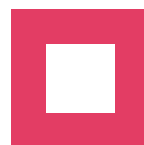


# INHOUDSOPGAVE



Voorwoord drs. Jan Bloem .....	13
Introductie .....	19
1 De cijfers .....	20
2 Hoe het allemaal begon (Krav Maga).....	21
3 Nieuwe missie (JUNO) .....	23
Opbouw.....	27
Deel 1: Awareness - Bewustwording .....	27
Deel 2: Prevention - Voorkomen.....	28
Deel 3: Action - Actie.....	28
10 basistechnieken om terug te vechten.....	29
10 zelfverdedigingstechnieken op de 10 meest voorkomende fysieke aanvallen .....	29
Geweld tegen vrouwen – Tijd voor actie .....	31
Zijn vrouwen veiliger als ze zelfverdediging leren? .....	35
Het recht op zelfverdediging.....	39
Noodweer en noodweereces .....	40
Vormen van ongewenst gedrag.....	41
Verkrachting .....	41
Aanranding .....	41
Huiselijk geweld .....	42
Seksuele intimidatie.....	42

Deel 1: BEWUSTWORDING.....	43
Situatie hardloper .....	43
Je intuïtie .....	46
Denken en voelen .....	47
Angst.....	48
Omgeving.....	49
Je eigen ruimte.....	50
Positie .....	51
Omstandigheden .....	52
Agressie .....	53
Fight, Flight, Freeze .....	54
Vechten.....	55
Vluchten.....	55
Bevriezen .....	55
Persoonlijke situatie: India .....	56
Samenvatting .....	58
 DEEL 2: PREVENTION.....	 59
Je hoeft niet altijd aardig gevonden te worden .....	59
Toon innerlijke vastberadenheid .....	60
Persoonlijke situatie: Duw bij de fiets. ....	60
Grenzen stellen en bewaken.....	61
Houding .....	62
Uitstraling .....	62
Lage stem .....	63
Gezichtsuitdrukking .....	64
Overeenstemming van houding, uitstraling en stemgebruik.....	64
Spreek duidelijke en heldere taal.....	64
Nee zeggen.....	65
Vermijd een fysieke confrontatie.....	65
Vrouwen zijn sterker dan ze denken .....	65
Maak een plan voor als je het niet kunt voorkomen.....	66
Samenvatting .....	66

DEEL 3: ACTION.....	67
Situatie: Theo en Karin.....	68
Mentaliteit.....	69
Invloeden vanuit je opvoeding.....	70
Het proces van de belager.....	70
Observeer en leer om te gaan met een dreiging.....	71
Analyseren van de situatie.....	73
Als hij praat, laat hem praten.....	74
Bewustzijnsniveaus.....	74
Intuïtie versus instinct.....	74
Hoe fysiek te winnen van een man?.....	75
Rol van de mannelijke aanvaller.....	75
Samenvatting.....	77
DE BASISTECHNIEKEN.....	79
Jijzelf bent zelf het beste zelfverdedigingswapen.....	79
Gebruik van zelfverdedigingsmiddelen?.....	79
Kwetsbare plekken.....	80
De vijf meest kwetsbare plekken van je belager.....	80
Alerte houding.....	81
De toepassing.....	82
De 3 afstanden vanuit staande positie.....	82
Dichtbij.....	82
Armlengte afstand.....	83
Op afstand.....	83
De 3 afstanden vanuit een liggende positie.....	83
Combinatie van de technieken.....	84
5 ACTION TIPS.....	85
1: Plaats je verdedigingsaanval op kwetsbare plaatsen.....	85
2: Maak gebruik van je eigen agressie.....	85
3: Toets jezelf door scenariotraining.....	85
4: Geef niet op.....	86
5: Zorg goed voor jezelf.....	86

