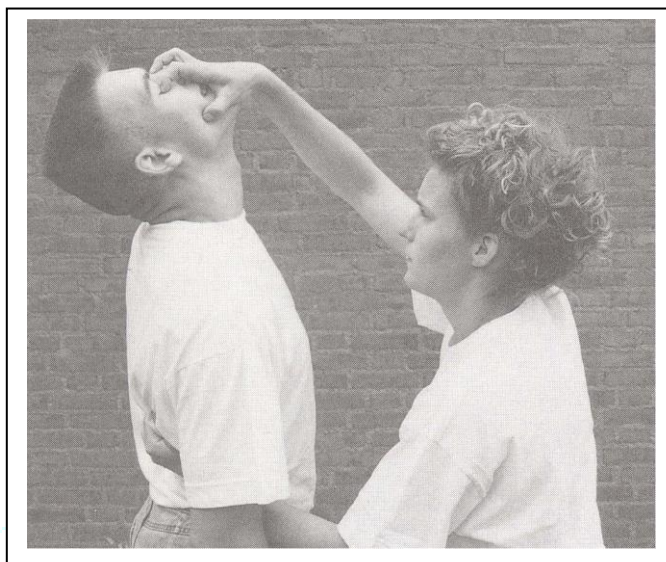
De partner houdt zijn handen open op en u slaat daar op.

Oefening 2: signaalslaan

U gaat in de gevechtshouding tegenover elkaar staan en beweegt alsof u aan het vechten bent. Plotseling steekt een van beiden een open hand op. De ander slaat ertegen.

Stoot met handwortel en ogendruk (klauwhand)

Maak van de hand een klauw door de vingers te spreiden en te buigen. De vingertoppen wijzen naar voren. Stoot met deze hand, met de handwortel naar voren, schuin omhoog tegen de kin van de aanvaller en duw tegelijkertijd uw vingers in de richting van de ogen van de aanvaller.



Aanvalspunten

1. Onderkant kin;
2. Onderkant neus;
3. ogen.

Aandachtspunten

1. Het is ook mogelijk dat u deze techniek slechts gebruikt om iemand van u af te duwen. Als u het hoofd kunt verdraaien lukt dat bijna vanzelf;
2. Maakt u deze techniek niet als een duw maar als een stoot, dan is het een zeer gevaarlijke techniek.

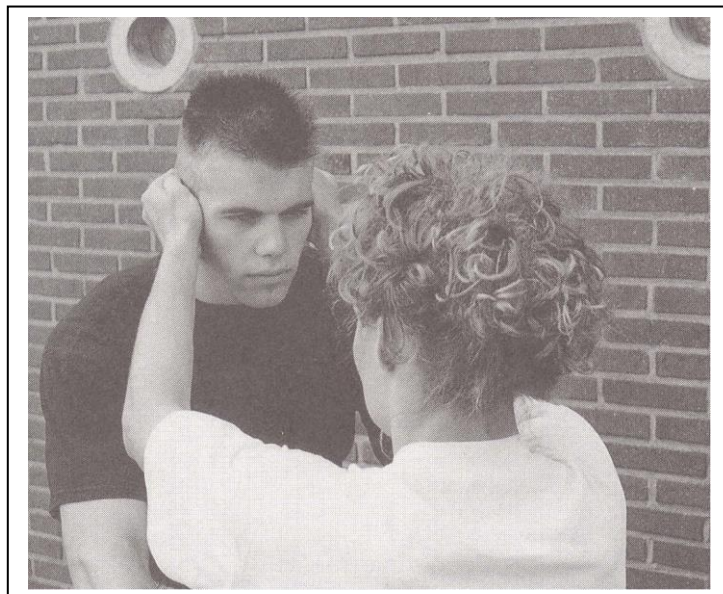
Oefenen met partner

Oefen deze techniek op de hand van de partner of op een stootkussen. Voer deze techniek, met zeer grote voorzichtigheid, uit bij de partner. Leg uw hand op het gezicht. In het begin is het heel vreemd om een persoon in zijn gezicht te duwen maar hier moet u aan wennen omdat het een zeer waardevolle effectieve techniek is.

Slag op de oren

Maak kommetjes van uw handen.

Houdt ze dus zoals u met blote handen water opschept. De slagtechniek bestaat uit het met beide handen 'vlak' slaan op beide oren van de aanvaller.



Aanvalspunt

1. Beide oren van de aanvaller.

Aandachtspunt

1. Het gevolg is dat door de luchtdruk de trommelvliezen kunnen breken. Die genezen weer na enige tijd.

Oefenen met partner

U hebt al begrepen dat deze techniek, door het gevaar van gescheurde trommelvliezen, niet tot en met de eindfase is te oefenen met een partner. Dus sla naar en zeker niet op zijn of haar oren en stop ruim op tijd.

Voet- en beentechnieken

Het goed kunnen uitvoeren van voet- en beentechnieken is voor een vrouw van groot belang. U kunt zich er zeer succesvol mee verdedigen. De kracht van een trap is groter dan die van een stoot of slag. Men verwacht niet dat een vrouw zich zal verdedigen door middel van een trap.

We gaan eerst de traptechnieken in verschillende richtingen en op verschillende manieren uitgevoerd beoefenen, zodat we later goed kunnen oefenen om de traptechnieken af te weren.

Als uw partner niet juist aanvalt, kunnen we de weringen ook niet juist leren uitvoeren. Ook bij het uitvoeren van een voet- of beentechniek is het van groot belang dat u in balans blijft staan. Dit is extra moeilijk, omdat u plotseling op een been komt te staan en een tegenkracht moet opvangen als u het doel treft.

De rechte trap

Ga in de gevechtshouding staan, linkerbeen voor. Trek de rechterknie rechtop zodat er voorspanning op uw spieren van het bovenbeen komt. Explosief strekt u hierna de rechterknie, waardoor de voet naar voren schiet. De tenen van de rechtervoet kunt u optrekken zodat u met de bal van de voet het doel treft, tenminste als uw schoenen dat toelaten. Als u stevige schoenen aan hebt, hoeft u dit niet perse te doen. Nadat u het doel getroffen hebt, haalt u de voet snel terug. Dit om uw balans te behouden en opdat de aanvaller uw been niet kan vastpakken.



U kunt deze rechte trap met het achterste been maken. Dit is een langzamere maar krachtige trap. Als u met uw voorste been deze techniek uitvoert dan is deze sneller en onopvallender.

Aanvalspunten

1. Schenen;
2. Knieën;
3. Buik;
4. Testikels (van onderen uit met gestrekte tenen).

Aandachtspunten

1. Houd de hele voet van het been waar u op rust aan de grond;
2. Als u trapt, druk de heupen dan naar voren;
3. Blijf de aanvaller aankijken tijdens het uitvoeren van de traptechniek;
4. Laat uw vuisten steeds in de richting van de aanvaller wijzen;
5. Om blessures te voorkomen de knie van het trappende been niet overstrekken.

Oefenen met partner

Oefening 1: afstand leren inschatten

Ga in de gevechtshouding tegenover elkaar staan. Voer bovengenoemde traptechnieken uit, zodanig dat u uw partner bijna raakt. Begin vanuit stilstand, rechts en links.

Daarna in beweging naar voren en achteren. Als u getrapt heeft, doet de partner een stap achteruit of vooruit. Als u dit goed beheerst kunt u overgaan tot het zijwaarts bewegen en later het 'vrij' bewegen en dan deze oefening uitvoeren.

Oefening 2: meer krachtsinzet/balans

Ga in gevechtshouding tegenover elkaar staan. Zet de voet van het trappende been op de buik van de tegenstander en duw hem weg door uw been te strekken. Doe dit rechts en links.

De cirkelende trap

Voor het maken van een cirkelende trap moeten de heupen snel en krachtig worden gedraaid. Zwaai het been met gebogen knie van buiten naar binnen. Hierna wordt het onderbeen naar het doel toe gezwaaid, nagenoeg evenwijdig aan de vloer.



Met de bovenzijde van de schoen raakt u het aanvalspunt. De juiste uitvoering is onder andere afhankelijk van het goed in balans houden van het lichaam door het standbeen. De voet van het standbeen moet helemaal aan de grond blijven, maar maakt wel een meeschuivende beweging van ongeveer 35 graden over de vloer.

Aanvalspunten

1. Buiten- en binnenzijde bovenbeen;
2. Buiten- en binnenzijde knieën.

Aandachtspunten

1. Het standbeen moet niet gestrekt worden;
2. Het been waarmee getrapt wordt, mag niet worden overstrekt;
3. Laat de vuisten zoveel mogelijk naar de aanvaller wijzen;
4. Start vanuit de gevechtshouding en kom zo snel mogelijk na de trap erin terug.

Oefenen met partner

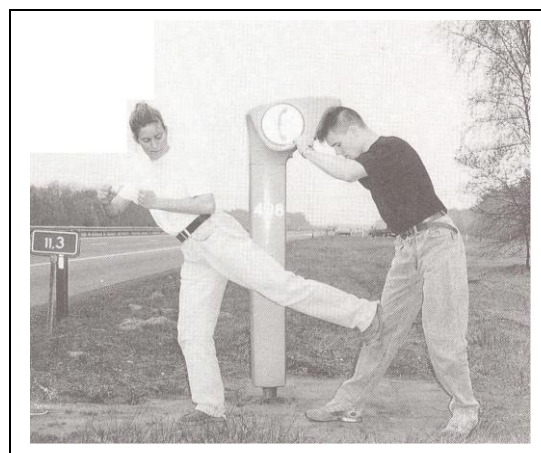
Oefening 1: balansoefening/heupinzet Pak met de linkerhand de rechterhand van uw partner. Samen met de partner gaat u met de voeten op een lijn staan. Zo staande naast elkaar draait u de rechterknie in en richt hem naar het trefvlak bij de partner. Heup naar voren drukken. Als dit goed gaat, laat u het onderbeen naar het trefvlak zwaaien. Doe deze oefening ook andersom.

Oefening 2: afstand leren bepalen

Ga tegenover elkaar staan in de gevechtshouding. Trap naar het voorste been van uw partner met het been dat u achter heeft staan en dat u voor heeft. Als het goed gaat, kunt u vanuit beweging gaan oefenen.

De rechte achterwaartse trap

Men kan op vele manieren achterwaarts trappen. Wij oefenen de traptechniek waarbij u met de hak tegen het scheenbeen van de aanvaller, die achter u staat, trapt. Trek de knie van het been waarmee u gaat trappen op. Kijk vanuit de ooghoeken naar achteren aan de zijde waar u wilt gaan trappen. Trap nu naar achteren door het been explosief te strekken. U buigt hierbij een beetje voorover.



Aanvalspunten

1. Schenen;
2. Knieën.

Aandachtspunten

1. Het standbeen moet niet worden gestrekt en de hele voet moet aan de grond gehouden worden;
2. Laat de knie van het trappende been juist naast de andere knie gaan;
3. Draai nadat de trap is gemaakt zo snel mogelijk naar de aanvaller om.

