



## **INTRODUCTIE ZELFBESCHERMING**

Copyright © 2018 Self Protection Systems bvba, Nathalie Heylen, Luc Van Laere. Alle rechten voorbehouden. Het is ten strengste verboden om zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Self Protection Systems bvba deze Hand-out te kopiëren, opnieuw te verspreiden, te publiceren of te wijzigen.

## **Wat is Krav Maga?**

Krav Maga is een zeer efficiënt en snel te leren Close Combat systeem. Krav Maga is van Israëliëse oorsprong, gevormd uit het Fairbairn Close Combat dat dan weer inspiratie vond in oude krijgskunsten.

Het doel van Krav Maga is het efficiënt en snel uitschakelen van een tegenstander.

In Israël vormt Krav Maga het een deel van de opleiding / gevechtstraining van politiemensen en militairen. Bij ons is het echter 1/3 van het totaalplaatje.

We gebruiken liever de termen zelfbescherming of (mentale, verbale en fysieke) weerbaarheid, vooral om een correct beeld te geven van wat we aanbieden. We passen Krav Maga toe binnen een geheel van Pre Incident Management, Incident Management en Post Incident Management. Krav Maga is dus een stukje van het incident management.

We gaan er in eerste instantie alles aan doen om niet in een gevecht of fysieke situatie terecht te komen door situaties te vermijden of te de-escaleren maar mocht het toch zover komen gaan we er alles aan doen om er zonder kleerscheuren en fysieke schade uit te komen.

## **Wettelijk kader**

Binnen een zelfbeschermingssysteem is het belangrijk dat er rekening wordt gehouden met individuele waarden en normen, het wettelijk kader en liefst ook met functie gerelateerde regels.

### *Het juridisch aspect*

Zelfverdediging is een juridische term (art. 416 en 417 SW) waar nogal wat misvattingen over bestaan.

Wettige (zelf)verdediging is het legitieme en noodzakelijke geweld uitgeoefend door een persoon teneinde een actuele, ernstige en wederrechtelijke bedreiging op hemzelf of een ander persoon, waarbij de fysieke integriteit, vrijheid of het seksueel zelfbeschikkingsrecht wordt aangetast, af te weren.

Achter een dief aanlopen om hem een pak rammel te geven, heeft niks te maken met zelfverdediging. Denk maar eens aan alle gevolgen: je moet een advocaat in de hand nemen en betalen, je zit mogelijks in voorarrest, je leidt inkomstenverlies, je moet mogelijks een schadevergoeding betalen voor de toegebrachte slagen en verwondingen. Reken maar eens uit. En wat als die dief plots een mes trekt?

Dat we op een verstandige manier willen omgaan met moeilijke situaties spreekt voor zich. Zie het als een afweging: is je gelijk halen een gevangenisstraf waard? Is die 20 Euro een hoop problemen waard? Als je daar rationeel over nadenkt zal je volmondig neen zeggen, maar wat als je midden in een situatie zit?

## **Waarom is vechtsport geen zelfbescherming?**

Vechtsporters willen vechten en fysiek de overhand halen. Ze doen dit op een afgesproken veilige plaats en tijdstip in het bijzijn van een scheidsrechter die het gevecht kan onderbreken als het te gevaarlijk wordt of als er regels worden overtreden.

Zelfbescherming gaat zoals eerder geschreven vooral over conflicten vermijden en het niet willen vechten. Als je jezelf fysiek moet beschermen zal dat vooral op een onverwacht moment gebeuren.

Je kan te maken krijgen met een gewapende aanvaller of zelfs met meerdere aanvallers.

Het spreekt voor zich dat beide 'disciplines' een verschillende trainingsmethodiek vereisen.

## **Veiligheid in het algemeen**

Persoonlijke veiligheid is een kwestie van gezond verstand. Het wordt algemeen aangenomen dat we 's nachts beter onze deur sluiten om ongenode gasten buiten te houden. Dit staat uiteraard helemaal los van het feit dat het eigenlijk niet zo zou moeten zijn en dat anderen niet ongevraagd bij ons binnen moeten komen en van onze spullen moeten blijven.

De veiligheidstips die we meegeven zijn niet bedoeld om vrijheden te beperken, noch om schuldvragen of juridische vraagstukken te beantwoorden. De vaststelling is dat er veel mensen rondlopen met slechte bedoelingen. Dat zijn trouwens niet altijd 'vreemden'. Zo gebeuren de meeste aanrandingen en verkrachtingen door een bekende van het slachtoffer.

### *Enkele feiten*

- Plaatsen waar veel jonge mannen samen komen en samen alcohol drinken, zijn plaatsen waar vaak problemen zijn.
- Nogal wat mensen zijn goed in intimideren. Maar dat is dan ook alles...
- Een agressor zoekt een gemakkelijk slachtoffer.
- De gevaarlijkste plaats voor een vrouw is bij haar thuis.
- Je ego is je grootste vijand in een conflict.
- Niet willen vechten is meestal voldoende om niet in een gevecht terecht te komen.

