

Menselijk verdedigingssysteem (MVS)

Persoonlijke verdedigingstechnieken (PVT)



kudding&partners

Inhoud

Uitingsvormen van agressie	3
Menselijk verdedigingssysteem (MVS)	4
Generaal Aanpassing Systeem	5
Invloeden van overlevings-stress reactie (OSR) op het menselijk lichaam.....	8
Flinch (terugdeinzen).....	9
Gedragingen van agressie (vanuit de biologie)	11
Persoonlijke Veiligheid Technieken (PVT).....	13
Alle technieken zijn te bekijken op www.kudding.nl/portal	23

Uitingsvormen van agressie

Verbale agressie:

Met stemverheffing spreken, schreeuwen, schelden, vloeken en lastigvallen.

Ook discriminerende opmerkingen kunnen als agressief worden opgevat.

Deze uitingsvormen zijn zowel in persoonlijk als in telefonisch en mail contact mogelijk.

Fysieke agressie:

Fysieke bedreigingen zoals dreigen met slaan, schoppen, of het gebruik van wapens en het uitvoeren van agressief gedrag zoals schoppen, duwen, slaan, spugen, vernielen, beroven, brandstichting en vandalisme.

In extreme gevallen kunnen medewerkers zelfs te maken krijgen met een gijzeling en moord.

Psychische agressie:

Dreigen (verbaal of schriftelijk), chanteren, vernederen, intimidatie, stalking en pesten.

Soorten van agressie

Frustratieagressie: Ontladen van frustratie om eigen wil en behoefte kenbaar te maken

de emmer loopt over, is echte emotie, is niet in verhouding, onvoorspelbaar, zwart/wit verwijten, controle kwijt.

Instrumentele agressie: Machtspositie bepalen en bewust afdwingen

op een doel uit. Doel kan zijn materie, status, macht. Gecontroleerd, herhaling (voorspelbaar), dreigen, manipuleren (brut of subtiel).

Ten gevolge van psychische stoornis/middelengebruik agressie: geen logische oorzaak, drang, waanbeelden, voorgeschiedenis, bewustzijnsverandering.

Explosieve agressie: ontladen van agressie

ongecontroleerd, waas voor de ogen, communicatie is niet meer mogelijk.

De vormen van agressie kunnen door elkaar heen lopen of elkaar opvolgen.

Menselijk verdedigingssysteem (MVS)

Het uitgangspunt van de trainingen van Kudding & Partners is gebaseerd op de in Amerika en Nederland wetenschappelijk onderzochte grondbeginselen van het Menselijk verdedigingssysteem (MVS), dit is momenteel veruit het meest praktische en realistische verdedigingssysteem. Het is gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek naar menselijk gedrag, dat gerelateerd is aan geweldsescalaties, angst en agressie.

Een van de belangrijkste uitgangspunten van MVS is de invloed van plotselinge stress in de vorm van angst of schrik. Dit verhoogt de afgifte van adrenaline en leidt daardoor tot diverse veranderingen in het geestelijk en lichamelijk functioneren. Zo neemt het vermogen tot nuchter redeneren af en zal in het meest ongunstige geval helemaal niet meer kunnen worden beredeneerd. Op lichamelijk gebied wordt de motoriek verstoord. In het meest ongunstige geval kan er alleen nog maar reflexmatig gedrag plaatsvinden.

Tijdens de training worden de veranderingen in het menselijk gedrag, onder invloed van adrenaline, uitvoerig geanalyseerd aan de hand van videobeelden van onder andere echte geweldsescalaties. De hieruit verkregen inzichten worden passend geïntegreerd in de fysieke uitvoering.

De videobeelden en foto's worden eveneens gebruikt om het gedrag van een aanvaller te analyseren. De cursist leert een potentieel gevaarlijke situatie eerder herkennen en hoe hier tactisch mee om te gaan.