Oefenen met partner

Oefening 1: balans

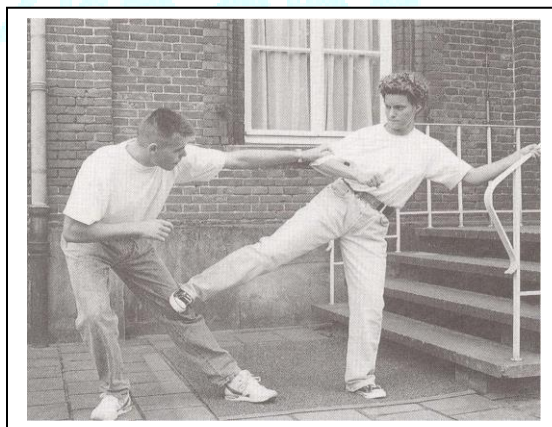
Uw partner gaat naast u staan. U mag met de handen op hem steunen terwijl u achterwaarts trapt.

Oefening 2: reactie

U loopt voorop met uw partner achter u. Als de partner op uw schouder tikt, schopt u zonder hem of haar te raken naar achteren.

De zijwaartse trap

Aan de zijkant waarvan gevaar komt, trekt u de voet op en laat de voetzool naar de knie van het andere been wijzen. Met een gecombineerde 'snapbeweging' met het trappende been en een doorverende beweging in het andere been trapt u schuin zijwaarts naar beneden. Door de grote teen op te trekken en de hiel iets in te draaien raakt u het aanvalspunt met de buitenzijde van de voet.



Aanvalspunten

1. Buitenkant van de knie;
2. Buitenkant van het onderbeen.

Aandachtspunten

1. Haal uw voet ook weer snel terug. Hierdoor kan de aanvaller het niet pakken en staat u weer snel stevig;
2. De trap wordt door een heuptwist versterkt;
3. Neem na de trap snel de gevechtshouding aan.

Oefenen met partner

Oefening 1: algemeen

Oefen eerst met een denkbeeldige tegenstander en als dit goed gaat samen met een partner zodat u ook rekening met de onderlinge afstand moet houden. Net niet raken.

Oefening 2: reactie vanuit beweging

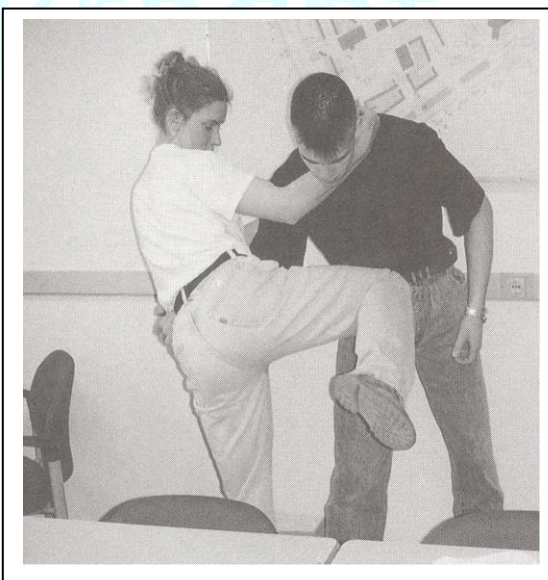
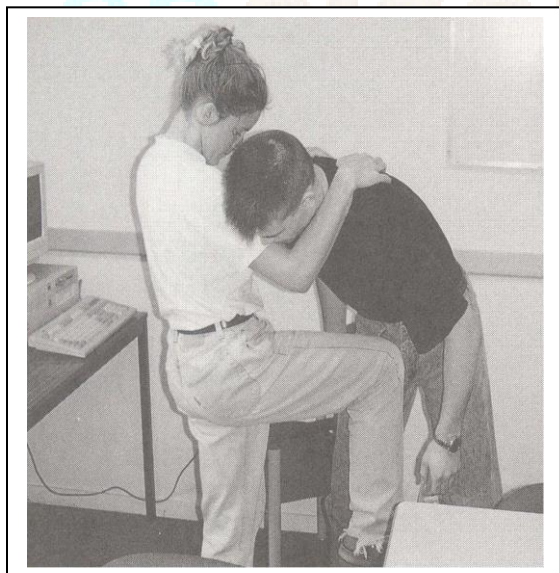
Naast elkaar lopen. Als uw partner een grijpbeweging maakt, trapt u zijwaarts. Pas op, elkaar niet raken!!

Kniestoot

Twijfel over de effectiviteit van een kniestoot wordt direct opgeheven bij het beoefenen ervan. Het is een zeer effectvolle techniek, geschikt voor het lijf-aan-lijfgevecht. Voor ons doel gebruiken we de rechte en de cirkelende kniestoot.

Bij de rechte kniestoot trekken we krachtig de knie recht omhoog en de heup duwen we daarbij naar voren. Bij de cirkelende kniestoot draaien we de heup in en wordt de knie cirkelend naar het doelwit gestoten. Daarbij draaien we tegelijkertijd met een draai op de bal van de voet van het standbeen.

Bij de cirkelende kniestoot trekken we onze aanvaller op onze stotende knie, wat een dubbele kracht geeft.



Aanvalspunten

1. Testikels;
2. Buik;
3. Bovenbeen.

Aandachtspunten

1. Als u een kniestoot maakt, scherm u dan met de armen af;
2. Als u de aanvaller vastpakt, pak hem dan zodanig dat hij geen tegenaanvallen kan maken;
3. Na de uitvoering van de kniestoot komt u zo snel mogelijk in een gevechtshouding of volgt met een andere vechttechniek.

Oefenen met partner

Uw partner komt op u ingelopen. Als hij dicht bij u is, pakt u hem vast en houdt hem tegen. Daarna voert u een kniestoot uit naar de genoemde aanvalspunten.





polsgrepen 52-58

- hand op een pols 52
- twee handen op een pols 53-55
- twee handen op twee polsen 56-58 praktijksimulaties 85-89
- aanbellende man 87
- achtervolger 86
- dreiging verkrachting 88
- handtastelijke collega 87
- lastige groep 88
- lastige man 87
- lastige monteur 88
- opdringerige man 87
- schennispleger (potloodventer) 86 - telefoonhijger 86
- verkrachter 88
- verkrachter met mes 89

PTT 86

rechte stoot 30

schelden 24

schreeuwen 29-30

seksueel geweld 8-15, e.v.

- bij machtsrelatie I 3
- definitie 8
- en non-verbaal gedrag 22-23
- en traditioneel rollenpatroon 8-10 - en verbaal gedrag 23-24
- grenzen aangeven/overschrijden 14 - hulpverlening 11, 15, 93
- maskeren van I 4
- melden/aangeven bij politie 92, 93 - oorzaken 9
- opvang 93-94
- psychologische factoren 9- 10
- reacties I 3-15
- schuldgevoel 8, 15
- slachtoffers 8
- uittestfase I I, 24
- vechttechnieken 18
- veroorzakers 8-9
- voorbeelden 8-9
- voorkomen van I 0- I I
- vormen I I

seksuele intimidatie I I-I 3

signaal slaan 36

slagen 29-37

- elleboogslagen 34-35
- hamerslag 35-36
- slag om de oren 37
- slipstap 26
- Stalman, Ria 18

96

- sterk staan 27
- stootkussens 30
- stoten 29-37
 - kniestoot 42
 - met handwortel en ogendruk 36 - rechte stoot 30
 - tegengestelde stoot 3 1
 - vanuit beweging 3 1
 - verschil met slaan 35

tegenaanval 43, 50 traptechnieken 37-42

- cirkelende trap 39
- rechte achterwaartse trap 40
- rechte trap 38-39
- zijwaartse trap 41

valbreken 70

vallen, achterwaarts 70

'vecht of vlucht' -gedrag 21

verbaal gedrag 23-24

verwuringen 66-69

- op de grond (van boven) 77-78
- op de grond (van opzij) 75-76 voet- en beentechnieken, zie traptechnieken

voorkomen van geweld 10, I1

- maatregelen op straat 89-90
- maatregelen rondom de woning 89 - maatregelen in/rondom vervoersmiddelen 90

vrouwen, specifieke eigenschappen van
17-18

wapens 9 1 wurggreep

- van achteren 67 - van voren 66

zelfbeheersing 21 zelfbewustzijn 21

zelfverdediging voor vrouwen 16-19 e.v. - basisvaardigheden I 9

- cursussen I 6-17, 94
- juridische aspecten 91-93
- hulpmiddelen 91
- motivatie I 6
- op de grond 71-79
- technieken 25-84
- zelfvertrouwen 21
- zelfverzekerdheid 22
- zwakke zijde/richting (t.o.v. tegenstander 27

Bureau Op Eigen Kracht

door Leo Verhoeven

Zelfverdediging

voor

vrouwen

Deel 4

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



Bevrijdingen

Als een aanvaller u vastpakt en u eventueel ergens naartoe trekt of duwt, reageert u met een bevrijding. U bevrijdt zich uit de greep van de aanvaller. In principe moet u er natuurlijk voor zorgen dat u niet wordt vastgepakt. Maar door omstandigheden kan het gebeuren zonder dat u het wilt. Voordat u tot fysieke actie overgaat, kunt u natuurlijk duidelijk zeggen: 'Blijf van me af.' Zie hoofdstuk 3.

Het kan natuurlijk ook zo zijn dat men in een directe noodsituatie is geraakt. U wordt een auto, struikgewas of portiek ingetrokken. Dan reageert u onmiddellijk met een fysieke actie. Dit kan een bevrijding zijn die voorafgaat aan, tegelijkertijd plaatsvindt met of gevolgd wordt door een stoot, slag of schop. Dit noemen we dan een tegenaanval.

Het is aan te raden dat u steeds bevrijdingen oefent die voorafgegaan en gevolgd worden door worden door een stoot, slag of schop. Dit om de aanvaller af te leiden en zijn greep te laten verslappen, waardoor de bevrijding eerder tot resultaat zal leiden en later te kunnen vluchten. Dit principe heet kwetsen, bevrijden, kwetsen.

Natuurlijk kan het ook zo zijn dat de aanvaller loslaat, omdat hij veel last ondervindt van uw tegenaanval. Oefen de bevrijdingen samen met een partner, eerst zonder veel weerstand en daarna met een steeds grotere weerstand.

Als u zichzelf bevrijd hebt, neemt u een gevechtshouding aan, vlucht u of verdedigt met een tegenaanval.

