



DISCLAIMER

DE INHOUD VAN DIT DOCUMENT IS UITSLUITEND BEDOELD VOOR ALGEMENE INFORMATIEVE DOELEINDEN EN VORMT GEEN JURIDISCH ADVIES. HOEWEL DE INFORMATIE MET DE GROOTST MOGELIJKE ZORGVULDIGHEID IS SAMENGESTELD, KAN GEEN GARANTIE WORDEN GEGEVEN MET BETREKKING TOT DE JUISTHEID, VOLLEDIGHEID OF ACTUALITEIT ERVAN. AAN DE VERSTREKTE INFORMATIE KUNNEN GEEN RECHTEN WORDEN ONTLEEND. DE AUTEUR OF PLAATSER IS NIET AANSPRAKELIJK VOOR ENIGE DIRECTE OF INDIRECTE SCHADE DIE VOORTVLOEIT UIT OF VERBAND HOUDT MET HET GEBRUIK VAN DE IN DIT DOCUMENT AANGEBODEN INFORMATIE OF HET HANDELEN OP BASIS DAARVAN. VOOR SPECIEF JURIDISCH ADVIES DAT IS AFGESTEMD OP JOUW PERSOONLIJKE SITUATIE DIENT ALTIJD EEN GEKWALIFICEERDE JURIDISCHE ADVISEUR TE WORDEN GERAADPLEEGD.

Wat is zelfverdediging

Eenvoudig gezegd is **zelfverdediging** (juridisch: **noodweer**) een juridisch gerechtvaardigd strafbaar feit dat noodzakelijk is voor de verdediging van je eigen en/of iemand anders zijn lijf, eerbaarheid of goed tegen ogenblikkelijke, wederrechtelijke aanranding.

*Onder **lijf** wordt verstaan de fysieke menselijke integriteit en de lichamelijke veiligheid van een persoon.*

*Met **eerbaarheid** wordt bedoeld seksuele eerbaarheid in geval van seksuele aanranding of verkrachting. Tegen belediging of aantasting van de eer of goede naam is geen noodweer toegestaan.*

*Onder **goed** verstaat de Hoge Raad voor menselijke beheersing vatbare stoffelijke objecten, niet de aantasting van rechten. Tegen huisvredebreuk is noodweer dus niet toegestaan. De bewoner mag wel andere wettelijke bevoegdheden gebruiken, bijvoorbeeld gepast geweld in het kader van een aanhouding op heterdaad, een zogenaamd burgerarrest op basis van artikel 53 van het Wetboek van Strafvorderingen.*

Met andere woorden: **zelfverdediging is geen recht, maar een strafbaar feit waarvoor noodweer als rechtvaardigingsgrond kan dienen bij de rechter.**

Om een geslaagd beroep op noodweer te doen bij de rechter, moet je voldoen aan **vier strikte voorwaarden**:

1. Aanranding → er moet een acute dreiging zijn

Er moet bij aanranding sprake moet zijn van een acute of dreigende aanval. Je mag dus niet preventief toeslaan als er nog geen dreiging is of handelen als het gevaar al geweken is.

De term aanranding komt op twee specifieke manieren voor in het Wetboek van Strafrecht (Sr) en kan betekenen:

- een fysieke aanval of een direct dreigende gevaarlijke situatie;
- het verrichten van seksuele handelingen tegen de wil van de ander of onder dwang.

2. Wederrechtelijkheid → de aanval is illegaal

De aanval waartegen je je verdedigt moet onrechtmatig zijn. Je mag je bijvoorbeeld niet fysiek verzetten tegen een aanhouding door de politie, BOA of marechaussee.

3. Subsidiariteit → geen ander alternatief

Verdedigen was de *enig mogelijke* uitweg. Als je eenvoudig had kunnen vluchten of hulp had kunnen roepen, had je dat moeten doen. Als vluchten niet kan omdat je iemand anders moet verdedigen die dat niet zelf kan, is er ook geen alternatief.