MVS onderscheidt zich van soortgelijke trainingen

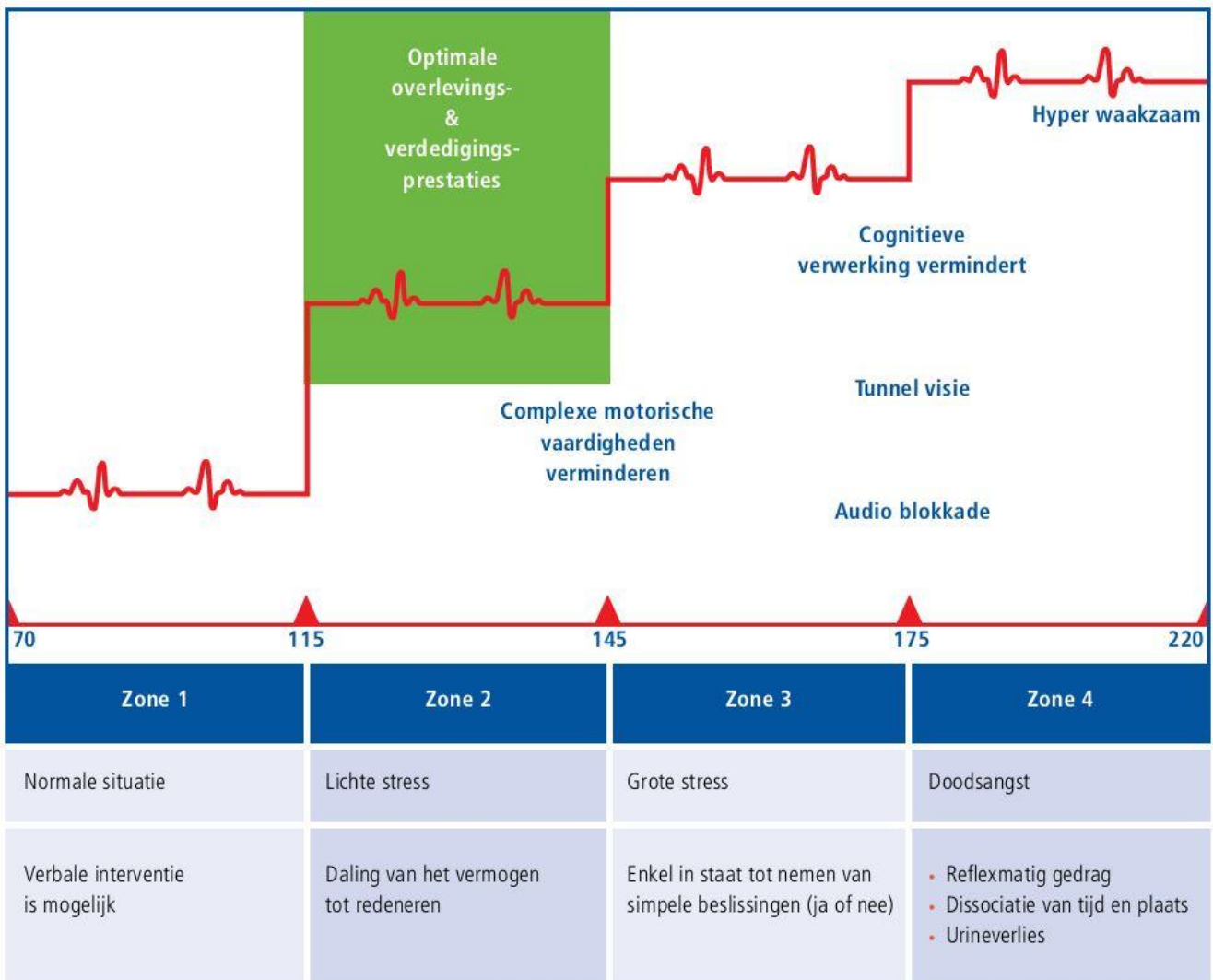
- Het MVS is niet gebaseerd op een vechtsport
- Is **niet** gebaseerd op een veelvoud van moeilijk aan te leren technieken;
- Het is een wetenschappelijk onderzoek naar het menselijk bewegen in relatie tot agressie, stress en geweld in dreigende situaties
- Traint hoe te handelen ondanks grote angst en onvermogen nuchter na te denken;
- biedt een realistisch inzicht in alle aspecten van een geweldsescalatie, zowel psychologisch, emotioneel als fysiek;
- start uit een realistische "uit balans situatie"
- niet leeftijdsspecifiek
- enige ervaring is niet vereist.

Generaal Aanpassing Systeem

Op het moment dat agressie dreigt te ontstaan of aanwezig is, zal/kan dit leiden tot een gevoel van stress. Er is dan sprake van een fysieke reactie in je lichaam. Dit kan ook gebeuren wanneer de agressie tussen anderen plaatsvindt. Zelfs het kijken naar situaties met opkomende spanning kan dit effect opleveren.

Stress dat voortkomt uit angst of schrik, ook wel overlevingsstress reactie (OSR) verhoogt de afgifte van adrenaline in het lichaam en heeft diverse veranderingen in je functioneren tot gevolg. De mate van afgifte van adrenaline verschilt per persoon. Daarnaast zijn de mate van agressie en de afstand tot de agressor van invloed op de adrenalinpiegel. De invloed van adrenaline wordt weergegeven in het volgende overzicht.

Relatie van de hartfrequentie met overlevings- en verdedigingsprestaties



Enkele voorbeelden van de effecten:

Verhoogde hartslag:

- Het is bekend dat OSR direct gerelateerd is aan een verhoogde hartfrequentie.
- Bij 115 slagen per minuut verliezen de meeste mensen fijne motorische vaardigheden zoals coördinatie van de vingers, oog-/handcoördinatie en het uitvoeren van meerdere taken wordt moeilijk.
- Bij 145 slagen per minuut verliezen de meeste mensen hun complexe motorische vaardigheden (3 of meer vaardigheden die ontworpen zijn om samen te werken).

Effecten op het visuele systeem:

- Het visuele systeem is het primaire sensorische orgaan van het lichaam voor degenen die kunnen zien. Dit komt door het feit dat het visuele systeem het brein de informatie zendt die noodzakelijk is voor gevechtsprestaties of zelfverdediging.
- Bij ongeveer 175 slagen per minuut sperren de ogen zich wijd open, worden de oogleden opgetrokken, verwijden de pupillen zich en de bolling van de ooglenz vlakkt af. Als deze reacties zich voordoen ervaart de persoon meestal een vernauwing van het gezichtsveld (tunnelvision). Dit is de reden dat het heel normaal is voor een persoon om achteruit te treden bij een confrontatie teneinde meer informatie door de tunnel te krijgen. Op dit punt wordt het visuele systeem van een persoon tevens meer "binoculair" dan "monoculair". Dit is de reden waarom bij Close Quarter Battle (CQB) schiettraining het schieten met twee ogen open beter voldoet dan het eenogig gericht schieten.
- Bij 175 slagen per minuut wordt het visueel volgen moeilijk. Dit is heel belangrijk wanneer het over meerdere dreigingen of meerdere tegenstanders gaat. Tijdens meerdere dreigingen wil het brein dat het visuele systeem gericht blijft op wat het als de primaire dreiging beschouwt. Als deze dreiging eenmaal is geneutraliseerd vinden brein en visueel systeem de volgende dreiging. Dit verschijnsel staat bekend als het "vuurtoren" effect. Onderzoeken hebben aangetoond dat een persoon tijdens OSR een gemiddelde afname van 70% van het gezichtsveld ervaart. Dit is een reden te meer waarom tijdens training de studenten geleerd moet worden om constant hun omgeving af te scannen, zoekend naar hun tweede en derde opponent.