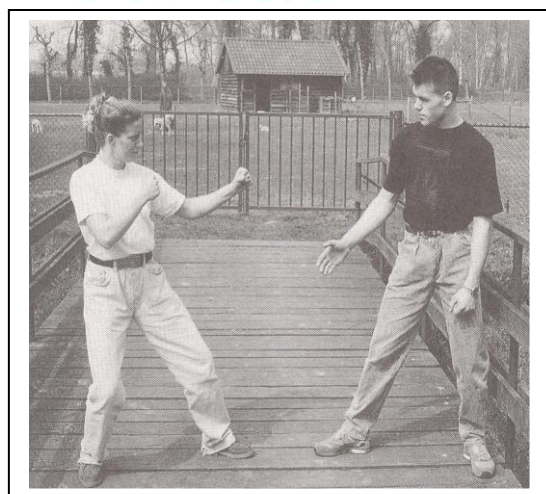
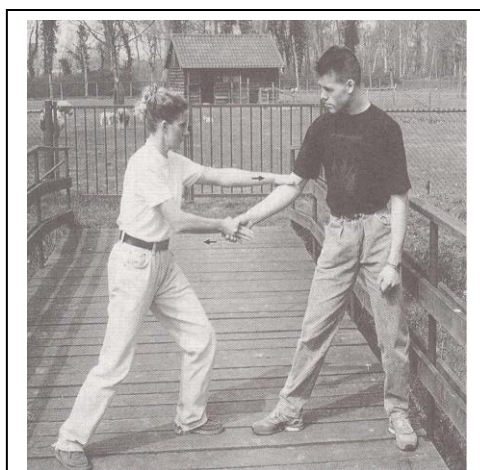
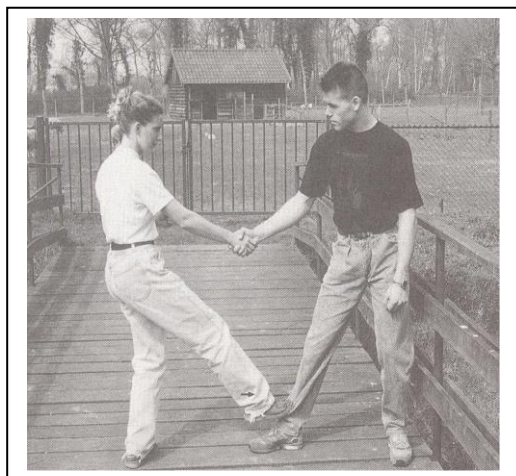


Hier volgt een aantal voorbeelden.

Handgreep

Aanval:

U schudt met de rechterhand de rechterhand van een ander. Plotseling blijft hij uw hand in een pijnlijke greep houden.



Bevrijding:

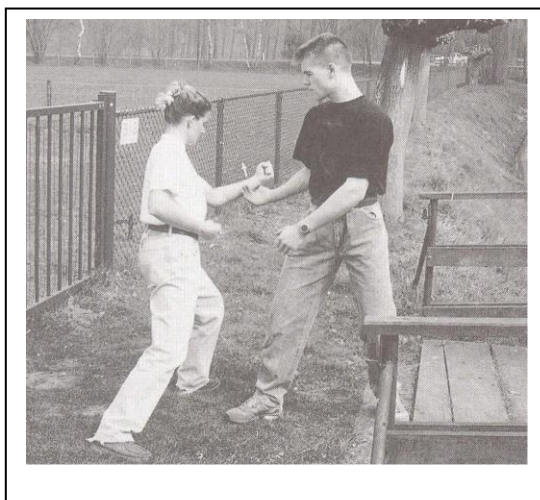
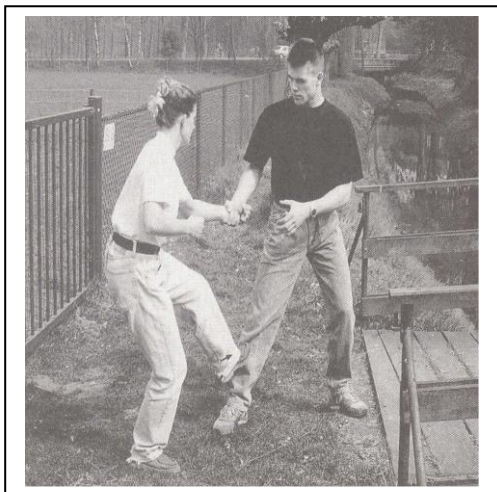
Trap direct met uw rechtervoet tegen het rechterscheenbeen van de aanvaller. Span uw handen in een V-vorm. Stap met de rechtervoet naar achteren en trek tegelijkertijd uw rechterarm terug. Met de linker V-hand stoot u in de holte van de rechterelleboog van de aanvaller. Door deze in tegenovergestelde richting werkende krachten wordt de aanvaller gedwongen u los te laten.

Polsgrepen

- Een hand op een pols

Aanval:

De aanvaller houdt met een hand uw pols vast. Dit kan op diverse manieren plaatsvinden. Hij kan voor, achter of opzij van u staan. Ook kan hij met zijn rechterhand uw linker- of rechterpols pakken.



Bevrijding:

Indien nodig keert u zich naar de aanvaller en trapt naar diens scheenbeen. U draait de ingesloten pols naar het duimgewricht van de aanvaller toe en blijft doordraaien totdat hij moet loslaten.

Ga niet op en neer rukken maar maak een korte draaiende beweging altijd in de richting van de duim van de aanvaller.



- T

Aanval:

De aanvaller pakt met twee handen bijvoorbeeld uw rechteronderarm pols vast. Hij pakt van bovenaf en legt zijn handen op uw onderarm.

Bevrijding:

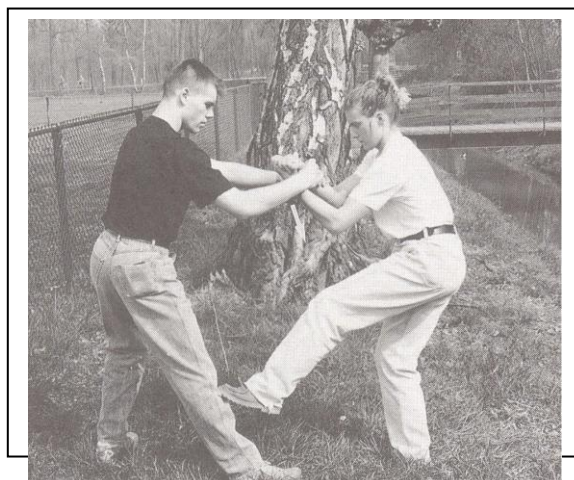
Maak een vuist van uw rechterhand. Pak deze vuist met uw linkerhand vast. T rap met de linkervoet tegen het scheenbeen van de aanvaller en stap daarna met uw linkervoet naar achteren. Tegelijkertijd draait u de ingesloten arm met behulp van uw linkerhand en trekt u deze stevig naar u toe. Als de aanvaller met beide handen uw arm vastpakt, kunt u de andere arm vrij bewegen en daarmee dus de aanvaller slaan. Doe dit zo krachtig en vaak totdat hij loslaat.

Aanval:

De aanvaller pakt met twee handen uw rechteronderarm/pols vast. Hij pakt zodanig dat tijdens de grijpbeweging de handpalmen naar elkaar toewijzen. De aanvaller doet dit als uw rechteronderarm op borsthoogte of op buikhoogte is.

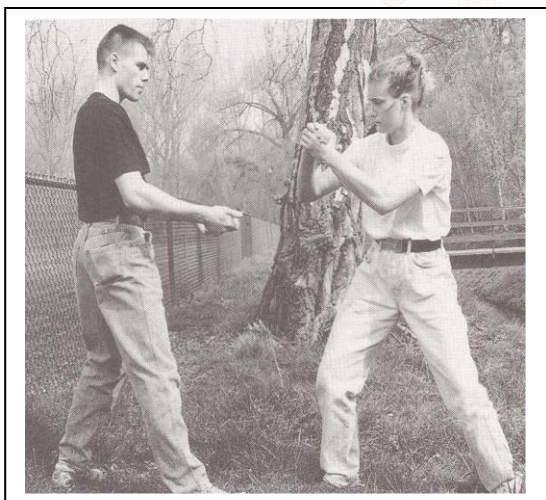
Bevrijding:

Als de rechteronderarm hoog is, pak dan van onderaf tussen de armen van de aanvaller door uw eigen rechterhand vast. Schop met uw voorste voet tegen het scheenbeen van de aanvaller. Hierna trekt u de rechteronderarm, draaiend naar beneden tegen de duimen in, terug.



Is de rechteronderarm laag, dan pakt u van bovenaf tussen de armen van de aanvaller door uw eigen rechterhand vast.

Schop met uw voorste voet tegen het scheenbeen van de aanvaller. Daarna trekt u de onderarm, draaiend naar boven tegen de duimen in, naar u toe.



nkracht



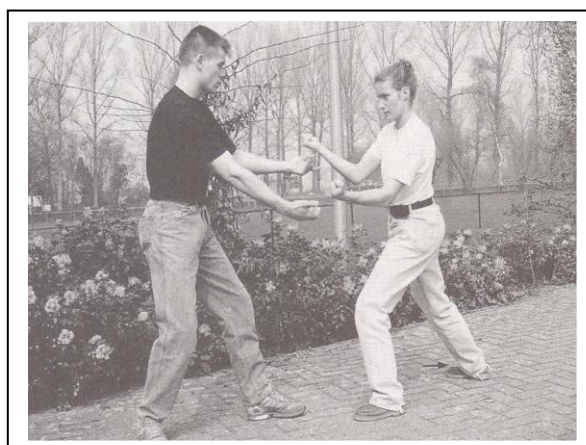
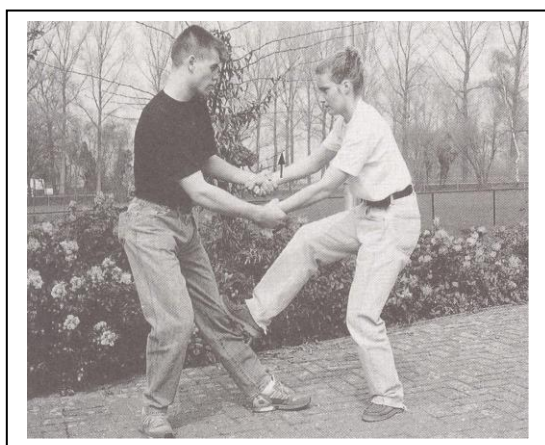
- Twee handen op twee polsen

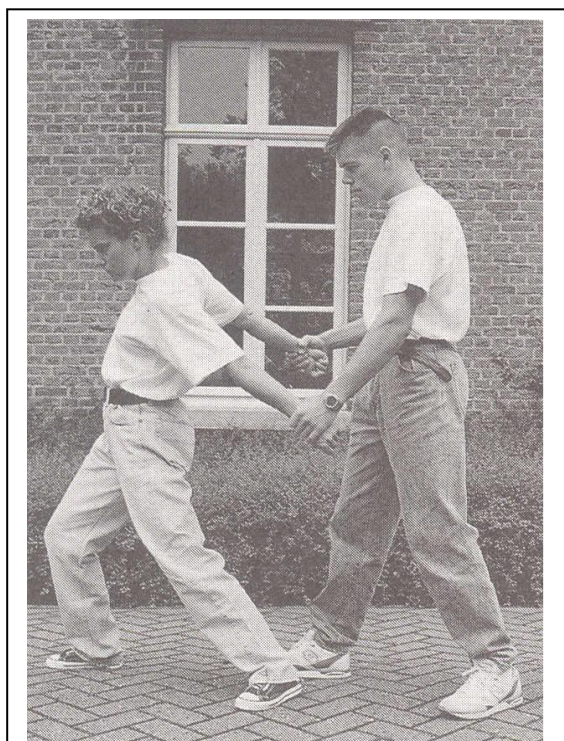
Aanval:

De aanvaller staat voor u en pakt met beide handen elk een pols vast. De ene keer onderhands en een andere keer bovenhands.

