Inhoud

Inleiding **7**

Hoofdstuk 1: De basisprincipes van zelfverdediging **11**
Vechten of weglopen 12
Het gevecht vermijden 15
De escalatiepiramide 16
Veilig uit de netelige situatie komen 23
Jezelf verdedigen 24
Is dat niet verboden? 26

Hoofdstuk 2: Terug naar de basis **29**
Hier sta ik... 31
Je afweer: armen omhoog 34
Gewicht maal snelheid 40
Aanvallen! 42
Armtechnieken of technieken met de armen 44
Bikkelhard: technieken met de benen 50
Onconventioneel 54
Doelzoeker 57

Hoofdstuk 3: Handen thuis! Verdediging tegen contactaanvallen **67**
Zelfhandhaving 69
Verdediging tegen aanklampen en vastpakken 76
Verdediging tegen handtastelijkheid 87
Verdediging tegen verwurgingen 93

Hoofdstuk 4: Slagvaardig! Verdediging tegen slagen en trappen **99**
Verdediging tegen veelgebruikte slagen 99
Verdediging tegen trappen 107
Verdediging tegen aanvallen met hulpmiddelen 111

Hoofdstuk 5: Tot op de bodem: verdediging op de grond **119**
Voorbeeld 120
Op de grond belanden 124
Van de grond weer omhoog 126
Met de belager op de grond 126

Hoofdstuk 6: Wapenkennis **133**
De basis 134
Pepperspray en andere afstandswapens 134
Middellange afstand 137
Korte afstand 138

Akoestische hulpmiddelen 139
Optische hulpmiddelen 139

Index 141

IN DIT HOOFDSTUK

- **Lichamelijke veranderingen in stresssituaties en de gevolgen daarvan**
- **Een gevecht vermijden en de escalatiepiramide**
- **Lichaamseigen en lichaamsvreemde 'wapens'**
- **Zelfverdedigingsrecht, de juridische aspecten van zelfverdediging**

Hoofdstuk 1

De basisprincipes van zelfverdediging

Een donkere nacht en je loopt alleen op straat. Plotseling hoor je stappen achter je. De stappen komen dichterbij en een onbehaaglijk gevoel bekruipt je...

Je zit in een bar en drinkt gezellig een biertje. Plotseling staart een nogal onbehouwen gast je aan. Dan hoor je de bijna komische openingszin: 'Wat zit je naar me te kijken?' van uitgerekend deze gast. Je kunt er echter niet om lachen...

Wat een geluk, je hebt de laatste metro nog net gehaald. Je gaat zitten en je bent blij dat het je is gelukt en denkt bij jezelf dat je een echte bofkont bent, als je aan de andere kant van het metrostel plotseling luide stemmen hoort. Een groep pubers, die je tijdens je hectische binnenkomst in het compartiment niet was opgevallen, valt een jonge vrouw lastig. Je wilt graag helpen, maar hoe?

Als je dergelijke of vergelijkbare situaties al eens hebt meegemaakt of erover hebt nagedacht en je hebt je afgevraagd hoe je in een dergelijke situatie kunt reageren, dan is dit het juiste boek voor je. Deze of vergelijkbare situaties komen telkens weer voor. Soms moet je je dan verdedigen.

Vechten of weglopen

Mocht je je al eens in een dergelijke situatie hebben bevonden, dan weet je waarschijnlijk hoe de wereld en je perceptie daarvan ineens kunnen veranderen. Je lijkt niet meer goed te kunnen denken, je lichaam functioneert al helemaal niet meer en op de een of andere manier is plotseling alles anders dan normaal.

De mens reageert als hij in een gevaarlijke situatie terechtkomt volgens oeroude instincten om met de situatie om te gaan. In wezen beperken de mogelijke reacties zich tot:

- vechten;
- weglopen;
- doen alsof je dood bent.

Helaas passen deze instinctieve reacties niet echt bij deze tijd. Veel van wat er in de oertijd nuttig was, is in de huidige dreigende situaties nutteloos, in het ergste geval zelfs contraproductief.

Lichamelijke reacties

Reacties die je zou kunnen waarnemen (als je in de stresssituatie niet met andere dingen bezig bent) zijn:

- **Een adrenalinestoot**. Hierdoor maken het hart en de ademhaling overuren en stijgt de bloeddruk. Tegelijkertijd komen er andere hormonen vrij.
- **De bloedstolling neemt toe.** Je bloedt dus niet meer zo erg en blauwe plekken verschijnen minder snel.
- **De pijnbeleving vermindert.** Dit komt door het vrijkomen van endorfine.
- **Vetreserves worden vrijgegeven.** Het vetgehalte in het bloed en de bloedsuikerspiegel nemen toe om energie voor het vluchten of vechten beschikbaar te stellen.