De 10 meest effectieve basistechnieken .....	87
1. Palmslag, gericht op het hoofd onder de wenkbrauwen .....	87
2. Hamerslagstoot met je vuist .....	88
3. Elleboog, gericht op het hoofd onder de wenkbrauwen .....	89
4. Ogen prikken, in het oog of de ogen.....	90
Alternatief: hoofd met 2 handen wegduwen.....	90
5. Knieën, gericht op het kruis of op het hoofd als hij naar voren buigt .....	91
6. Kruistrappen, gericht op het kruis .....	92
7. Basishouding grondpositie.....	93
8. Bewegen op de grond, ruimte creëren tussen jou en de belager .....	94
9. Trappen op de grond, gericht op de kwetsbare plekken knie en kruis.....	95
10. Opstaan, gericht op het verbeteren van je positie van liggend naar staand .....	96
De 10 zelfverdedigingstechnieken .....	99
1. Verdedigen tegen slagen .....	99
Alternatief: dubbele elleboog.....	100
2. Verdedigingen tegen polsaanvallen .....	101
Manier 1: 'normale' pols grip .....	101
Manier 2: Meegetrokken worden aan je pols.....	102
3. Kledingaanval van voren.....	104
4. Verdedigingen op haaraanvallen.....	105
Variatie: van achteren .....	105
5. Verdedigingen op een aanval van achteren, hand voor de mond .....	106
6. Verdedigen op een middelaanval van voren.....	107
'Base and Space' .....	107
Variatie: Optillen .....	108
7. Verdedigen van een middelaanval van achteren.....	109
8. Verwuring van voren .....	110

9. Mesbedreiging van voren.....	112
10. Op de grond .....	113
WAT NU VERDER? .....	115
Reacties van deelnemers.....	116
TOT SLOT.....	117
Over Synthia .....	119
Dank.....	121





Het 'empoweren' van meiden en vrouwen kent in Nederland een lange traditie. Met recht kunnen we spreken van 'traditie', zijnde 'een gebruik of gewoonte die van de ene generatie op de andere wordt doorgegeven met als doel het in stand houden van de maatschappelijke stabiliteit'.

Op 14 december 1981 wordt te Amsterdam de Stichting KENAU opgericht. Deze stichting bestaat uit twee geledingen, te weten een cursuscentrum en het Landelijk Steunpunt Zelfverdediging (LSZ). Doelstelling van het LSZ is het vergroten van de fysieke en mentale weerbaarheid van vrouwen en meisjes door middel van cursussen zelfverdediging en vechtsporten. Dit alles in de overtuiging dat zo een bijdrage geleverd kan worden aan preventie van (seksueel) geweld tegen vrouwen.

In de Verenigde Staten ontwikkelt zich al veel eerder een zelfde, maar inhoudelijk wezenlijk andere, stroming binnen het vrouwenwerk. In de jaren '60 wordt in de VS gestart met het stimuleren van vechtsportbeoefening door vrouwen. Iets dat vergelijkbaar is met het LSZ in Nederland in de jaren '80. Echter, begin jaren '70 doet zich een incident voor. In 1971 wordt een Amerikaanse vrouw, die in het bezit is van een zwarte band in karate, op zeer brute wijze aangevallen en verkracht. Dit incident zorgt voor een enorme verschuiving in de Amerikaanse visie op zelfverdediging voor vrouwen die zichzelf willen leren verweren tegen fysiek geweld. Hoe kan dit? De vrouw is immers getraind in vechtsporttechnieken! Dit leidt tot een totaal andere visie op zelfverdediging en de wijze waarop het aangeleerd zou moeten worden. De persoon die hiervoor de methodische basis heeft gelegd is de Amerikaan Matt Thomas. Matt behoort tot de

eerste groep mannen die zich blootstelt aan de toorn van vrouwen tijdens de lessen 'self defense' in het vrouwen werk in onder andere de staten Californië en Colorado. Hij hijst zich in beschermende kleding en speelt vervolgens de rol van aanvaller, terwijl de deelnemers worden gecoacht door een vrouwelijke trainer. Zijn methode heet 'Adrenal Stress Response Training'. Kort door de bocht komt deze methode erop neer dat vrouwen tijdens de training een aantal simpele technieken krijgen aangeleerd, die ze vervolgens in realistische scenario's moeten zien toe te passen. Matt Thomas gaat hiermee dus verder dan de doorsnee zelfverdedigingstraining, waarin de aanname geldt dat het beheersen van technieken voldoende is. Volgens Thomas is dat niet zo. Vrouwen moeten daadwerkelijk voelen wat een aanval met hen doet en vervolgens ervaren dat ze adequaat kunnen handelen. Het werk van Thomas wordt op dit moment voortgezet door de onvermoeibare Amerikaan Bill Kipp en zijn methode 'FAST Defense'.