Bevrijding:

Draai met beide polsen in een korte felle beweging tegen de duimen van de aanvaller in totdat hij los moet laten. Vergeet ook nu weer niet tegen het scheenbeen van de aanvaller te schoppen.



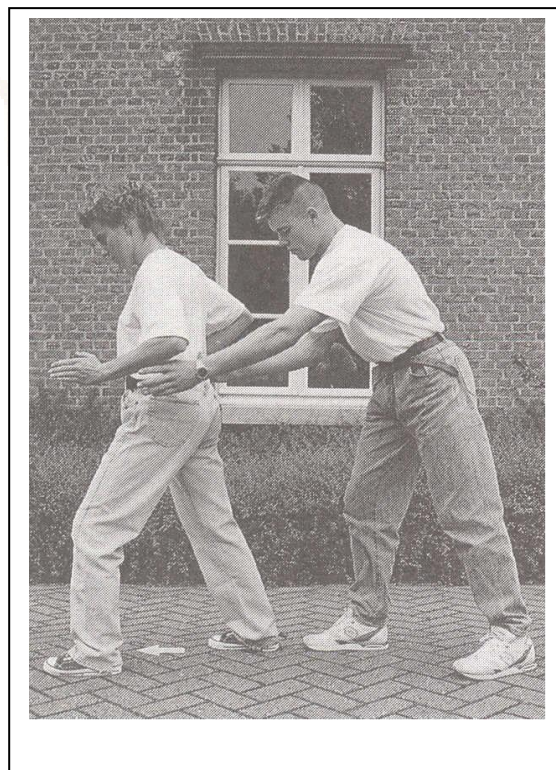


Aanval:

De aanvaller staat achter u en pakt met beide handen uw polsen vast.

Bevrijding:

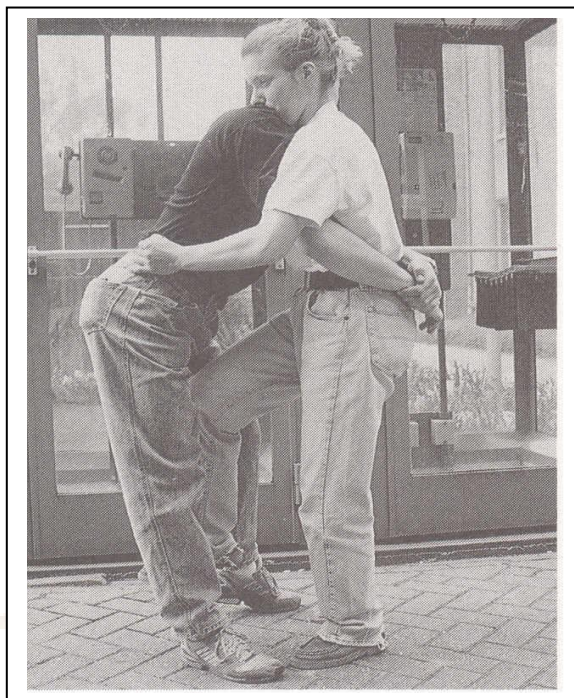
Trap naar achteren naar het scheenbeen van de aanvaller. Trek met een krachtige beweging uw handen naar voren. Druk als het ware de ellebogen naar beneden en breng het lichaam iets naar beneden. Als u zichzelf op die manier bevrijd heeft, draait u zich snel om, geeft een slag, stoot of schop, waarna u de gevechtshouding aanneemt. Eventueel vlucht u.



Middelaanval van voor - Armen niet ingesloten

Aanval:

De aanvaller staat voor u en slaat zijn armen om uw middel onder uw armen door, zodat de armen vrij blijven. Dit zal hij hoogstwaarschijnlijk doen om u op te tillen en u ergens naartoe te dragen.

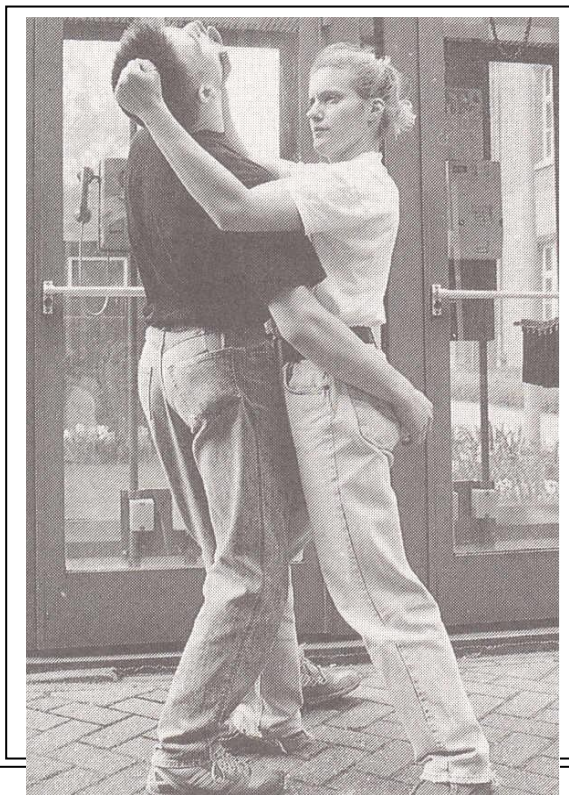


Bevrijding:

Indien mogelijk schopt u tegen het scheenbeen van de aanvaller of valt u de aanvaller aan met een kniestoot in het kruis. Grijp met de linkerhand het haar op zijn achterhoofd of leg de hand erop en draai zijn achterhoofd naar u toe. Tegelijkertijd stoot u met de handwortel van uw rechterhand onder zijn kin en draait u zijn kin daarna naar links.

Dit noemen we een haar-kindraai. Hiermee gaat u door totdat hij u loslaat.

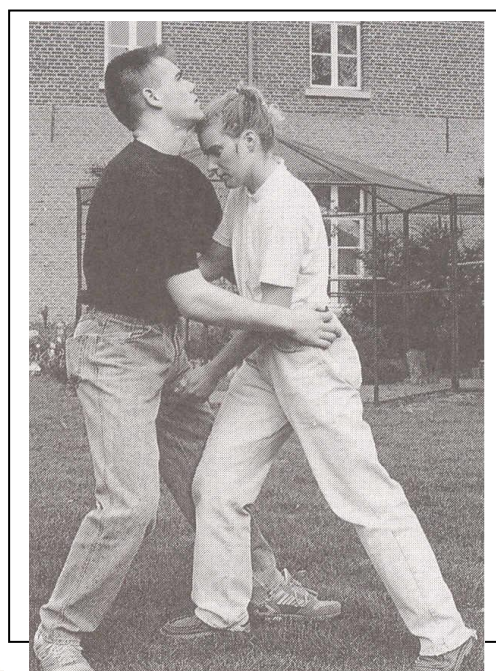
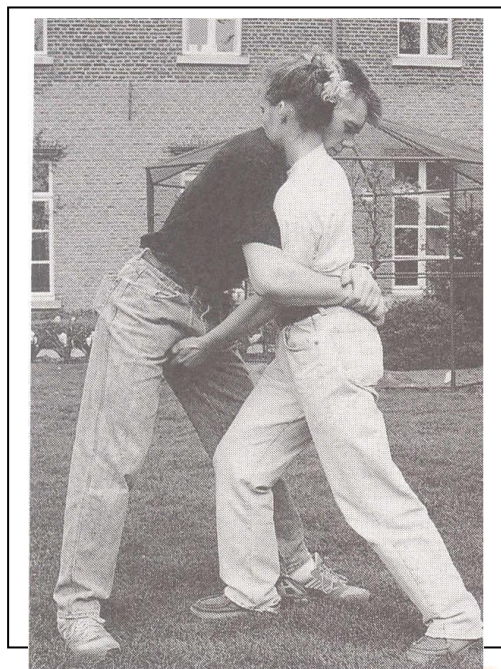
Blijf uzelf oefenen door bijvoorbeeld hierna tegen de aanvaller te zeggen: 'Blijf van me af, handen thuis.'



- Armen ingesloten

Aanval:

De aanvaller staat voor u en slaat zijn armen om uw armen en uw middel. Uw armen zijn dus ingesloten.



Bevrijding:

Pak, als u het kunt, de testikels van de aanvaller. Knijp krachtig en draai. Sla met uw voorhoofd krachtig tegen de kin of neus van de aanvaller. Mogelijk kunt u ook weer een kniestoot in het kruis van de aanvaller geven. Doe dit totdat hij loslaat.

Middelaanval van achteren - Armen niet ingesloten

Aanval:

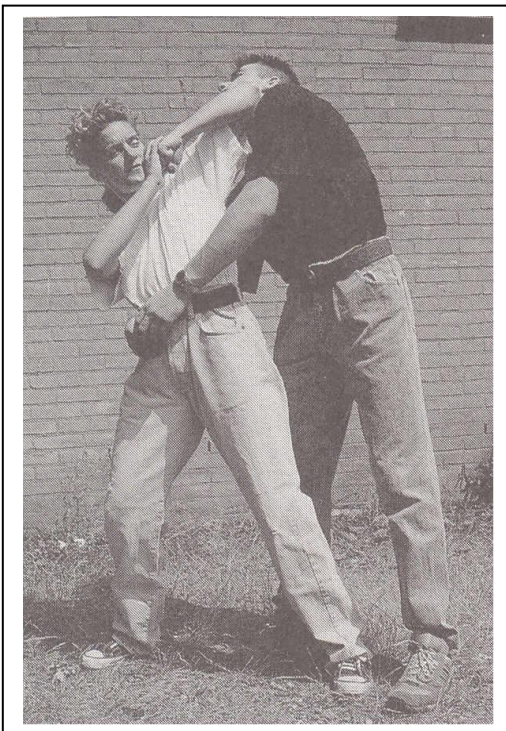
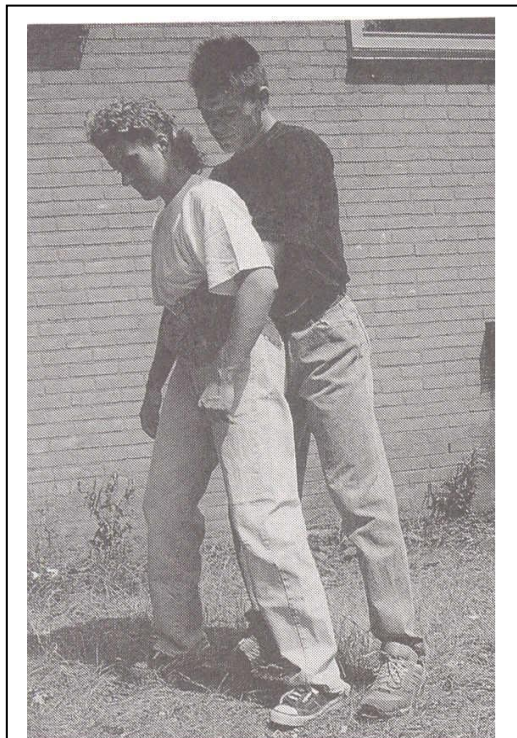
De aanvaller staat achter u en slaat zijn armen om uw middel onder uw armen door. De armen blijven dus vrij. Ook dit zal hij hoogstwaarschijnlijk doen om u op te tillen en ergens naartoe te dragen.

