

Voor Johan, mijn sensei.

Wiens positieve invloed op mijn ontwikkeling groter is geweest dan die  
van mijn ouders.

*Als je niet kunt omschrijven wat je procesmatig doet dan weet je niet wat je eigenlijk doet.*

*Dr. W. Edwards Deming*

Voorafgaand aan het moment weet ik wie ik ben, ik heb controle over wat ik doe en wat ik doe heeft nut voor moment waarin ik mij begeef.

Voorafgaand kan ik het moment trachten te vermijden.

Je hoeft dit boek niet te lezen.

In het moment is het moment van het moment dat controle heeft over het moment, ik denk te weten wie ik ben, ik denk controle te kunnen hebben, ik denk dat wat ik doe nut heeft.

In het moment kan ik slechts het moment trachten te overleven.

Dit boek, vol informatie, houdt géén rekening met jou. Dat je het weet.

Achteraf kan ik ervoor kiezen in het moment terug te blijven keren, of de identiteit te kiezen wie ik wil zijn, weer controle te hebben over wat ik doe en wat ik doe weer nut te laten hebben voor het moment waarin ik mij begeef.

Na het moment kan ik kiezen slachtoffer te blijven, of overlever te gaan zijn.

Dit boek heeft je wat nieuws gegeven, het is aan jou wat jij er mee doet.

Mijn verleden,  
het fysieke geweld,  
het psychische geweld,  
het seksuele geweld,  
de affectieve verwaarlozing.  
Wat een harde leermeester.

Het heden,  
ben ik slachtoffer of overlever van:  
het fysieke geweld?  
het psychische geweld?  
het seksuele geweld?  
de affectieve verwaarlozing?  
Het heden is mijn speeltuin.

Mijn ervaringen  
uit mijn verleden  
zijn irrelevant  
voor wat ik  
in mijn toekomst  
kan realiseren.  
Mijn toekomst,  
is wat ik er van maak  
met wat ik heb geleerd in het heden.

Noodweer

in

Nederland

*Talib Bashir*

Noodweer in Nederland

©2026 Talib Bashir

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur. Tekst- en datamining is niet toegestaan.

Eerste druk, 2026

Uitgever: Talib Bashir / Eigen beheer

Tekst, illustraties en ontwerp: Talib Bashir

ISBN: 9789465465005

NUR 486 – vechtsport

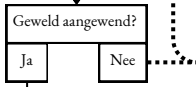
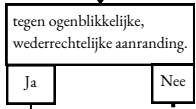
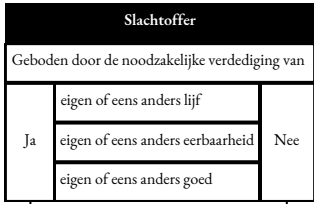
Secundaire NUR: 770 - psychologie – 740 Mens en maatschappij algemeen

# Boekaanbevelingen

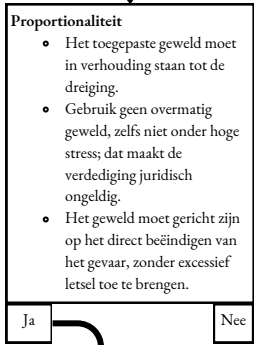
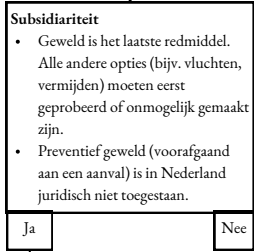
Voor als je klaar bent met dit boek.

- An introduction to neuroendocrinology door Richard E. Brown – ISBN 9780521426657
- Bushido Explained door Alexander Bennett – ISBN 9784805315071
- Combating Cult Mind Control door Steven Hassan – ISBN 9780967068824
- Complete Musashi door Alexander Bennett – ISBN 9784805316160
- De bril van Darwin door Mark Nelissen – ISBN 9789020983104
- De gave angst door Gavin de Becker – ISBN 9029503351
  - Engelstalige versie: The gift of fear – ISBN 9780747538356
- Echo's van trauma door Marijke Baljon – ISBN 9789024409051
- Geweld door Joke de Vries – ISBN 9789058981042
- Geweldloze communicatie door Marshall B. Rosenberg – ISBN 9789056378547
- Het vrouwelijke brein ontrafeld door Sarah McKay – ISBN 9789045217222
- Left of bang door Patrick van Horne & Jason A. Riley – ISBN 9781936891184
- Meditations on violence door Rory Miller – ISBN 9781594391187
- On Killing door Dave Grossman – ISBN 9780316191449
- Sharpening the warrior's edge door Bruce K. Siddle – ISBN 9780964920507
- Survival psychology door John Leach – ISBN 9780814750902
- Scaling force door Rory Miller & Lawrence A. Kane – ISBN 9781594392504
- The dictionary of body language door Joe Navarro – ISBN 9780008292607
- The logic of force door James LaFond – ISBN 9781983602559
- The logic of steel door James LaFond – ISBN 9781983600982
- When violence is the answer door Tim Larkin – ISBN 9780316354653
- When you're food door James LaFond – ISBN 9781502906199
- Wij zijn ons brein door Dick Swaab – ISBN 9789025435226





Slachtoffer van agressor



Artikel 41 Wetboek van Strafrecht: Noodweer / noodweerecexes.