In 2003 word ik beleidsadviseur van het project 'Krachten Bundelen'. Dit project komt voort uit de betere samenwerking tussen de Nederlandse vechtsportbonden die aangesloten zijn bij NOC\*NSF. Ik ben verantwoordelijk voor opleidingen en bijscholingen voor de vechtsportleraren. Al snel blijkt er een grote behoefte te bestaan aan scholing op het gebied van weerbaarheid en zelfverdediging onder vechtsportleraren. Krachten Bundelen pikt dit op en ontwikkelt deze opleiding. Het NISB (Nederlands Instituut voor Sport en Beweging) is op dat moment het zenuwcentrum van zelfverdediging en weerbaarheid in Nederland en we besluiten de opleiding gezamenlijk op te pakken. Al snel blijkt dat het NISB inderdaad de beschermer is van het gedachtegoed van het LSZ en dat dit lastig samengaat met de visie die we vanuit Krachten Bundelen hanteren. Deze visie is namelijk meer geïnspireerd door de Amerikaanse visie van Matt Thomas en het werk van de Nederlandse politiepsycholoog Maarten Weber, in combinatie met het werk van Kallenbach. In de Krachten Bunde-



len-opleiding wordt dan ook, naast de lijn van het NISB, aandacht besteed aan de invloed van stress op het daadwerkelijk handelen en hoe dit getraind kan worden. Dit botst keer op keer met de visie van het NISB en beide organisaties besluiten om die reden dat een samenwerking niet meer mogelijk is. Dat is jammer en naar mijn mening ook onnodig, maar de ontstane situatie legt wél de basis voor een nieuw geluid in de Nederlandse zelfverdedigingswereld. Een geluid dat in de jaren daarna op steeds meer wetenschappelijke bevestiging kan leunen. Zo blijkt bijvoorbeeld, dat expliciet aangeleerde handelingen (technieken) niet standhouden onder invloed van (hevige) stress. En een situatie waarin je moet vechten voor je leven of dat van een ander, roept echt hevige stress c.q. heftige gemoedstoestanden op. Techniektraining alleen, zowel fysiek als verbaal, heeft geen enkele zin als je mensen wilt voorbereiden op adequaat handelen in zeer bedreigende situaties. En nogmaals, dat is toch echt wel het geval in zelfverdedigings-situaties.

Enkele jaren later gaat het project Krachten Bundelen over in het project 'Tijd voor vechtsport'. Dit project wordt gefinancierd door het Ministerie van VWS en richt zich erop de vechtsporten onderdeel te maken van de opvoeding. We ontwikkelen een uitgebreid scholingsprogramma voor de aangesloten vechtsporttrainers. Een van de onderdelen van dit programma is de module 'Weerbaarheid & Agressieregulatie'. Deze module is erop gericht vechtsporttrainers kennis en vaardigheden aan te reiken om de thema's weerbaarheid en agressieregulatie in hun vechtsportlessen beter te kunnen bedienen.

Als ontwikkelaar en bedenker van zowel de opleidingen als aangeleerde modules, verzorg ik alle opleidingsdagen en zo maak ik kennis met Synthia Stoffer. Synthia geldt op dat moment als eerste officiële vrouwelijke trainer in het Israëliëse Krav Maga in Europa. Al snel blijkt dat dit geen politieke beslis-

sing is geweest. Synthia toont keer op keer haar mannetje te staan in de meest uiteenlopende, en soms intense, oefeningen. Daarnaast toont Synthia een buitengewoon grote interesse in de achterliggende theoretische kaders. Hierdoor is zij dan ook in staat om de oefeningen niet alleen buitengewoon goed te doorstaan, maar kan zij de oefeningen ook goed uitleggen en onderbouwen. Met andere woorden, Synthia is in staat om een grote technische vaardigheid te koppelen aan een gedegen theoretische achtergrond. En belangrijker nog: ze staat open voor nieuwe ontwikkelingen en andere visies. Ze is naar mijn mening totaal niet gericht op het koste wat kost in stand houden van een vast concept. Synthia legt het primaire belang bij de ontwikkeling van de kinderen en volwassenen die lessen bij haar volgen. Dit vraagt om een zowel heldere als ook flexibele visie, die integratie van voortschrijdend inzicht mogelijk maakt. Dit heeft geleid tot de ontwikkeling van JUNO, dat wordt omschreven als het meest holistische en effectieve zelfverdedigingssysteem voor vrouwen. Het heeft ook geleid tot het schrijven van het boek dat u net heeft open geslagen. Beide staan naar mijn mening volop in de traditie die ooit is begonnen met het zeer goede werk van de Stichting KENAU, aangevuld met belangrijke, recente internationale ontwikkelingen op het gebied van zelfverdediging in het algemeen en voor vrouwen in het bijzonder.

