



Runpotec Profi-set Glasvezel Trekveer  
Ø4,5mm Rtg6 60 Meter Incl. Haspel (10047)

€ 385,40

Bestel

PREMIUM

NET BINNEN

- 07:20 Automobilist botst tegen vangrail op de Moordrechtboog
- 07:11 PREMIUM Rotterdam verklaart zich solidair met Gaza na beladen debat: 'Politiek is smerig'
- 06:01 PREMIUM De neergeslagen Jeffrey Lang had er een hele zaak van kunnen maken, maar deed dat niet...
- 05:30 PREMIUM Spenenboom in Bodegraven, wat is dat eigenlijk?
- 05:00 PREMIUM Met tot 26.000 verpakkingen per dag breekt eerste statiegeldwinkel alle records: 'Zelfs New York overtroffen'

# een overval, hoe doe je dat? 'Een vermeden gevecht is een gewonnen gevecht'

Overvallen worden in je eigen huis: het is een nachtmerrie waar niemand op zit te wachten. Afgelopen vrijdag nog werd een 91-jarige vrouw in Haastrecht slachtoffer. Wat kun je doen om jezelf te verdedigen in zo'n noodsituatie?

Fate Minderhout 07-05-25, 16:03

Heeft [een 91-jarige](#) nog iets aan een zelfverdedigingscursus? Volgens Natasja Schouten van sportschool Protect Invest in Alphen wel. Schouten geeft les in Krav Maga, een van de populairste zelfverdedigingssporten van het moment. Deze kunst – want dat is het volgens beoefenaars – leert je niet alleen om

**Runpotec Profi-set Glasvezel  
Trekveer Ø4,5mm Rtg6 60  
Meter Incl. Haspel (10047)**

**€ 385,40**

**Bestel**



PREMIUM

**Rianne krijgt haar droombaan als vrachtwagenchauffeur, maar nu kan ze haar wagen nergens parkeren**

„Bij Krav Maga proberen we gevaarlijke situaties zo realistisch mogelijk na te bootsen, zodat leerlingen weten hoe ze erop moeten reageren als het echt gebeurt”, legt Schouten uit. Dat betekent ook dat leerlingen soms naar elkaar schreeuwen of schelden. „Zo worden ze weerbaarder tegen verbale agressie.”

### Vergt veel oefening

Het vergt veel oefening om je tijdens zoiets ingrijpends als een overval te verdedigen, erkent Schouten. Maar daarnaast helpt Krav Maga om mentaal sterk te blijven. „Wij trainen niet om te vechten, maar om weg te kunnen komen. Een vermeden gevecht is een gewonnen gevecht.” Niet



KLIK HIER

**Volg AD Groene Hart op Instagram!**

(meningen) / beperking. „De mensen werden aangepast naar leeftijd en doelgroep. Ze hebben al veel kwetsbare mensen enorm geholpen.”



# Een man van rond de 70 was in staat om de klap af te weren en de persoon van zich af te slaan

- Natasja Schouten, Protect Invest

Zo vertelt Schouten over een leerling van rond de 70, die ‘s avonds buiten liep en van achteren werd aangevallen. „Hij had een goed omgevingsbewustzijn aangeleerd en was in staat om de klap af te weren en de persoon van zich af te slaan.”

## Recht op zelfverdediging

Runpotec 20266 Run  
Trekous 9-15mm

€ 57,80

Bestel

## MEEST GELEZEN

„Een woningoverval is zo’n heftige schending van je persoonlijke integriteit dat fysiek geweld vaak wel geoorloofd is. Je hoeft niet te wachten tot de politie komt, maar je mag mensen best je huis uit werken. Of het verstandig is, is vraag twee, want het kan escaleren.”



# Als de overvallers zonder wapens binnendringen, gelden er andere regels dan wanneer ze wel gewapend zijn

- Sander Arts, strafrechtadvocaat

Wel benadrukt Arts dat de verdediging niet verder mag gaan dan strikt noodzakelijk is om de aanval te beëindigen. Ook moeten de gebruikte middelen in verhouding staan tot die van de overvaller. „Als de overvallers zonder wapens

⬆️ **tips** **Eten en drinken** **Regio** **sport** **In herinnering** **Aanbiedingen** **Vacatures**



2



**Alle kampioenen uit Krimpenerwaard verzamelen! Vertel ons over jouw prestatie en kom in onze eregalerij!**

DEEL JE FOTO

3



**Vrijheidsconcert in Het Gemaal De Hooge Boezem in Haastrecht**

4



**Lezing over Erasmus in Haastrecht**

5

## AD WEBWINKEL



**Dagje Wellness Veluwe Bron**

**Van €66,45 voor €32,75**

volgens de wet mag je minstens één handje aan zelfverdediging en niet uit wraak. „Probeer je te onttrekken en het verder aan de politie over te laten. Volg je gezond verstand.”