## **Agressie**

Het woord agressie stamt oorspronkelijk af van het Latijnse woord *adgredior / aggredior*, voltooid deelwoord *adgressus / aggressus*: ergens gericht op af gaan, vandaar *aggressio*: vijandelijke aanval, door het Frans overgenomen als *agression*.

Agressie hoeft niet altijd negatief te zijn. In deze context hebben we het over het gewelddadig handelen met het doel iets te bereiken of schade toe te brengen.

### *Frustratie agressie*

Bij frustratie agressie er vaak een geagiteerde benadering. De agressie verloopt in fases. Meestal is er aan het begin van de confrontatie niet eens sprake van zware verbale agressie maar een flinke "awel!" of "hela" gevolgd door een verwijt ingegeven door opgestapelde frustratie.

Door de toon van het gesprek merk je dat het verkeerd loopt. De uitspraken van de agressor kunnen zeer irrationeel zijn. Op het hoogtepunt van de verbale agressie hoor je enkel nog korte gestotterde zinnen of kreten zoals "huh".

Als we een protocol zouden moeten voorstellen tegen frustratie agressie dan zou dat zijn: afstand houden, handen naar boven brengen (veiligheidshouding), persoon respectvol aanspreken, bereidheid tot luisteren tonen, vermijd plotse en grote bewegingen, raak je 'gesprekspartner' niet aan, gebruik geen humor, neger of minimaliseer niet. Zodra de agressie daalt kan je voorstellen doen om het probleem op te lossen.

### *Instrumentele agressie*

Bij instrumentele agressie heeft de agressor een doel en is de benadering vaker ongemerkt. Er is een plotse aanval of een onopvallende maar listige benadering of een hinderlaag.

Bij een plotse aanval moeten we adequaat kunnen reageren vanuit een schrikreactie. Bij een listige benadering moeten we zorgen dat het niet tot een bedreiging of aanval komt door te ontwijken.

Dat laatste is uiteraard enkel mogelijk als er pre incident indicatoren zijn zoals bijvoorbeeld Witness Scanning (rondkijken naar getuigen), Face Obscuring (verstopen van het aangezicht) én als je die hebt opgemerkt.

### *Sociale agressie*

Sociale agressie zoals sociale uitsluiting of pesten heeft vaak te maken met de manier waarop we (soms ongekende) regels overtreden of (onbewust) de positie van iemand binnen een bepaalde groep bedreigen. Dat kan zelfs door gewoon aanwezig te zijn.

### *Pathologische agressie*

Pathologische agressie is agressie die voortkomt uit een aandoening, ziekte en/of drugsgebruik. Deze vorm is gemakkelijk te herkennen maar zeer onvoorspelbaar.

Net door die onvoorspelbaarheid is het omgaan met pathologische agressie bijzonder moeilijk.

## **Stress**

Geconfronteerd worden met agressie leidt tot stress. Op korte termijn gaat dat gepaard met een verhoogde fysiologische activiteit, of arousal. De fysiologische reactie op stressprikkelers wordt gezien als een noodreactie van het organisme om het hoofd te kunnen bieden aan bedreigende situaties. Als gevolg hiervan produceert het lichaam grote hoeveelheden stresshormonen adrenaline en cortisol, de bloeddruk en hartslag gaan omhoog, de spieren worden gespannen, bloed trekt naar de grote spiergroepen, haren komen rechtop te staan (kippenvet), de zintuigen worden scherper (pupillen verwijden, kokervisie) en de pijngevoeligheid daalt naar een zeer laag niveau (endorfinestimulus). Hierdoor is het lichaam voorbereid op een gevecht of om op de vlucht te slaan.

Het is een gegeven dat we rekening moeten houden met fysiologische gevolgen van de vlucht of vechtreactie. Fijn-motorische bewegingen en perifeer zicht vallen grotendeels weg. Je voelt minder pijn, maar ook de tegenstander die net zo zeer last heeft van de stress respons voelt minder pijn.

Langdurige blootstelling aan stress zorgt echter voor problemen door een teveel aan Cortisol in het bloed. Deze langdurige verhoging kan de hippocampus beschadigen waardoor de vrijgave van cortisol moeilijker geremd kan worden waardoor je in een vicieuze cirkel terecht komt. Uit een onderzoek aan de universiteit van Yale blijkt dat chronische stress ook leidt tot een verlies aan synaptische functies wat op zijn beurt zou leiden tot het verlies aan grijze massa in de prefrontale cortex. Die prefrontale cortex reguleert de cognitieve functies zoals plannen, beslissen maar ook sociaal gedrag en impulsbeheersing.