Bevrijding:

Trap krachtig naar achteren tegen het scheenbeen van de aanvaller. Sla hierna achterwaarts met de rechterelleboog krachtig tegen zijn hoofd, waarna u direct nogmaals achterwaarts met de linkerelleboog tegen zijn hoofd slaat.

Met het achterhoofd achterwaarts stoten tegen de neus of kin van de aanvaller is een goed alternatief.

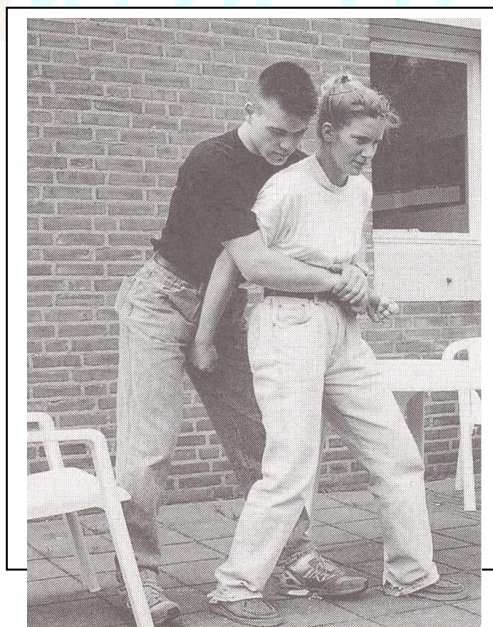
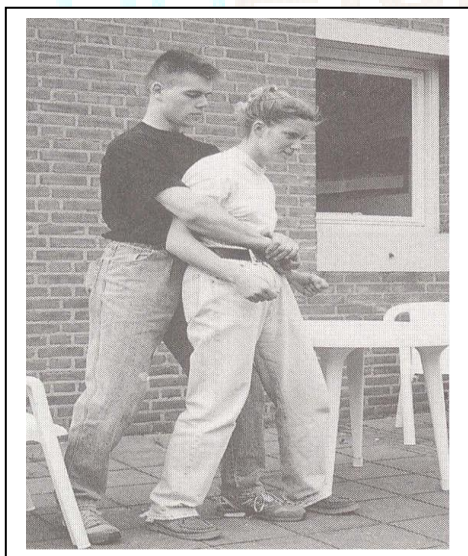
Blijf deze tegenaanvallen maken totdat hij door de pijn verplicht wordt om los te laten.



- Armen ingesloten

Aanval:

De aanvaller staat achter u en slaat zijn armen om uw middel, waarmee hij ook uw armen insluit.



Bevrijding:

Sla met een vuist (hamerslag) achterwaarts naar de testikels. Stoot met uw achterhoofd naar achteren tegen de neus of kin van de aanvaller. Schop naar achteren tegen het scheenbeen. Blijf deze technieken uitvoeren totdat ze succes opleveren. De situatie bepaalt in welke volgorde.

Omvatten van het hoofd - Van voor

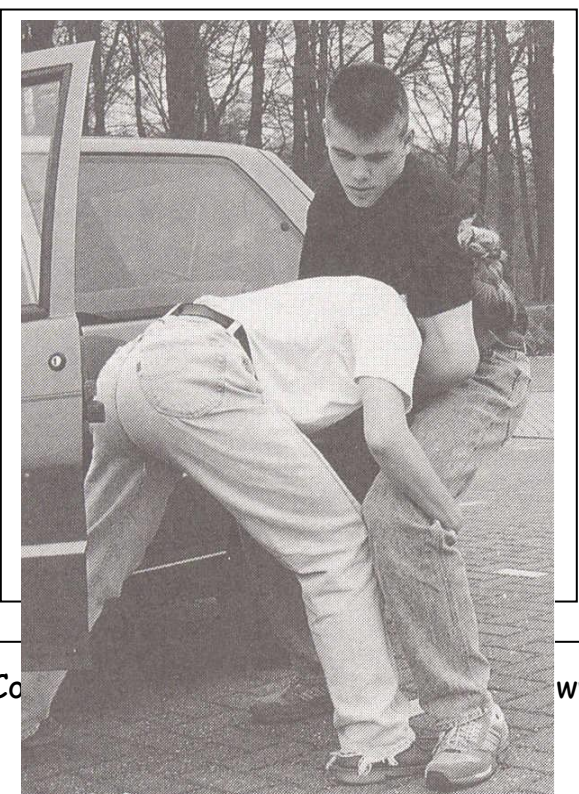
Aanval:

De aanvaller staat voor u en sluit uw hoofd in met zijn rechterarm, onder zijn rechteroksel.



Be
Pal
ver
tre
tegenaanval door hem in zijn kruis te trappen.

de aanvaller vast, zodat hij de druk op uw nek
rechttervuist krachtig tegen diens testikels. Daarna
val komt. Als u het nodig vindt, maak dan een



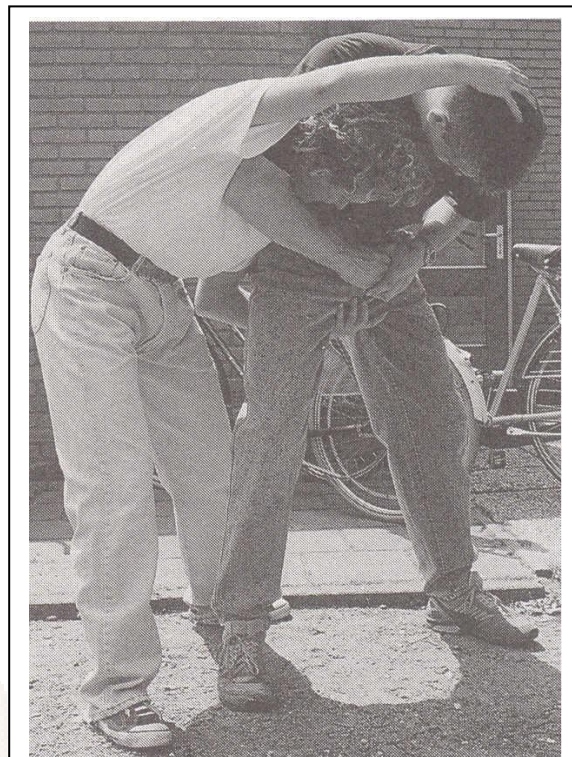
Co

www.oepig

- Van opzij

Aanval:

De aanvaller staat aan uw linkerzijde. Hij pakt u met zijn rechterarm om de nek en pakt daarna met zijn linkerhand zijn rechterarm vast.



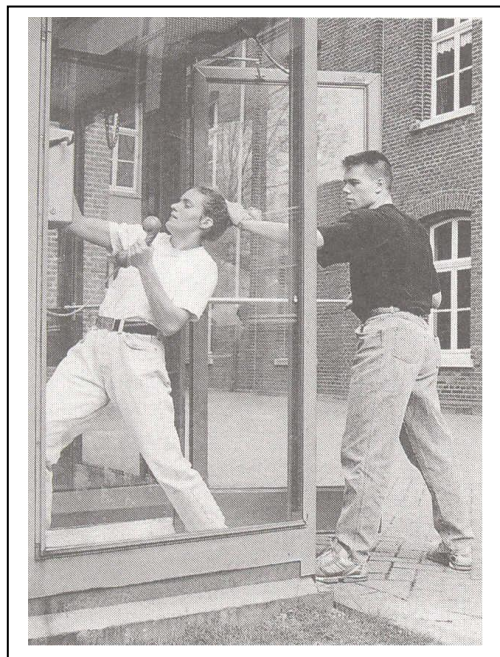
Bevrijding:

Knijp met de linkerhand, van achteren en onderen uit, stevig in de testikels van de aanvaller. Grijp met de rechterhand van voren zijn haar vast of leg je rechterhand op zijn achterhoofd en trek/duw hem naar de grond.

Haaraanvallen

Aanval:

De aanvaller pakt uw haren beet en trekt hieraan. Dit kan gebeuren als hij voor dan wel achter u staat of zich opzij van u bevindt.



Bevrijding:

Stoot direct met beide handen op de hand van de aanvaller waarmee hij uw haren vast heeft en blijf doorduwen. Hierdoor zal zijn greep verslappen. Draai uw lichaam zodanig dat zijn arm wordt verdraaid en hij maar al te graag loslaat.



Bureau Op Eigen Kracht

door Leo Verhoeven

Zelfverdediging

voor
vrouwen

Deel 5

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

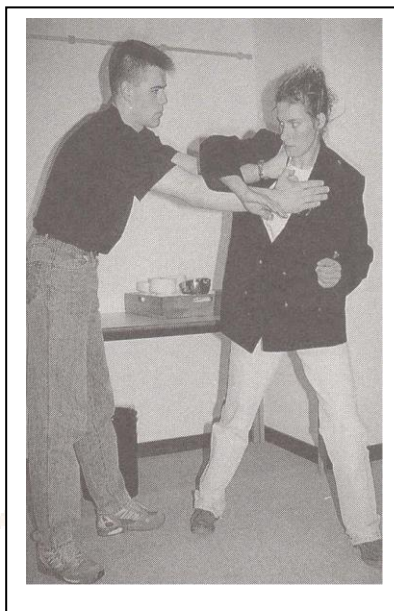
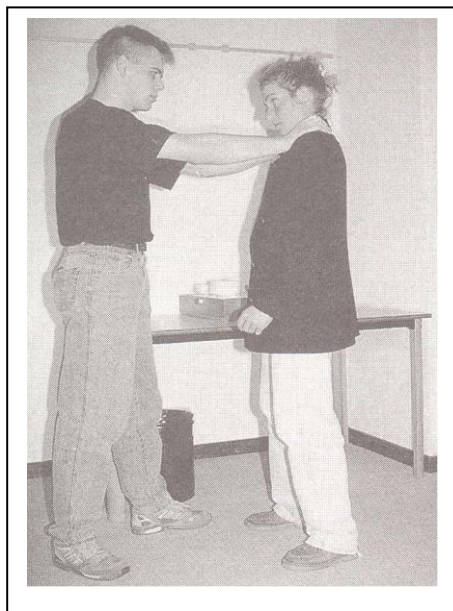
NUGI 466

CIP

Verwurgingen algemeen

Als u verwurgingen vergelijkt met een middelaanval of een haaraanval, dan zijn verwurgingen het meest direct bedreigend. Als het strottenhoofd en/of de halsslagaders worden dichtgeknepen kan men bewusteloos raken. Dit is een kwestie van seconden. Dus reageren is nog mogelijk, maar slechts even.