- **De waarneming verandert.** Alle zintuigen werken op topsnelheid, de pupillen verwijden en tegelijkertijd is er meestal sprake van tunnelzicht. De perceptie kan vervormd zijn, de gebeurtenissen worden bijvoorbeeld vaak in slow motion waargenomen.
- **Niet noodzakelijke lichaamssystemen worden uitgeschakeld.** Bijvoorbeeld de spijsvertering.

Als je de lijst leest, denk je misschien dat dit nog helemaal niet zo slecht is, maar deze reacties hebben meestal echter ook nadelen:

- Met de stijgende polsslag, neemt je fijne motoriek af waardoor complexe handelingen niet langer mogelijk zijn. Als de pols te ver stijgt, zijn soms helemaal geen zinvolle of gecoördineerde handelingen meer mogelijk.
- De verminderde pijnbeleving klinkt heel positief, maar kan er tijdens en na het gevecht toe leiden dat je gevaarlijke verwondingen niet opmerkt.

  BELANGRIJK

  Controleer jezelf na een kritieke situatie bewust op verwondingen of laat dit door iemand anders of een arts doen. De pijnbeleving kan nog uren na het betreffende incident beperkt zijn. Zelfs zware verwondingen kunnen zo onder je eigen waarnemingsdrempel blijven.
- De veranderde waarneming is ongebruikelijk. Juist tunnelzicht kan problematisch zijn. Het perifere gezichtsveld gaat verloren, zonder dat je dit in de situatie daadwerkelijk merkt. Aanvallen van de zijkant merk je niet of te laat op.

  BELANGRIJK

  Ook de veranderde waarneming werkt na het gevecht nog na. Bepaalde details van de confrontatie zijn ongelooflijk duidelijk, terwijl andere zogenaamd duidelijke details volkomen verdwijnen. Door de veranderde tijdwaarneming kan de volgorde van de dingen ook in de war raken. Verklaringen direct na een crisissituatie zijn daarom vaak niet erg nauwkeurig. Mocht de politie je willen ondervragen, vraag dan even tijd voordat je een verklaring aflegt. Zeg maar dat je nog in shock bent. Je wilt immers niet dat ze denken dat je niet mee wilt werken.

  Het is doorgaans ook geen slecht idee om een advocaat in de arm te nemen die idealiter ervaring heeft met dergelijke situaties, of in ieder geval gespecialiseerd is in het strafrecht.

  BELANGRIJK
- Je hebt meestal erg veel kracht en dit klinkt natuurlijk geweldig. Maar meer kracht zorgt er ook voor dat je handelingen anders dan normaal uitvallen en je door je eigen lichaam kunt worden verrast. In juridisch

opzicht kan dit later een probleem zijn, als een zacht bedoelde klap door je extra kracht blijvende schade heeft aangericht.

Houd dit ook in gedachten wanneer je zelfverdedigingstechnieken aanleert. Complexe, motorisch en coördinatief moeilijke bewegingen kunnen er geweldig uitzien, maar zijn in een zelfverdedigingssituatie niet meer uit te voeren.

De schrikseconde

Bij de zojuist beschreven lichamelijke reacties kan er soms nog een 'schrikseconde' plaatsvinden. In deze 'seconde' doe je gewoon niets. Je probeert eenvoudigweg de situatie te doorgronden. Hoe lang deze 'seconde' in werkelijkheid duurt, hangt af van je persoonlijke vorm (van die dag) en, indien van toepassing, van je trainingsniveau. Meestal is de schrikseconde korter dan één seconde, maar voelt deze in je beleving veel langer.

Een probleem dat zich in een zelfverdedigingssituatie bovendien vaak voordoet is dat je reactiemogelijkheden beperkt worden door de belager(s) of de situatie. Neem het voorbeeld van de metro, vluchten is hier maar in beperkte mate mogelijk.

TECHNISCHE INFO

DE ANDEREN

Ook belagers ervaren deze effecten. Bij hen valt de 'schrikseconde' echter weg en zij kunnen zich beter op de kenmerkende vechtreacties van het lichaam voorbereiden.

Angst

Wanneer je wordt aangevallen, zul je angstig zijn. Angst is belangrijk en helpt ons om te herkennen wanneer we in gevaar zijn. Grote angst kan ons echter ook blokkeren.

