

***Undgå vold og voldtægt***  
*- håndbog for kvinder i psykisk selvforsvar*

***af Chris Poole***

***Indledning***

*"Velma the swift; Velma the elusive; Velma who had never mastered the kicks, punches and defense blocks, but who had down cold the art of being not there when the blow came." - Toni Cade Bambara: "The Salt Eaters". Women's Press, London, 1982*

En god veninde ringede en dag for at gøre mig opmærksom på en avisartikel om en gruppe kvinder med tilknytning til den autonome bevægelse, der trænede i noget, de kaldte "feministisk selvforsvar". Som den eneste uddannede lærer i Feministisk Selvforsvar (FS) i Danmark blev jeg nysgerrig. I 1995 var jeg holdt jeg op med at undervise efter næsten 20 år, og jeg var spændt på at høre, hvad de unge kvinder havde gang i.

Da jeg fandt frem til instruktørerne, viste det sig, at de ikke anede noget om, at der tidligere havde eksisteret en gruppe, der hed FS. De havde overtaget navnet efter en svensk gruppe. Til deres store overraskelse kunne jeg fortælle, at svenskerne var inspireret af de kurser, Patricia Baker (grundlæggeren af FS) og jeg havde holdt for 10.000 kvinder og børn over hele Danmark. De var meget interesserede i mine erfaringer og især i de psykiske aspekter af selvforsvar. Vi holdt et par møder, inden de 2 instruktører drog ud i verden på en længere udlandsrejse.

Jeg var allerede begyndt at arbejde på denne bog, og mødet med de unge kvinder styrkede min overbevisning om, at det er vigtigt at dokumentere FSs 20 års virke, så de indhøstede erfaringer ikke går tabt. Den oplevelse var for mig en understregning af, at der blandt unge kvinder i dag er et behov såvel som en interesse for udgivelsen af en håndbog i de psykiske aspekter af et forsvar, og det er mit håb, at bogen vil virke som en inspiration for nye initiativer på dette vigtige område.

Forebyggelse af vold mod kvinder handler både om psykiske og fysiske handlemåder og teknikker, og begge dele indgik i FSs kurserne. Jeg vil her koncentrere mig om FSs erfaringer med psykisk selvforsvar, fordi de fysiske afstandsskabende- og frigørelsesteknikker allerede er beskrevet i Patricia Bakers bog fra 1978 *Feministisk Selvforsvar*, som denne bog kan ses som en fortsættelse af. Desuden er den psykiske side af et forsvar i almindelighed stærkt underbelyst og underprioriteret.

Selvom vi også underviste piger, og de kunne have god brug af en håndbog, har jeg her afgrænset målgruppen til voksne og unge kvinder.

Bogen er baseret på FSs arkiv, der indeholder undervisningsmateriale, foredrag, avisartikler, undersøgelser både, internationale og danske, og ikke mindst kursusedtagernes personlige beretninger. Der er indsamlet hundredvis af udfyldte spørgeskemaer fra kursusedtagere samt mange timers båndoptagelser af interviews og kursusedtationer.

Jeg bruger disse beretninger til at eksemplificere forskellige former for vold og typiske reaktionsmønstre hos kvinder, og de danner grundlag for forskellige opgaver. Navnene er ændret for at værne om kvindernes anonymitet, men beretningerne er gengivet med kvindernes egne ord.

Når det drejer sig om selvforsvar, tænker de fleste på karate eller anden kampsport, som medierne fokuserer meget på i disse år. Men der er generelt set to måder at forsvare sig på:

- *forebygge vold ved brug af ikke-voldelige psykiske og fysiske handlinger og teknikker, der tages i brug, længe før det første slag er faldet.*
- *forsvare sig i en fysisk konfrontation ved at bruge frigørelsesteknikker som slag og spark.*

Denne bog handler om den første kategori. Udgangspunktet er de former for vold, som kvinder er mest udsat og bange for: seksuel chikane, voldtægt og vold i parforhold - vold der befinder sig på en stigende skala mellem psykisk vold og trusler, der kan kulminere i et fysisk overfald. Det er FSs grundlæggende filosofi, at vold kan standses i opløbet. Med de psykiske teknikker og tænkemåder, som præsenteres her, vil man kunne forebygge mindst 80% af de voldelige situationer, som kvinder kan komme ud for.

Evnen til at forebygge vold grundlægges primært i ens selvfølelse og den måde selvfølelser kommer til udtryk. Det er derfor centralt at lære, hvordan man kan opbygge og vedligeholde en positiv selvfølelse og en selvsikker udstråling. Flere undersøgelser har vist, at kvinder, som gennem deres kropssprog udstråler selvsikkerhed og mod, sjældent udsættes for vold, især vold fra fremmede.

