

# Actua Irene Zeilinger geeft cursussen zelfverdediging

Zelfverdediging... dat is je aanvaller met een mokerslag uitschakelen. 'Zelfverdediging is veel meer dan dat', repliceert Irene Zeilinger (33). Maar wat is het dan wel?

**J**arenlang heeft Irene in Oostenrijk cursussen zelfverdediging georganiseerd. Toen ze naar België verhuisde, wilde ze gelijkaardige cursussen geven, maar ze stond ervan versteld hoe negatief geladen het hier was. 'Jullie bekijken het als iets agressiefs, als iets wat tegen mannen gericht is', aldus Irene. 'Maar zelfverdediging is zoveel meer dan fysieke agressie tegenover je aanvaller.'

## Wat houdt het dan in volgens jou?

Veel mensen denken bij zelfverdediging aan Lara Croft, maar die vergelijking gaat niet op. Natuurlijk horen er fysieke verdedigingstechnieken bij, maar zelfverdediging gaat in de eerste plaats over het aanvoelen en het kunnen stellen van je eigen grenzen. Veel vrouwen komen in gevaarlijke situaties terecht die ze hadden kunnen vermijden als hun gevoel juist was geweest of als ze hun grenzen hadden gesteld. Daarnaast leer je

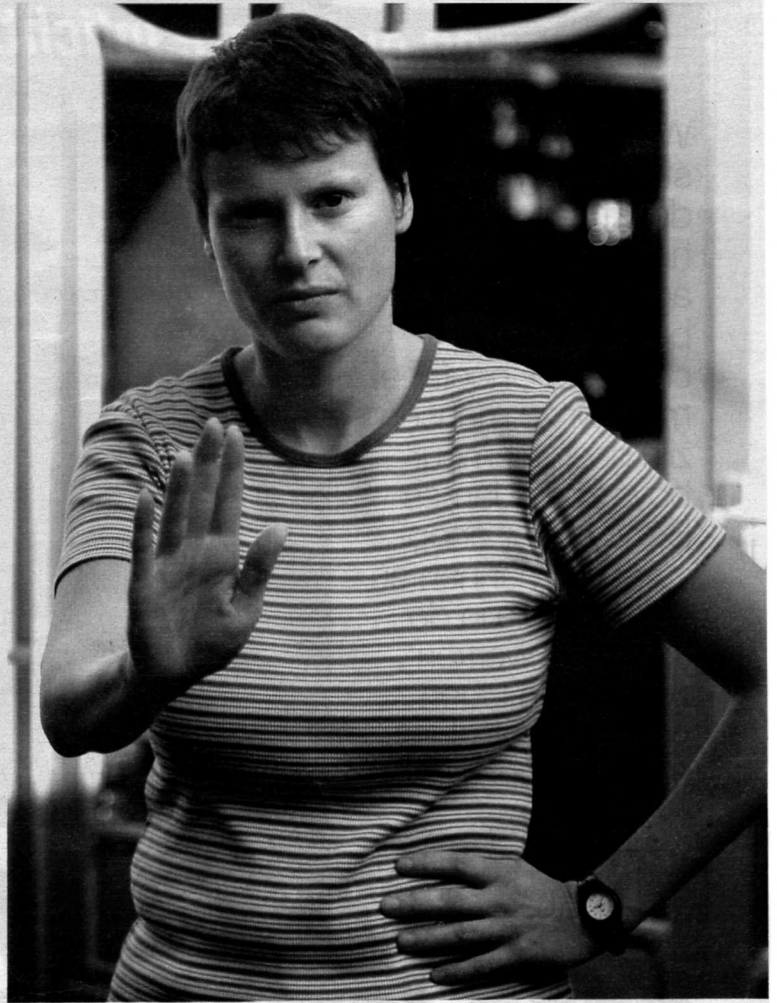
dediging is nu eenmaal een veel ruimer begrip dan 'wat je moet doen als je op straat wordt aangevallen'. Trouwens, het meeste geweld tegen vrouwen vindt in de huiskamer plaats en niet op straat!

