

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

O P E I G E N
K R A C H T

*zelfverdediging
voor
vrouwen*



Bureau Op Eigen Kracht

door Leo Verhoeven

Zelfverdediging

voor

vrouwen

bureau
opeigenkracht

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 1 6

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, Angélique 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 onmachtsgoelens 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 ongenueanceerde 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 vrouwonvriendelijke 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 belangrijker 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 ongeefend. 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 ongeefende 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 bijniere 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. Römken 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 Römken. "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, huilde 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.

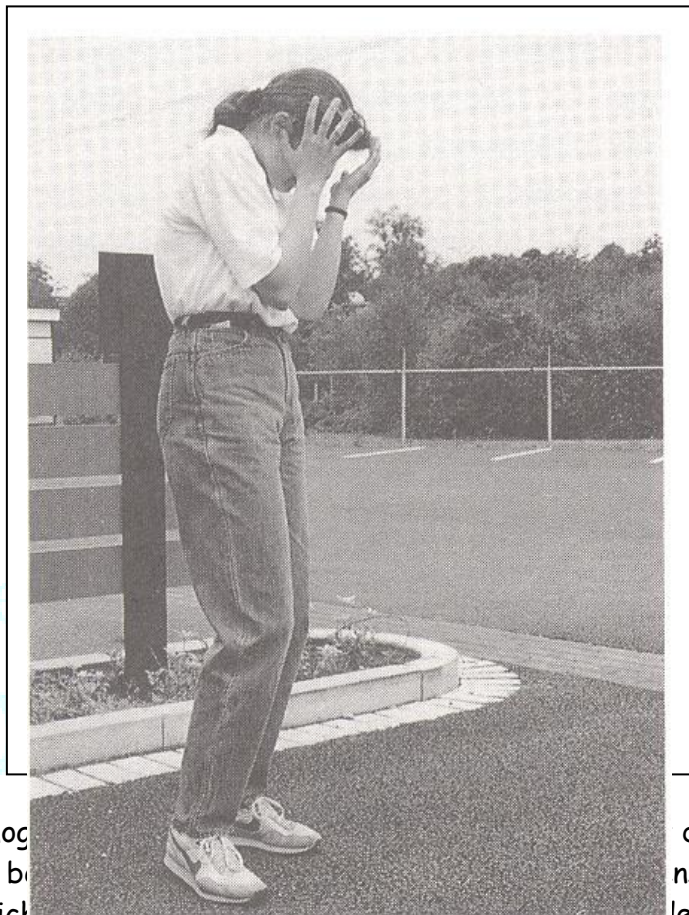
Indien deze persoon zou beweren dat hij met veel belangstelling de vergadering volgt, zou niemand hem geloven. Een groot gedeelte van de communicatie tussen personen vindt plaats door het non-verbale optreden.

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 achterhalen wat er gebeurt. Het is belangrijk om de houding en natuurlijk niet 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

