

DE WEG WIJZER

CENTRUM VOOR PSYCHOTHERAPIE



Raadgevingen en tips voor preventie van seksueel geweld op vrouwen

Uit de ondervraging van een groep verkrachters in de gevangenis in de VS bleek duidelijk dat verkrachters meestal zoeken naar een bepaald type van slachtoffers. De onderstaande raadgevingen en tips hebben niet als bedoeling om potentiële slachtoffers bang te maken, maar wel om hen te doen nadenken over het verminderen van het risico op gevaarlijke plekken.

1. Het eerste waar een occasionele verkrachter naar kijkt, is de stijl van het potentieel slachtoffer: de haarsnit. Meestal kiezen ze vrouwen met lange haren, een paardenstaart of een andere haarsnit die je makkelijk kan grijpen. Vrouwen met kort haar lijken minder vaak slachtoffer te worden.
2. In tweede instantie kijkt de potentiële dader naar de kleding. De dader zoekt kleding die makkelijk te verwijderen is. Vaak dragen ze een mes waarmee ze de kleding doorsnijden.
3. Vervolgens kiezen ze vrouwen uit die afgeleid zijn, door een iPod of GSM, zodat ze abrupt en bruusk verrast kunnen worden. Zorg aldus bij jogging of wandeling in een park of naast een kanaal dat je nog iets anders dan je muziek kan horen.
4. De meeste verkrachtingen in de VS gebeuren... 's ochtends vroeg tussen 05u00 en 08u30, tegengesteld aan wat je zou denken over avonden.
5. De meeste vrouwen worden aangerand op parkings en in publieke WC's.
6. Verkrachters zoeken meestal plaatsen waar ze een vrouw snel kunnen overheesteren en vervoeren haar naar een plek waar de pakkans klein is (een bos of een park in de buurt).
7. Slechts 2% zegt op dat ogenblik in het bezit te zijn geweest van een wapen omdat een verkrachter in de VS in principe 3 tot 5 jaar effectieve gevangenis straf krijgt, maar bij gebruik van een wapen wordt dit snel 15-20 jaar.
8. Indien het slachtoffer zich (hevig) verzet en roept of veel lawaai kan maken, geven ze snel op omdat ze dan snel doorhebben dat de pakkans stijgt en ze dan liever op de vlucht slaan.
9. De ondervraagde verkrachters gaven aan dat ze eerder geen vrouwen met een paraplu of een vergelijkbaar voorwerp in de hand aanvallen om zelf het risico op verwonding te beperken.
10. Ze zeggen zelf dat ze niet tot de daad overgaan indien ze geïdentificeerd worden. Bijvoorbeeld, als een man je volgt in een straat, in een gebouw of in een ondergrondse parking is het aangeraden om je op assertieve wijze om te draaien en hem een ogenschijnlijk banale vraag te stellen, zoals 'hoe laat is het nu eigenlijk' of 'wat is het fris vandaag'. Op die wijze kan je hem recht in het gezicht aankijken en loopt hij meer kans om later herkend te worden. Op die wijze verlies je op hem de aantrekkingskracht als potentieel slachtoffer.

Erik DE SOIR - Lies SCAUT
0476 228016 0497 937157
Groepspraktijk De Weg Wijzer
Lommelsesteenweg 361
B-3970 Leopoldsburg
(Afspraak na telefonisch contact)

