

Weerbaarheid en zelfverdediging voor vrouwen Wanneer nee ook nee betekent!

Suzanne Cautart

Suzanne Cautart (°1952) is sedert 1974 actief in de vrouwenbeweging. Zij specialiseerde zich al snel in de problematiek van geweld tegenover vrouwen en meisjes. In 1981 startte zij met cursussen zelfverdediging voor vrouwen. Dit zou in 1983 leiden tot de oprichting van Refleks Weerbaarheidscentrum, een professionele vormingsinstelling gespecialiseerd in preventie van geweld en agressie, waarvan S. Cautart coördinatrice was tot de stopzetting in 2002. S. Cautart heeft tal van publicaties rond weerbaarheid en zelfverdediging op haar naam staan. Na de stopzetting van Refleks startte zij met een trainingsbureau, Terra Training & Coaching, dat groepstrainingen geeft rond weerbaarheid, zelfverdediging, grenzen, agressie, geweld en aanverwante onderwerpen. Zij coacht tevens individuele cliënten rond dezelfde thema's.

suzanne.cautart@pandora.be

In dit artikel hebben we het over zelfverdediging voor vrouwen. Hiermee worden cursussen bedoeld waarin vanuit een feministische maatschappijanalyse fysieke en mentale verzetsstrategieën worden aangeleerd tegenover emotioneel, fysiek en seksueel geweld. Hierbij is het doorbreken van de gendergekleurde dader-slachtofferdynamiek één van de hoofddoelstellingen.

De roots ...

Zelfverdediging voor vrouwen, verder afgekort tot ZVV, ontstaat in het kielzog van de tweede feministische golf die - geïnspireerd door de Amerikaanse Women's Liberation movement - rond 1970 in Vlaanderen op gang komt. Fysiek en seksueel geweld tegenover vrouwen wordt voor het eerst in de geschiedenis bespreekbaar en dus ook zichtbaar. Tot dan zijn mishandeling, verkrachting, aanranding van vrouwen eerder 'individuele' dan maatschappelijke problemen. Eeuwenoude patriarchale mythes - die ook vandaag nog bestaan - maken dat slachtoffers de schuld bij zichzelf leggen en zwijgen over wat hen overkomt. Wanneer Amerikaanse vrouwen met elkaar beginnen praten in de eerste 'consciousnessraising groups' ontdekken ze de gemeenschappelijkheid van hun ervaringen met geweld. Daders blijken vaak vaders, broers, partners en andere bekenden te zijn. Maar ook aanranding en verkrachting door onbekenden komt veelvuldig voor. De gigantische omvang en gevolgen van fysiek en seksueel geweld worden aanvankelijk niet ernstig genomen. Ook bij ons zal het jaren duren vooraleer er maatschappelijke erkenning, wetenschappelijk onderzoek, aangepaste hulpverlening en verbeterde wetgeving komt. Vrouwen starten daarom zelf met vluchthuizen, actiegroepen tegen geweld, opvanggroepen voor slachtoffers van verkrachting én met cursussen zelfverdediging. In Vlaanderen vindt deze evolutie op het einde van de jaren zeventig plaats. De eerste cursussen vanuit een feministische maatschappijanalyse worden rond 1977 georganiseerd.

Om door het bos de bomen te kunnen zien ...

Zelfverdediging

Een geheel van fysieke technieken waarmee je jezelf kunt verdedigen tegen een agressor die je ernstig bedreigt. Deze technieken kunnen variëren van ingewikkelde grepen uit diverse gevechtssporten zoals judo, jiu jitsu of karate tot eenvoudig 'straatvechten'. Afhankelijk van de filosofie of gevechtscunst van waaruit ze worden gegeven hanteert de begeleid(st)er een bepaalde visie of kader. Veel cursussen worden georganiseerd vanuit

een oosterse benaderingswijze waar de genderinvalshoek niet aan bod komt.¹ Het gaat vooral over fysieke, sportieve prestaties die na intensieve training eventueel gebruikt kunnen worden tegen reëel geweld. Hiermee wordt dan doorgaans uitsluitend agressie door *onbekende* plegers bedoeld, zoals inbraken, overvallen, vechtpartijen, verkrachtingen door onbekenden e.d.

Feministische zelfverdediging.

