

Mentale weerbaarheid bij (dreiging 'Zelfverdediging begint in je hoofd')

In een bedreigende situatie zijn het niet je spieren die als eerste reageren – het is je brein. Of je bevriest, vecht of vlucht, hangt af van wat je ziet, voelt en kiest. In deze module leer je hoe je rust en richting houdt, zelfs als alles in je lijf schreeuwt van angst.

MENTALE WEERBAARHEID BIJ DREIGING



1 Herken het doel van de dreiging



2 Benoem de situatie intern



3 Je hebt altijd 3 opties



4 Stel 2 cruciale vragen



5 Concrete strategie per scenario



6 Train je brein als een spier



7 Je mindset is je wapen

Waarom dit belangrijk is?

Bij Inside Defence trainen we niet alleen je lichaam, maar ook je brein. In een dreigende situatie – zoals een mesdreiging, intimidatie of bedreiging richting je kinderen – is je mentale reactie minstens zo belangrijk als je fysieke vaardigheden. De eerste seconden bepalen of je bevriest, vlucht, of handelt.

Door je bewust te worden van wat er gebeurt, wat iemand van je wil en wat jouw opties zijn, vergroot je je kans op veiligheid. Je leert sneller schakelen, rustiger blijven en betere keuzes maken onder druk. Dat geeft vertrouwen. En dat vertrouwen neem je mee – in het OV, op straat, op je werk, in je relaties.

Deze module is essentieel in ons Fundamentals curriculum omdat het jou iets geeft wat niemand je af kan nemen: **mentale grip in het moment van gevaar.**

De 7 punten

1. Herken het doel van de dreiging

De vorm van de dreiging (wapen, woorden, houding) is niet het doel. Het is een middel.

Stel jezelf de vraag: *Wat wil deze persoon van mij?*

Dreiging	Mogelijk doel
Mes op je gericht	Je spullen / controle / je verlammen
"Ga mee, of ik steek je neer"	Ontvoering / misbruik / moord
"Als je dit doet, pak ik je kinderen"	Macht / controle / angst zaaien
Dreigende houding / schreeuwen	Intimidatie / dominantie / escalatie

 ***Zolang je begrijpt wat het doel is, kun je keuzes maken die je kans op overleven vergroten.***

2. Benoem de situatie intern

Zeg in jezelf (snel en helder):

"Hij wil controle. Ik ben in gevaar. Maar ik ben niet machteloos."

Dit helpt om niet te *bevriezen*. Door te benoemen activeer je je bewuste brein.

3. Je hebt altijd 3 opties (de 3 R's)

Reageren	Actie – vechten of vluchten, als het kán en nodig is.
Relateren	Kalmeren – tijd winnen, meespelen, situatie beïnvloeden.
Rusten	Ondergaan – soms is overleven even niets doen, afwachten.

💡 *De juiste keuze hangt af van timing, omgeving, hun gedrag én jouw vaardigheid.*

4. Stel 2 cruciale vragen:

1. **Wat gebeurt er écht?**

Wat zie ik, hoor ik, voel ik?

Is dit de opbouw naar geweld of is het al begonnen?

2. **Wat heb ik nodig om hier levend uit te komen?**

Dat is het enige doel. Je waardigheid komt later. Je spullen zijn vervangbaar.

Je kinderen, je leven: die zijn niet onderhandelbaar.

5. Strategie per scenario

Situatie	Strategie (mentaal + fysiek)
Mes op je gericht voor je spullen	Geef wat gevraagd wordt – bewust, rustig. Kijk naar hun handen, niet hun gezicht. Bereid je op actie voor als het escaleert.
Dreiging om je mee te nemen	Dit is de lijn. Mensen die je willen verplaatsen willen controle. Nu handelen (ontsnappen, vechten, chaos creëren).
Dreiging richting kinderen	Jij bent hun schild. Zoek dekking, roep hulp, creëer afstand. Vecht als het moet, hard en explosief.
Verbale intimidatie	Houd afstand, gebruik assertieve lichaamstaal. Geen excuses maken, niet in discussie gaan. Kijk, adem, denk.

6. Train je brein als een spier

Herhaal situaties in je hoofd. Bijvoorbeeld:

- “Hij wil me verplaatsen – ik moet nu iets doen.”
- “Ik geef mijn tas, maar ik let op zijn hand en voetpositie.”
- “Hij zoekt controle – ik blijf kalm maar alert.”

Train je brein zoals je je lichaam traint.

7. Je mindset is je wapen

“If you can’t be the strongest, be the most committed.” – Lee Morrison

“Violence of action beats technique every time.” – Tim Larkin

“De eerste keuze is niet vechten. Het is kiezen.” – Rory Miller

Jouw commitment om te leven – en om eventueel terug te vechten – is krachtiger dan techniek. Je maakt die keuze vooraf, niet op het moment zelf.

Wil je dit trainen in de praktijk? Boek een proefles of bekijk onze workshops over mentale en fysieke zelfverdediging.