Effecten op het auditieve systeem

- Bij ongeveer 145 slagen per minuut schakelt het gedeelte van het brein dat verantwoordelijk is voor het gehoor, zich uit. Dit is een van de redenen waarom mensen die betrokken zijn geweest bij een gevecht verklaren dat ze "niets gehoord hebben", dat ze "wel stemmen hoorden, maar niet konden begrijpen wat ze zeiden", dat ze "alleen maar stukjes en beetjes hoorden" of dat ze "hard geluid niet gehoord hebben".

Effecten op het brein

- Bij ongeveer 175 slagen per minuut is het niet ongebruikelijk voor een persoon om moeilijkheden te ondervinden bij het herinneren wat plaatsvond of wat ze deden tijdens een confrontatie.
- Dit herinneringsprobleem staat bekend onder de term "Critical Stress Amnesia". Na een kritiek incident is het niet ongebruikelijk voor een persoon om zich slechts ongeveer 30% van het gebeurde te herinneren binnen de eerste 24 uur, 50% in 48 uur en 75-95% in 72-100 uur.
- Bij 185-220 slagen per minuut verkeren de meeste mensen in een staat van "hyperwaakzaamheid", ook wel beschreven als een "hert is het licht van koplampen". Het is niet ongebruikelijk dat mensen in deze toestand dingen blijven doen die niet effectief zijn (dit staat bekend als de feedback loop- feedback cirkel) of irrationeel gedrag vertonen, zoals het verlaten van dekking. Dit is ook de toestand waarin mensen zich bevinden als zij beschrijven dat zij niet konden bewegen, schreeuwen of gillen. Als een persoon eenmaal gevangen is in een toestand van hyperwaakzaamheid, bevindt hij zich in een neerwaartse spiraal, waar bijzonder moeilijk uit te komen is. In deze

toestand is informatie over de dreiging naar het brein gereduceerd, wat tot een toename in reactietijd leidt. deze toename in reactietijd leidt weer tot een toename van het stressniveau wat de toestand van hyperwaakzaamheid weer verergert.

Effecten op motorische vaardigheden

- Bij ongeveer 115 slagen per minuut worden fijne/complex motorische vaardigheden minder toepasbaar en minder effectief (het overhalen van de trekker, het manipuleren van gereedschap) maar worden de grove motorische vaardigheden ingeschakeld en geoptimaliseerd.

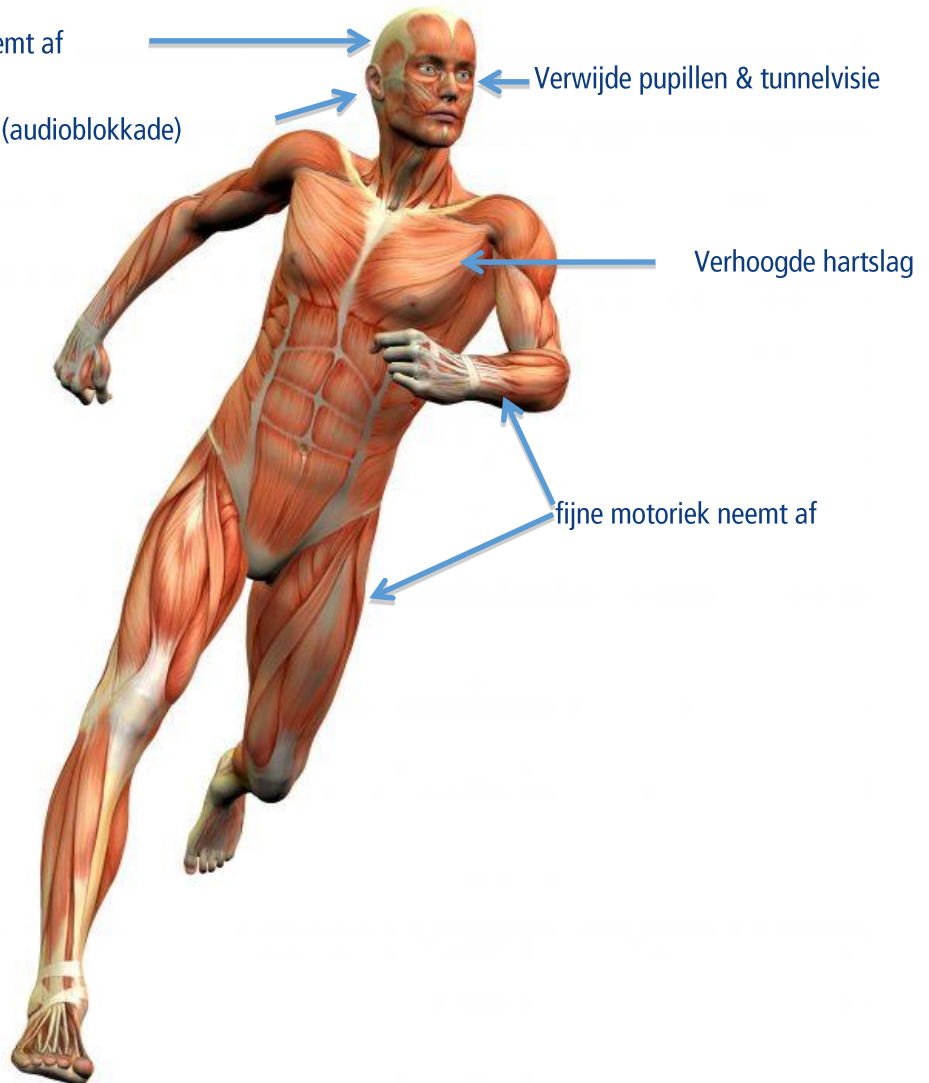
Waarom is deze informatie zo belangrijk? Omdat onderzoeken hebben aangetoond dat hoe hoger de hartfrequentie is, hoe meer de OSR de perceptie van een dreiging beïnvloedt. Voorst geldt dat des te hoger de hartfrequentie, des te meer negatieve effecten dit heeft op het vermogen om motorische vaardigheden uit te voeren.