Term die vooral in de jaren '70 en '80 gebruikt wordt om het verschil aan te duiden met de vorige categorie. De vrouwen die deze cursussen begeleiden vertrekken vanuit een feministische maatschappijanalyse. Zij benoemen het fysieke en seksuele geweld waar vooral vrouwen het slachtoffer van worden, en dat vooral door mannen gepleegd wordt, als een uiting van de ongelijke machtsverhoudingen tussen de seksen. Er wordt vanuit gegaan dat opvoeding en socialisatie vrouwen tot 'gemakkelijke' slachtoffers maakt. Naast eenvoudige fysieke verdedigingstechnieken komt ook het doorbreken van die 'aangeleerde weerloosheid' aan bod. Vrouwen leren hun eigen kracht ontdekken via het uitwisselen van ervaringen, succesverhalen, rollenspelen. Ze leren stevig staan en brullen. Ze leren hoe ze kwaad moeten worden in plaats van bang. Ze leren kijken naar de kwetsbare plekken die elke aanvaller heeft. De begeleidster fungeert daarbij als een belangrijk rolmodel. Om het alsmear breder publiek dat deze cursussen wil volgen niet af te schrikken wordt het predikaat 'feministisch' door de meeste begeleidsters rond 1982 weggelaten. Vanaf dan spreken we over 'zelfverdediging voor vrouwen'. Die benaming wordt rond 1985 uitgebreid met het begrip 'weerbaarheid'.²

Weerbaarheid

Naarmate de kennis over de aard, omvang, gevolgen, daders en slachtoffers van geweld toeneemt, evolueren ook de inhoud en aanpak van de cursussen om dat geweld te voorkomen. In de eerste jaren ligt het accent vooral op fysiek en verbaal verzet tegenover een verkrachter of aanrander. Langzaam maar zeker worden echter meer en meer genuanceerde preventieve strategieën ontwikkeld. Er komt aandacht voor andere vormen van geweld en grensoverschrijdend gedrag zoals ongewenste intimiteiten (op het werk en elders), mishandeling door de partner, misbruik, intimidatie, stalking e.d. De aandacht verschuift van terugslaan op het moment zelf naar het beter afbakenen van grenzen vooraleer het geweld geëscaleerd is. Zelfrespect, eigenwaarde, het aanvoelen en efficiënt duidelijk maken van grenzen worden alsmear belangrijker. Deze thema's komen ook aan bod in assertiviteitscursussen die vanaf de jaren tachtig overal in het land georganiseerd worden. Dit zal leiden tot veelvuldige verwarring tussen de begrippen 'assertiviteit' en 'weerbaarheid' in latere jaren. Beide termen worden in 2000 door Refleks verhelderd in het boek 'Weerbaarheid van jongeren: een denk- en doeboek' (zie literatuurlijst).

What's in a name?

In de praktijk werden - en worden - al deze begrippen vaak door elkaar gebruikt. Zo bieden de meeste gevechtssportscholen een 'cursus zelfverdediging voor vrouwen' aan.³ Daarin is echter zelden sprake van correcte informatie over gendergerelateerd geweld of maatschappelijke kadering. Sommige vertrekken zelfs van oude 'uitlokkingsmythes' en geven vrouwen de goede raad om 's avonds niet alleen op straat te gaan of zich alleen in verhullende kleding te vertonen. Of om hun 'lange nagels' en 'hoge hakken' als wapen te gebruiken. Ook de termen weerbaarheid en assertiviteit lopen dikwijls door elkaar. In

¹ Er bestaan ook door en voor vrouwen ontwikkelde gevechtssportstijlen zoals Naginatado, een Japanse stijl waar vrouwen met een hellebaard huis en kinderen verdedigden terwijl hun mannen oorlog voerden. Win Tsun is een Kung Fu stijl, die volgens de legende zou ontwikkeld zijn door een Boeddhistische non om een prinses te redden van een ongewenst huwelijk. Nog binnen Kung Fu bestaat er Fu PaPei, dat ook vandaag nog uitsluitend door vrouwen wordt doorgegeven.

² De term 'weerbaarheid' kent geen equivalent in andere talen. Meestal wordt er alleen een onderscheid gemaakt tussen zelfverdediging (autodéfense, selfdefence, defensa personal, Selbstverteidigung, selfforwar enz...) inclusief fysieke technieken en assertiviteit/zelfvertrouwen.