In het algemeen moet u de halsspieren zo snel mogelijk spannen door de kin in te trekken en de nek iets naar achteren te bewegen. Gebruik ook, zeker bij deze aanvallen, uw tegenaanvallen.



Wurggreep van voren

Aanval:

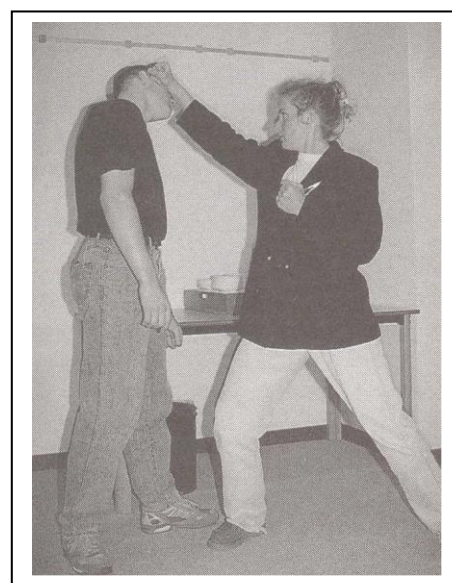
De aanvaller staat voor u en grijpt stevig met beide handen om uw hals en drukt met zijn duimen de luchtpijp dicht.

Bevrijding:

Trek onmiddellijk de kin in en span de spieren van uw hals aan. Dit geeft enige bescherming.

U stapt met de linkervoet naar achteren en tegelijkertijd maakt u een zogenaamde armsteek. U steekt met kracht en lichaamsinzet de rechterarm licht gebogen over de armen van de aanvaller naar links en iets naar beneden. Hierdoor wordt de aanvaller gedwongen u los te laten.

Als u zichzelf zodoende bevrijd hebt, slaat u met een rechterhamerslag tegen de zijkant van het hoofd van de aanvaller. Zorg dat u 'normaal' blijft doorademen.



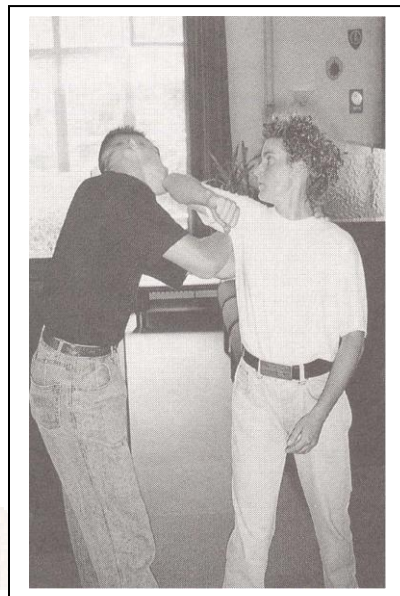
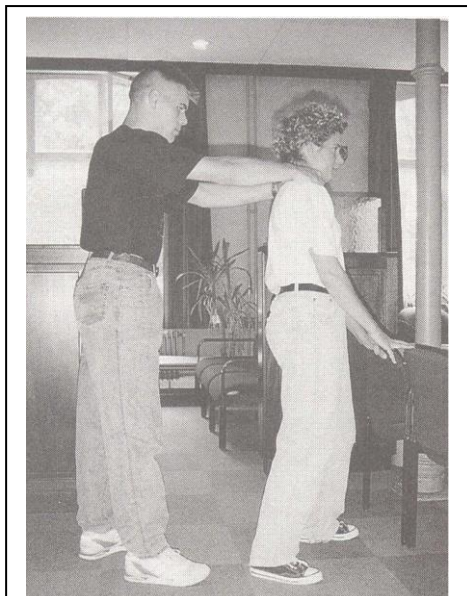
Wurggreep van achteren

Aanval:

De aanvaller staat achter u en grijpt stevig met beide handen om uw hals en drukt de luchtpijp dicht.

Bevrijding:

Plaats uw rechterhandrug tegen uw voorhoofd, waardoor uw rechterelleboog opzij en omhoog komt. Terwijl u met het linkerbeen iets naar voren stapt, draait u met kracht rechtsom



waardoor de rechterelleboog over de armen van de aanvaller schuift en hij gedwongen wordt u los te laten. Maak onmiddellijk een of meer tegenaanvallen en neem daarna de gevechtshouding aan of vlucht.

Onderarm verwurging

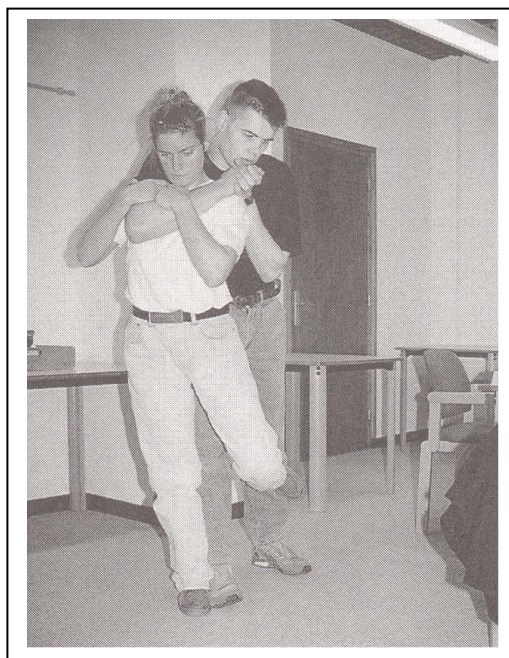
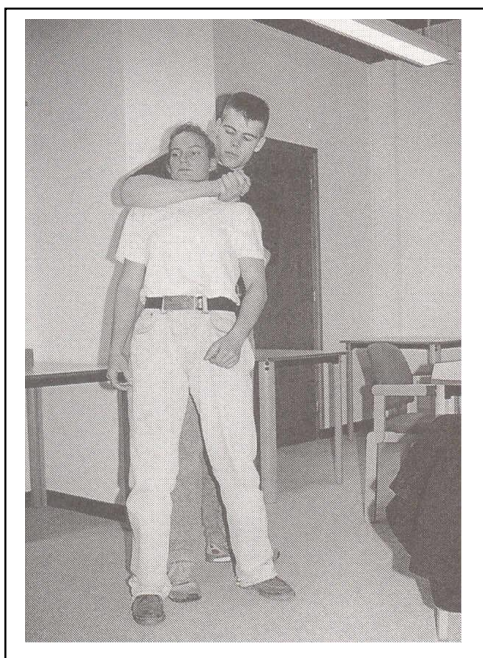
Aanval:

De aanvaller staat achter u en slaat zijn rechteronderarm om uw hals en oefent hier druk op uit. Met zijn linkerhand pakt hij uw linkerarm of zijn eigen rechterhand vast.

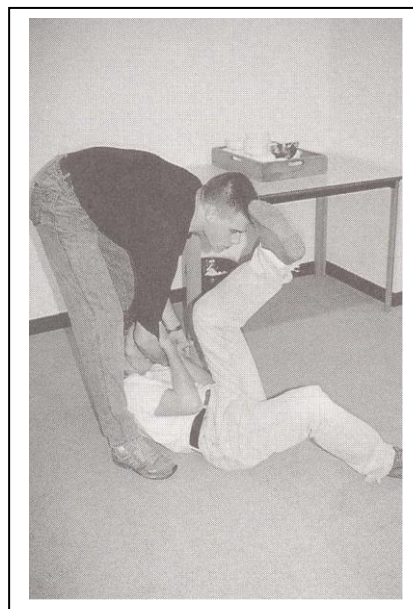
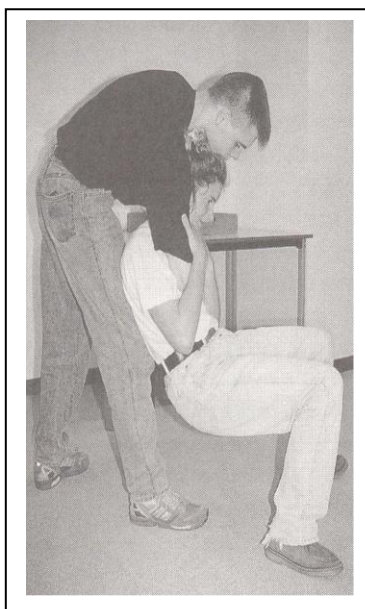
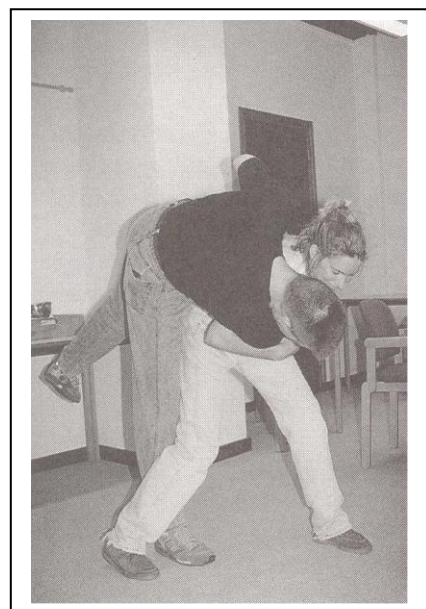
Bevrijding:

Pak met twee handen de rechterbovenarm van de aanvaller vast en trek deze naar u toe, zodat u met uw keel in de rechterelleboogholte van de aanvaller komt. Hierdoor wordt het ademen vermoedelijk weer mogelijk. Trap nu herhaaldelijk naar achteren tegen het scheenbeen van de aanvaller.

Zo mogelijk buigt u met kracht voorover, zodanig dat de aanvaller u loslaat of over u heen wordt geworpen.



Normaal gesproken moet men zichzelf niet laten vallen, maar dit is zo'n gevaarlijke aanval dat, als het niet anders kan, u zich naar achteren moet werpen. Als u op de grond ligt schop dan tegen het hoofd van de aanvaller. Als u zich bevrijd hebt, staat u weer zo snel mogelijk op.