In een gevecht kan de hartfrequentie van een persoon van 70 slagen per minuut naar 220 slagen per minuut stijgen in minder dan een halve seconde. Dus wat is nu het "maximale gevechtsprestatie gebied", met betrekking tot OSR en hartfrequentie? Siddle heeft in zijn onderzoeken aangetoond dat dit tussen 115 en 145 slagen per minuut ligt. Ook staat vast dat de "maximale reactietijd prestatiezone" eveneens tussen de 115 en 145 slagen per minuut ligt. Met andere woorden, in de zone tussen 115 en 145 slagen per minuut zijn de gevechtsvaardigheden (grote motorische vaardigheden) en reactietijd optimaal.

Invloeden van overlevings-stress reactie (OSR) op het menselijk lichaam

- Hersengolven versnellen
- Redeneren en handelen neemt af

Gehoor verandert (audioblokkade)



Adrenaline zorgt onder andere ook voor;

- verhoogde ademfrequentie
- verhoogde spierspanning
- daling perifere temperatuur (bloed naar spieren)
- verhoogde transpiratie
- tijdwaarneming verandert
- in een extreem geval laat je de ontlasting lopen met als functioneel doel, alle ballast weg te laten

Bij milde angst reageer je nog via het cognitieve deel van de hersenen. Bij bedreiging en levensgevaar wordt in eerste instantie het lichaam aangestuurd vanuit het limbisch systeem.

Flinch1 (terugdeinzen)

Zoals hiervoor beschreven wordt bij een onverwachtse, snel naderende stimulus de Amygdalae geprikkeld en zal het lichaam zich beschermen door reflexmatig (intuïtief en instinctief reactie) een beschermende en verdedigende houding aan te nemen om het gevaar te pareren. Dit noemen we een Flinch reactie (terugdeinzen).

De Flinch is mede afhankelijk van:

- De auditieve prikkel (belangrijke invloed!)
- De snelheid waarmee het gevaar nadert
- De mate van agressie
- De afstand t.o.v. het gevaar
- De betrokkenheid



Flinch reactie na het detecteren van een plotseling gevaar.

Autonome reactie bij de verrassingsaanval

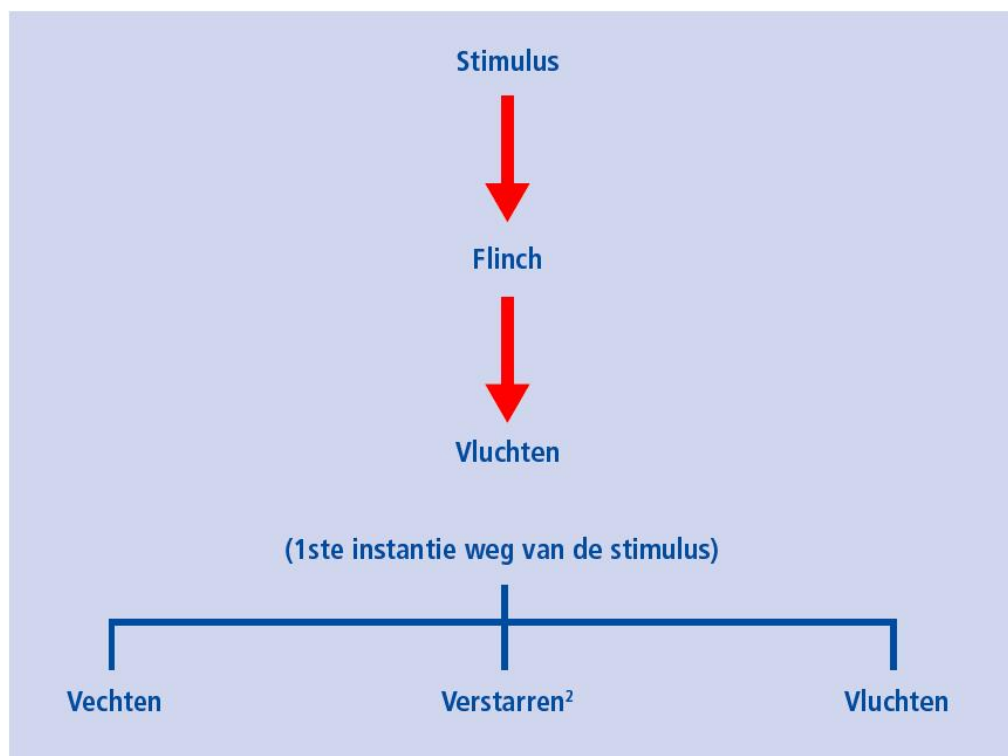
- Zintuigen (horen, zien, voelen en ruiken) ontvangen input
- De Thalamus detecteert een mogelijk gevaar

¹ Is geen angst

- Thalamus stuurt signaal naar Amygdalae en cortex
- Amygdalae ontvangt signaal eerst en initieert een autonoom motorische reactie (Flinch)
- Cortex ontvangt informatie en erkend de dreiging → versterking van de Flinch
- Zodra het werkgeheugen (neocortex) wordt betrokken, zullen de hersenen beginnen met bewuste beslissingen te nemen (vechten of vluchten)

Een **vecht- of vluchtreactie** is een verdedigingsmechanisme dat bij mensen en dieren optreedt als er acuut gevaar dreigt. De reactie begint met acute hevige angst en stress. Als gevolg hiervan produceert het lichaam grote hoeveelheden stresshormonen, de bloeddruk en hartslag gaan omhoog, de spieren worden gespannen, haren komen rechtop te staan (kippenvel), de zintuigen worden scherper (pupillen verwijden, oren staan rechtop) en de pijngevoeligheid daalt naar een zeer laag niveau (endorfinestimulus). Hierdoor is het lichaam voorbereid een gevecht te leveren of op de vlucht te slaan.