³ Tegenwoordig levert zoeken via het internet naar cursussen zelfverdediging/weerbaarheid vrijwel uitsluitend cursussen op die door gevechtssportscholen worden georganiseerd.

sommige cursussen wordt 'aan weerbaarheid gewerkt', terwijl het eigenlijk eerder gaat om het aanscherpen van algemene sociale vaardigheden. Het doorbreken van dader-slachtofferattitudes en het aanleren van verzetsstrategieën tegenover grensoverschrijdend gedrag of machtsmisbruik is meestal niet aan de orde. Hoe een cursus die wordt benoemd als 'weerbaarheid of zelfverdediging voor vrouwen' in de praktijk wordt ingevuld, hangt volledig af van de visie en het maatschappelijk kader dat de organisatie en/of de begeleiding hanteert.

Enkele mythes

Zelfverdediging voor vrouwen is bedoeld om zich te verweren tegenover aanranding of poging tot verkrachting, door onbekende agressors, op straat of openbare plaatsen.

ZVV is bruikbaar in alle situaties waar de grenzen van vrouwen overschreden dreigen te worden. Zware vormen van geweld worden vrijwel altijd voorafgegaan door 'lichtere' grensoverschrijdingen. Zowel bekende als onbekende geweldplegers 'testen' – bewust of onbewust – uit of een slachtoffer al dan niet weerwerk zal leveren. Gendergerelateerd geweld draait immers meer om macht en onmacht dan om 'mannen die hun driften niet kunnen beheersen'. ZVV leert vrouwen om hun grenzen scherper aan te voelen en af te bakenen, onder meer door te werken aan eigenwaarde en zelfvertrouwen. Dit maakt dat vrouwen meer rekening met zichzelf leren houden en minder gevoelig worden voor de kritiek van anderen. Met duidelijke verbale en non-verbale boodschappen kunnen vrouwen een ongewenste situatie stop zetten vooraleer ze escaleert. Fysiek terugvechten is dan alleen nodig wanneer de agressor toch doorgaat of bij 'plotse' aanvallen.

Vrouwen die assertief in het leven staan zullen zich wel 'automatisch' verdedigen wanneer het nodig is.

Er zijn vrouwen die 'automatisch' kwaad worden en terugvechten wanneer ze fysiek bedreigd worden. De meeste vrouwen worden echter bang of slaan in paniek. Angst is een signaal dat er duidelijk iets mis is, maar vanuit angst is het moeilijk om zich efficiënt te verzetten. Het omzetten van - gedeeltelijk aangeleerde - angst in noodzakelijke kwaadheid is een mentaal proces. Meer inzicht in de slachtoffer-daderdynamiek die bij geweld speelt, is essentieel om te begrijpen waarom vrouwen zelden durven vechten. En waarom mannelijke agressors meestal geen efficiënt fysiek verzet van vrouwen verwachten.

Zelfverdediging begint wanneer een vrouw NEE **denkt**.⁴ Zichzelf met succes fysiek verdedigen begint 'in het hoofd.'

Zelfverdediging voor vrouwen heeft geen zin want een vrouw is per definitie machteloos tegenover de fysieke overmacht van een man. ZVV geeft vrouwen een 'vals' gevoel van veiligheid.

In veel gevallen (maar niet altijd) zal een man meer fysieke kracht hebben dan een vrouw. Dat betekent echter niet dat hij onkwetsbaar is. Iedereen heeft kwetsbare plekken (vb. knieën, ogen, geslachtsdelen) die moeilijk beschermd kunnen worden tegen een snelle en krachtige slag of stoot. Precies omdat een doorsnee agressor geen directe en harde actie van een vrouwelijk slachtoffer verwacht, zal hij vaak verrast zijn. Een vrouw die kwaad en met overtuiging vecht, heeft een grote kans om een dader af te schrikken.

Met zelfverdediging maak je een agressor alleen maar agressiever zodat het misschien nog erger wordt.

Deze mythe is gebaseerd op vormen van verzet die de agressor geen of nauwelijks pijn doen. (krijzen, met de vuisten roffelen, spartelen, aan de haren trekken, knijpen, bijten enz...). In ZVV worden fysieke technieken aangeleerd waarmee een agressor wél pijnlijk

⁴ 'Selbstverteidigung beginnt wenn eine Frau NEIN denkt. (www.verein-drehungen.at)

geraakt wordt. Het zijn geen 'kneepjes' of 'grepen' maar straattechnieken die - mits snel en krachtig uitgevoerd - een doorsnee agressor uitschakelen. Deze mythe heeft er toe geleid dat vrouwen meestal zelfs niet *proberen* terug te vechten. Toch belet dit niet dat vrouwen en meisjes al eeuwen op grote schaal slachtoffer worden van geweld en misbruik.