### Voorkomen is beter dan genezen

Natuurlijk zijn er ook manieren om zo’n benarde situatie te vermijden. „Ten eerste is het altijd belangrijk dat je huis goed beveiligd is”, zegt Dominique Storimans van het Centrum voor Criminaliteitspreventie en Veiligheid (CCV). „Zorg dat het hang- en sluitwerk op orde is voordat je aan allerlei andere toeters en bellen begint.”

Ook hulpmiddelen om te zien wie er voor je deur staat voordat je opendoet zijn volgens Storimans onmisbaar. Ze noemt als voorbeeld een deurspion of een kierstandhouder. Het is volgens haar bovendien verstandig om kostbare spullen buiten het zicht te bewaren.



tipsEten en drinkenRegiosportIn herinneringAanbiedingenVacatures



**Van ~~€170,00~~ voor €85,00**



**Mega Wellnessdeal Sanadome Nijmegen**

**Voor €99,00**



**Boer zoekt vrouw**

**Voor €22,99**

**BEZOEK DE WEBWINKEL**

- Dominique Storimans, Centrum voor Criminaliteitspreventie en Veiligheid (CCV)

Daarnaast raadt Storimans aan om vooral rustig te blijven als er toch een vreemde je huis binnendringt. „Zelfverdediging kan, maar dat is niet altijd slim. Zeker niet voor ouderen, die vaak minder mobiel zijn. Je kunt je dan het beste overgeven. Dat is lastig in zo'n situatie, maar door niet mee te werken maak je het voor jezelf vaak nog gevaarlijker.”

[Wil je elke avond een nieuwsbrief ontvangen met nieuws uit jouw gemeente? Dat kan! Schrijf je hier in!](#)



**Lees hier al het nieuws uit Altena**

Ontdek alles over jouw omgeving.



**Runpotec Profi-set Glasvezel  
Trekveer Ø4,5mm Rtg6 60  
Meter Incl. Haspel (10047)**

**€ 385,40**

Bestel

⬆️ tipsEten en drinkenRegiosportIn herinneringAanbiedingenVacatures



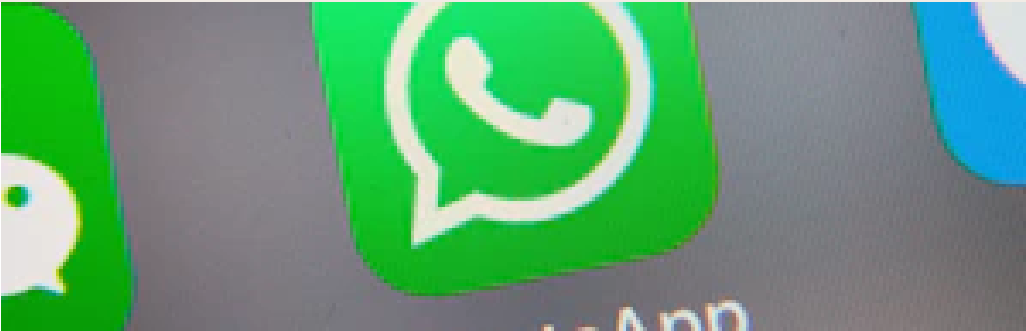
## Deze 10 landen zien we in de finale van het Songfestival



Kelvin schoolt op Kees Academy 'advocaten en...



Auto rijdt in op grote groep voetbalsuppor...



KLIK HIER

Nieuwstip? Stuur ons dan een appje!

## MEEST GEDEELD



Waterplanten in de Krimpenerwaard bijna allemaal verdwenen, bestrijdingsnorm 720 keer overschreden

## IN HERINNERING



Dick Dekker

37

⬆️ ⬆️

[tips](#)[Eten en drinken](#)[Regio](#)[sport](#)[In herinnering](#)[Aanbiedingen](#)[Vacatures](#)



06-06-1965 | 14-04-2025

 23

PARAMARIBO



**René Nillesen**

19-06-1966 | 12-04-2025

 14

EDE



**Leo Beenhakker**

02-08-1942 | 10-04-2025

 349

MEER HERINNERINGEN

Meld je aan voor de nieuwsbrief

Wil je elke dag de Dagelijkse nieuwsupdate nieuwsbrief van AD ontvangen via e-mail?

sanderenimke@almhoeve.nl

Aanmelden