De **verstarreactie** is zeldzamer. Een soort uiterst redmiddel om bij nood te overleven, dat is ingegeven door de primitiefste hersendelen. Er kan in sommige gevallen een mentaal verstarren, dissociatie of vluchten uit de werkelijkheid ontstaan.



Gedragingen van agressie (vanuit de biologie)



Het "alfamannetje"
alfa man gedrag

- zelden dodelijk
- in aanwezigheid van anderen
- intimidatie
- zijn soms bekende van elkaar



Het "roofdier"

- vermijd oogcontact
- Gaat strategisch staan
- Heeft een observerende houding
- Heimelijk aanwezig



De "angsthaas"

- Wil weg van zijn bedreigende situatie
- Explosief
- Paniek
- Op overleven uit
- Gevaar voor zichzelf en/of omgeving



Het "roedeldier"

- In eerste instantie heimelijk
- Vaak grote schade of dodelijk
- Emotieloos
- Op groepsstatus uit

Gedrag van aanvaller

Er wordt vastgesteld dat een aanvaller, onder invloed van adrenaline, volgens vaste patronen aanvalt. Evolutionair wil de aanvaller het hoofd raken om zodoende het centrale besturingssysteem van het slachtoffer uit te schakelen. In 90% van alle geweldsescalaties waarbij er fysiek geweld wordt gebruikt zonder wapens, zijn de aanvallen is op het hoofd gericht. Vuistslagen door grof motorische lange armbewegingen worden herhaald (windmill effect). Als dat niet lukt, is de aanvaller geneigd het slachtoffer om het lichaam vast te pakken (bear hug), om het vervolgens op de grond te gooien.

Vanuit deze wetenschap zijn aanvalsscenario's ontwikkeld. Door de verschillende stappen in deze scenario's te herhalen, zal de cursist deze steeds eerder herkennen en erkennen. Hierdoor wordt de reactietijd van de cursist vergroot.

Gedrag van verdediger

Bij een onverwachte, snel naderende prikkel zal het lichaam zich beschermen door reflexmatig een beschermende en in tweede instantie ook een verdedigende houding aannemen om het gevaar te pareren. Dit noemen we een flinch (schrikreactie).

De schrikreactie is mede afhankelijk van:

- De auditieve prikkel (belangrijke invloed!)
- De snelheid waarmee het gevaar nadert
- De mate van agressie
- De afstand t.o.v. het gevaar
- De betrokkenheid

De cursist die zich tijdens een oefening verdedigt, neemt consequent in eerste instantie een reflexmatige beschermende houding aan (Flinch). Vandaaruit wordt het verdedigingsmechanisme verder uitgebouwd.

Tijdens de training bestaan alle oefeningen uit een zo realistisch mogelijk uitgevoerde aanval en een zo realistisch mogelijk uitgevoerde verdediging. Door een bepaalde situatie een emotionele waardering te geven (en als zodanig in het geheugen vast te leggen), kan de cursist een toekomstige soortgelijke situatie gemakkelijker herkennen en daar gepast op reageren (bijvoorbeeld met een vecht- of vluchtreactie).

Samengevat

De cursist leert een realistische geweldsituatie zo vroegtijdig mogelijk te herkennen en erkennen, en van daaruit gebruikmakend van reflexmatig aangeboren gedrag zichzelf te verdedigen en veilig te stellen.

De Flinch is niet te onderdrukken, omdat het een reflex is. De mate waarin iemand zich laat verrassen is wel te beïnvloeden.

Persoonlijke Veiligheid Technieken (PVT)

Deze technieken hebben het meeste effect als je ze snel en plotseling uitvoert. In dat geval heb je niet zoveel kracht nodig omdat je de cliënt verrast. Dit verrassingseffect kun je sterk vergroten door bij alle bevrijdingstechnieken 'LOS!' te roepen. Uiteraard eerst nadat je de cliënt duidelijk hebt gevraagd van je af te blijven. Zo'n schreeuw als 'LOS' helpt je ook om je spanning op dat moment te kanaliseren én je kunt ermee voorkomen, dat je in een impuls terugslaat.

Juridisch kader:

In juridische termen noemt men het verweren, noodweer. Binnen het juridische kader is het belangrijk om de volgende drie voorwaarden te onthouden. Het is noodweer als:

1. Je niet de mogelijkheid hebt om te kunnen vluchten.
2. Het geweld dat je gebruikt proportioneel is.
3. Je ogenblikkelijk handelt.

Belangrijk is dat je stabiel staat. Kenmerken van stabiel staan zijn:

1. Zorg dat een been voor en het anderen been achter staat. Je achterste voet staat in een 45 ° stand.
2. Zorg dat je knieën lichtelijk gebogen staan maar zorg er wel voor dat je niet te laag staat (een lage stand is wel stevig maar minder mobiel).
3. Je zwaarte punt ligt in het midden, d.w.z. ter hoogte van je navel.

Om de technieken snel eigen te maken is het belangrijk dat het aan te leren aantal technieken en keuze mogelijkheid niet te groot moet zijn, vandaar dat wij een selectie hebben gemaakt van de meest voorkomende aanvallen waarbij je maar 4 technieken hoeft aan te leren.

De persoonlijke veiligheidstechnieken zijn onderverdeeld in 4 technieken		
Techniek	Aanval	Verdediging
1.	Stoten naar het hoofd en grijpen naar lichaam, Trap naar de benen	Menselijk verdedigingssysteem (MVS) Reflexmatig been optillen
2.	Vastpakken bij de pols(en)	BOB - Methode
3.	haar en kleding pakken	Polsfixatie (eventueel elleboog)
4.	verwurgingen	Zwembeweging (crawlslag)

Technieken voor het afhouden van aanvallen en loskomen uit grepen

De persoonlijke veiligheidstechnieken zijn onderverdeeld in zes technieken. Naast de volgende foto's en tekstuele omschrijving van de technieken, zijn er korte filmfragmenten op de bijgeleverde DVD te bekijken.