Een kwart eeuw zelfverdediging voor vrouwen door vrouwen: een overzicht in vogelvlucht (1977-2002)

De eerste jaren 1977-1983

Bij gebrek aan andere opties wendden vrouwen die zichzelf willen leren verdedigen tegenover geweld zich aanvankelijk tot gevechtssportleraars. Vanuit vrouwengroepen zoals Dolle Mina (Gent) en het Vrouwencentrum (Antwerpen) worden cursussen zelfverdediging voor vrouwen ingericht, in samenwerking met judo- en jitsu leraars. Het gaat daarbij vrijwel uitsluitend om het aanleren van gevechtstechnieken. In 1977 organiseert de Amerikaanse Andrea Medea⁵ in het vrouwenhuis van Brussel een opleiding vanuit een feministische visie met nieuwe inzichten en een totaal andere benaderingswijze. Dit inspireert een aantal vrouwen tot het opzetten van cursussen feministische zelfverdediging, die meteen een groot succes kennen. Kati Couck neemt daarbij het voortouw en reist met dit baanbrekende ideeëngoed heel Vlaanderen rond. De vraag overstijgt daarbij sterk het aanbod. In de beginperiode zijn het vooral volwassen vrouwen die zich willen leren weren tegen (seksueel) geweld. Aanvankelijk gaat het over actieve feministen maar de cirkel van geïnteresseerden breidt zich snel uit. Rond 1980 wordt er een samenwerking uitgebouwd met socio-culturele instellingen zoals de Stichting Lodewijk De Raet en Elcker-Ik. Er worden onder meer kaderopleidingen op touw gezet voor nieuwe begeleidsters. Tussen 1981 en 1983 resulteert dit in een cursusaanbod in de meeste grotere steden. Ook klassieke vrouwenverenigingen zoals KAV en KVLV zetten in die jaren ZVV op hun programma.⁶ Vanaf 1984 stoppen de meeste individuele lesgeefsters ZVV. Vanaf 1983 tot 2000 zal Refleks de hoofdaanbieder van ZVV in Vlaanderen zijn

De jaren 1983 – 2002: Refleks Weerbaarheidscentrum

De voorgaande evolutie creëert in Antwerpen de voedingsbodem waaruit in 1983 Refleks Weerbaarheidscentrum zal ontstaan. Een groep lesgeefsters - waaronder Suzanne Cautaut en Ann Hufkens - willen op een meer georganiseerde en structurele manier tegemoet komen aan de stijgende vraag. Zij stichten Refleks vzw, dat in de loop van de volgende twintig jaar uit zal groeien tot een vormingsinstelling, gespecialiseerd in preventie van geweld en agressie.

Waar ZVV aanvankelijk werd uitgebouwd en gedragen door vrijwilligsters, zorgt Refleks voor een professionalisering. Dit wordt mee mogelijk gemaakt door overheidssubsidiëring vanaf 1987.⁷ Vanaf 1989 worden zowel de thematieken als het doelpubliek uitgebreid met behoud van de genderinvalshoek. Er komt aandacht voor preventie van seksueel misbruik van kinderen, waarbij vooral gefocust wordt op ouders en opvoed(st)ers. In de jaren negentig groeit hieruit een specifiek vormingsaanbod voor intermediairen zoals

⁵ Medea Andrea. 'Against Rape'.

⁶ Ook in latere jaren duikt het thema 'zelfverdediging' nog af en toe op in het aanbod van socio-culturele en andere verenigingen. Het is echter niet duidelijk of deze cursussen als ZVV kunnen gedefinieerd worden.

⁷ Refleks komt met deze subsidiëring op het zgn. toenmalige '5e decreet' terecht bij het Ministerie van de Vlaamse Gemeenschap, afdeling Cultuur, Volksontwikkeling. Andere meer voor de hand liggende subsidiekanalen, zoals Welzijn bleken toen - en later - niet toegankelijk. Deze subsidiëring (bedoeld voor vormingswerk met volwassenen) sloot cursussen voor jongeren (- 18 jaar) uit. Dit ligt mee aan de basis van de latere subsidiëringsproblemen die eind 2002 tot de opheffing van Refleks zouden leiden. Ondanks een lange en hevige strijd slaagt Refleks er niet in om de beleidsmakers tot structurele subsidiëring van alle Refleksactiviteiten (met name die voor jongeren) te bewegen.

leerkrachten van het basis- en secundair onderwijs, opvoed(st)ers in instellingen, maatschappelijk werkenden e.d.. Dit zal - samen met de vorming rond agressiebeheersing⁸ - de hoofdbrok van het Refleksaanbod vormen in de jaren 1998 - 2002. Vooral de non-profitsector doet een beroep op dit aanbod voor training en opleiding van personeel.