Als het gaat om boeken of zelfs dvd's op het gebied van zelfverdediging, ben ik altijd ietwat sceptisch. Het gevaar is namelijk dat de lezer denkt op grond van het lezen van het boek (of het bekijken van de dvd's) in staat te zijn zich daadwerkelijk te verdedigen als het er echt op aan komt. Wat mij betreft mag een boek (of dvd) in deze specifieke context dan ook nooit pretenderen, de lezer iets te leren. Wel kan een boek het bewustzijn van het probleem en de mogelijke oplossingen vergroten. Ook kan het erg goed inspireren tot het daadwerkelijk deel gaan nemen aan zelfverdedigingslessen. Ook biedt een boek de lezer goede

referentiepunten, zoals: waar moet je op letten als je op zoek bent naar een goede zelfverdedigingscursus? Wat moet echt behandeld worden in een dergelijke cursus? Eenmaal deelnemend aan zelfverdedigingslessen kan een boek als dit dienen als naslagwerk. Met andere woorden, een goed boek op het gebied van zelfverdediging biedt de lezer bewustzijn c.q. inzicht, inspiratie, referentiekaders en kennis. In dit licht bezien is het door Synthia Stoffer geschreven boek een erg goed boek! Ik wens u veel inspiratie, moed en wijsheid toe!

drs. Jan Bloem  
Veendam, januari 2018



## INTRODUCTIE



Als er iemand in het nieuws komt die iets gruwelijks is overkomen, krijgt geweld ineens een gezicht. We worden met de neus op de feiten gedrukt dat het ons ook kan overkomen. En we worden weer gewezen op onze eigen kwetsbaarheid. Dit geeft ons vervolgens een onveilig gevoel.

Het leren van effectieve zelfverdediging vergroot je kansen om geweld te voorkomen. Het biedt je kansen en geeft je het vertrouwen in jezelf dat je terug kunt vechten als het moet. Je leert kritieke situaties beter in te schatten, je leert mogelijkheden om deze te voorkomen en je leert actie te ondernemen en terug te vechten als het moet. Je wordt er sterker en zelfbewuster door en dat zie je ook terug in je houding en uitstraling. Met zelfverdediging verklein je de kans dat je wordt 'uitgekozen'.

Alles draait om je manier van denken, je mentale instelling. Het is de manier van denken die gedrag kan veranderen. Het besef dat er altijd iets is wat je kunt doen. Het besef dat je nooit moet opgeven. En het besef dat je iemand knock-out kan slaan als het moet of in ieder geval een paar goede, rake klappen kunt uitdelen op de kwetsbare plekken van je belager. Vrouwen zijn namelijk veel sterker dan ze denken. En wat ik vrouwen leer is hun kracht in te zetten, duidelijk te communiceren en actie te ondernemen als het moet.

Veel vrouwen zijn al het slachtoffer geworden van ongewenste intimiteiten of verkrachting.

Het kan iedereen overkomen en niemand vraagt erom. Het is een wereldwijd probleem waar geen kant-en-klare oplossing

voor is. Iedereen zal hierin zijn en haar verantwoordelijkheid moeten nemen.

De kern van dit boek gaat er niet over om mannen als roofdieren en vrouwen als slachtoffers te beschouwen, of vrouwen als roofdieren en mannen als slachtoffers, of welke combinatie dan ook. Ook wil ik niet alle verantwoordelijkheid bij vrouwen neerleggen en ben ik me bewust van het grijze gebied. We kunnen de intentie van iemand anders niet altijd veranderen en daarom ben ik van mening dat we verantwoordelijkheid moeten nemen voor onze eigen persoonlijke veiligheid en actie moeten ondernemen. Die keuze hebben we altijd.

Dit boek gaat, behalve over zelfverdediging, ook over het gevoel van veiligheid van de vrouw. Ik wil vrouwen wapenen met de meest effectieve kennis, vaardigheden en technieken om hun eigen gevoel van veiligheid te vergroten. Hen leren hoe ze zich sterker kunnen voelen en gesteund en centraal te staan in hun eigen ruimte, door het innemen van hun eigen positie als vrouw.

### **1 De cijfers**

Toen ik in 2014 net mijn tweede zwarte band in Krav Maga had gehaald, las ik een artikel van de Verenigde Naties (VN) over een aantal alarmerende feiten en cijfers. Het artikel vergeleek aantallen geweldsincidenten tegen vrouwen tussen 1993 en 2013. Het aantal fysieke en/of seksuele geweldsincidenten tegen vrouwen bleek dramatisch te zijn gestegen. Tijdens de Algemene Vergadering van de Verenigde Naties werd een verklaring ondertekend die een kader vormde voor het wegwerken van deze pandemie. Meer dan 20 jaar later heeft 1 op de 3 vrouwen nog steeds te maken met fysiek of seksueel geweld. Ik was geschokt!