Confrontatietechniek

- Maak oogcontact
- Stap achteruit, stap letterlijk uit de strijd (de-escaleren)
- Geef non-verbaal de grens aan
- Geef verbaal grens aan

Aanval: Stoten en slagen naar hoofd en lichaam

Verdediging: Flinch reactie



Primaire reactie: uit reflex bescherm je hoofd met open handen.

Tactische: beschermende alerte houding invoegen!

Aanval: trap naar benen

Verdediging: reflexmatig been optrekken



Deze techniek kan je gebruiken als je in een hoek of tegen de muur staat en niet meer snel kunt wegstappen. Maak snel een stap achteruit met je achterste been (draai je standvoet 45° naar buiten), trek je bovenbeen op richting je buik en vang de trap op met de onderkant van je voet.

Let op: niet terug schoppen, of been uitstrekken.

Aanval: pols(en) vastpakken

Verdediging: BOB-methode

Indien je pols wordt vastgepakt, gebruik je de BOB-methode (Been, Ontsnappings- en Bewegingsruimte).

- B** Als je rechterpols wordt vastgepakt, draai je weg van het gevaar door met het linker been naar achteren te stappen.
- O** De zwakke schakel zit tussen de duim en wijsvinger, waar je kunt ontsnappen
- B** Je beweegt richting de vrije ruimte, ofwel naar je vrije arm.

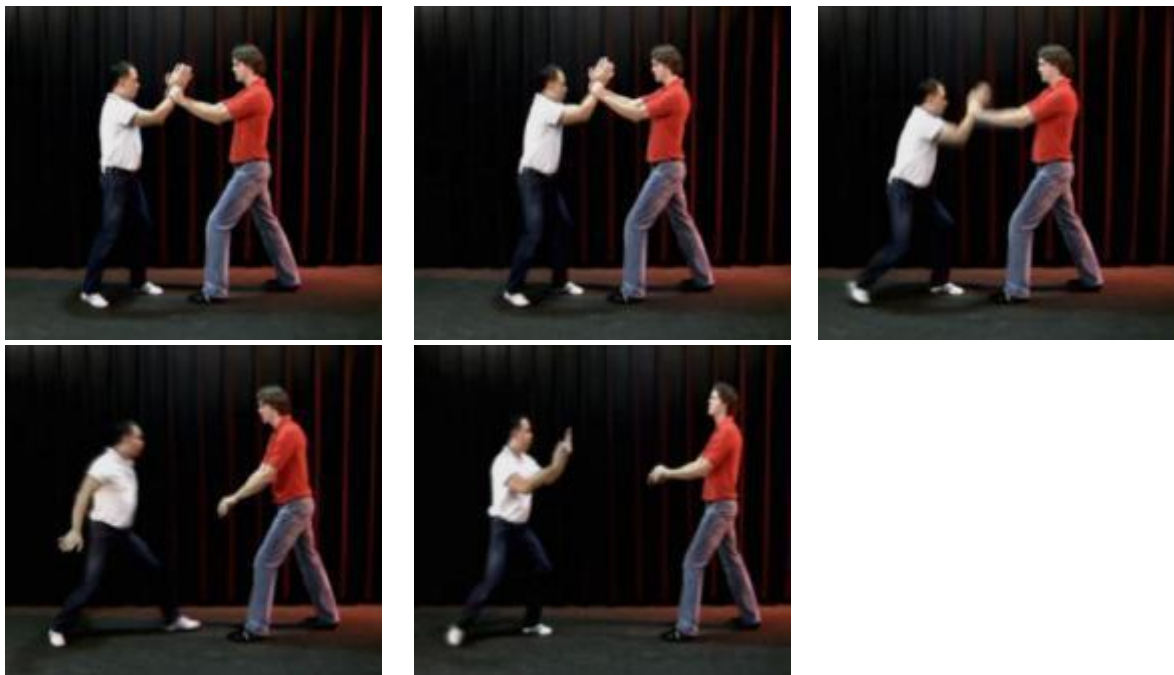
De uitgangspunt is de confrontatie of alerte houding positie. Vanuit deze positie kan je overrompeld en vastgepakt worden.



Confrontatie houding

Alerte houding

Langlaufen



1. Klap in je handen
 2. Maak een beweging alsof je langlaaft (strak langs je lichaam)
- Let op:** buig niet voorover met je romp.

Golfen I



- Been is gelijk aan de arm die vastgepakt wordt
- Je ziet dat de Ontsnappingmogelijkheid beneden zit en je maakt een golfbeweging.
- Je beweegt naar de vrije ruimte.

Let op: arm niet naar je toe trekken, maar de arm ligt gebogen houden.

Deze techniek kan ook met één hand worden uitgevoerd. Door eerst je arm kort en onverwacht in de richting van het gezicht van de agressor te bewegen, zal je een schrikreactie teweeg brengen, waardoor je met minder weerstand een onverwachte ruk met je arm in de andere richting kunt maken en los kunt komen.

Golfen II



- Been is gelijk aan de arm die vastgepakt wordt.
- Je ziet dat de Ontsnappingmogelijkheid beneden zit en je maakt een golfbeweging.
- Je beweegt naar de vrije ruimte.

Let op: probeer je arm te strekken, echter niet door te duwen, maar door achteruit te gaan.

Tennissen





- Been is gelijk aan de arm die vastgepakt wordt.
- Je ziet dat de Ontsnappingmogelijkheid beneden zit en je maakt een *forehand* tennisbeweging.
- Je beweegt naar de vrije ruimte.

Let op: maak een grote ronde beweging.