Inhoudelijke evolutie

In de loop der jaren wordt de oorspronkelijke basis cursus ZVV in een theoretisch kader gegoten. De feministische context blijft aanwezig maar wordt naarmate het feminisme aan slagkracht verliest minder benadrukt. Het accent dat aanvankelijk op fysiek en verbaal verzet ligt, verschuift naar weerbaarheid en de basisvoorwaarden die daarvoor nodig zijn. Zelfrespect, eigenwaarde en het beter leren aanvoelen van de eigen grenzen worden doorheen de jaren belangrijker. Naast confrontatie krijgen ook andere actiestrategieën zoals deëscalatie een plaats. Het leren omgaan met emoties (angst, woede, verdriet, pijn) evolueert tot een essentieel onderdeel van de cursus. Fysieke zelfverdedigingstechnieken blijven belangrijk omwille van de mentale invloed die ze hebben op het zelfbeeld. Met het lijfelijk innemen van meer ruimte, het maken van een stevige vuist, het bundelen van innerlijke energie in een harde brul geven vrouwen een boodschap aan zichzelf. Het is een boodschap van weerbaarheid en woede, niet één van weerloosheid en angst. Tegengesteld aan het beeld van (opnieuw) slachtoffer worden dat - ondanks de nieuwe beeldvorming over vrouwen - diep verankerd zit in de vrouwelijke geest.

ZVV en gevechtssporten

In tegenstelling tot andere landen waar ZVV werd uitgebouwd⁹, was er in Vlaanderen weinig uitwisseling tussen vrouwen die een gevechtssport beoefenden en de ZVV-beweging. De nadruk werd in ons land van in het begin minder op fysieke verdedigingstechnieken gelegd. (De evolutie naar het meer opbouwen van mentale weerbaarheid greep na verloop van tijd ook in de andere landen plaats.) ZVV-cursistes werden wel aangemoedigd om gevechtssporten te gaan beoefenen als een manier om beweeglijkheid, souplesse en meer vertrouwen in de eigen fysieke mogelijkheden op te bouwen. Weinigen zetten die stap omdat lokale gevechtssportclubs toch vaak wat macho bleken te zijn. Door feministische vrouwen gerunde gevechtssportscholen zoals in Nederland, Duitsland en de V.S. zijn in Vlaanderen nooit van de grond gekomen

Ex-slachtoffers

Vanaf de jaren tachtig komt er heel wat wetenschappelijk onderzoek¹⁰ dat de gigantische omvang, de aard en de omstandigheden van emotioneel, fysiek en seksueel geweld blootlegt. In de jaren negentig wordt duidelijk welke traumatische gevolgen niet-verwerkte geweldservaringen op het leven van vrouwen kunnen hebben. Dit bewustzijn wordt mee opgenomen in de cursussen ZVV waar meer signaalgevoeligheid, aandacht en ruimte komt voor mogelijke ex-slachtoffers in de groep. Dit leidt ertoe dat hulpverleners (psychiaters, psychologen, therapeuten) in toenemende mate cliënten naar de cursussen ZVV doorverwijzen.

ZVV niet meer 'in'

Halverwege de jaren negentig vermindert de vraag naar ZVV. Dit fenomeen doet zich ook in een aantal andere landen voor. Er zijn enkele mogelijke verklaringen.

⁸ In deze cursussen 'omgaan met agressie' ligt het accent op het beheersen van andere vormen van geweld (zoals bv. frustratie-agressie en instrumentele agressie) door cliënten en patiënten, in een werkcontext.

⁹ 'Achievements against the grain': Daphne-rapport over het ontstaan, de uitbouw en de actuele situatie van ZVV in Europa anno 2003.

