



Personlig sikkerhed kvinder

Strategisk, psykologisk og fysisk selvforsvar

Dette materiale henvender sig specielt men ikke kun til kvinder. Indholdet omfatter selvfølgelig både kvinders og mænds situation, unges som børns.

Selvforsvar, der retter sig mod øget personlig sikkerhed, skal altid indeholde følgende tre grundelementer, der står som de bærende og ligeværdige søjler i ethvert gennemtænkt selvforsvarsprogram. Vi gennemfører specialkurser for hold eller som privatundervisning i strategisk, psykologisk og fysisk selvforsvar.

- **Strategisk selvforsvar**

Formålet med strategisk selvforsvar er at forebygge krænkelser, overgreb og vold. Hvis vi skal undgå vold, kræver det, at vi forstår volden og dens natur. Vi skal have kendskab til årsagerne og årsagssammenhænge og omfanget, karakteren og konsekvenserne af volden mod kvinder. Vi gennemgår en række værktøjer i voldsforebyggelse og volds-håndtering. Nogle af de vigtigste er vores egen sårbarhed, specielt "signaler og grænser", altså forhold hos os selv, der kan udløse krænkelser og vold, fordi vi måske ikke har tænkt os om i vores relationer til andre. Og måske fordi vi ikke helt har fod på grundlæggende principper som sædvane, etik, morallære og dermed menneskets handlinger som produkt af en bestemt kultur og dens krav til den enkelte. Målet er at de-eskalere en trussel, hvor de fleste ubevidst eskalere den.

- **Psykologisk selvforsvar**

Formålet med psykologisk selvforsvar er at reducere sandsynligheden for et overgreb, der er under opsejling. Vi skal forstå vores egne reaktioner under pres og frygt, for kvinder specielt mandens reaktioner under oplevet ydmygelse, den hyppigste årsag til vold og drab mod kvinder. Samtidig skal vi have kendskab til voldsmandens motiver, signaler og overgrebsmetoder.

Vi sammenkobler dette element med det strategiske selvforsvar og gennemgår de vigtigste forhold omkring verbal og fysisk eskalering og de-eskalering af krænkelser og vold. Vi ser her særligt på værktøjer til at identificere sandsynlige udløsende faktorer for overgrebet og værktøjer til bevidst nedtrapning af truende situationer. Vi ser på vores blokeringer over for at arbejde med vores signaler og håndtering af grænseoverskridelse.

- **Fysisk selvforsvar**

Formålet med fysisk selvforsvar er at styrke vores muligheder for at håndtere et angreb, når det er indsat. Det er sidste udvej. Vi indøver vi en række simple, men effektive teknikker, der er velegnede mod en fysisk overlegen angriber. Herefter oparbejder vi rutine i at kunne omsætte teknikkerne til forsvar i simulerede angreb. Vi skal forberede os på at kunne og ville bruge teknikkerne under fysisk og mentalt pres.

Det fysiske selvforsvar omfatter også almen ju-jitsutræning, dvs. situationsbestemt træning af en lang række kampteknikker og indøvelse af teknikernes grundelementer.

Ingen af disse tre elementer kan stå alene. De hænger uløseligt sammen og udgør en helhed som selvbeskyttelse mod krænkelser, trusler, overgreb og vold.