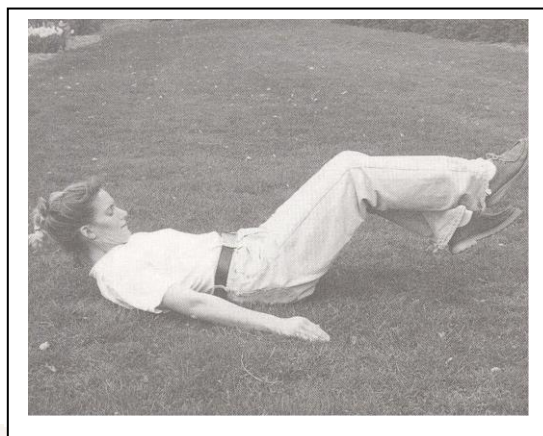
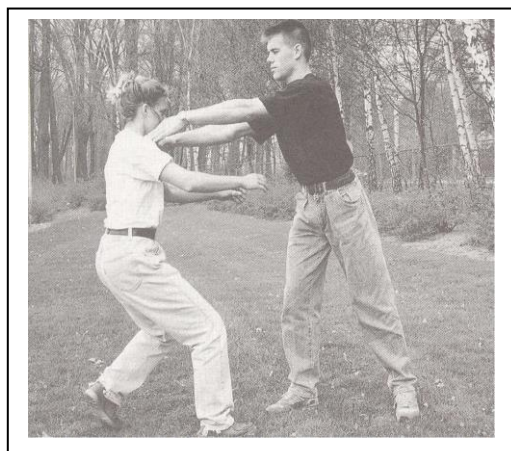


Valbreken

Sinds de mens leerde lopen is hij bang om te vallen. In het dagelijks leven kunnen we meermalen zien hoe mensen verstijven van de schrik als zij merken dat ze hun evenwicht gaan verliezen of al verloren hebben. Juist de verstarde houding is dan de oorzaak van onnodig letsel. Een dronken persoon zal veelal vallen zonder breuken op te lopen.

De zekerheid te 'kunnen' vallen stelt ons in staat om het evenwicht te verliezen maar niet ons 'hoofd'.

In eerste instantie is het doel van het aanleren van valbreektechnieken het voorkomen van verwondingen bij het vallen. Daarbij komt nog dat, als men valbreektechnieken beheerst, men zich kan oriënteren na een val en zonder tijdverlies kan doorgaan met zichzelf te verdedigen.



We oefenen de val die u maakt als iemand u achterwaarts laat vallen. Dit door bijvoorbeeld met veel kracht, van voren tegen uw schouders te duwen.

We oefenen van laag naar hoog en gaan als volgt te werk:

1. U gaat op uw rug liggen op een zachte ondergrond en slaat met gestrekte armen en handpalmen op de grond onder een hoek van 30-45 graden;
2. U gaat nu zitten. Val achterwaarts, bol de rug, kin op de borst en sla af juist voordat de schouderbladen de grond raken. Uw benen worden hierdoor iets opgezwaaid;
3. U gaat nu in hurkzit en valt achterwaarts;
4. U gaat nu staan, zakt iets door de benen en valt achterwaarts;
5. Uw partner duwt u naar achteren en u valt achterwaarts.

Herhaal deze oefeningen vele malen zodat u deze val automatisch uitvoert als u naar achteren valt.

Verdediging op de grond

Het is mogelijk dat u wordt lastiggevalen als u ligt te slapen of ligt te zonnebaden. Ook zou u tijdens een gevecht op de grond geworpen kunnen worden.

Op de grond liggen is een zeer angstige positie die doet denken aan een positie voor een verkrachting. Vanuit deze positie kijkt men ook daadwerkelijk tegen de aanvaller op. Vluchten is onmogelijk, tenzij u eerst opstaat. Staan is voor een ongeofende een veiliger situatie. In een grondgevecht is kracht en gewicht van groter belang dan snelheid. In het algemeen zullen vrouwen het in hun verdedigingen van hun snelheid moeten hebben. Vrouwen zullen daarom bijna altijd een grondgevecht moeten vermijden.

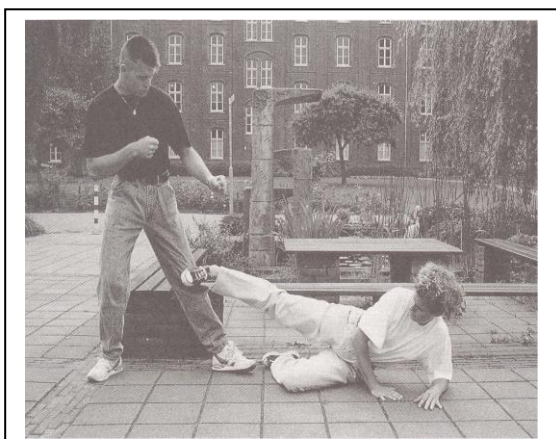
Voorts zijn de aanvallen op de grond nog bedreigender dan andere aanvallen. Het is bijvoorbeeld mogelijk dat de aanvaller op u zit, waardoor weinig bewegingsruimte overblijft, en u dan ook nog probeert te verwurgen.



Gevechtshouding op de grond

Stel, de aanvaller heeft u op de grond geworpen of u bent tijdens het vluchten ten val gekomen. U kunt niet meer opstaan omdat de aanvaller te dichtbij u is. Indien u zou opstaan, zou hij direct weer aanvallen.

U gaat bijvoorbeeld op de linkerzijde liggen en steunt op de linkeronderarm. Uw linkerbeen is iets gebogen en op de grond. Uw rechterbeen is geheven en wijst naar de aanvaller. Als deze om u heen wil lopen om bijvoorbeeld uw hoofd aan te vallen, verplaatst u zich ook al liggende. Uw geheven been blijft naar de aanvaller wijzen. Zomogelijk trapt u hiermee tegen de knie van de aanvaller. Als u een kans ziet om op te staan, doe dit dan vooral, en wel zodanig dat u met uw hoofd niet naar de aanvaller toe gaat, maar van hem af.



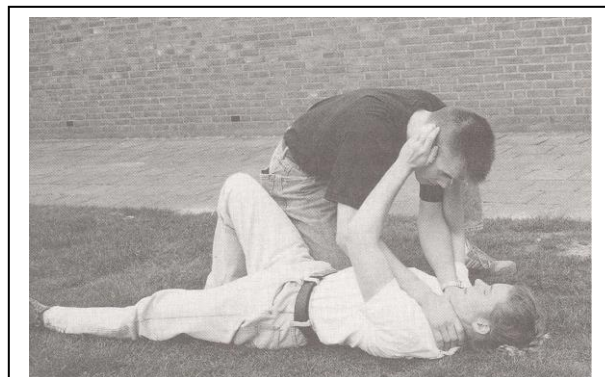
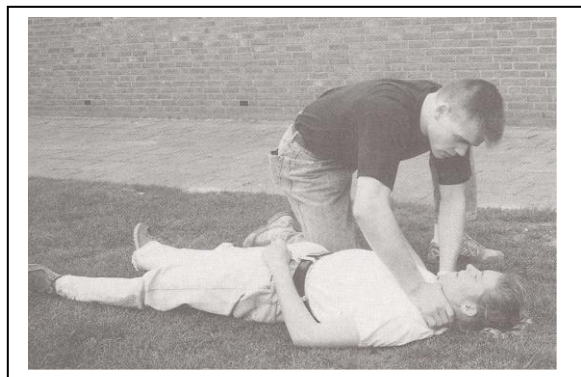
Verwuring op de grond - Van opzij

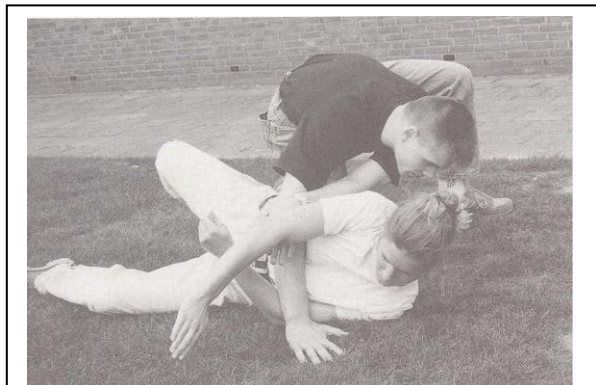
Aanval:

U ligt op de rug. De aanvaller is rechts naast u en wurgt u met beide handen.

Bevrijding:

Trek uw rechterbeen in en zet de rechtersoet op de grond. Sla met de inmiddels bekende handkommetjes op de oren van de aanvaller en maak daarna met uw rechterarm een armsteek over de armen van de aanvaller terwijl u zich afdrukt met het rechterbeen en naar links draait. Hierdoor dwingt u de aanvaller los te laten. Sta zo snel mogelijk op.





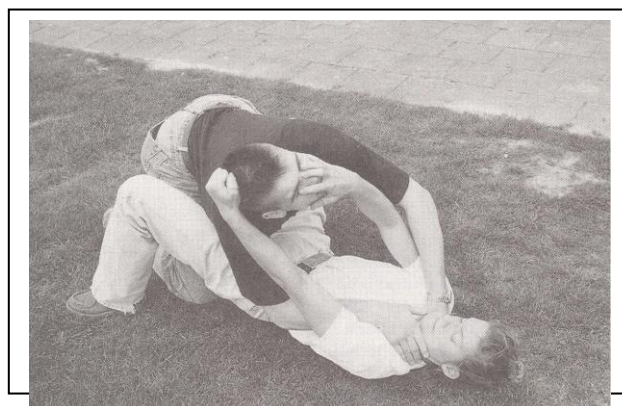
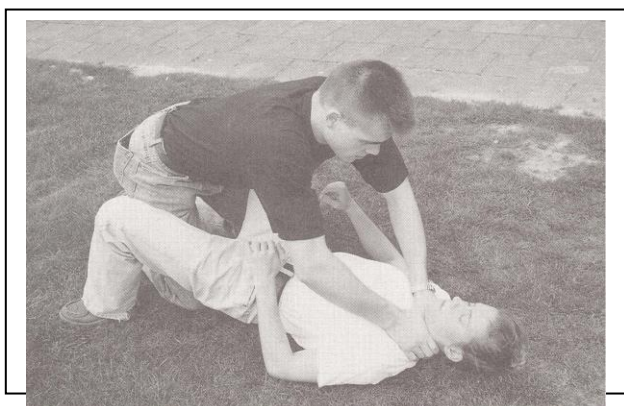
- Van boven

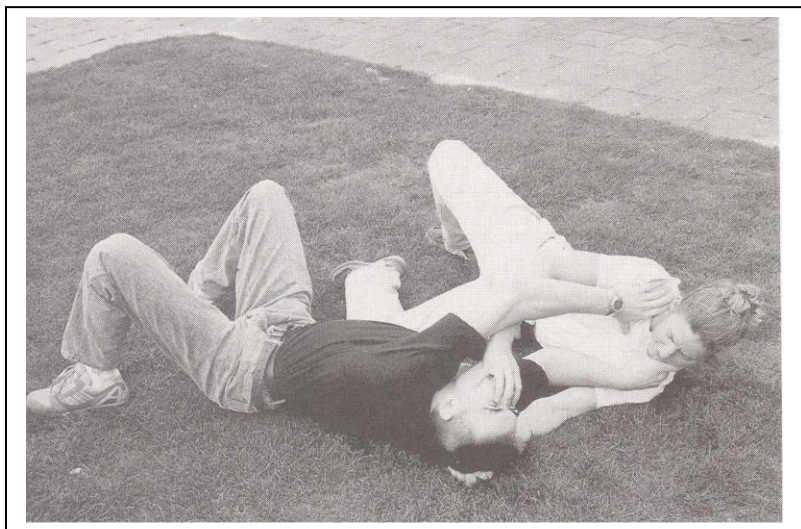
Aanval:

U ligt op de rug op de grond. De aanvaller zit op zijn knieën tussen uw benen en wurgt u met beide handen.