¹⁰ In Vlaanderen zijn vooral de diverse onderzoeken van Prof. R. Bruynooghe e.a. van het LUC. Diepenbeek baanbrekend

- De uitdovende tweede feministische golf zou een invloedsfactor kunnen zijn. In de postmoderne maatschappij wordt de vrouwenstrijd vaak als gestreden gezien. Meer en meer wordt uitgegaan van een samenleving waarin iedereen gelijke kansen heeft. De maatschappelijke context van problemen of ongelijkheden verdwijnt terug meer naar de achtergrond. Ook fysiek en seksueel geweld wordt terug meer een 'individueel' probleem, dat je 'toevallig' overkomt, in plaats van een politiek gegeven dat verband houdt met (maatschappelijke en persoonlijke) machtsverhoudingen.
- Het nieuwe 'assertieve' vrouwbeeld waaraan (jonge) vrouwen proberen te beantwoorden maakt dat ze niet zo snel durven praten over geweld dat hen overkomt. Slachtoffer worden strookt niet met het idee dat een moderne vrouw altijd haar mannetje kan staan. ZVV en weerbaarheidstrainingen voor vrouwen worden geassocieerd met 'slachtoffers' of met 'oud feminisme'. Als (jonge) vrouwen het toch nodig vinden om zichzelf te leren verdedigen kiezen ze eerder voor judo, karate of tai bo.¹¹
- Na 1996 lijken de gruwelen van Dutroux een verlamdend effect te hebben op heel wat vrouwen. Dat het zinloos is om je te verzetten tegen zo'n overmacht wordt blijkbaar doorgetrokken naar elke vorm van geweld.

Impact op preventiebeleid

De afgelopen 25 jaar werd er in de meeste West-Europese landen een gelijke-kansen beleid ontwikkeld waarin – in meerdere of mindere mate – aandacht was voor preventie van fysiek en seksueel geweld tegenover vrouwen. Uit een recent onderzoek¹² blijkt dat - met uitzondering van Nederland - geen enkel Europees land ZVV erkent als succesvolle strategie om geweld te voorkomen of stop te zetten, ondanks studies die het tegendeel bewijzen. Refleks heeft tijdens haar 20-jarig bestaan getracht om op het preventiebeleid te wegen. Ondermeer via het publiceren van dossiers, artikelen, boeken en subsidiëringsrapporten werd geprobeerd om het belang van ZVV als vorm van primaire preventie onder de aandacht van de beleidsmakers te brengen.¹³ Dat het ontwikkelen van de verzetsmogelijkheden van vrouwen zélf een belangrijk middel is in de strijd tegen fysiek en seksueel geweld, blijft tot op heden een blinde vlek in het overheidsbeleid op dit vlak.¹⁴ Ook in de academische wereld is ZVV als succesvolle preventiestrategie onvoldoende bekend. Dit blijkt ondermeer uit het vrijwel volledig ontbreken van thesen of eindwerken rond ZVV. Ditzelfde fenomeen doet zich tevens in andere Europese landen voor¹⁵.

De situatie nu (2004)

Voor zover wij konden nagaan wordt er momenteel vrijwel geen ZVV in Vlaanderen meer georganiseerd. Toch is er een beperkte heropleving van de vraag en het aanbod merkbaar.¹⁶ Vrouwen die fysieke verdedigingstechnieken willen leren kunnen terecht in gevechtssportscholen. Verder zijn er de vele assertiviteitscursussen waar men – afhankelijk van het gebruikte kader – op diverse manieren kan werken aan het zelfbeeld, communicatie, grenzen en sociale vaardigheden.

¹¹ Het erg populaire Tai Bo is geen gevechtssport maar aerobic met gevechtssportbewegingen.

¹² 'Achievements against the grain'. Kelly L. & Seith C.

¹³ 'Het preventie-landschap na Dutroux'. Suzanne Cautaut, CGSO-Jaarboek 1999

¹⁴ In het nieuwe Nationale Actieplan rond partnergeweld dat voor 2004-2007 door bevoegd federaal minister Arena gelanceerd werd, is evenmin sprake van ZVV als preventiemiddel.

¹⁵ Zie voor een analyse van mogelijke oorzaken 'Achievements against the grain'.

¹⁶ Mogelijk met uitzondering van de eerder genoemde cursussen zelfverdediging door socio-culturele vrouwenverenigingen. In Franstalig België organiseert Garance op regelmatige basis ZVV en Seito Boei. In Wallonië wordt ook Wendo - een gevechtstraining met een genderinvalshoek - aangeboden. Na het stoppen van Refleks werd in 2004 door S. Cautaut Terra Training & Coaching opgericht. Er wordt o.m. ZVV aangeboden. Ook KAV heeft voor 2004-2005 ZVV op haar programma staan.

Zelfverdediging overbodig voor 'de nieuwe vrouw' van vandaag?