Ens reaktioner i dagligdagen vil enten støtte eller hæmme evnen til at klare en virkelig fysisk truende situation. Selvforsvar begynder med, at man bliver bevidst om sine ønsker og behov, og derefter lærer, hvornår og hvordan man kan sætte grænser. Der går en lige linie fra at kunne sige sin mening i dagligdags situationer til at kunne sige fra i en presset, uønsket, måske farlig optakt til vold.

Det er mit håb, at denne bog vil bidrage til en større klarhed over og viden om mænds vold mod kvinder, og hvordan den adskiller sig fra andre former for vold, og at bogen ikke mindst vil kaste lys over de mange muligheder, vi kvinder har for at handle, så vi ikke bliver udsat for overgreb. Hensigten er også at aflive de myter, der vedrører vold mod kvinder, og de falske myter om mulighederne for at undgå volden, og at erstatte myterne med konkret viden.

De beskrevne reaktionsmåder og teknikker kan styrke kvinder generelt i deres tro på sig selv og kan bidrage til at højne deres livskvalitet, uanset om de nogen sinde kommer ud for et overfald eller ej.

### ***Hvem kan bruge bogen?***

Bogen er både skrevet til de kvinder, der ikke er bange, men gerne vil vide, hvad de kan gøre, hvis de kommer ud for en ubehagelig eller farlig situation. Og til de kvinder, der er angste for vold. Den vil kunne bruges i mindre selvhjælpsgrupper, diskussionsgrupper og som materiale i undervisning om vold mod kvinder på uddannelsesinstitutioner.

Bogen er henvendt til kvinder i alle aldre og skal helst læses, *inden* man har været udsat for vold. Men er det allerede sket, kan det være en hjælp på det rigtige tidspunkt at få anvist konkrete handlinger, der kan forhindre gentagelse af volden. Det vil dog ikke være tilstrækkeligt til at bearbejde voldsoplevelsen. Professionel hjælp i den situation er meget

vigtigt. Det er en myte, at man "bare" skal glemme episoden eller, at man kan klare det alene. I appendiks 2 er der en ressourceliste med kontaktsadresser på relevante grupper eller personer, der beskæftiger sig med kvinder, der har været udsat for vold.

Der bruges mange ressourcer på at lære børn at færdes i trafikken. Det gør dem ikke bange for trafikken. Tværtimod giver det et realistisk forhold til trafik og en viden om, hvordan man kan færdes fornuftigt og trygt.

Ligesom det er en selvfølge at undervise børn i trafiksikkerhed, burde det være selvfølgeligt at optræne kvinders bevidsthed om hvilke situationer, der er potentielt farlige i deres hverdag, og evnen til at håndtere disse trusler. Hvis man lærer at følge sin intuition og komme væk fra ubehagelige og farlige situationer i tide, vil man livet igennem kunne færdes uden angst for vold.

### ***Hvordan kan bogen bruges?***

Jeg anbefaler, at man læser hele bogen igennem, før man går i gang med opgaverne. Gå så tilbage og tag et kapitel ad gangen og arbejd med de opgaver, der er foreslået, gerne i en gruppe, der mødes jævnligt. Det er en god ide ikke at begrænse sig til de opgaver, der er i bogen, men at finde på nogle flere selv. Sammen med bogen lanceres en hjemmeside på [www.feministiskselvforsvar.dk](http://www.feministiskselvforsvar.dk), hvor man bl.a. kan hente flere opgaver, læse avisartikler om FS og finde relevante links.

Til sidst vil jeg gøre opmærksom på at jeg i denne bog tager fat på, hvad vi hver især kan gøre for at dæmme op for volden og angsten for den. Men vold mod kvinder er udtryk for et samfundsproblem, som udspringer af magtrelationerne mellem kvinder og mænd, som ikke kan løses individuelt. Som Aase Rieck Sørensen skriver i "Køn og vold" udgivet af Videnscenter for Ligestilling: "Synet på køn - på forholdsvis kvinders og mænds råderum, værdighed og selvbestemmelse er nært forbundet med synet på vold, idet vold er et middel til at regulere andres adfærd.....Så kvinders og mænds ligestilling med hensyn til uddannelse, økonomisk indtjening, selvbestemmelse ude og hjemme kan ses som et aktiv for forebyggelse af voldelige overgreb."

Efter min mening må en effektiv udryddelse af vold mod kvinder involvere både kvinder og mænd og kræve en omfattende samfundsmæssig indsats - socialt, sundhedsmæssigt,

kønspolitisk, psykologisk, lovmæssigt, økonomisk og kriminologisk. Der er sket fremskridt i de sidste år, men der er langt endnu til en seriøs og koordineret indsats på området.