Art. 1 Grondwet Recht tot gelijke behandeling

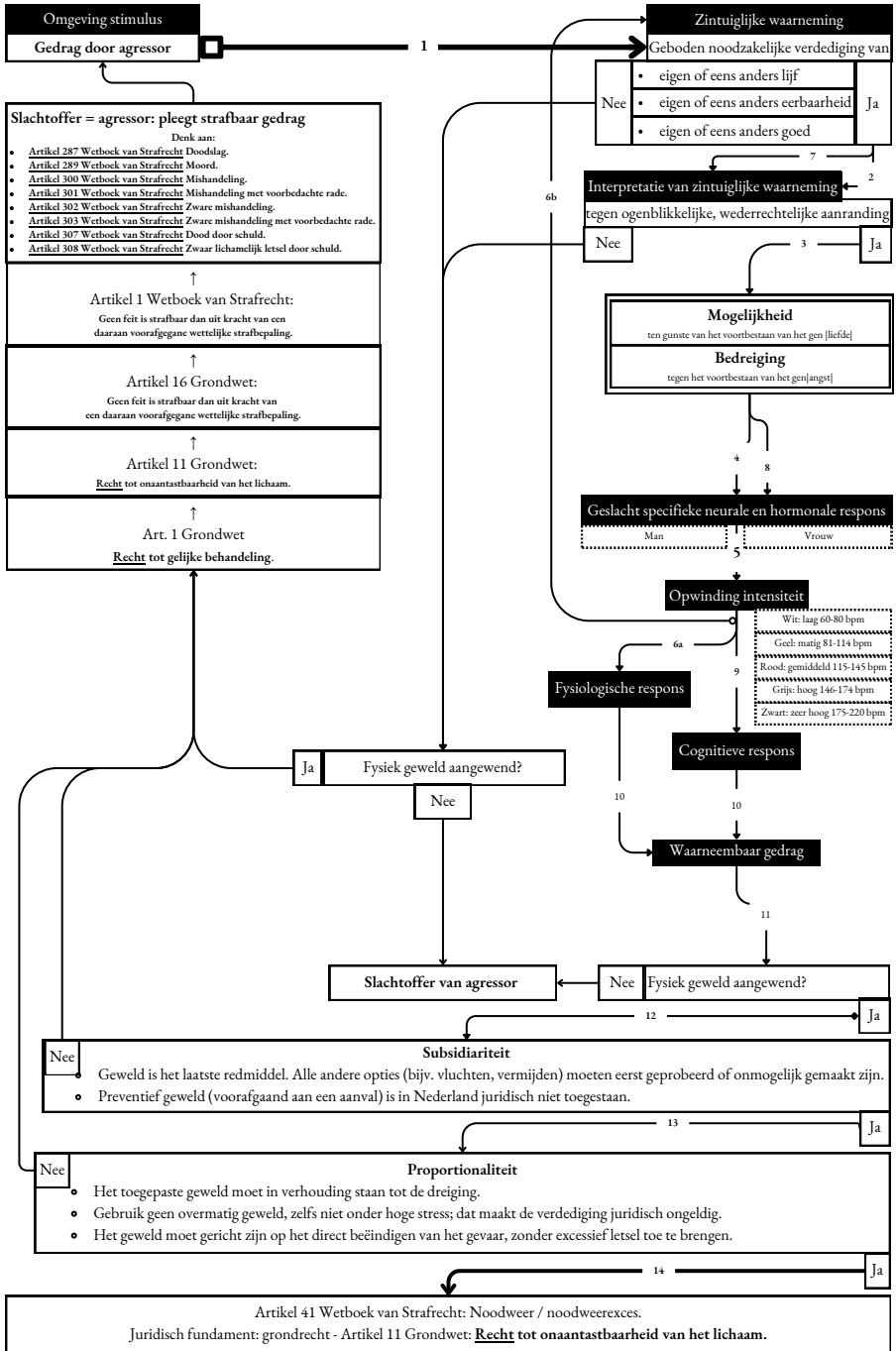
Artikel 1 Wetboek van Strafrecht:  
Geen feit is strafbaar dan uit kracht van een daaraan voorafgegane wettelijke strafbepaling.