Geweld tegen vrouwen bestaat nog steeds

Ondanks de emancipatiestrijd van de voorbije decennia is het (fysiek en seksueel) geweld tegen vrouwen niet afgenomen. Alhoewel ondertussen duidelijk is dat heel wat mannen/jongens ook slachtoffer van fysiek en seksueel geweld worden, blijven vrouwen/meisjes vooral kwetsbaar voor fysiek en seksueel geweld door bekenden (vaak in partnerrelaties) én voor seksueel geweld op straat en openbare plaatsen.

>> ZVV vermindert de kans dat vrouwen en meisjes slachtoffer worden van geweld aanzienlijk.¹⁷

De mythe van de 'enge man met slechte bedoelingen' bestaat nog steeds.

Ook vandaag zijn vrouwen vooral bang voor onbekenden op straat of op onzure plaatsen, 's avonds of wanneer het donker is. Door de vele sensibiliseringscampagnes kennen ze misschien wel de feiten over geweld. Deze kennis wordt echter onvoldoende vertaald naar het eigen leven. Dit heeft tot gevolg dat de voorzorgsmaatregelen die vrouwen nemen om zichzelf te beschermen uitsluitend afgestemd blijven op de stereotiepe, onbekende agressor. De meeste vrouwen nemen ook nu nog vooral hun toevlucht tot vermijdingsstrategieën zoals niet uitgaan in rare buurten, niet parkeren in een ondergrondse garage, niet alleen gaan wandelen in een bos enz... Angst voor fysiek en seksueel geweld wordt door de meeste vrouwen weggerationaliseerd of 'ingebouwd' door vermijding.

>> ZVV geeft correcte informatie over gendergerelateerd geweld en maakt vrouwen bewust van de discrepantie tussen onveiligheidsgevoelens en reëel geweld.

De mythe van de 'vrouwelijke machteloosheid' bestaat nog steeds. .

Vrouwen schatten hun eigen kansen om zich met succes te verzetten tegen een fysiek sterkere belager, nog steeds zeer laag in. Dat maakt dat ze zelden vooraf nadenken over mogelijke efficiënte strategieën. Geconfronteerd met geweld of grensoverschrijdend gedrag reageren ze doorgaans niet of weinig efficiënt (vb. door te negeren). Het tijdig en goed toepassen van confrontatie- en deëscalatiestrategieën heeft een belangrijke invloed op het stoppen van fysiek en seksueel geweld. De meeste vrouwen – zelfs al staan ze op andere terreinen sterk en assertief in het leven – kennen deze strategieën niet.

>> ZVV leert vrouwen nieuwe mogelijkheden om potentieel vervelende of bedreigende situaties op een efficiënte manier het hoofd te bieden. Door fysiek te leren terugvechten ontwikkelen vrouwen durf, kracht, doorzettingsvermogen en geloof in zichzelf. Ze worden daardoor ook mentaal sterker om weerstand te bieden tegen de 'slachtofferrol'.

Op tijd grenzen stellen blijft voor veel vrouwen moeilijk. .

Ook vandaag nog vinden heel wat vrouwen het niet eenvoudig om duidelijk grenzen te stellen, zeker niet tegenover bekenden. Heel wat vrouwen voelen pas dat er 'een grens is overschreden' als het gaat om een ernstig en niet mis te begrijpen feit. Meestal verschuiven ze in een vroegere fase (onbewust) hun grenzen.

>> ZVV werkt aan het opbouwen van eigenwaarde en zelfrespect. Door het leggen van verbanden tussen de maatschappelijke constructie van 'vrouwelijkheid' en de daaruit voortvloeiende normen en waarden m.b.t tot vrouwzijn, leren vrouwen hun eigen grenzen scherper aanvoelen en afbakenen. Dit vermindert de kans op escalatie van grensoverschrijdend gedrag.

¹⁷ Nederlands onderzoek onderstreept duidelijk de positieve effecten van ZVV. Ook R. Bruynooghe geeft in haar onderzoeken aan dat het werken aan weerbaarheid een belangrijke factor vormt bij het doorbreken van de geweldspiraal. (zie bibliografie)

Literatuur

Pauline B. BART en O'BRIAN Patricia: *Stopping rape. Successful survival strategies*. Pergamon Press, s.l., 1985.

BRUYNOOGHE R., NOELANDERS S., OPDEBEECK, S.: *Geweld ondervinden, gebruiken en voorkomen*. Diepenbeek, LUC, 1998.

BRUYNOOGHE, R., OPDEBEECK, S. e.a., *Geweld, ongewenste intimiteiten en pesterijen op het werk: een beschrijving van klachten en van strategieën om er mee om te gaan*. Diepenbeek, LUC, 1995.