Hoe kun je je angst verminderen?

» **Je eigen vaardigheden vergroten.** Hoe je dit doet lees je in hoofdstuk 2 tot en met 5.

- **Kennis opdoen.** Weten hoe een stresssituatie verloopt, kan je op het beslissende moment de slagvaardigheid geven die je nodig hebt.
- **Situaties in gedachten doorlopen en visualiseren.** Je bepaalt dan hoe je zou reageren.

TIP

Stel je verschillende situaties voor, die zich in jouw omgeving zouden kunnen voordoen en bedenk alvast hoe je wilt reageren. Doe deze opdracht gerust nu direct, maar in elk geval ook nog eens nadat je dit boek hebt gelezen.

Het gevecht vermijden

Beter dan een gevecht winnen is het om helemaal niet te vechten.

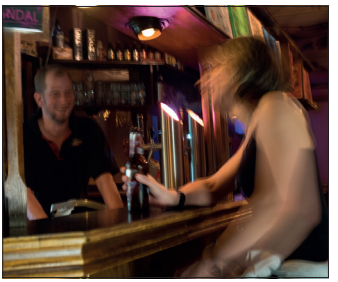
Een zelfverdedigingssituatie kan verstrekkende gevolgen hebben:

- **Gezondheid.** Je kunt gewond raken en van deze verwondingen je leven lang last houden.
- **Juridisch.** De juridische afwikkeling is tijdrovend en psychisch en soms ook financieel uitputtend. Het is bovendien niet zeker dat je recht wordt gedaan.
- **Moreel.** Schade die je de belager hebt toegebracht, kan je moreel belasten.
- **Psychologisch.** Het incident en de daaruit voortvloeiende consequenties kunnen je psyche negatief beïnvloeden en zelfs een posttraumatische stressstoornis veroorzaken. Dit geldt niet alleen wanneer je het gevecht hebt verloren, maar ook wanneer je hebt gewonnen.
- **Sociaal.** Je omgeving kan zich, met name na een veroordeling of letsel, van je afkeren.
- **Financieel.** Door rechtszaken en mogelijke aansprakelijkheidsclaims kun je te maken krijgen met hoge claims en psychische en fysieke gevolgen kunnen ertoe leiden dat je minder kunt werken.
- **Tactisch en strategisch.** De dader en zijn sociale omgeving kunnen naar aanleiding van de confrontatie voor problemen zorgen. Er zijn gevallen bekend waarin het slachtoffer om deze reden moest

verhuizen. Ga er niet van uit dat een belager wordt opgesloten alleen om het feit dat er aangifte tegen hem is gedaan. Bij veel belagers is er veel meer aan de hand.

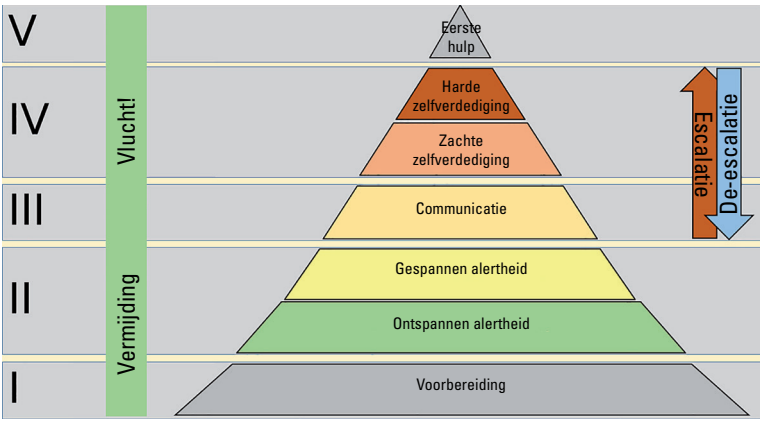
Er zijn situaties waarin een gevecht onvermijdelijk is. Bovendien kan een gevecht dat je vermijdt in psychisch opzicht een pyrrusoverwinning worden. Dit is het geval wanneer je door het vermijden van een gevecht moet accepteren dat daardoor je zelfbeeld langdurig is aangetast. Is je zelfbeeld dat van een zelfverzekerde en onafhankelijke vrouw, dan kan een aanranding dit tot gevolg hebben. Is je zelfbeeld dat van een sterke en zelfbewuste man, dan kan een aantasting van de eer dit tot gevolg hebben.