Pitbullgreep



Pak de vuist van je arm die wordt vastgehouden en duw fel naar voren richting het gezicht van de agressor en draai tegelijkertijd de onderarm naar boven. Daarna trek je snel je vuist richting je buik (alsof je jezelf tegen de buik aan slaat) en je draait je onderarm de tegengestelde richting op.

Let op: beweeg eerst met je hele lichaam naar voren en vervolgens naar achteren.

Aanval: kleding of haar vastpakken

Verdediging: polsfixatie (eventueel elleboog)



Primaire reactie: pak de pols van de agressor beet, en druk de hand tegen je lichaam. Pak diagonaal en bovenlangs de pinkzijde van de hand van de agressor vast.

Roteer nu 90° om je as. Door middel van het roteren komt de pols haaks te staan. Duw de pols snel weg en stap tegelijkertijd achteruit.

Haar

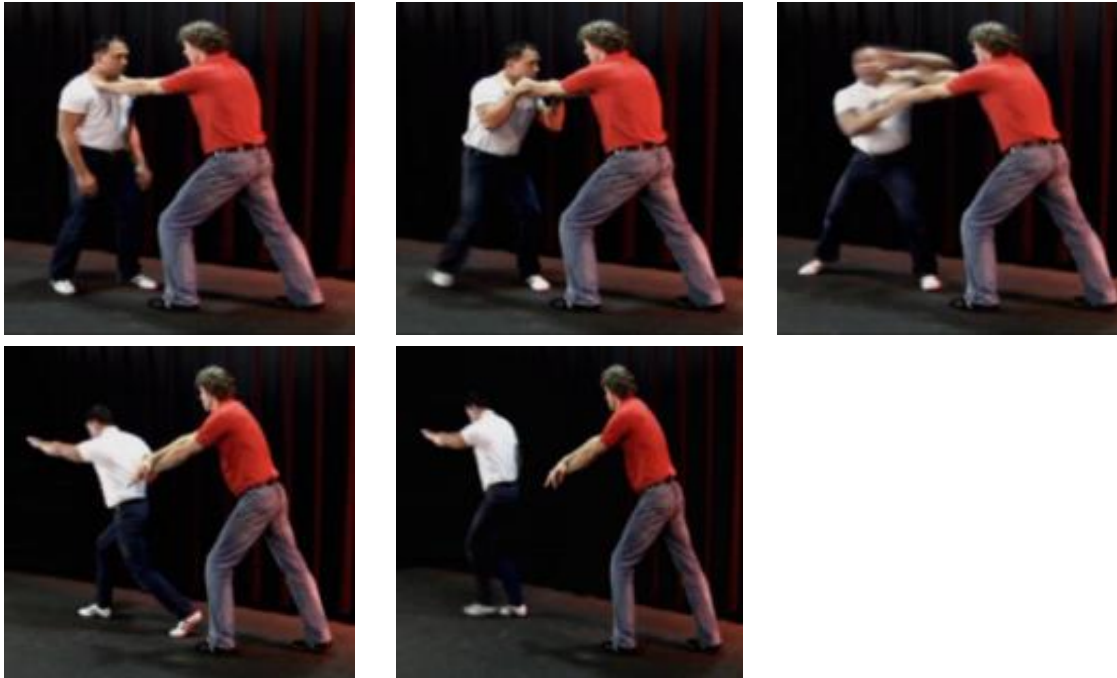


Pak met beide handen de onderarm vast en fixeer op het hoofd. Roteer de onderarm naar binnen en loop achteruit waardoor ellepijp en spaakbeen op spanning komt te staan en het moeilijk wordt om verder aan het haar te trekken.

Roep om assistentie!!!

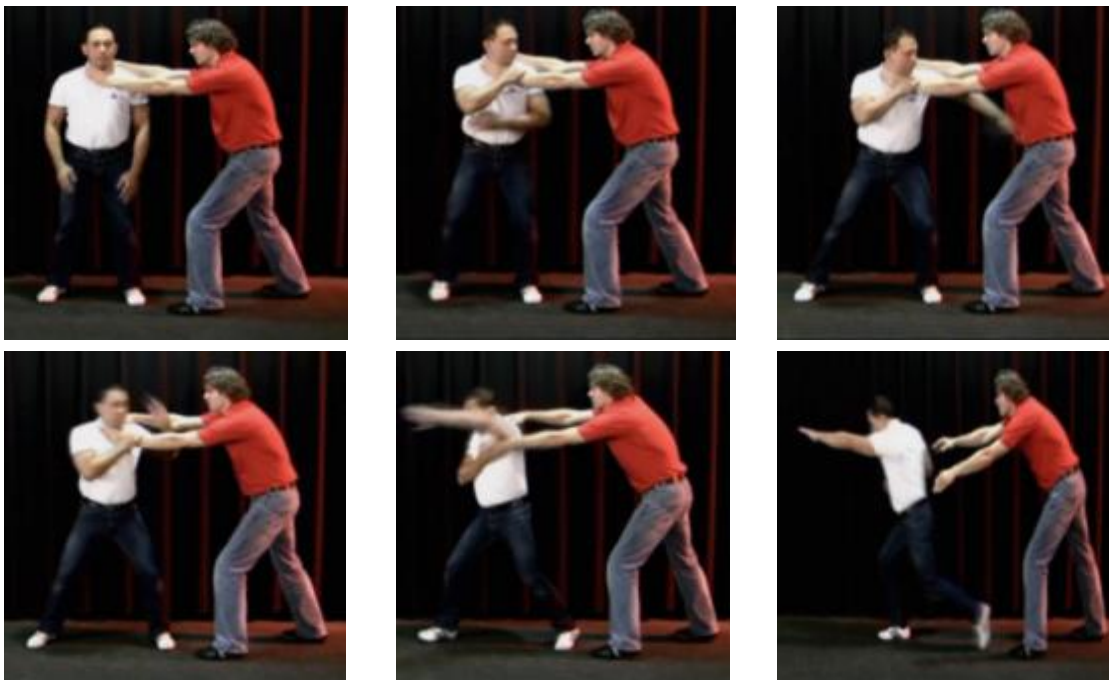
Aanval: verwurging

Verdediging: zwembeweging (crawlslag)