Denise CAIGNON, GROVES Gail: *Her wits about her. Self-defense success stories by women*. Harper and Row Publishers, New York, 1987.

Suzanne CAUTAERT, *Van Angst tot Zelfvertrouwen. Een dossier over meisjes en hun recht op weerbaarheid*. Refleks Weerbaarheidscentrum v.z.w./Epo, Antwerpen, 1997.

Suzanne CAUTAERT, *Zelfbescherming en Veiligheid voor vrouwen van 55+*, Refleks Weerbaarheidscentrum v.z.w./Epo, Antwerpen, 1996.

Suzanne CAUTAERT., *Grenzen stellen, een cursus over weerbaarheid en zelfverdediging voor vrouwen van alle leeftijden*. Refleks Weerbaarheidscentrum v.z.w./Epo, Antwerpen, 1998

Suzanne CAUTAERT? 'De (w)donderjaren van Refleks' *De geschiedenis van de organisatie van 1983-1999*. Refleks v.z.w. /Epo, Antwerpen 1999

Suzanne CAUTAERT, Veerle DUPONT, Ilse IDELER, 'Weerbaarheid van jongeren: een denken doe boek'. Uitgeverij Garant/Antwerpen, 2000.

Corinne DE BEER: *Recht voor je raap*. Bekadidact, Baarn, 1989.

DUPONT Veerle, *Stageverslag over Refleks* (KUL, 3^e lic sociale pedagogiek) 1998

Jos FRENKEN, Deleaan RUITENBERG, Suzanne ROMBOUTS, *Terugvechten: Verzet van vrouwen tegen verkrachting. Een onderzoek onder 370 slachtoffers*. NISSO, Utrecht, 1995.

IDELER Ilse, 'Het zal me geen tweede keer gebeuren!' *Secundaire preventie van seksueel geweld door middel van een cursus zelfverdediging/weerbaarheid*'. Eindverhandeling voor de sociale Hogeschool SHISS, Antwerpen 1995

KELLY L.& SEITH C. 'Achievements against the grain: self-defence training for women and girls in Europe'. London Metropolitan University, 2003.

LINDQUIST S, *The Date Rape Prevention Book: The Essential Guide for Girls and Women*, Naperville. IL, Sourcebooks Inc.2000

McCAUGHEY M, *Real Knockouts: The Physical Feminism of Women's Self-Defence*, New York, New York University Press? 1997

Kaleghl QUINN: *Sta op je stuk*. Uitgeverij Mingus, Baarn, 1986.

Lucie SLITS, *Elk zijn recht, voor de vrouw een gevecht, Een evaluatieonderzoek naar cursussen zelfverdediging*. Rijksuniversiteit, Willem Pompe Instituut voor Strafrechtswetenschappen, Utrecht, 1990.

Linda TSCHIRHART SANFORD, FETTER Ann: *Laat je niet nemen*. De Toorts, Haarlem, 1979.

Berna VAN BAARSEN: *Geen slag in de lucht, zelfverdediging als primaire preventie van seksueel geweld*. Universiteit van Amsterdam, Faculteit Sociale Psychologie, Amsterdam, 1993.

VAN DAM-BAGGEN R., FONCKE M., VAN GERWEN A., STEENMAN M., ZOOMER O.: *Je grenzen stellen*. Stichting Educatieve Omroep Teleac/NOT, 1998

WERTHEIM A., *Weerbaarheid van vrouwen en meisjes met een handicap*. VUGA, Den Haag, 1993.

Enkele webadressen

www.aivl.be/Media/Summary_lanceringsrapport_met_foto_s.pdf

informatie over de 'Stop Geweld Tegen Vrouwen'-campagne van Amnesty International

www.sensoa.be/pdf/feiten_en_cijfers/feiten_en_cijfers_SM_kinderen.pdf

informatie over seksueel misbruik van kinderen en jongeren

www.transact.nl

website van TransAct, Nederlands expert in de aanpak van huiselijk en seksueel geweld en kwaliteitsverbetering van de zorg

Na de stopzetting van Refleks in 2002 werd het grootste deel van de documentatie die in de loop van de werkingsjaren verzameld werd, overgedragen aan documentatiecentrum RoSa. Het gaat om achtergrondinformatie, onderzoeksgegevens en cursusmateriaal op het gebied van geweld, seksueel geweld, assertiviteit en zelfverdediging. Dat zijn meteen ook de trefwoorden waarmee u deze documentatie in de bibliotheekcatalogus op de Rosa-website www.rosadoc.be kan opsporen.