*Wat doe je eraan?*

Het is duidelijk dat langdurige blootstelling aan cortisol negatieve effecten heeft op je welzijn. Door te bewegen kan je die negatieve effecten neutraliseren.

Beweging stimuleert de productie van BDNF, Brain-Derived Neurotrophic Factor, een stof die de beschadiging van neuronen voorkomt en herstelt. De stof is ook noodzakelijk voor de aanmaak van nieuwe zenuwcellen.

Je hebt er dus alle baat bij om bij prikkelbaarheid door stress of erger, een Burn-Out jezelf te leren beschermen. In de eerste plaats omdat je de oorzaken leert wegnemen en net zo belangrijk, omdat je beweegt.

### **Algemene principes van een goed zelfbeschermingssysteem**

- eigen veiligheid en veiligheid van naasten, geliefden, cliënten primeert
- (eigen) normen en waarden alsook de wet moeten van toepassing zijn
- het systeem is realistisch en evolutief
- het systeem houdt rekening met fysiologische beperkingen door stress
- het systeem houdt rekening met eigen beperkingen
- het systeem laat eigen inbreng toe zolang de principes en criteria geëerbiedigd worden
- het systeem en de onderdelen ervan moeten snel te leren zijn

### **De bouwstenen van zelfbescherming**

Bij 'zelfbeschermingssystemen' is er vaak sprake van technieken in de vorm van bijna choreografisch uitgevoerde sequenties van bewegingen. Het onder de knie krijgen van die technieken is vaak tijdrovend, en omdat niet iedereen op dezelfde manier beweegt is het vaak een frustrerend parcours.

Op de koop toe werken die technieken niet altijd en verliest men veel tijd met het aanleren van technieken die nooit gebruikt zullen worden. Niet iedereen heeft dezelfde motorische vaardigheden (door blessures, stijfheid,...), niet iedereen is groot... of klein. We kiezen daarom te werken met bouwstenen waarmee leerlingen zelf aan de slag kunnen.

Aan welke criteria moeten de bouwstenen voldoen?

- Ze moeten veilig zijn voor diegene die ze toepast
- ze moeten toepasbaar zijn onder stress
- ze moeten functioneel zijn
- ze moeten uitgevoerd worden vanuit stabiliteit

- de bewegingen moeten snel en explosief kunnen worden uitgevoerd

### *Verbale skills*

Maak je geen illusies, onder stress is coherent communiceren vaak bijzonder moeilijk. Daarom gaan we met simpele bewoordingen communiceren. Er zijn een aantal dingen die je wil kunnen zeggen onder stress. Je wil je kunnen verontschuldigen voor iets, je wil aangeven dat je zal meewerken en je wil duidelijk maken dat iemand je grenzen overschrijdt. Maak hier standaardzinnen voor.

Je communiceert met respect. Je spreekt aan met meneer, mevrouw of de naam als de situatie dat toelaat (vb een klant die je al lang met z'n naam aanspreekt).

Het is belangrijk dat je dit veel traint en daarom plaatsen we oefeningen vaak in een context zodat je de juiste dingen kan zeggen.

### *De houdingen*

Hoe sta je, wat doe je met je handen en waarom?

In ons systeem hebben we geen gevechtshoudingen. Hoe de-escaler je trouwens vanuit een gevechtshouding? Alle houdingen zijn congruent met het verhaal dat we brengen: "ik wil niet vechten". Het spreekt voor zich dat we die houdingen niet naïef bekijken. Naast de-escalerend moeten ze ook veilig zijn.

Ook gedragingen en communicatie vormen een onderdeel van de houdingen. Gepast gedrag en communicatie is weer een kwestie van context. Op een trouwfeest reageer je anders dan op een donkere parking.

### *De verplaatsingen*

Verplaatsingen moeten stabiel zijn. Benen kruisen is dus geen goed plan. Om dit te voorkomen verplaats je het een dat in de richting staat waar je naartoe wil.

Achteruit gaan doen we in schuifpas met de achterste voet als sensor.

### *Mechanische bewegingen*

Explosiviteit bij uitvoering! Er zijn een aantal belangrijke mechanische bewegingen zoals de "What the fuck" beweging die dient om je handen los te maken bij een polsgreep. Met de Elvis move maak je plaats vrij zodat je bij het kruis kunt van iemand die achter je staat.

### *Grepen*

We grijpen zo weinig mogelijk. We hebben 3 basisgrepen: de greep waarbij je met je arm over de arm van de tegenstander grijpt, die waarmee je onder zijn arm grijpt en een variëte daarop.

### *Klemmen*

Ook klemmen doen we weinig als mogelijk omdat je jezelf vast zet met als risico dat anderen, lees vriendjes van de agressor je in de nek springen.