Bevrijding:

Voer de inmiddels bekende stoot met handwortel en ogendruk uit met uw rechterhand tussen de armen door naar de kin en ogen. Trek met de linkerhand aan de haren van de aanvaller en druk met de rechterhand tegen zijn kin zodat zijn hoofd linksom wordt gedraaid. Blijf doorduwen totdat hij links naast u komt te liggen. Sta dan snel op. Vergeet uw tegenaanvallen niet. Als u deze techniek met grote kracht uitvoert, is het mogelijk dat u zijn nek breekt!





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

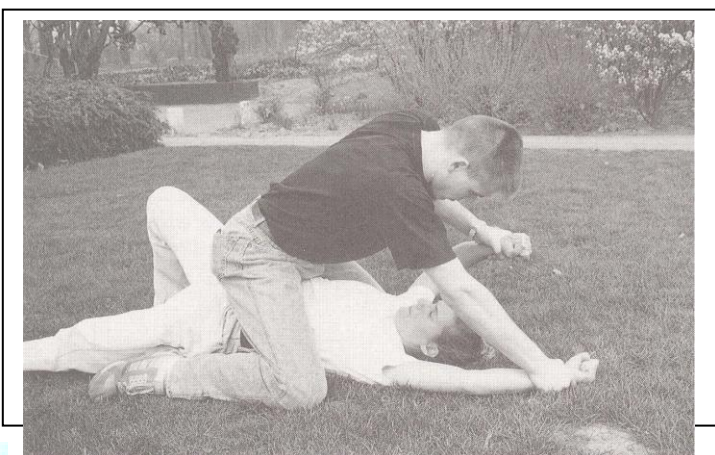
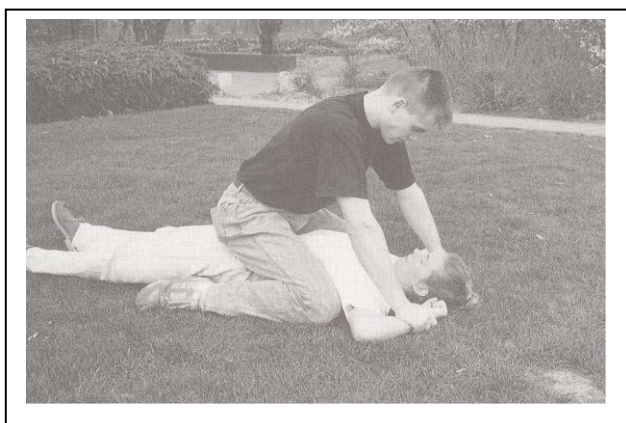
Aanvaller zit op je

Aanval:

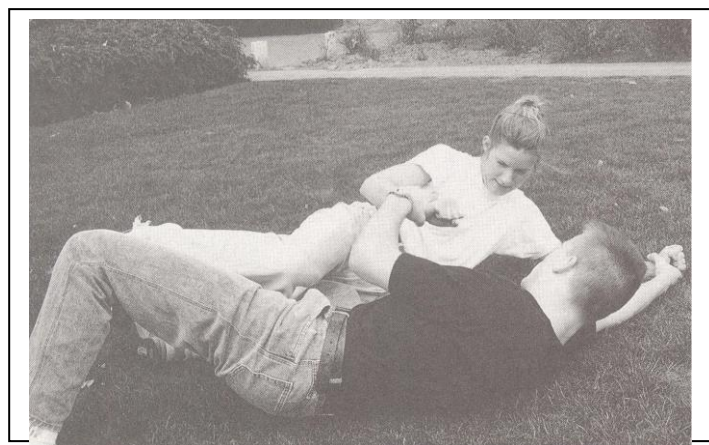
U ligt op de rug op de grond. Uw aanvaller zit met zijn hele gewicht op uw buik met aan iedere zijde van uw lichaam een knie op de grond. Hij houdt met zijn handen uw polsen vast.

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 rechterschoet 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.

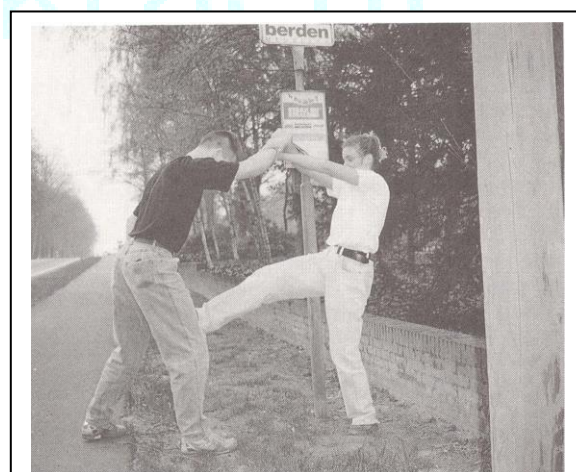
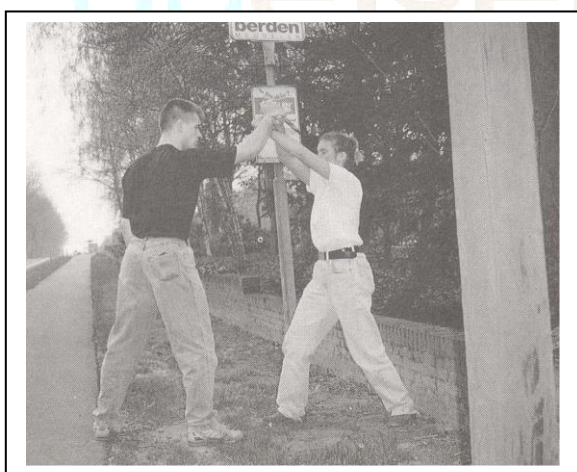
Afwering messteek

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.

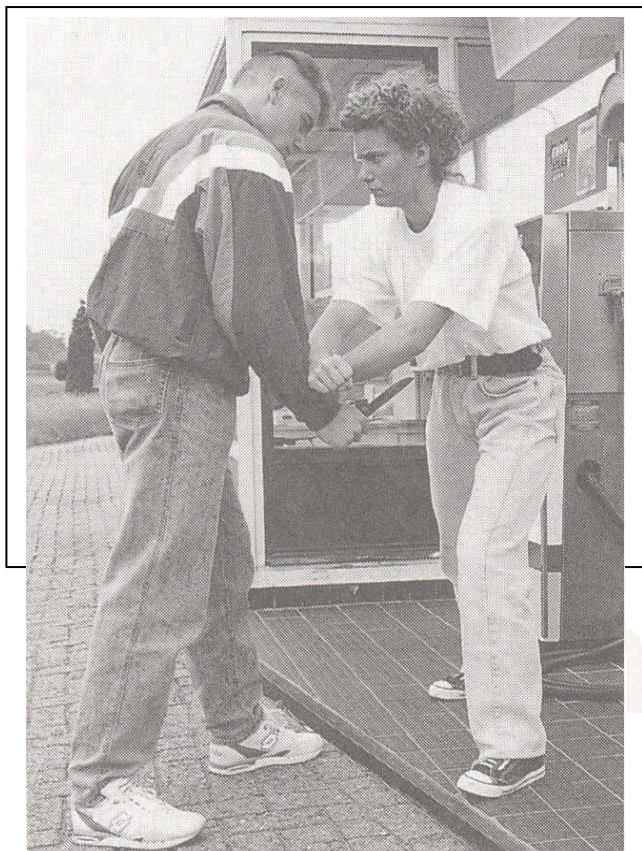


Aanval:

De aanvaller steekt van onderen met een mes.

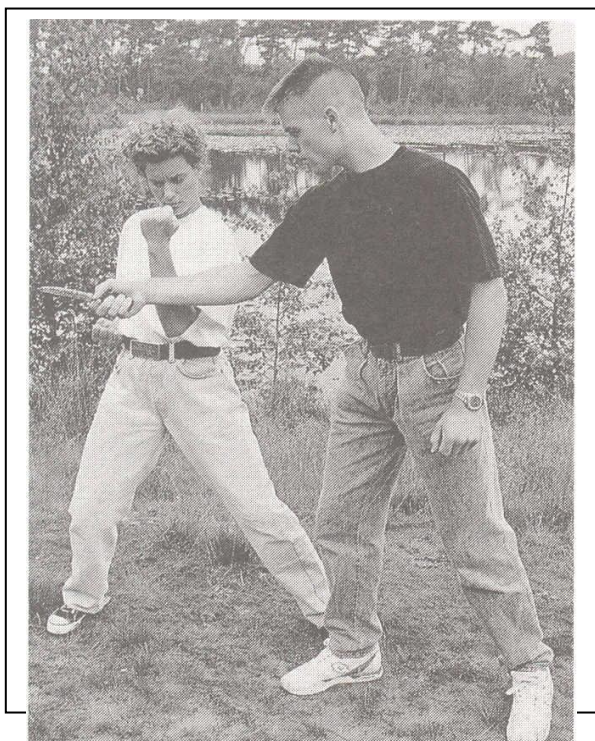
Afwering:

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:

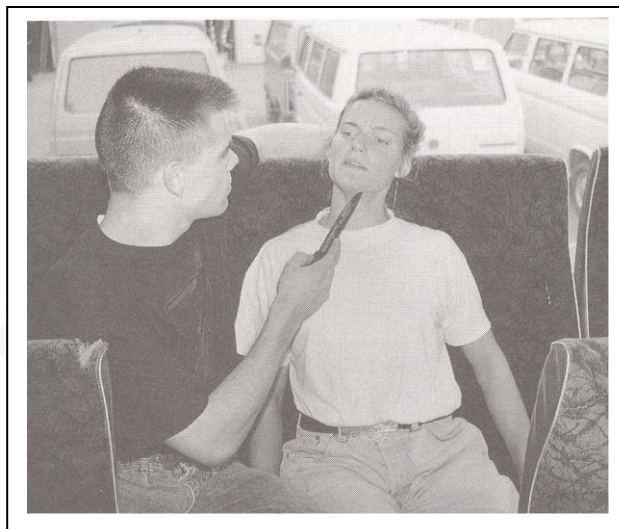
De aanvaller steekt van onderen met een mes.



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.



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 praktijksimulatie. Het is een ongeëvenaarde manier om het gedrag bij een interactie tussen mensen te oefenen. De werkelijkheid wordt zo dicht mogelijk benaderd.

De praktijksimulatie 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 mogelijk nog kopje onder zou kunnen gaan.

U kunt in een praktijksimulatie 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 praktijksimulatie 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 praktijksimulaties 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 benzinestation 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 noodweerexces.

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 Geweld 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