## Zou je alle vrouwen aanraden een cursus zelfverdediging te volgen?

Ja en neen. Natuurlijk is het goed om als vrouw meer zelfvertrouwen te hebben, maar er zijn ook vrouwen die traumatische ervaringen achter de rug hebben. Met hen moet je dus voorzichtig omgaan. In een gewone cursus zelfverdediging is agressie een belangrijk item, maar voor sommigen kan het confronterend zijn.

## Wat zijn de basisprincipes die elke vrouw zou moeten kennen?

Het komt eropaan dat je er als vrouw van overtuigd moet zijn dat jij de belangrijkste persoon in je leven bent. Veel vrouwen handelen en denken in functie van anderen (hun kinderen, hun echtgenoot...). Daarnaast moet je je eigen gren-



# 'Vrouwen moeten leren hun grenzen te stellen'

zen kennen en durven stellen. **Wat kunnen we doen als we met agressie geconfronteerd worden?** Eerst en vooral diep ademen. Bij veel vrouwen stopt hun adem op cruciale momenten, waardoor ze niet meer kunnen reageren. Volgens Irene moet je proberen je gevoelens te controleren. Natuurlijk ben je kwaad, angstig of verdrietig, maar dat mag je niet laten merken. De volgende stap is de situatie evalueren: wat of wie is er gevaarlijk, is er iemand in de buurt, kan ik mij ergens in veiligheid brengen, kunnen anderen helpen... Pas daarna kan je beslissen

## Je geeft verschillende soorten cursussen zelfverdediging. Vanwaar die differentiatie?

Verschillende vrouwen hebben nu eenmaal verschillende noden. Zo heeft een oudere vrouw er vaak geen behoefte aan om fysieke technieken aan te leren, terwijl een jong meisje dat misschien wel nodig vindt. Sommige vrouwen willen zich weerbaar kunnen maken op straat, andere in hun eigen gezin of op het werk. Zelfver-

sen wat je gaat doen om je te verdedigen, verbaal of non-verbaal.

## Laten we bij de verbale verdediging beginnen. Wat doe je het best?

Er zijn geen toverwoorden, maar kort en bondig reageren is het beste: 'stop', 'neen', 'laat me met rust'... Wat je zeker niet mag doen is een verhaal beginnen te vertellen, alsjeblieft zeggen of een vraag stellen (bijvoorbeeld 'Wat wil je van mij?'). Met zulke reacties verlies je alleen maar tijd! Brullen en schreeuwen is toegelaten, maar zeg zeker geen 'neen' met een glimlach op je gezicht.

sen wat je gaat doen om je te verdedigen, verbaal of non-verbaal.

## Laten we bij de verbale verdediging beginnen. Wat doe je het best?

Er zijn geen toverwoorden, maar kort en bondig reageren is het beste: 'stop', 'neen', 'laat me met rust'... Wat je zeker niet mag doen is een verhaal beginnen te vertellen, alsjeblieft zeggen of een vraag stellen (bijvoorbeeld 'Wat wil je van mij?'). Met zulke reacties verlies je alleen maar tijd! Brullen en schreeuwen is toegelaten, maar zeg zeker geen 'neen' met een glimlach op je gezicht.

## En hoe zit het met de fysieke verdediging?

Er zijn een aantal zwakke plekken om aanvallers te doen stoppen. Zo kan je op de neus slaan, in de ogen krabben, op de nek slaan (sommige slagen op de nek kunnen zelfs dodelijk zijn!), tegen de knieën schoppen... Maar dit doe je pas als al de rest niet helpt.

## Vaak krijgen vrouwen de raad om haarlak in hun handtas mee te nemen. Vind je dit zinvol?

Het kan handig zijn, maar het is niet noodzakelijk. Alles kan een goed verdedigingsmiddel zijn: een handtas, een paraplu, een bos sleutels... Als je aangevallen wordt, heb je doorgaans niet de tijd om die haarlak in je handtas te zoeken. ■ KM / Foto: FB



25 november:  
Internationale dag tegen  
geweld tegen vrouwen  
[www.garance.be](http://www.garance.be)