### *Gevechtbewegingen*

Slaan, trappen, bijten. Uiteraard moeten de algemene principes en criteria van toepassing zijn. Het is echter ook van belang dat gevechtbewegingen niet 'getelegrafeerd' worden, als de belager ze van ver ziet afkomen zijn ze nutteloos.

Op de koop toe mag de uitvoering van een beweging je eigen positie en stabiliteit niet

compromitteren en moet er voldoende kinetische energie ontwikkeld worden.

### *Dekkingen*

De veilige draai, de ijsbreker en de spike dienen om je hoofd te beschermen.

### *Alternatieve gevechtsbewegingen*

De noodrem of speer is een dekking en gevechtsbeweging in één. Je Kan, mits het respecteren van de principes heel veel oplossen met die noodrem. Net daarom besteden we er ook best veel aandacht aan.

*De uitdaging is niet zozeer het uitvoeren van de individuele bewegingen maar het inzicht verwerven om die bewegingen op het juiste moment efficiënt in te zetten.*

## **Referentietechnieken**

Onze referentietechnieken bestaan uit de hierboven vermelde bouwstenen. Vooral de bouwstenen zelf zijn van belang. De focus moet liggen op het oplossen van een probleem, niet op een choreografisch perfecte uitvoering van zo'n referentietechniek.

We gebruiken referentietechnieken om inzicht te geven. Er zijn altijd meerdere oplossingen voor een probleem, het is onze bedoeling om je zelf op zoek te laten gaan naar de oplossing die best bij jou past.

Om het juiste patroon te installeren werken we bij referentietechnieken echter altijd vanuit de schrikreactie. Het is immers zeer waarschijnlijk dat je bij een plotse agressie eerst zal schrikken. De volgorde: schrik / brace (zwaartepunt verlagen, schrap zetten), assessment, reactie volgens prioriteiten, ont koppeling scannen naar mogelijke andere tegenstanders en uitgang plus de eventuele selfcheck moet worden aangehouden tijdens elke training.

## **Wat met wapens?**

Wapens kunnen nuttige hulpmiddelen zijn, op voorwaarde dat het ter beschikking stellen en gebruik frequent en op een realistische manier getraind worden. Gezien de wetgeving niet ons niet toelaat vuurwapens of pepperspray te dragen moeten we ons beperken tot het inzetten van dagdagelijkse voorwerpen. We spreken dan van gelegenheidswapens.

In principe kan alles wat hard of scherp genoeg is worden ingezet maar ook hier moeten we rekening houden met onze principes en criteria. Om die reden hebben we gekozen voor een aantal zaken die we meestal 'op zak' hebben, frequent en zelfs onder stress bovenhalen en waarvan de toepassing aansluit bij de standaard gevechtsbewegingen: de GSM, sleutels en eventueel een pen.

Nogal wat 'experts' komen met goedbedoelde verhalen over een klontje suiker of een stokje aan een polsband maar die verhalen mogen verticaal geklasseerd worden.

## **En wat met wapens in de hand van mijn belager?**

Bij een (gewapende) overval is RAAK het sleutelwoord. Rustig blijven, Aanvaarden, Afgeven en Kijken. Een dure handtas en gouden ring vs. 7 dagen intensieve zorgen en mogelijks blijvend letsel of erger, aan u de keuze.

Bij een gewapende aanval (AMOK situatie, Active Attacker) is het uiteraard niet verstandig om te aanvaarden en nog minder om uw leven te geven. Daar is na vluchten en verstoppen, vechten de enige mogelijkheid.

## **De Post Incident fase**

De meest onderschatte fase in het zelfbeschermingsverhaal is de fase die volgt op het incident.

Het is mogelijk dat je tijdens een fysieke confrontatie schade hebt opgelopen. Stel dat je een messteek kreeg? Sommige slachtoffers geven aan dat ze het pas voelden toen ze bloed zagen, ze dachten dat ze een slag hadden gekregen.

Net om die laatste reden vinden wij het zeer belangrijk om ook een stukje TCCC Tactical Combat Casualty Care te verwerken in onze trainingen.

Maar zelfs als alles goed is verlopen kan het na de feiten nog flink fout gaan. We hadden het al over het juridisch aspect, een molen die begint te draaien van zodra de politie verschijnt. Wat doe je en waarom? Wat zeg je en waarom? De antwoorden op die vragen zullen bepalend zijn voor het verder verloop van het proces. Bij zo'n fysieke situatie is het vaak diegene die niet gewond is ook diegene in de cel vliegt. Het is niet omdat je zelfverdediging roept dat een procureur of (onderzoeks)rechter dit zomaar zal aanvaarden.

**Meer info op [www.kravmaga-antwerpen.be](http://www.kravmaga-antwerpen.be)**