4. Proportionaliteit → het geweld staat in verhouding

Het geweld dat je gebruikt moet in verhouding staan tot de aanval. Iemand die je een duw geeft mag je bijvoorbeeld niet neersteken met een mes of slaan met een knuppel.

Garantenstellung

Belangrijk om te weten: voor vechtsporters geldt ook de zogenaamde Garantenstellung.

Garantenstellung (ook wel de *garantenpositie*) houdt in dat iemand op grond van specifieke kennis, vaardigheden, ervaring of beroep een **bijzondere zorgplicht** heeft om schade of letsel aan anderen te voorkomen, of om op een verantwoorde manier met situaties om te gaan waarin gevaar dreigt.

In de context van “**vechtsporten**” (zoals bijvoorbeeld Krav Maga, Jiu-Jitsu, Sambo, kickboksen of judo) heeft de Garantenstellung direct invloed op de beoordeling van een beroep op **noodweer** of **noodweerexces**.

Noodweerexces is het overschrijden van de grenzen van noodzakelijke zelfverdediging als direct gevolg van een hevige emotie (zoals angst of woede) die is veroorzaakt door een aanval.

1. Invloed op het noodweerbereik → Proportionaliteit en Subsidiariteit

Een getrainde vechtsporter mag zich bij een aanval uiteraard nog steeds verdedigen, maar van een beoefenaar met aanzienlijke vechtsportervaring wordt **meer beheersing en terughoudendheid** verwacht dan van een ongetrainde burger, dat betekent:

- **Minder snel geweld / Lichter verdedigingsmiddel (Proportionaliteit):** vanwege de opgebouwde vaardigheden heeft een ervaren vechtsporter vaak de capaciteit om een aanvaller uit te schakelen of te controleren *zonder* zwaar letsel toe te brengen (bijvoorbeeld door een klem-, controle- of worptechniek te gebruiken in plaats van iemand vol op het hoofd te slaan). Als een vechtsporter direct kiest voor een overmatig harde reactie, kan de rechter oordelen dat het gekozen geweld niet proportioneel was.
- **Betere inschatting en de-escalatie (Subsidiariteit):** er wordt verwacht dat een getrainde beoefenaar situaties beter kan inschatten en situaties sneller kan de-escaleren of ontwijken.

2. Geen automatische aansprakelijkheid

Er bestaat een hardnekkige fabel dat de handen of voeten van een vechtsporter juridisch als "dodelijk wapen" gelden. Dat is in de Nederlandse wetgeving **niet** het geval.

De Garantenstelling betekent evenmin dat een vechtsporter zich in een noodweersituatie nooit hard mag verdedigen. De rechter kijkt altijd naar de specifieke omstandigheden van het geval:

1. **De mate van ervaring:** een zwartebandhouder of instructeur met jarenlange ervaring krijgt een zwaardere zorgplicht toegekend dan een beginner die pas een paar maanden traint.
2. **De ernst van de dreiging:** als een vechtsporter wordt geconfronteerd met levensbedreigend geweld (zoals een aanval met een mes of meerdere aanvallers tegelijk), vervalt een groot deel van de extra terughoudendheid. De verdediging mag in dat geval uiteraard veel harder zijn om de aanval te stoppen.
3. **De stress-/emotiefactor:** hoewel een vechtsporter getraind is om te gaan met fysieke druk, blijft een plotselinge, straatgerichte aanval iets anders dan een gecontroleerde sparringsessie in de dojo of gym. De rechter weegt dit mee bij een eventueel beroep op noodweerexces

Samengevat

Bij een vechtsporter beïnvloedt de Garantenstelling de lat die de rechter legt voor **noodzakelijke en gepaste verdediging**. De opgebouwde controle en ervaring maken dat van een getrainde beoefenaar wordt verwacht dat hij of zij een aanval met niet meer geweld dan strikt noodzakelijk neutraliseert.