In dit geval is het aan te bevelen om de strijd aan te gaan, met alle gevolgen van dien. Een consistente verdediging kan veel van deze gevolgen afzwakken. Vooral de psychische verwerking kan hierdoor beter verlopen. Niettemin wil ik je adviseren om een fysieke confrontatie waar mogelijk te vermijden.



De escalatiepiramide

De escalatiepiramide laat zien hoe en wanneer je een gevecht nog kunt vermijden en uit welke niveaus een escalatie bestaat.



Niveau I: Voorbereiding

Raak vertrouwd met het thema zelfverdediging:

- Lees dit boek.
- Bedenk hoe je in bepaalde situaties zou reageren. In de situatie zelf lukt dit namelijk niet meer. Waar kun je gevaren verwachten? Zijn er bijvoorbeeld risico's op weg naar je werk of de trimbaan? Welke parkeergarage is veilig?
- Bedenk of je hulpmiddelen om je te verdedigen bij je wilt hebben en zo ja, oefen hier dan mee.

BELANGRIJK

De meeste aanvallen op vrouwen, vooral van seksuele aard, worden nog altijd gepleegd in de eigen kennissen- en familiekring. Bij geweldadige aanvallen in het openbaar, zijn mannen meestal het slachtoffer. Door de media hebben we vaak een vertekend beeld van de risico's en gevaren van het dagelijks leven. Voor een vrouw is een aanval door een gemaskerde dader 's nachts in het bos statistisch gezien onwaarschijnlijker dan een aanval van een buurman of bekende die eigenlijk heel aardig lijkt.

Een goede voorbereiding kan een gevecht nog voor het ontstaan van een kritieke situatie voorkomen.

Niveau II: Alertheid

De belangrijkste eigenschap bij zelfverdediging is volgens mij niet een specifieke techniek, geen goed ontwikkeld ego of een doeltreffend wapen. De belangrijkste eigenschap is je alertheid.

Zelfs met een hele goede planning is het belangrijk om situaties op het moment dat ze zich voordoen te beoordelen, gevaren en risico's in te schatten en in het vervolg te vermijden.

Mij vallen in het openbaar de 'Smombies' altijd op, die totaal geen oog hebben voor hun omgeving en uitsluitend aandacht hebben voor hun mobieltje. Als ze dan ook nog oortjes in hebben, dan zijn deze mensen een gemakkelijk doelwit voor een belager.

Denk eraan dat je alert blijft. Kijk telkens op van je mobieltje en gebruik als je naar muziek luistert bijvoorbeeld maar één oordopje.

Ontspannen alertheid (Niveau II a)

Wanneer je je in een relatief veilige omgeving bevindt, dan volstaat ontspannen alertheid.

Ontspannen alertheid betekent alleen dat je de alertheid aan het lichaam overlaat. Blijf wel nieuwsgierig en probeer je zintuigen niet te veel te beperken.

Bepaalde gedragingen kun je vooraf oefenen en door automatismen in de ontspannen alertheid uitoefenen. Wen jezelf bijvoorbeeld aan om de handen onopvallend omhoog te brengen wanneer een onbekende persoon te dichtbij komt (in hoofdstuk 2 lees je meer hierover).

Gespannen alertheid (Niveau II b)

Gespannen alertheid is nodig wanneer je in een omgeving bent waarin je je ongemakkelijk voelt of die nieuw voor je is. Vermijd afleiding door je mobieltje en dergelijke en richt je aandacht op de omgeving. Blijf open, observeer, maar fixeer je nergens op.

Mocht in een situatie van gespannen alertheid een onbekende naderbij komen, hef dan je handen op en denk tegelijkertijd na over je houding. Zit je? Sta op! Waar zijn vluchtwegen? Stel je zo op dat je ze kunt gebruiken. Probeer zo goed mogelijk op een veilige afstand van de onbekende te blijven.

Voel je je onprettig, verlaat dan de omgeving, het restaurant, de bar of de uitgaansgelegenheid. Vertrouw op je intuïtie. Let erop dat je een doel hebt. Staan voor de bar taxi's of moet je eerst alleen door de omgeving lopen? Laat in dat geval een taxi bellen.

BELANGRIJK

Waarom is alert zijn zo belangrijk? Een steeds vaker toegepaste truc, vooral bij vrouwen, is het gebruik van zogenaamde KO-druppels of verkrachtingsdrugs.

In tegenstelling tot wat de naam doet vermoeden, raak je door deze druppels meestal niet bewusteloos, maar maken ze je losser, willoos en beïnvloeden ze het geheugen, vooral in combinatie met alcohol.