In Europa zijn deze getallen niet anders. In 2014 werd er een onderzoek uitgevoerd door het Europees Bureau voor de Grondrechten onder 42.000 vrouwen in de 24 lidstaten van de Europese Unie. Het is een van de meest uitgebreide onderzoeken die gedaan zijn in de EU.

Het toont aan dat geweld tegen vrouwen, en in het bijzonder gendergerelateerd geweld, onevenredig veel invloed heeft op vrouwen. Een grove schending van de mensenrechten, die de EU zich niet kan veroorloven of over het hoofd kan zien. 45% -55% van de vrouwen in de Europese Unie heeft sinds haar vijftiende seksuele intimidatie ervaren (Bron: Geweld tegen vrouwen: een EU-breed onderzoek, Bureau van de Europese Unie voor de grondrechten, 2014). Dit betekent dat het gaat om meer dan 62 miljoen vrouwen in Europa!

## ② Hoe het allemaal begon (Krav Maga)

Als jongvolwassene woonde ik in een buurt die niet zo veilig was. Ik ging uit, ik fietste 's nachts alleen naar huis en bedacht me: als mij nu iets gebeurt, heb ik geen idee wat ik dan moet doen. Geen prettige gedachte. Ik deelde dit met een vriend en die bleek toevallig op zoek te zijn naar een sportschool om een nieuwe vechtsport te gaan leren. Dat leek mij een geweldig idee en ik ben met hem meegegaan naar een sportschool waar freefight werd gegeven. Dat is een combinatie van kickboksen en grondvechten. Het klonk spannend, maar ook confronterend. Toen ik binnenkwam vertelden ze me dat deze sport niets voor mij was, omdat die meer was gericht op mannen, en ze boden me ook Tae-bo aan... Ik koos voor freefight.

Ik vond het heel spannend, ik groeide op als zwemmer, daarom moest ik erg wennen aan het fysieke contact, de fysieke kracht en de mentaliteit van mannen. Op een gegeven moment wilde ik meer en ik ging twee tot drie keer per week trainen.

Ook volgde ik de trainingskampen en de onderlinge sparringspartijen tegen de mannen, maar merkte dat ik regelmatig niet kon winnen. Daardoor werd mijn opgebouwde zelfvertrouwen ook weer afgebroken. Er moest toch iets zijn waarbij het er niet toe deed of je nou een man of vrouw bent, dik of dun, groot of klein, sterk of niet sterk? Een sport waarbij je jezelf goed kunt verdedigen? Mijn eerste leraar kwam in 2002 met een nieuw systeem: Krav Maga. Dat was een realistische en effectieve wijze van zelfverdediging uit Israël. Het betekende ook dat je jezelf leerde te verdedigen tegen allerlei fysieke aanvallen en dat je in korte tijd een redelijk hoog niveau kon bereiken. Dat klonk goed. Na 15 minuten van mijn eerste Krav Maga-workshop was ik helemaal verkocht. Hier wilde ik goed in worden! Alle trainingen die ze gaven, daar was ik bij. Op een gegeven moment kon ik een cursus doen in Zwitserland bij een leraar die jarenlang het Israëlische leger had getraind. Na die training vroeg hij me of ik instructeur wilde worden. Een hele eer natuurlijk dat ik gevraagd werd en ik zei: 'Ja.' Later werd me duidelijk dat er op dat moment nog geen enkele Nederlandse vrouw Krav Maga-instructeur bestond.

De training bestond uit twee keer tien dagen in Zwitserland. Dagenlang technieken leren, oefenen, verbeteren en vechten. Er gebeurde van alles met me, zowel mentaal als fysiek werd ik tot het uiterste uitgedaagd.

Toen ik m'n eerste tiendaagse erop had zitten, werd een goede vriendin van mij op gewelddadige wijze verkracht. Ik voelde me machteloos, verdrietig en boos en probeerde er zo veel mogelijk voor haar te zijn. Het was verschrikkelijk om zoiets van dichtbij mee te maken en te zien wat het met haar en haar familie deed. Voor mij gaf dit de doorslag om zelfverdediging voor vrouwen tot mijn missie te maken. Ik vroeg me af: als zij had geweten wat zij kon doen in die situatie, had ze het dan kunnen voorkomen?