

## ► Cursus zelfverdediging voor vrouwen

# Wat doe je als iemand je hand pakt en niet loslaat?

Als je belaagd wordt, weet je lijf vast wel wat het moet doen. Niet dus, ontdekte verslaggever Sophie Stockman. Ze volgde een les zelfverdediging.

Sophie Stockman  
Hulst

Berichten over seksueel grensoverschrijdend gedrag volgen elkaar in hoog tempo op. Laatst schreef ik voor deze krant een verhaal over een cursus zelfverdediging voor vrouwen. Stichting Hulst voor Elkaar vindt het belangrijk om deze aan te bieden. Ik dacht bij zelfverdediging zelf meteen aan het geven van een welgemikte schop tegen de knieën of stomp op de neus. Zo simpel bleek het niet.

Jezelf verdedigen is geen vechtsport die je in een goedverlichte zaal beoefent. Er kan overal iets gebeuren en op momenten dat je het niet verwacht. „En als je iets meemaakt in de praktijk, heb je ook geen trainingspak aan”, zegt instructeur Dennis Lansu. Zelfverdediging is ook niet alleen fysiek, je kunt jezelf ook verbaal leren verdedigen. Het zette me aan het denken: weet ik eigenlijk hoe ik mezelf moet verdedigen en kan ik goed voor mezelf opkomen?

### Ik ben niet alleen

Heel eerlijk? Nee. Ik heb er nooit écht over nagedacht wat ik moet doen, als ik aangevallen zou worden op straat of vastgepakt door iemand die niet los wil laten. Ik heb wel eens met mijn huissleutels in mijn hand gelopen omdat iemand steeds sneller achter me liep, maar wat ik dan met die sleutels zou doen? Geen flauw idee. En als iemand agressief tegen me is of gewoon boos, dan klap ik meestal dicht. Ik kies vaak de weg van de minste weerstand en heb moeite met nee zeggen. Ik kan kortom best een cursus zelfverdediging gebruiken en ik ben niet alleen. Er hebben zich dertien vrouwen opgegeven in alle leeftijden.

### Eerlijk

Instructeurs Dennis Lansu en Katrien Messens leggen uit wat we de komende tien lessen leren, in de sportzaal van Den Dullaert in Hulst. „Het is het complete plaatje van weerbaar zijn”, zegt Dennis. „Je leert niet alleen hoe je jezelf moet verdedigen maar ook hoe je steviger in je schoenen staat. „En je leert grenzen aangeven”, zegt Katrien. „Waar komt het vandaan dat je geen nee durft te zeggen?” Het duo wil een veilige en open sfeer creëren en laat iedereen eerst in een kring plaatsnemen. Alle vrouwen vertellen wie ze zijn en waarom ze meedoen. De redenen zijn uiteenlopend en het valt me 7 hoe eerlijk iedereen is. Na een half 7r voelt het alsof ik iedereen al een beetje ken.



▲ Instructeur Dennis Lansu leert vrouwen zich te verdedigen. Sophie, achteraan rechts, doet mee.

FOTOS ANNE HANA

► Er wordt in tweetallen geoefend: wat doe je als iemand je hand niet los wil laten? Sophie (r) oefent mee.



“Als je iets meemaakt in de praktijk, heb je ook geen trainingspak aan”

– Dennis Lansu, trainer

We beginnen niet meteen met elkaar vast te pakken, juist niet. „We gaan het op het gemak opbouwen”, legt Dennis uit. „Vandaag maken we kennis met elkaar en de oefeningen.” Dennis en Katrien willen de oefensituaties de komende weken intenser maken, zodat de realiteit steeds dichterbij komt. Zo komen er nog oefeningen met tafels en stoelen bij, die je bijvoorbeeld kunt gebruiken om afstand te creëren. Dennis: „We kunnen hier ook aan de bar gaan oefenen of in een auto op de parking.” Ook komt er theorie aan bod. Niets moet en alles is bespreekbaar. „Wij weten niet wie er een ruzzak heeft”, zegt Katrien.

We kijken eerst naar onze houding.

Hoe je stevig staat en waar je je handen houdt. En dan de eerste fysieke oefening. Wat doe je als iemand je hand pakt en niet loslaat? Katrien en Dennis doen het voor. Door je hand open te maken en weg te trekken, of door tegen de duim van je belager in te

“Je leert grenzen aangeven. Waar komt het vandaan dat je geen nee durft te zeggen?”

– Katrien Messens, trainer

draaien en je vingers weg te trekken. Tegelijk zet je een stap achteruit. Het lijkt simpel, maar dat is het helemaal niet. Mijn hersenen draaien overuren. Het kost me ontzettend veel moeite om die twee dingen snel en tegelijk te doen. Ik moet steeds nadenken over de handelingen die ik moet verrichten. Dit kan ik niet na één les en dat wordt gelukkig ook niet verwacht.

### Rode polsen

Daarna pakken we elkaar ook bij de pols en bovenarm. Je kijkt waar de 'opening' zit in de grip van je belager en draait je armen of polsen langs die kant weg. Twee uur vliegen voorbij. Als mijn polsen rood worden en het lukt om steeds iets sneller te reageren, begin ik langzaam te voelen wat ik moet doen. En als we vervolgens 'los' door de zaal lopen en we elkaar onverwachts vastpakken, lijk ik alles ineens weer vergeten. Katrien stelt me gerust, herhaling is het toverwoord. „Vollgende keer doen we weer hetzelfde. En we maken het steeds iets moeilijker.”

■ De lessen worden gegeven op dinsdagavond (behalve in schoolvakanties). Aanhaken kan nog steeds, door te mailen naar sportenbewegen@hulstvoorlekaar.nl. Een les duurt van 19.00 tot 21.00 uur, de locatie is Den Dullaert in Hulst. De cursus is bedoeld voor meisjes en vrouwen vanaf zestien. Deelname bedraagt 50 euro.