DE WEG WIJZER

CENTRUM VOOR PSYCHOTHERAPIE



TIPS VOOR VERDEDIGING TEGEN AANRANDERS

Deze tips moeten veelvuldig geoefend worden

1. Een tip vanuit de Tae Kwon Do: de ellenboog is één van de sterkste delen van het lichaam. Als je dicht genoeg bent, aarzel dan niet om die te gebruiken. In het aangezicht is dat erg effectief!
2. Indien een overvaller of aanrander achter je portefeuille, GSM of iPod vraagt, geef die dan niet met de hand, maar werp het voorwerp van je af. De kans is steeds reëel dat de aanrander meer interesse heeft in die voorwerpen dan in jou zelf. Zet het daarna onmiddellijk op een lopen.
3. Indien je ooit achterin een bestelwagen wordt gegooid, probeer dan over je schok heen te komen en breek achterraut of –lichten. Beschadig de wagen en laat sporen achter. Dit heeft al levens gered.
4. Informeer je over de meest kwetsbare plekken van het lichaam. Je nagels in iemands huid zetten, een slag op de neus of de slaap of zelfs in genitale delen doet erg pijn. Verkrachters zoeken vrouwen waarvan ze denken dat ze niet zullen (durven) terugvechten zoals een roofdier zijn prooi ruikt. Wees geen makkelijk doelwit. Het is trouwens zo dat je door lichamelijk contact veel kans hebt dat er DNA sporen zijn die de dader makkelijk kunnen helpen opsporen. Oefen en blijf oefenen.
5. In het algemeen is het natuurlijk altijd verstandig om niet alleen op afgelegen plaatsen te lopen of wandelen. Als je een vriendin bijhebt, daalt de kans op verkrachting aanzienlijk.
6. Ga niet in je stilstaande wagen zitten, op een afgelegen of ondergrondse parking om daar de berichten op je GSM te zitten lezen. Zorg dat je zo snel als kan terug in een drukke omgeving bent. Veel verkrachters wachten hun slachtoffer geduldig op en slaan toe op die momenten van onachtzaamheid. Rij altijd met gesloten deuren, zelfs aan verkeerslichten. Veel vrouwen worden in grote steden het slachtoffer van 'handtas'-jacking.
7. De raad van de politie in de VS is zelfs dat je nooit moet doorrijden naar een onbekende bestemming met een wapen tegen je hoofd. Indien een overvaller achter je in de auto zit, rij dan door, maar ram een andere wagen of een muur. Hij zal het niet verwachten. Je airbag brengt waarschijnlijk redding en de dader wordt verrast. Hoewel het op het eerste zicht onverstandig lijkt, het is alleszins beter dan verkracht en/of dood te worden teruggevonden.

Erik DE SOIR - Lies SCAUT
0476 228016 0497 937157
Groepspraktijk De Weg Wijzer
Lommelsesteenweg 361
B-3970 Leopoldsburg
(Afspraak na telefonisch contact)

DE WEG WIJZER

CENTRUM VOOR PSYCHOTHERAPIE



TIPS VOOR VERDEDIGING TEGEN AANRANDERS

Deze tips moeten veelvuldig geoefend worden

8. Je wagen ophalen in een ondergrondse of afgelegen parking:

- Blijf alert en kijk om je heen. Voordat je in de wagen stapt, kijk dan eerst op de achterbank of er niemand in je wagen zit.

- Indien je naast een bestelwagen (met donkere ruiten) geparkeerd staat (die er misschien nog niet stond toen jij aankwam), op een donkere parking, wees dan extra voorzichtig en kruip langs de passagierskant in je wagen. Sluit onmiddellijk de deuren.

- Kijk ook altijd wie er in de wagen zit die naast jou geparkeerd staat en indien je niet zeker bent, loop dan door. Je kan dan steeds aan iemand anders vragen om je even mee naar je wagen te vergezellen.

9. Neem in flatgebouwen steeds de lift en niet de trappen. Donkere trapzalen zijn ideale misdadplekken.

10. Indien je plots oog in oog staat met een overvaller die een pistool op je gericht houdt, gil dan eerst heel hard en loop weg. Onderzoek toont uit dat 'slechts' in drie op tien gevallen daadwerkelijk geschoten wordt. Alleen goede schutters kunnen op bewegende 'doelen' schieten. Loop zigzaggend weg, dat maakt het nog moeilijker.

11. Vrouwen zijn meestal vriendelijk tegen onbekende mannen: verkrachters zijn vaak mannen die vriendelijk en verzorgd overkomen. Vaak onder het mom dat ze willen helpen, slaan ze toe.

12. Indien er aangebeld wordt—onverwacht of in de loop van de late avond of de vroege ochtend—open de deur dan niet vooraleer je ervan vergewist te hebben of je de stem die antwoordt wel echt herkent of kan vertrouwen. In de VS is het een truc om het geluid van een wenende baby te gebruiken om binnen te geraken in appartementen of huizen van slachtoffers.

DEZE TIPS HEBBEN NIET DE BEDOELING OM VAN JOU EEN BANGE EN/OF ACHTERDOCHTIGE VROUW TE MAKEN, MAAR ZE WILLEN JE OGEN OPENEN VOOR DE GEVAREN DIE IN ONZE MAATSCHAPPIJ AANWEZIG ZIJN.

ALLE REACTIES EN/OF AANVULLINGEN ZIJN WELKOM OP ONZE WEBSITE

www.erikdesoir.be

Erik DE SOIR - Lies SCAUT
0476 228016 0497 937157
Groepspraktijk De Weg Wijzer
Lommelsesteenweg 361
B-3970 Leopoldsburg
(Afspraak na telefonisch contact)