

www.insidedefence.nl

Pre-Attack Indicators

Signalen dat een aanval op komst is

Geweld ontstaat zelden uit het niets. In veel gevallen zendt het lichaam, de houding en het gedrag van een persoon duidelijke signalen uit dat er iets gaat gebeuren. Deze hand-out geeft je een compact overzicht van die signalen – ook wel ‘pre-attack indicators’ genoemd. Gebruik deze kennis om gevaar sneller te herkennen en preventief te handelen.

1. Fysieke signalen (aangestuurd door het limbisch systeem)

- Ritmisch bewegen (wiegen, ijsberen, tikken)
- Versnelde ademhaling, zichtbaar of hoorbaar
- Vuisten maken of herhaald openen/sluiten van de handen
- Kaken aanspannen, tanden op elkaar, slikken
- Neusgaten zetten uit (ademintentie)
- Rood worden of bleek wegtrekken
- Trillen of gespannen spieren
- Oogcontact vermijden of extreem fixeren

2. Lichaamshouding en positionering

- ‘Blading’: lichaam draait schuin, één schouder naar voren
- Gewicht op de voorvoet, knieën gebogen
- Armen gespannen of wijd van het lichaam
- Kleding wordt aangepast of uitgetrokken
- Spullen worden bewust weggelegd of overgedragen
- Iemand verplaatst zich herhaaldelijk of ogenschijnlijk doelloos
- Persoon positioneert zich bij uitgang, muur of open ruimte

3. Spraak en sociaal gedrag

- Herhalende zinnen: “Ik zweer het”, “Zeg het nog één keer”
- Zichzelf verbaal oppeppen: “Kom dan”, “Nu heb ik het gehad”
- Plotselinge stilte in de groep

- Fluisteren of blikuitwisseling tussen groepsleden
- ‘Grapjes’ die eigenlijk dreigementen zijn
- Iemand kijkt strak of schichtig, zegt niets meer

4. Groepsdynamiek en omgeving

- Groep kijkt tegelijk naar één persoon
- Iemand komt naar voren terwijl de rest stil wordt
- Er ontstaat een kring of ruimte rond twee mensen
- Omstanders pakken telefoons om te filmen
- De lach verdwijnt bij omstanders, lichaamstaal bevroest

5. Intuïtieve signalen (jouw onderbuikgevoel)

- De sfeer verandert ineens – ‘de lucht wordt dik’
- Je houding verandert zonder bewuste keuze
- Tunnelvisie of verhoogde hartslag
- Je hoort jezelf denken: 'Hier klopt iets niet'