**Is er sprake van wederrechtelijke aanranding?**

Ja	Schuldaanranding / Opzetaanranding / Gekwalificeerde opzetaanranding Art. 240 – 241 – 245 – 247 – Art. 249 WvSr
Ja	Schuldverkrachting / Opzetverkrachting / gekwalificeerde opzetverkrachting Art.242 – Art.243 – Art.246 – Art.248 – Art.250 WvSr
Nee	Art. 261 WvSr: Smaad (zwart maken van iemand)
Nee	Art. 262 WvSr: Laster (zwart maken met leugens)
Ja	Art. 287 WvSr: Doodslag <u>Mbm</u>
Ja	Art. 289 WvSr: Moord <u>Mbm</u>
Ja	Art. 300 WvSr: Mishandeling <u>Mbm</u>
Ja	Art. 301 WvSr: Mishandeling met voorbedachte rade <u>Mbm</u>
Ja	Art. 302 WvSr: Zware mishandeling <u>Mbm</u>
Ja	Art. 303 WvSr: Zware mishandeling met voorbedachte rade <u>Mbm</u>
Ja	Art. 307 WvSr: Dood door schuld <u>Mbm</u>
Ja	Art. 308 WvSr: Zwaar lichamelijk letsel door schuld <u>Mbm</u>
Ja	Art. 310 WvSr: Diefstal
Nee	Art. 317 WvSr: Afpersing
Nee	Art. 318 WvSr: Afdreiging (chantage)
Nee	Art. 321 WvSr: Verduistering
Nee	Art. 326 WvSr: Oplichting
Ja	Art. 350 WvSr: Vernieling <u>Mbm</u>

Mogelijk begaand misdrijf

Artikel 11 Grondwet:  
Recht tot onaantastbaarheid van het lichaam.



Het beest  
genaamd Geweld  
is eenvoudig  
maar kent vele vormen  
waardoor  
het gigantisch lijkt.

Het beest Geweld  
kan in zijn gruwelijkste vorm  
alleen bestaan als  
er voldoende angst gezaaid is  
waardoor de haat geogst kan worden  
en de tweedeling gerealiseerd.

Enkel dan  
is de mens in staat  
tot gruwelijkheden  
die de menselijkheid voorbij gaan.

Allen  
die dat beest Geweld  
hebben mogen aanschouwen  
predikten vrede.





Zaterdag  
04-10-2025



**Bo:** Goeie middag, ik heb begrepen dat u aan iets van zo'n vechtsport doet. Klopt dat?

**Mallory:** Hoi, ja dat klopt.

**Bo:** Ik vroeg mij af of u ons deze week zelfverdediging kunt leren?

**Mallory:** Deze week?

**Bo:** Ja, deze week. Ik heb de komende maanden andere dingen te doen. En om eerlijk te zijn Taliba en ik hebben het niet zo op dat vechten, maar gezien al die vreselijke berichten in de media hebben willen we toch iets leren om ons te kunnen verdedigen.

**Taliba:** Ik haat niet alleen geweld, ik stink ook niet in die marketing truc van dat je minimaal zo lang moet trainen, wat perfect past bij een abonnement of zo.

**Mallory:** In een week tijd is het echt lastig om goed zelfverdediging te leren.

**Bashir:** Een goed gesprek, meer heb ik niet nodig.

**Mallory:** Bashir, hou je er buiten. Jou wordt niets gevraagd ... en jij wilde niets meer met dit 'hakkietakkie gebeuren' te maken hebben.

**Taliba:** Één gesprek? En hoe lang is dat?

**Bashir:** Weet ik veel, geef me twee uur.

**Mallory:** Bash, bemoei je er niet mee.

**Bashir:** Oké. Leg mij maar het zwijgen op zodat jij jouw onzinnige hakkietakkiegelul kunt aanprijzen.

**Mallory:** Het is geen gelul! En dat weet jij ook donders goed. Maar kap nu effe, alsjeblieft.

**Bashir:** Owkeej. Hoi ik ben Bashir, de lokale anti-wat-Mallory-zegt-zegger, haha.

**Bo:** Bashir, aangenaam. Ik ben Bo en dat is Taliba.

**Mallory:** Ow, jah. Aangenaam, ik ben Mallory.

**Bo:** Dus een goed gesprek van twee uur en dat is het?

**Mallory:** Nee. In twee uur tijd kun jij je niet leren verdedigen. Luister niet naar hem, hij is sinds hij gestopt is met alles dat met vechten te maken heeft, vreemd genoeg heel erg anti vechten.