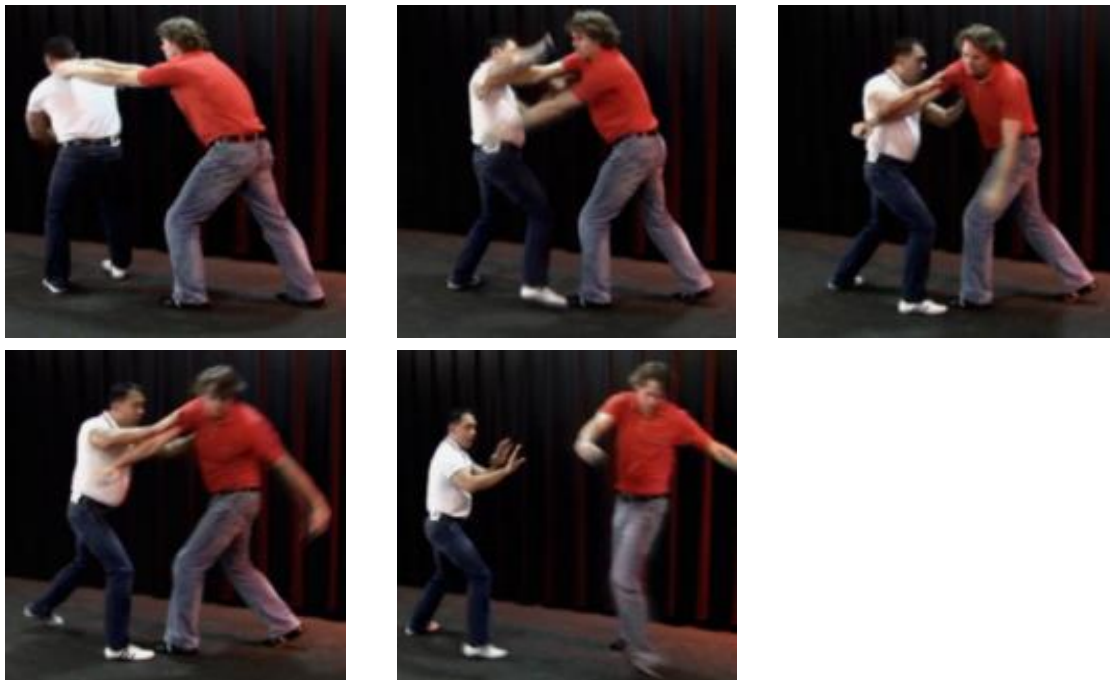
Primaire reactie: pak beide polsen beet. Maak een voorwaartse crawlslag (zwembeweging) met een gehoekte arm over de polsen van de aanvallers en maak zo snel mogelijk een stap achterwaarts. Als je de crawlslag met je rechter arm maakt, stap je als eerste met je linker been weg. Draai 180° om je lichaamsas.

Verwurging vanaf de zijkant



Primaire reactie: pak de pols aan de voorkant van je keel beet. Maak een voorwaartse crawlslag (zwembeweging) met een gehoekte arm over de pols van de agressor en maak zo snel mogelijk een stap schuin naar achteren. Als je de crawlslag met je rechter arm maakt, stap je als eerste met je linker been weg.

Verwuring vanaf de achterkant



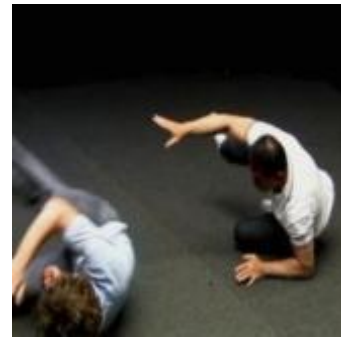
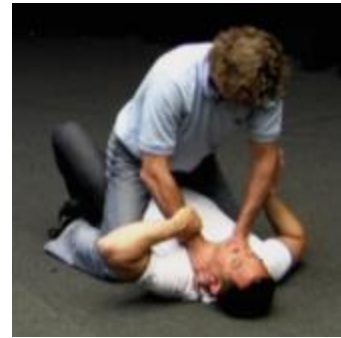
Primaire reactie: trek je schouders op (dit gaat vanzelf als je schrikt). Maak een diagonale achterwaartse crawlslag (zwembeweging) met een gehoekte arm over de polsen van de agressor. Draai je snel om en duw de agressor weg, zodat je veilig kunt vluchten. Als je de crawlslag met je rechter arm maakt, stap je als eerste met je rechter been naar achteren.

Verwuring tegen de muur



Primaire reactie: pak de armen vast en ga eraan hangen. Duw daarna snel (uit nood) met de vinger in het gezicht.

Verwuring liggend op de vloer



Primaire reactie: reageer door eerst aan de armen te hangen. Duw daarna vanuit de benen je heupen omhoog. Eén hand houdt de pols vast, de andere plaats je op de zwevende rib. Door één been snel uit te strekken, kantel je de agressor van je af.

Helpen bij verwurging op de vloer



Benader de agressor vanaf de zijkant, en duw zowel op de schouder als in de zij van de agressor. Roep hard: "los"!

Helpen bij verwurging tegen de muur



Benader de agressor vanaf de zijkant, en duw beide schouders van de agressor weg. Roep hard: "los"! Duw daarna snel (uit nood) met de duim in het zachte gedeelte van het strottenhoofd, zodat er een hoestreflex ontstaat.

Alle technieken zijn te bekijken op www.kudding.nl/portal