**Bashir:** Mensen doen soms nieuwe kennis op en moeten dingen herzien. Zou jij ook eens moeten proberen.

**Bo:** Dit is verwarrend. Kan ik de komende week zelfverdediging leren of niet?

**Mallory:** Hoe vaak wil je trainen?

**Bo:** Ik kan elke dag.

**Taliba:** Ik kan elke dag, maar wil dat niet.

**Mallory:** Elke dag? Realistisch gezien ... anderhalf uur training per dag. Ik zou wat in elkaar kunnen proberen te zetten om je een begin te geven. Dan kun je daarna bepalen of je alsnog meer tijd wilt investeren of niet.

**Taliba:** Zie je, marketing gelul.

**Mallory:** Nee, totaal niet. De hoeveelheid aan kennis is niet op te nemen in een paar uur tijd. Om je een beeld te geven, ik train al sinds mijn tweede, dat is nu dus ruim veertig jaar, en nog leer ik elke keer weer nieuwe details.

**Bashir:** Veertig jaar minus vijftwintig jaar niet trainen.

**Mallory:** Owkeej, er zit een gat in van vijftwintig jaar. Maar in die tijd wel werkzaam geweest in de beveiliging en andere levenslessen geleerd.

**Bashir:** Ja, hoe je in je uppie op afgelegen plekken je niet dood verveelt. En daar betaald voor krijgt.

**Mallory:** Hoe dan ook, de hoeveelheid kennis is enorm en die kan niet simpelweg in een paar uur gedeeld worden. Ik kan het wel in een paar uur delen, maar jouw brein slaat daar dan maar een fractie van op ... en dus zou ik in principe mijn tijd verspillen.

**Bo:** Ik kan maandag tot en met zondag trainen. Zeg maar van hoe laat tot hoe laat en ik ben er.

**Mallory:** Oké, negen uur 's ochtends hier. Dan trainen we tot zeg een uur of elf. Maar wat ik je kan leren is slechts wat basis dingen, en ik ben géén leraar. Ik ben wel van plan om volgende maand op te gaan voor mijn zwarte band en daarna de opleiding te gaan volgen voor zelfverdedigingsexpert, dus wees je er van bewust dat ik ook niet precies weet hoe en wat.

**Bo:** Beter iets dan niets. En als jij al zo lang in die vechtsport zit én in de beveiliging hebt gewerkt, dan kun je mij ongetwijfeld wel het één en ander nuttigs leren.

**Taliba:** Mwah, een week lang jezelf in het zweet werken om te leren vechten. Nee dank je.

**Bashir:** Is ook niet nodig. Maar goed, ik ben de betweter die alleen maar negatief lult. Dus luister niet naar mij. Hè Mall?

**Mallory:** Wij delen zeker niet dezelfde mening op dit punt. Ik weet dat wat ik kan en weet, ook echt werkt, en als ik iemand daarmee kan helpen zichzelf veiliger te voelen, dan deel ik dat graag.

**Bashir:** Goeie oefening voor je dan, dit.

**Taliba:** Bashir, meen jij dat echt dat je in een goed gesprek zelfverdediging kunt leren?

**Bashir:** Zeg maar je, ik ben niets meer of minder dan jou. Dat 'U' geneuzel maakt het ongelijk naar mijn mening.

**Taliba:** Ongelijk?

**Bashir:** Ja. Als jij mij aanspreekt met u, dan stel je mij boven jou, dus zijn we niet gelijkwaardig. Eis ik van jou dat jij mij met u aanspreekt dan stel ik mij boven jou, dus zijn we niet gelijkwaardig. Jij, Bo en ik zijn gelijk. Zelfs Mallory is mijn gelijke en ik de

zijn, en dit is iets waar hij het wél met mij mee eens is.

**Mallory:** Dat klopt, zeg maar gewoon je en jij.

**Bo:** Oké ... dus ik kan maandag om negen uur bij jou komen trainen Mallory?

**Mallory:** Ja. Ik ga kijken wat ik in elkaar kan zetten voor je dit weekend.

**Bashir:** Weet je wat, dan leer ik jou mijn ding wel Taliba. Kopje thee erbij, lekker relaxt op de bank hier in plaats van jezelf in het zweet werken voor niets. Wanneer kun je?

**Taliba:** Is het goed als we donderdag aan het begin van de middag wat afspreken? Dan plan ik de hele middag vrij, mocht het wat langer duren dan is dat geen probleem.

**Bashir:** Donderdag ... vier uur hier in de sportschool? Tot uiterlijk zes uur? Langer dan dat heeft toch geen nut omdat je dan uiteindelijk toch niets meer opneemt, zoals Mallory net al zei.

**Taliba:** Is goed. Tot donderdag.

**Bashir:** Tot donderdag.

**Mallory:** En wij zien elkaar maandag dan om negen uur.

**Bo:** Ja, tot maandag negen uur.







Maandag  
06-10-2025



